

**Серия: Инновационные психолого-педагогические технологии**

**В. Долгова, К. Талышева**

**Волонтеру геронтологических программ**

**Москва**

**2022**

**УДК 159.9**

**ББК 88**

**К93**

Исследование проведено в рамках научного проекта комплексного плана научно-исследовательской, проектной и организационной деятельности Научно-исследовательского центра Российской академии образования в Южно-Уральском государственном гуманитарно-педагогическом университете на 2021-2023 годы «Психология и технология управления инновационными образовательными процессами в меняющемся мире», издано при финансовой поддержке ФГБОУ ВО «МГПУ им. М.Е. Евсевьева»

**Д64 Долгова В.И., Талышева К.С. Волонтеру геронтологических программ /монография. – М.: ПЕРО, 2022. – 166 с.**

**ISBN 978-5-00204-732-1**

***Рецензенты:***

доктор медицинских наук, профессор О.Ф. Калев, г. Челябинск.

доктор педагогических наук, профессор А.С. Бароненко, директор школы №1 г Копейска

В работе раскрыты проблемы формирования психологической готовности волонтеров геронтологических программ, особенности волонтерской деятельности и модель психолого-педагогической его коррекции. Названы этапы, методы и методики исследования, дана характеристика выборки и программа психолого-педагогической помощи, проведен анализ результатов реализации программы, разработана технологическая карта внедрения результатов и рекомендаций в практику.

Адресуется всем субъектам психолого-педагогического образования.

**УДК 159.9**

**ББК 88**

**ISBN 978-5-00204-732-1**

© В.И. Долгова, К.С. Талышева, 2022

© Издательство Перо, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ВОЛОНТЕРОВ К РАБОТЕ С ОДИНОКИМИ ЛЮДЬМИ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ	
1.1 Понятие и сущность психологической готовности.....	9
1.2 Психологические особенности волонтерской деятельности .....	13
1.3. Модель формирования психологической готовности у волонтеров к работе с одинокими людьми старшего поколения ....	19
ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ У ВОЛОНТЕРОВ	
2.1. Этапы, методы и методики исследования.....	29
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента .....	31
III. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ	
3.1. Программа формирования психологической готовности волонтеров к работе с людьми старшего поколения .....	40
3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования .....	44
3.3. Практические рекомендации по формированию психологической готовности у волонтеров к работе с одинокими людьми старшего поколения .....	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	54
ЛИТЕРАТУРА. ....	56
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова) .....	65

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Личностная шкала проявлений тревоги Тейлора .....	67
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа формирования психологической готовности волонтеров к работе с одинокими людьми старшего поколения .....	69
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Технологическая карта внедрения результатов исследования формирования психологической готовности волонтеров к работе с одинокими людьми старшего поколения ....	88
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Подготовка волонтеров геронтологической программы «Позднее творчество» .....	102
ПРИЛОЖЕНИЕ 6. Из опыта работы волонтеров геронтологических программ .....	123
ПРИЛОЖЕНИЕ 7. Формирование эмоциональной устойчивости волонтеров геронтологических программ.....	129
ПРИЛОЖЕНИЕ 8. Зарубежные исследования по геронтологии ..	150

## ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях волонтерская деятельность является одной из основных форм проявления социальной активности человека. Этот феномен все чаще становится объектом исследований различных областей научного знания. Добровольная деятельность, ее особенности, ее влияния на личность, мотивы этой деятельности считаются в педагогике, психологии, социологии и других науках.

Волонтерство – как один из видов социального поведения рассматривается очень активно в современной психологической науке. Самыми популярными темами исследования волонтерской деятельности являются мотивация и ее проблемы, стимулирование психологических особенностей студентов-психологов, предрасположенных к тем либо другим ее формам. Данные вопросы выступают предметом многочисленных теоретических и методических исследований.

Актуальность нашего исследования подтверждена последними тенденциями развития современного общества. Последнее время, а это примерно около десяти лет происходят политические, культурные, а также социально-экономические изменения. Эти изменения меняют качество стиля и образа жизни человека. Сейчас очень важно возродить гуманистические традиции, где ориентация человека развита с установкой «на других».

Быть готовым участвовать в жизни других людей, оказывать им помощь без всяких вознаграждений, гуманность – важные ценности

личностного развития человека. Главное здесь – это необходимость повысить положительную эффективность волонтерской деятельности. Это в свою очередь приводит к изучению факторов, которые влияют на становление личности и на результат мотива волонтерской деятельности. Здесь важным регулятором выступает социальная и психологическая готовность добровольческой деятельности.

Объект исследования – психологическая готовность к волонтерской деятельности.

Предмет исследования – формирование психологической готовности волонтеров к работе с одинокими людьми старшего поколения.

Гипотеза исследования – уровень психологической готовности волонтеров в работе с одинокими людьми старшего поколения возможно изменить, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу по формированию психологической готовности волонтеров.

Цель исследования – проанализировать формирование психологической готовности у волонтеров к работе с одинокими людьми старшего поколения.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Раскрыть понятие и сущность психологической готовности.

2. Изучить психологические особенности волонтерской деятельности в психолого-педагогической литературе.

3. Составить модель формирования психологической готовности волонтеров к работе с одинокими людьми старшего поколения.

4. Описать этапы, методы и методики исследования.

5. Дать характеристику результатов исследования и провести анализ выборки.

6. Составить программу формирования психологической готовности волонтеров к работе с одинокими людьми старшего поколения

7. Разработать рекомендации и технологическую карту внедрения результатов исследования по формированию психологической готовности у волонтеров к работе с одинокими людьми старшего поколения.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, обобщение литературы, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам: изучение стиля саморегуляции по методике В.И. Моросановой и тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова). Тревожность измерялась по методике Дж. Тейлора, адаптированной Т.А. Немчиновым и В.Г. Норакидзе.

3. Математико-статистические: U-критерий Манна-Уитни.

База исследования – волонтерский отряд «Кто, если не мы!» МБОУ «СОШ № 70 г. Челябинска». Число испытуемых – 182 человека.

Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников и приложений.



# **I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ВОЛОНТЕРОВ К РАБОТЕ С ОДИНОКИМИ ЛЮДЬМИ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ**

## **1.1 Понятие и сущность психологической готовности**

Понятие психологической готовности традиционно является предметом теоретических и прикладных исследований в различных отраслях психологического знания. Под понятие психологической готовности подразумевается психическое состояние личности, которое определяет направленность деятельности человека [1, с. 86].

В данном случае психологическая готовность - это процесс мобилизации, актуализации внутренних ресурсов человека на выполнение некоторой деятельности. Психическое состояние позволяет человеку направлять свою грамотность и компетентность на поставленные перед собой цели в решении определенной проблемы [55, с. 576]. Дает возможность сохранить самоконтроль собственных текущих психических процессов и компонентов деятельности на протяжении всей работы, распределять и менять деятельность в меняющихся условиях. Очевидно, что в зависимости от временных характеристик, речь может идти о временной или, условно, текущей, готовности к деятельности.

В работах отечественных авторов это «психическое состояние бдительности» [3, с. 142], «состояние оперативного покоя» [6, с. 57], «предстартовое состояние» [8, с. 268]. Второй пласт рассмотрения

временной характеристики психологической готовности описывает, так называемую, длительную готовность, в которую входят некоторые компоненты, содержащие отношение человека к выполняемой деятельности, профессионально-важные его качества и т. п.

Ф. Генов, Л.С. Нерсисян, В.А. Алаторцев, В.Н. Пушкин, Э. Торндайк, З. Фрейд и др. под психологической готовностью понимают психическое состояние, которое дает деятельности эффективность и результат. По мнению К.А. Абульхановой, Б.Г. Ананьева, Н.И. Козлова, А.Ц. Пуни, В.Ф. Сафина, «психологическая готовность – это индивидуально-личностные качества личности в целом, способствующие эффективности деятельности» [8, с. 186]

В компонент готовности можно отнести психологическую установку, мотивы данной деятельности, знания о способах деятельности, внедрение в практику навыки и умения, а также важные качества человека для определенной профессии, отношение человека к своей профессии [63, с. 76]. Разные исследователи включают в структуру готовности десятки различных компонентов, что свидетельствует о концептуальной неопределенности этого личностного образования и его многогранном характере. Чаще всего выделяются моральный, профессиональный (практический) и психологический компоненты [12. С. 65]

Важнейший интерес, в этом плане является определение В.И. Даля «готовности» как признака и состояния готового. Человек, который готов не только выполнять работу, может и хочет ее

выполнить, что является положительным отношением к работе и ее актуальности. [16. С. 387]

Известно, что если человек готов к определенной работе, это прежде всего зависит от его психологической установки относительно цели и заданий деятельности, и чтобы достигнуть результата требуется приложить соответствующие усилия [64, с. 643]. В психологии под установкой подразумевается опыт прошлого, который влияет на состояние готовности, склонность человека к его индивидуальной активности или решениям в каждой конкретной ситуации. Другими словами, это некоторое состояние готовности человека к реагированию на определенную ситуацию [29. С. 46].

Эксперимент Д.Н. Узнадзе показал нам как установки влияют на результат. В его концепции активная готовность личности и есть установка, которая действует в определенном направлении, где потребность человека взаимосвязано с окружающей средой. Данная установка влияет в конкретное время. [67, с. 203]. Установка не осознается, предшествует психически сознательным процессам, которые развиваются на ее основе. Исследователь подчеркивал, что данный феномен является целым образованием, и имеет характеристику личностного состояния субъекта, на основе которого возникает деятельность определенного характера и направленности [21, с. 121].

Еще один подход к определению сущности психологической готовности может быть исследование психологами проблемы отношения, которые регулируют механизмы поведения человека и

его занятие. В.М. Мясищев исследовал экзопсихику, как отношение человека с окружающей средой. Он сделал вывод, что психологическое отношение человека – это целостная система индивидуальных, осознаваемых связей личности с многими сторонами объективной действительности. Эта система определяет его личностный опыт, действия и переживания [23, с. 152].

По отношению к определению общих и специфических черт установки и отношению, ученые отмечают, что установки не являются врожденными, человек приобретает их в процессе индивидуального опыта, при этом здесь акцентируется внимание на «осознанности» отношения [9, с. 152].

Еще один из показателей психологической готовности можно считать отношение. Оно является активной, интегрированной, избирательной готовностью, которая основана на личном опыте взаимодействия человека с окружающей средой. Следует отметить, что установка является интегрированным выражением отношения, которое основывается на приобретенной готовности к четко определенным реагированиям [22, с. 72].

Психологическая готовность отличается от установки тем, что она связывается с деятельностью, в которой уже есть конкретная цель. Цель является главным условием для реализации, регуляции, стойкости, эффективности. Именно она помогает индивиду правильно использовать знание, формировать личностные качества, осуществлять самоконтроль [5, с. 398].

Так же установка отличается от психологической готовности тем, что в одном случае используется опыт психологических явлений, а в другом, – психологическое образование возникает под воздействием конкретных задач, требований, обстоятельств [38, с. 369].

Таким образом, психологическая готовность к деятельности включает установку, но не сводится к ней. Она имеет сложную динамическую структуру, которая отражает интеллектуальные, эмоциональные, волевые и мотивационные стороны психики человека в их отношении с внешними условиями, и является стойкой характеристикой личности.

## **1.2 Психологические особенности волонтерской деятельности**

В научных исследованиях популярным объектом исследования выступает волонтерская деятельность. Она рассматривается как деятельность, способная повлиять на уровень благополучия, как социальная технология, заключающаяся в самоопределении и самоорганизации волонтеров, как форма организации серьезного досуга [3, с. 169]. Ряд исследователей изучают волонтерскую деятельность, сопоставляя ее как важный этап профессионального становления личности, как ресурс, способный активизировать творческую инициативу молодых людей [16, с. 544]. Волонтерство также исследуют как педагогический процесс, формирующий готовность к реализации социальной роли гражданина [1, с. 24].

Многочисленные научные рассуждения о волонтерской деятельности основной акцент расставляют на ее мотивации и личностных смыслов волонтера. Так, А.Н. Леонтьев указывает о существенной связи личностных смыслов (мотива) со значением деятельности человека. Система личностных смыслов является характеристикой индивидуальности, открывая для личности «значение знаний» предметных и общественных норм ради достижения целей деятельности [35, с. 211].

Е.Е. Насиновская указывает, что индивид только тогда полноценно может самоактуализироваться, когда вся его активность имеет для него важный личностный смысл [44, с. 58].

Занимаясь изучением развития мотивации к волонтерской деятельности, Батаршев А.В. отмечает, что смысл выступает окончательной точкой в цепи активности человека: «потребность – мотив – цель – смысл» [26, с. 114].

Полноценная добровольная деятельность, как отмечает Алтунина И.Р. выполняет несколько функций на общем уровне: интегративную, стабилизирующую, стимулирующую, нормообразующую; и на личностном уровне: познавательную функцию, функцию самопознания, социализации, самоутверждения [27, с. 357].

Существуют исследования, посвященные как структурно-содержательным характеристикам волонтерства, так и психологическим особенностям добровольцев [57, с. 32]. Однако, следует отметить недостаточность научных исследований в этих

областях. Современные исследования волонтерской деятельности стремятся рассмотреть ее как ресурсы самореализации личности. Так, Капустина А.Н. изучает мотивы молодых людей (в возрасте до 22-х лет), побуждающие их к волонтерской деятельности, а также рассматривает их социально-психологические свойства, ценности и ориентации [20, с. 45].

Все большее количество работ посвящается изучению волонтерской деятельности при организации инклюзивного образования, для формирования у них важных личностных и профессиональных качеств (альтруизм, эмпатия, дисциплинированность, доброта), теоретических знаний [33, с. 18].

В любой деятельности эффективность зависит от индивидуальных особенностей человека – это «человеческий фактор», который часто оказывается решающим [60, с. 147]. Индивидуальные особенности в свою очередь подвержены влиянию деятельности, которой он сейчас занимается. [7, с. 264].

Оба этих процесса направлены на друг друга. Результатом становится сложное переплетение врожденного и приобретенного, которые составляют индивидуальность человека – это известный психологический постулат.

Ниже приведены «волонтерские» социальные и психологические черты.

1. Особенности мировоззрения. Мировоззрение человека – это его личностный образ мира, его представления о закономерностях, которым подчиняется мир, общество и сам человек, представление

идеального и совершенного мира. Тем самым можно предположить, что у волонтеров в какой-то определенной степени совпадает часть мировоззренческих взглядов, например, представление о том, что каждый человек ценен в мире, о том, что понятие «справедливость» важно [10, с. 123].

2. Так же тесно взаимосвязана с мировоззрением активность личности, которая формирует собственное мировоззрение. У каждого есть свое мировоззрение, которое имеет две формы, первая может быть мифом, второе – внутренней деятельностью. (терминология Леонтьева Д. А.). Первое складывается из готовых элементов, которые не критически заимствованы из социально-культурного окружения [51, с. 82]. Идеи такого мировоззрения осознаются и корректируются плохо. К примеру, один из мифов: всем известно, что сирот и инвалидов надо пожалеть, т. к. они несчастные люди. Это один из неоспоримых фактов, который принимают многие люди. Но этот факт можно проверить на собственном опыте: выяснить, во-первых, действительно ли сироты и инвалиды – несчастные люди, для чего им надо помогать, и, вообще, так ли нужна им наша жалость и помощь [37, с. 34]. Эта проверка, это практический и активный подход, который является вторым случаем, когда мировоззрение – это продукт внутренней деятельности по переработке собственного опыта. В процессе этой переработки понимается более связное, непротиворечивое, гибкое, осознанное представление о мире, которое легче поддается корректировке. Это и есть мировоззренческая активность,



инициатива, которая свидетельствует об активной жизненной позиции, о стремлении разбираться в проблемах, а не уходить от них [35, с. 84].

3. Личностный динамизм – это готовность к изменениям, когда человек способен активно влиять на самого себя и на ситуацию, совершая значимые поступки, преодолевая свои тревоги и страхи [50, с. 148]. Смысл этого динамизма – в преобразовании или создании новых отношений с миром. Это стремление к преобразованию мира выражается и в установлении социальных контактов (а в процессе волонтерской деятельности их масса), и в частой смене видов занятий (чем только волонтерам не приходится заниматься!), и в саморазвитии (волонтер – «и швец, и жнец, и на дуде игрец»), он постоянно учится тому, чего не умел раньше) и т. д. Таким образом, личностный динамизм – это одна из общих особенностей волонтеров [59, с. 12].

4. Значимые ценности. М. С. Яницкий предлагает следующие основные ценности в волонтеров: уверенность в себе, понимаемая своей внутренней гармонией; духовная свобода; развитие и самосовершенствование; жизнерадостность и чувство юмора; широта знаний и взглядов [31, с. 83]. Но он так же предлагает отвергнутые ценности материальной обеспеченности и общественного признания. Исследователь считает, что главное для человеческого качества, это какой он сам, а то чего он добился в общественном плане. Это разница между тем какой я должен быть и

каким кажусь. Не зависимо от социального статуса, человек может стать волонтером, который станнит главной ценностью [65, с. 347].

5. Роль эмоций. Эмоции для волонтеров играют важную роль так, как они эмоциональны. Их деятельность напрямую связана с эмоциями, если деятельность приносит удовлетворение, эмоция вызовет следующее действие. По своему опыту мы можем сказать, что мы предпочитаем быстрее заниматься тем, что нам доставляет удовольствие и вызывает положительные эмоции [15, с. 461]. Также на готовность помогать влияет настроение человека, ему сразу хочется учувствовать в добровольческой деятельности [17, с. 59]. Интересно, что отрицательное и положительное настроение, в отличии от нейтрального, способствует к увеличению склонности человека к социально значимым делам. Не надо бояться негативных эмоций, они помогут проанализировать ситуацию и могут подтолкнуть к следующим действиям, что-то изменить или улучшить в положительную сторону. Именно поэтому не нужно бояться высказывать любые эмоции, даже негативные. Но делать это нужно деликатно в форме предложения, а не настойчивости. Для волонтера особенно важно гармоничное сочетание эмоциональной экспрессивности (то есть отзывчивости) и эмоциональной устойчивости (то есть умения держать свои эмоции под контролем) [66, с. 112].

6. Психологическая готовность является одной из особенностей личности волонтера для добровольческой деятельности, наличие этой социальной установки [20, с. 31]. Она включает в себя

несколько проявление. Первое – познавательная готовность, волонтер повышает свои знания в конкретной проблеме. Второе – побудительная готовность, волонтер начинает осознавать свою роль и смысл своей деятельности. Третье – коммуникативная готовность, волонтер развивает коммуникации разрешения конфликтов. Четвертое – личностная готовность, волонтер раскрывает в себе новые качества. Пятое – исполнительная готовность, волонтер осознает ответственность [53, с. 28].

Все перечисленные мотивы и психологические особенности волонтеров нужны для эффективной волонтерской деятельности, конечно, доказывает тот факт, что волонтерская деятельность – феномен сложный, включающий многие психологические аспекты.

### **1.3. Модель формирования психологической готовности у волонтеров к работе с одинокими людьми старшего поколения**

Рассмотрим само понятие формирование – это процесс становления человека, как социального существа под воздействием определенных факторов таких как социальные, психологические, идеологические, воспитательные и т.д. [14, с. 36]. Для того, чтобы развить полноценное психологическое развитие, создается определенная коррекционная работа для каждого человека индивидуальна. Для правильного развития психологу необходимо знать все закономерности психологического развития волонтера [18, с. 107].

Работа с волонтерами, которые имеют какие-то отклонения в психологическом состоянии сопряжена с определенными трудностями и занимает достаточно длительное время [61, с. 171].

Коррекция психологического состояния проводится в нескольких видах. Один из видов, это психологическая коррекция, корректировка особенностей психического развития, которые по принятой системе критериев не соответствуют «оптимальной модели» [36, с. 163]. Другой вид, медицинская модель, именно этот вид является фундаментом, на котором в дальнейшем будут строиться другие реабилитационные мероприятия. Медик является организатором, координатором психологической и социальной реабилитации. И третий вид, педагогическая коррекция, она осуществляется в детском саду. Необходимый элемент социальной реабилитации является оказание дошкольникам помощи в организации досуга. Такой вид коррекции способствует повышению эмоционального тонуса и навыков общения [3, с. 342].

Познавательная модель, позволяет соединить новые знания и те, которые уже были. Такая модель подгоняется под реальность и является теоретической [69, с. 294]. Прагматическая модель, является средством организации практических действий. Реальность подгоняется под некоторую прагматическую модель. Это, как правило, прикладная модель. Инструментальная модель, является средством построения, исследования прагматических и познавательных моделей. Познавательная модель отражает

существующее, а прагматическая модель отражает желаемое [44, с. 342].

Под понятием моделирование педагогических систем, понимается важнейшая задача современной педагогики и психологии потому, из-за того, что возрастает значимость проектирования и внедрения инновационных технологий [19, с. 23].

Педагогическое моделирование или по-другому создание модели, является разработкой целей, идей создания педагогических систем, процессов, ситуаций и путей их достижения [70, с. 119]

Представим «дерево целей» процесса формирования психологической готовности волонтеров к работе с людьми старшего поколения (рис. 1).

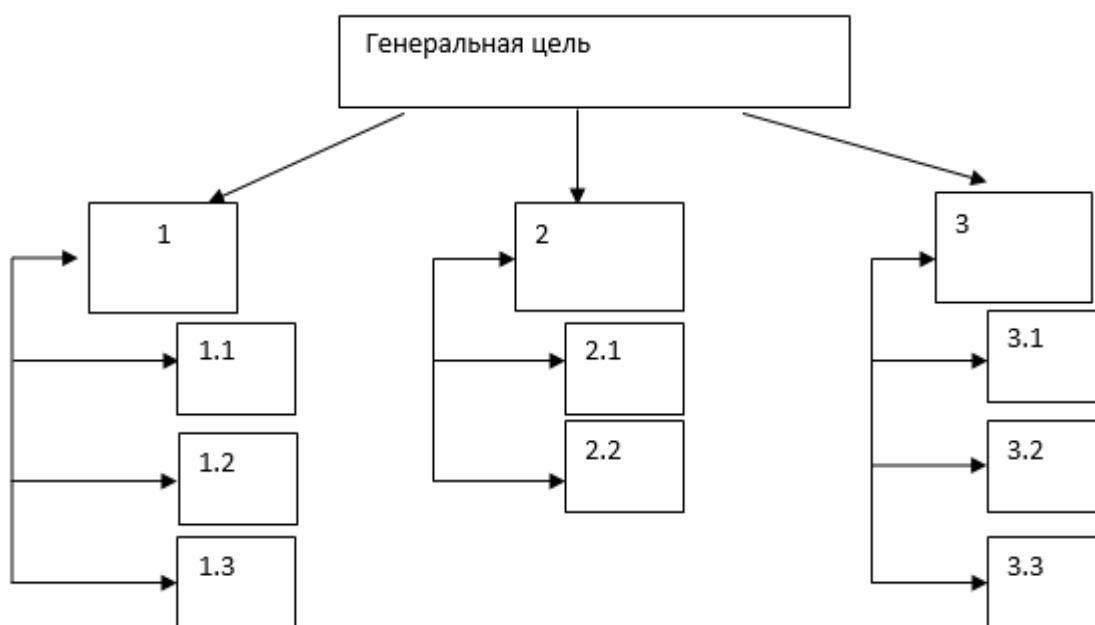


Рисунок 1 – «Дерево целей» формирование психологической готовности волонтеров к работе с людьми старшего поколения

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель формирования психологической готовности волонтеров к работе с людьми старшего поколения

1. Изучить понятие и сущность психологической готовности в психолого-педагогической литературе.

1.1. Изучить психологические особенности волонтерской деятельности в психолого-педагогической литературе.

1.2. Выявить особенности психологической готовности волонтеров к работе с одинокими людьми старшего поколения.

1.3. Составить модель формирования психологической готовности волонтеров к работе с людьми старшего поколения.

2. Представить организацию опытно-экспериментального исследования психологической готовности волонтеров.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Дать характеристику выборки и провести анализ результатов констатирующего этапа эксперимента.

3. Организовать опытно-экспериментальное исследование формирования психологической готовности волонтеров к работе с людьми старшего поколения.

3.1. Составить программу формирования психологической готовности волонтеров к работе с людьми старшего поколения.

3.2. Провести анализ результатов формирующего этапа эксперимента.

3.3. Составить рекомендации и технологическую карту внедрения исследования по формированию психологической готовности к работе с людьми старшего поколения.

К построению любой модели предъявляются требования: оптимальность, в модели представляются только те свойства и отношения, функциональное значение которых определяет ход деятельности. Модель упрощает действительность; наглядность, модель должна быстро интерпретироваться, без каких-либо значительных усилий. Цель воздействия психологической коррекции, осуществляется через психологический коррекционный комплекс, который состоит из нескольких взаимосвязанных блоков. Каждый блок решает свою задачу и состоит из приемов и методов [56, с. 317].

Работа с волонтерами должна быть ориентирована на укрепление уверенности в себе, выработку собственных критериев успешности, умение вести себя в трудных ситуациях. Психологическая коррекция должна быть ориентирована на оптимизацию положительных взаимоотношений между волонтером и людьми старшего поколения [62, с. 511].

Каждая модель строиться поэтапно:

На первом этапе построения модели в первую очередь нужно изучить особенности объекта, в нашем случае – это психологическая готовность волонтера. На данном этапе исследуется и моделируется объект с разных сторон.

Второй этап модели выступает самостоятельным объектом исследования. Форма такого исследования является проведение «модельных» экспериментов, в которых изменяются условия существования модели.

Третий этап. На этом этапе переносятся знания о модели на оригинал. Для процесса переноса существуют определенные правила. Знания модели корректируются с учетом свойств оригинала, которые не нашли отражения и были изменены при построении модели.

На заключительном четвертом этапе идет проверка знаний, полученных с помощью модели знаний и их преобразование.

Теоретическое обоснование модели формирования психологической готовности волонтеров к работе с людьми старшего поколения можно представить в виде модели, которая поможет понятно отобразить суть проблем, связанных со сложностями формирования [71, с. 35].

Программа формирования строится по принципу системности и содержит несколько блоков: диагностический, коррекционный, проверки эффективности коррекционного воздействия, рекомендации [46, с. 47].

Каждый блок состоит из нескольких взаимосвязанных компонентов (Рис. 2).



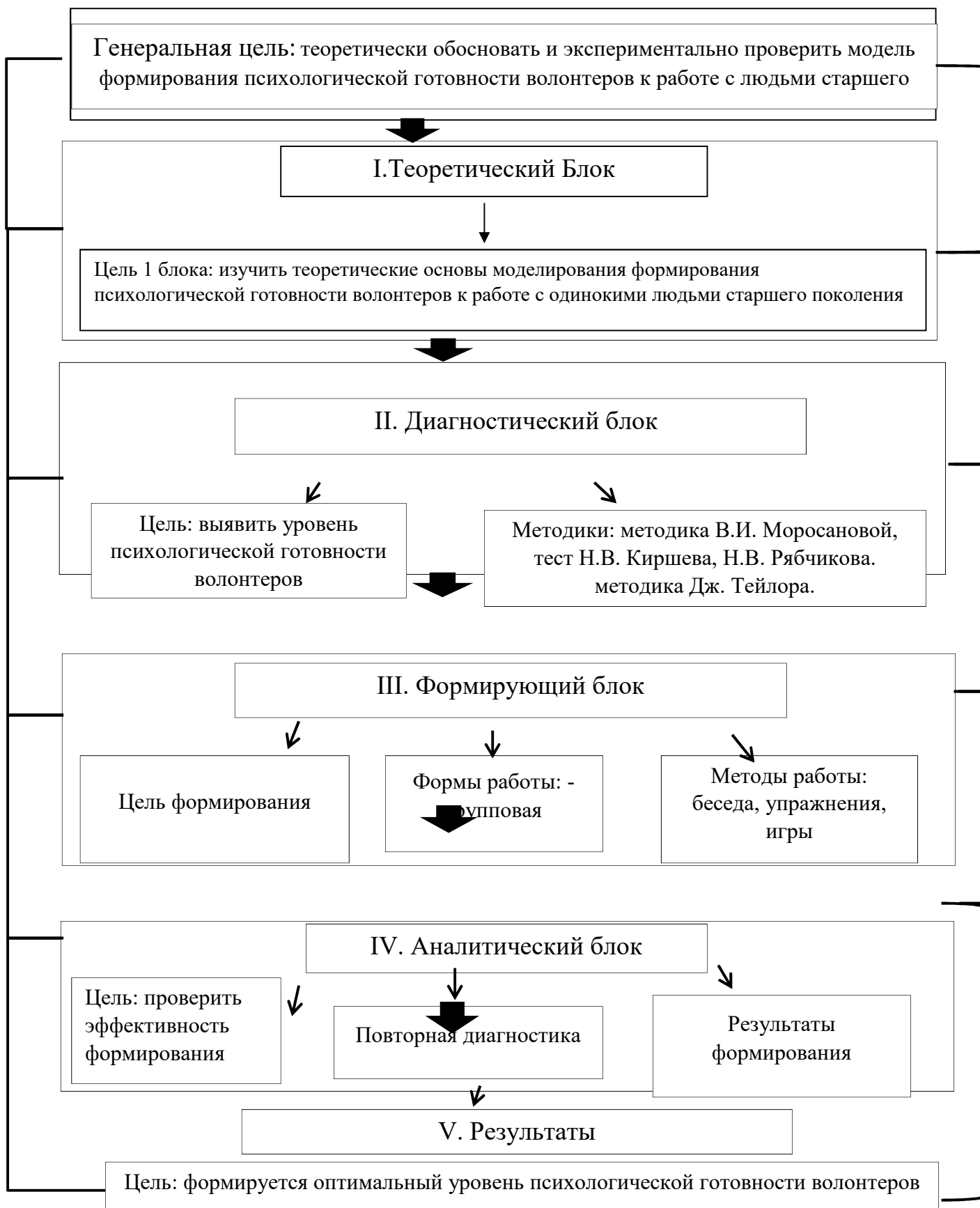


Рисунок 2 – Модель формирования психологической готовности волонтеров к работе с людьми старшего поколения.

В диагностический блок входят методики такие, как методика В.И. Моросановой, тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова). Тревожность измерялась по методике Дж. Тейлора, адаптированной Т.А. Немчиновым и В.Г. Норакидзе.

В коррекционный блок входят следующие компоненты: цель, задачи, содержание. Цель: способствовать формированию психологической готовности. Написание программы формирования психологической готовности волонтеров в работе с людьми. Программа нужна для того, чтобы помочь волонтерам повысить уверенность в себе, помочь правильно общаться с людьми, которые нуждаются в помощи.

Критерии эффективности программы: формирование адекватной психологической готовности волонтеров к работе с людьми старшего поколения.

Организация комплексного подхода (психолог-волонтер), наполнение его определенным содержанием, знанием теорий, умениями осуществлять психолого-педагогическую поддержку волонтеров.

Таким образом, очень важно организовать комплексную работу, направленную на профилактику психологической готовности волонтеров, а также на вторичные дефекты.

## **Выводы по первой главе**

Понятие психологической готовности традиционно является предметом теоретических и прикладных исследований в различных отраслях психологического знания. В самом общем виде, психологическую готовность понимают, как психическое состояние личности, описывающее ее нацеленность на определенную деятельность.

В состав готовности можно включить психологическую установку, мотивы деятельности, знания о способах деятельности, навыки и умения их практического внедрения, а также профессионально важные качества личности и профессиональное самосознание, отношение субъекта к этой деятельности [40, с. 42].

В научных исследованиях популярным объектом исследования выступает волонтерская деятельность. Она рассматривается как деятельность, способная повлиять на уровень благополучия, как социальная технология, заключающаяся в самоопределении и самоорганизации волонтеров, как форма организации серьезного досуга [39, с. 182].

К психологическим чертам готовности волонтеров осуществления деятельности относятся следующее: Особенности мировоззрения. Личностный динамизм – это готовность к изменениям, способность человека влиять на свой внутреннее состояние и на окружающую среду, тем самым совершает важные поступки и преодолевает свои страхи и тревоги. Значимые ценности. Роль эмоций. Волонтер проявляет много эмоций, его деятельность и

его эмоции взаимосвязаны. Если сам процесс деятельности приносит удовлетворение, эмоция вызовет последующее действие [4, с. 139].

Все, что мы перечислили выше определяет эффективность работы волонтера. Подтверждает, что именно в деятельности волонтера есть сложный феномен, который включает в себя много психологических аспектов.

## **ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ У ВОЛОНТЕРОВ**

### **2.1. Этапы, методы и методики исследования**

В исследовании принимали участие волонтеры МБОУ «СОШ № 70 г. Челябинска». Общий объем выборки составил 182 человека в возрасте 12- 17 лет.

На подготовительном этапе были сформированы методы и методики исследования. Методики, которые принимали в исследовании: изучения стиля саморегуляции по методике В.И. Моросановой и тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова) [41, с. 5].

Тревожность измерялась по методике Дж. Тейлора, адаптированной Т.А. Немчиновым и В.Г. Норакидзе.

На констатирующем этапе исследования, методом рандомизации были сформированы две группы испытуемых (эквивалентность групп по измеряемому признаку осуществлялась с использованием U-критерия Манна-Уитни). Поскольку объем выборки экспериментальной группы превышал допустимые значения (в экспериментальной, равно, как и в контрольной группе было по 91 человеку), ее участники были дополнительно разделены на несколько подгрупп.

На контрольном этапе исследования был проведен повторный срез диагностических данных после проведения коррекционной работы с использованием тех же методик, что и в констатирующем

срезе. Оценка сдвигов, т. е. регистрация динамики слагаемых психологической готовности волонтеров, осуществлялась с использованием U-критерия Манна-Уитни.

Опишем методики, которые были применены в рамках исследования.

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) разработали в 1988 году в Лаборатории психологии саморегуляции Психологического института РАО (заведующая – В. И. Моросанова). Данный опросник используется как для научных исследований, так и для практической диагностики индивидуальной саморегуляции. Целью методики является диагностика индивидуальной самостоятельной регуляции, ее развитие, включающее показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности.

Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова). Данная методика оценивает устойчивость к стрессу. Выявляет уровень. Данный тест можно проводить, как индивидуально, так и в группе. Чем меньше баллов набирает волонтер, тем у него выше уровень устойчивости к стрессу и наоборот. Саморегуляция – это способность волонтера самостоятельно управлять своей деятельностью.

Личностная шкала проявлений тревоги Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety Scale) определяет уровень тревожности. Она

состоить из пятидесяти утверждений. В среднем на опросник тратить от 15 до 20 минут.

Для того, чтобы волонтеру было удобно работать, каждое утверждение предлагается на отдельной листочке. Наиболее известные варианты методики в адаптации Т. А. Немчинова и В. Г. Норакидзе, который в 1975 г. Он дополнен шкалой лжи, которая позволяет судить о демонстративности, лжи в ответах. Два варианта можно использовать, как для индивидуального, так и для группового тестирования. Они могут решать, как теоретические, так и практические задачи и могут быть включены в батарею других тестов.

## **2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента**

На констатирующем этапе, следует говорить о преобладании низкого уровня психологической готовности волонтеров.

По результатам, полученным после изучения стиля самостоятельной регуляции по методике В.И. Моросановой, мы видим недостаточно выражены все семь измеряемых качеств самостоятельной регуляции испытуемых обеих групп.

На рисунке 3 представлены эмпирические данные стиля саморегуляции обеих групп испытуемых. Как видно из представленного рисунка, у испытуемых обеих групп весьма схожие профили саморегуляции.

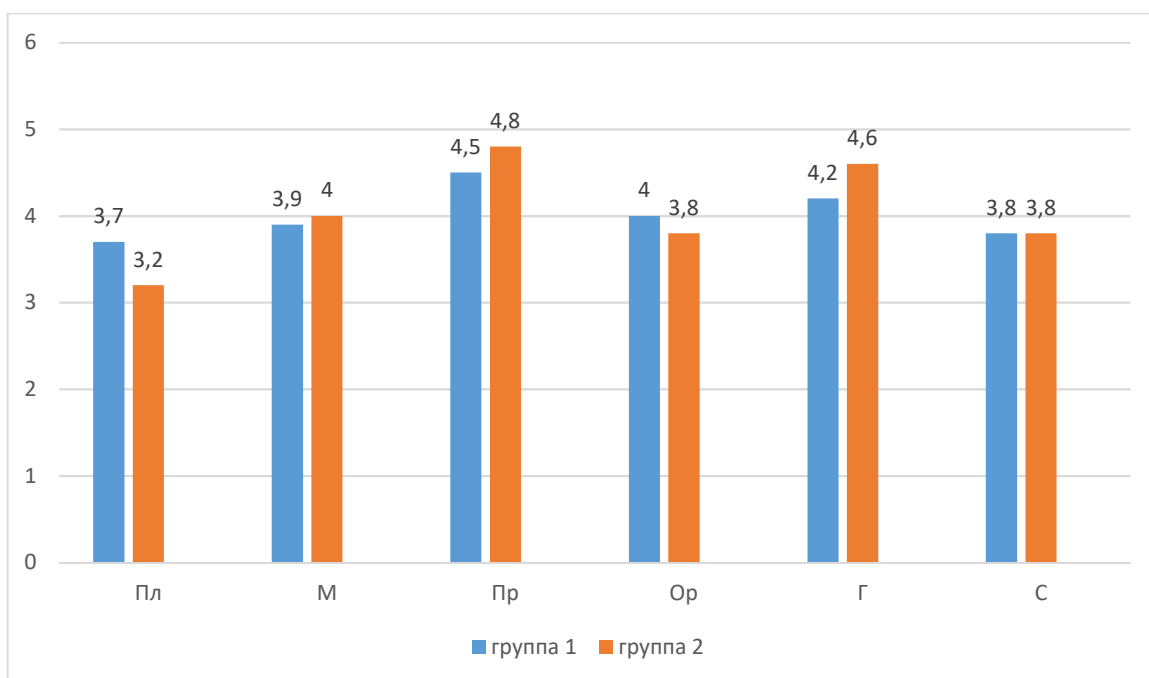


Рисунок 3 – Результаты исследования по методике В.И. Морсановой

Примечание: Пл – шкала «планирование»; М – шкала «моделирование»; Пр – шкала «программирование»; Ор – шкала «оценивание результатов»; Г – шкала «гибкость»; С – шкала «самостоятельность».

Планирование как характеристика проектирования и удержания целей деятельности имеет выраженность 3,71 и 3,62 у испытуемых обеих групп (соответственно), что соответствует верхней границе низкого уровня выраженности. Это свидетельствует о малой реалистичности (а потому, и степени реализации) целей, их ситуативности и несамостоятельности. Моделирование как показатель сформированности индивидуализированных представлений о внешних и внутренних условиях, регламентирующих работу волонтеров с людьми старшего возраста, детализированность этих представлений и



адекватность реальной ситуации, в нашем исследовании также имеет низкий уровень сформированности – 3,82 в первой и 3,98 у испытуемых второй группы.

Такая невысокая сформированность навыков у волонтеров дает им возможность не адекватно оценивать ситуацию работы с одинокими людьми старшего поколения и ставить волонтерскую деятельность в трудность собственные действия и требования.

Программирование как осознанная деятельность волонтера в соответствии с действующей ситуацией является индивидуальной стратегией построения поведения. Полученные данные 4,54% и 4,77%. Результаты показывают нам неумение волонтера последовательно выполнять свои действия, когда он находится эмоционально напряженной ситуации работы. Он не умеет строить программу своих действий и при надобности вносить в нее коррективы в момент волонтерской деятельности. По шкале «оценивание результатов» в обеих группах испытуемых получены низкие значения (3,97 и 3,67, соответственно). Следовательно, волонтеры по отношению к своим действиям не критичны так, как их критерии оценки деятельности недостаточно устойчивы. Данные результаты говорят нам о снижении качества социальной работы.

Результаты шкалы регуляторной гибкости, которая регулирует собственные действия, всю систему самостоятельной регуляции при повышении утомления, напряжения и других текущих психических состояний, возникающих в ходе волонтерской деятельности, также имеет невысокую выраженность у наших испытуемых (4,23 и 4,56,

соответственно). Можно сделать выводы, что волонтеры не умеют быстро реагировать на возникающие трудности во время деятельности. Они не умеют изменять свои действия для решения проблемы.

Информативными для нас стали данные испытуемых по шкале «самостоятельность». Данные результаты дают нам понять, что волонтер зависит от оценок окружающих. Получив не те оценки от окружающих, на которые рассчитывал волонтер, он не воспринимает советы и инструкции от окружающих, в ходе чего нарушается регуляция своих психических состояний, так и деятельности в целом.

Результаты теста на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова) представлены ниже.

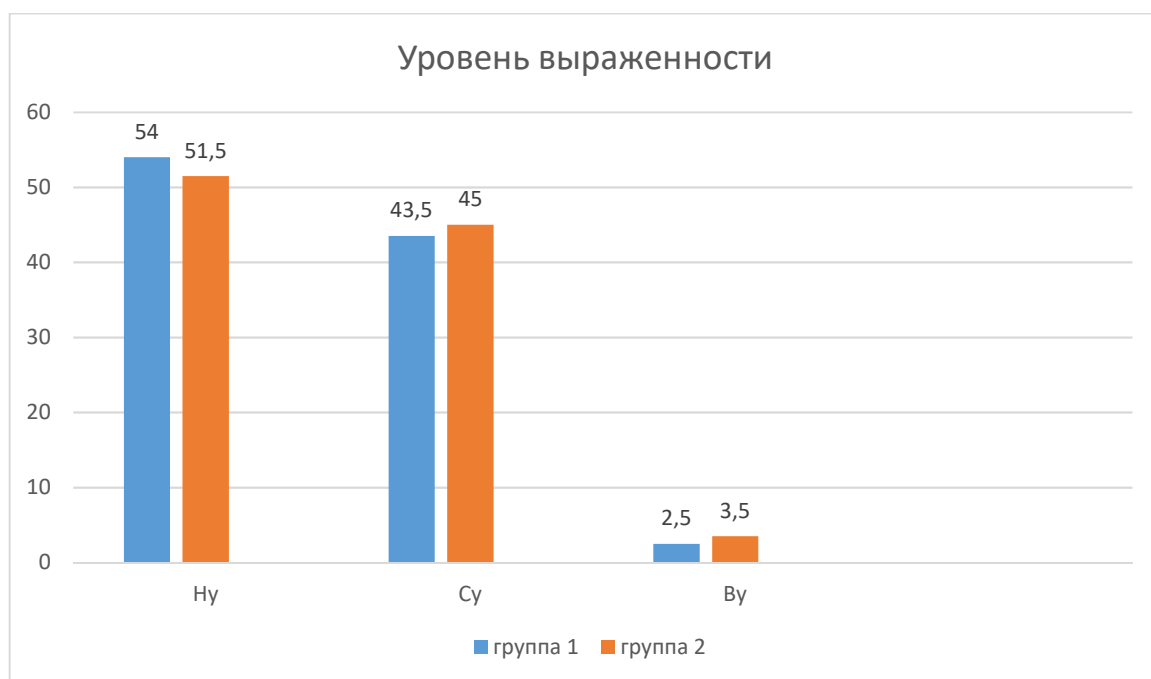


Рисунок 4 – Результаты изучения стрессоустойчивости личности, средние значения

Примечание: НУ – низкий уровень сформированности стрессоустойчивости; СУ – средний уровень сформированности стрессоустойчивости; ВУ – высокий уровень сформированности стрессоустойчивости.

По данным результатам мы можем увидеть, что у 54 % испытуемых первой группы и у 51,5 % – второй группы отмечается низкий уровень стрессоустойчивости. Волонтеры склонны к неуровновешенности, неуверенности в своих силах, тревожности и неустойчивости эмоциональных реакций. В нашем исследовании только у 2,5 % и 3,5 % испытуемых обеих групп выявлен высокий уровень стрессоустойчивости.

Показатели тревожности отражены на рисунке 5.

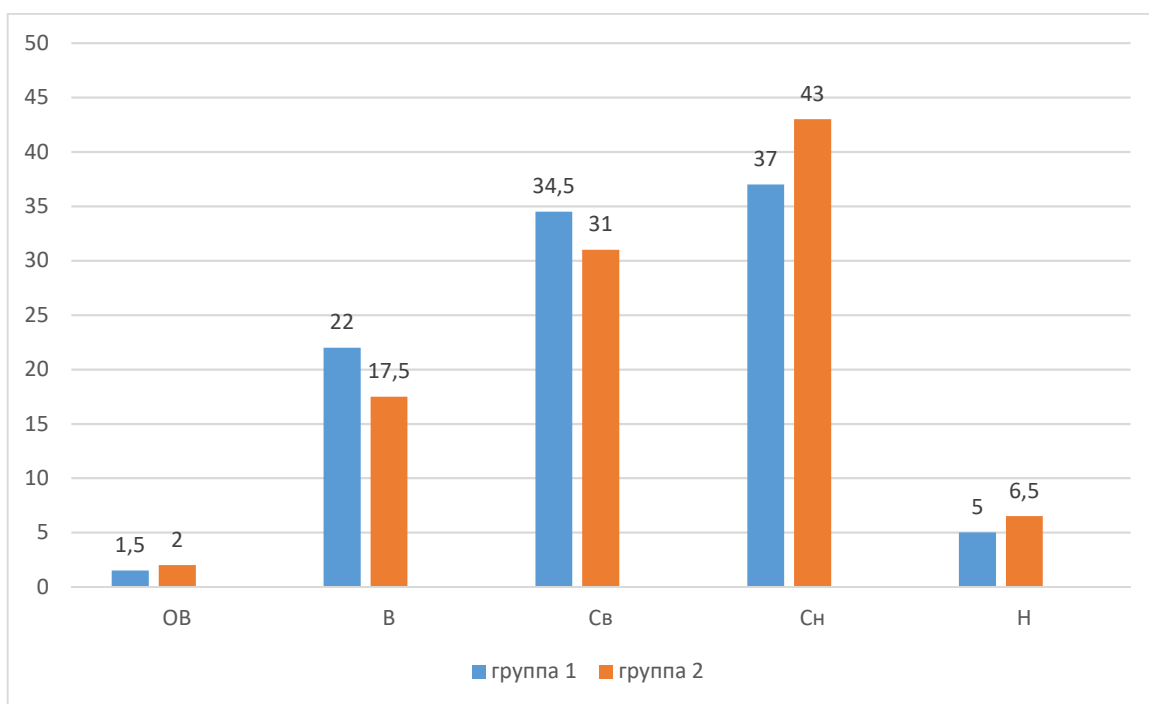


Рисунок 5 – Уровень тревожности по методике Дж. Тейлора, адаптированной Т.А. Немчиновым и В.Г.

Примечание: ОВ – очень высокий уровень тревоги; В – высокий уровень тревоги; Св – средний, с тенденцией к высокому уровню тревоги; Сн – средний, с тенденцией к низкому уровню тревоги; Н – низкий уровень тревоги.

Полученные в ходе измерения уровня тревожности данные, позволяют нам говорить о выраженности в обеих группах среднего уровня тревожности, имеющего тенденцию к повышению (34,5 % в первой группе и 31 % во второй) и наличии испытуемых с высоким (22 % и 17,5 %, соответственно) и очень высоким (1,5 % и 2 %, соответственно) уровнями тревожности.

Очевидно, что испытуемые с «очень высоким», «высоким» и «средним с тенденцией к высокому» уровнями тревожности являются до некоторой степени «группой риска» по дезорганизации действий в ходе социальной работы, снижению концентрации и устойчивости внимания и работоспособности, ухудшению самочувствия и проч.

Это дает основания говорить о наличии беспокойства в различных жизненных ситуациях, неуверенности и невозможности влиять на этот ожидаемый результат.

Расчет объема выборки определяется по следующей формуле:

$$n = \frac{Z^2 pq}{\Delta^2}$$

где . n – объем выборки,

Z – коэффициент, зависящий от выбранного исследователем доверительного уровня,

$p$  – доля респондентов с наличием исследуемого признака,  
 $q = 1 - p$  – доля респондентов, у которых исследуемый признак отсутствует,

$\Delta$  – предельная ошибка выборки.

Доверительный уровень – это вероятность того, что реальная доля лежит в границах полученного доверительного интервала: выборочная доля ( $p$ )  $\pm$  ошибка выборки ( $\Delta$ ). Данный уровень устанавливается самим исследователем, в зависимости какие у него требования к полученным результатам и на сколько он хочет, чтобы они были надежными.

Из чаще применяемых доверительных уровней бывают уровни, равные 0,95 или 0,99. В таких исследованиях как наше применяют доверительный уровень, равный 0,95.

При этом уровне коэффициент  $Z$  равен 1,9. Значения  $p$  и  $q$  известны чаще всего до начала проведения исследования и принимаются за 0,5. При этом значении размер ошибки выборки максимален.

Подставим имеющиеся значения в формулу.

$$n = (1,9^2 * 0,64 * 0,36) / 0,95 = 0,87$$

Таким образом, объем выборки составил 0,87 или 87 человек из общего числа опрошенных.

Выводы по второй главе

В исследовании принимали участие волонтеры МБОУ «СОШ № 70 г. Челябинска» отряда. Общий объем выборки составил 182 человека в возрасте 12-17 лет. Методики, которые принимали в

исследовании: изучения стиля саморегуляции по методике В.И. Моросановой и тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова). Тревожность измерялась по методике Дж. Тейлора, адаптированной Т.А. Немчиновым и В.Г. Норакидзе.

Планирование как характеристика проектирования и удержания целей деятельности имеет выраженность 3,71 и 3,62 у испытуемых обеих групп (соответственно), что соответствует верхней границе низкого уровня выраженности.

Моделирование как показатель сформированности индивидуализированных представлений о внешних и внутренних условиях, регламентирующих ситуацию волонтерской деятельности, детализированность этих представлений и адекватность реальной ситуации, в нашем исследовании также имеет низкий уровень сформированности – 3,82 в первой и 3,98 у испытуемых второй группы [13, с. 689].

Регуляторная гибкость как способность корректировать собственные действия, всю систему собственной регуляции при повышении утомления, напряжения и других текущих психических состояний, возникающих в ходе работы с людьми старшего поколения, также имеет невысокую выраженность у наших испытуемых (4,23 и 4,56, соответственно).

Следовательно, есть основания прогнозировать трудности в своевременном реагировании на возникающие в процессе работы с

людьми старшего поколения сложности, вносить коррективы в собственные действия.

У 54 % испытуемых первой группы и у 51,5 % – второй группы отмечается низкий уровень стрессоустойчивости. Такие волонтеры склонны проявлять неуравновешенность, неуверенность в собственных силах, тревожность и неустойчивость эмоциональных реакций.

В нашем исследовании только у 2,5 % и 3,5 % испытуемых обеих групп выявлен высокий уровень стрессоустойчивости.

Главная цель психологической подготовки волонтеров – это формирование у них уверенности в себе и своих силах, положительной самостоятельной оценки, толерантности по отношению к окружающим [68, с. 43].

Всего этого можно достичь после формирования личностных качеств волонтера, которые мешают ему быть успешным в добровольческой деятельности.

Например, нужно корректировать неуверенность в себе и своих силах, неадекватная оценка по отношению к себе, агрессия при общении с окружающими, повышенный уровень тревожности; а также посредством развития навыков работы в команде; освоения главных принципов волонтерской работы, прежде всего этических; приобретение знаний о психологических особенностях, связанных с ними особых потребностях и благоприятных формах общения и взаимодействия с пожилыми людьми и людьми с ограниченными возможностями здоровья [11, с. 306]

При проведении формирующих занятий, организатором конструктивного общения выступает педагог-психолог, что предполагает применение навыков активного слушания, гибкости и творческого подхода. Для снижения тревожности и формирования психологической готовности волонтеров была предложена программа «Волонтер».

### **III. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ**

#### **3.1. Программа формирования психологической готовности волонтеров к работе с людьми старшего поколения**

Актуальность программы. Чувство переживания, неумения защищать себя от жестокого обращения окружающей среды – все это оказывает влияние на развитие устойчивой личностной черты. Так, как наши волонтеры – это подростки программа направлена на специфику возраста.

Во время волонтерской деятельности проявляется проблема повышенной тревожности. На это влияет психологическая готовность волонтера. Главное в этот момент помочь ребенку справиться с тревожностью, пока она не закрепилась в структуре личности как устойчивая характеристика. Стремление учащихся к самостоятельной актуализации, критическое осмысление окружающего, становление образа Я и «внутренней позиции» личности создают условия для развития тревожности [2, с. 111].

Программа актуальна тем, что обуславливается насущной потребностью в создании специальной программы формирования



для работы с волонтерами которые не уверены в себе. Формирующая направленность программы обеспечивает подбор занятий, направленных на развитие эмоциональной стабильности, повышение самооценки и правильного отношения к оценкам окружающих.

Предложенные занятия рассчитаны на волонтеров в возрасте 12-17 лет.

Вся работа проводится последовательно и поэтапно. За основу взята программа, разработанная педагогом-психологом Аксеновым Юрием Геннадьевичем «Волонтер, познай себя».

Период, на который рассчитана программа, 2 месяца. Занятия по формированию будут 1 раз в неделю по 45 минут. Группа может состоять от 7 до 12 человек, а также упражнения программы могут использоваться в индивидуальных коррекционных занятиях.

Цель: формирование психологической готовности волонтеров к работе с одинокими людьми старшего поколения.

Задачи программы:

1. развить у волонтеров навыки психофизической самостоятельной регуляции;
2. формирование коммуникативных компетенций: умений и навыков конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов;
3. повышение самооценки воспитанников;
4. Создать условия для формирования адекватной стабильной эмоциональной устойчивости.

### Принципы:

- гуманизма – веры в возможности волонтера, субъектного, позитивного;
- системного подхода – предполагает понимание волонтера как целостной системы;
- реальности – предполагает, в первую очередь возможности волонтера и ситуации;
- деятельностный подход – предполагает опору коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей волонтера, целей работы;
- индивидуально-дифференцированного подхода – рассматривает изменения форм и способов коррекционно-развивающей работы опираясь на индивидуальные способности волонтера, на цель работы и позицию психолога.

### Содержание программы:

#### 1. занятие.

Цель: помочь волонтерам поставить собственное «Я – образ».

Принятие себя через самооценку и оценку других.

#### 2. занятие.

Цель игры: психолого-педагогическая коррекция самооценки.

Помочь снять напряжения в отношении к другим.

#### 3. занятие.

Цель: повысить самооценку волонтера. Помочь ему адаптироваться в коллективе.

#### 4. занятие.

Цель игры: научить волонтеров внимательно прислушиваться к себе, уважать себя и принимать себя.

5. занятие.

Цель: развить у волонтера высокий уровень уважения себя. Поднять самооценку волонтера.

6. занятие.

Цель занятия: развить у волонтера умения самостоятельно анализировать свое состояние. Научить преодолевать барьеры, которые мешают полноценному самовыражению.

7. занятие.

Цели: формировать у волонтера способность анализировать свое самочувствие. Сформировать желание к улучшению себя.

8. Занятие.

Цели: дать понятие собственных ценностей человеческого «Я» для волонтера. Развить навыки анализа своего состояния.

9. Занятие.

Цели: закрепить с волонтерами навыки самостоятельного анализа своего психологического состояния. 10. Занятие.

Цель занятия: развить способности понимания своего состояния и состояния других людей.

Ожидаемые результаты:

- понижение уровня тревожности у волонтеров;
- эмоциональная устойчивость волонтера к оценкам других людей;
- повышение самостоятельной оценки.

### **3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования**

В повторном исследовании принимала участие экспериментальная группа волонтеров МБОУ «СОШ № 70 г. Челябинска». Общий объем выборки составил 87 человек в возрасте 12- 17 лет.

В ходе исследования получились следующие результаты. При повторном исследовании в двух группах испытуемых был проведен повторный срез диагностических данных с использованием тех же методик, что и в констатирующем срезе. Оценка сдвигов, т. е. регистрация динамики слагаемых психологической готовности волонтеров, осуществлялась с использованием U-критерия Манна-Уитни.

На контрольном этапе, следует говорить о преобладании среднего уровня психологической готовности волонтеров.

Результаты, полученные в процессе изучения стиля самостоятельной регуляции по методике В.И. Моросановой, позволяют нам говорить о достаточной выраженности всех семи измеряемых качеств самостоятельной регуляции испытуемых.

На рисунке 6 представлены контрольные данные стиля самостоятельной регуляции испытуемых контрольного этапа.

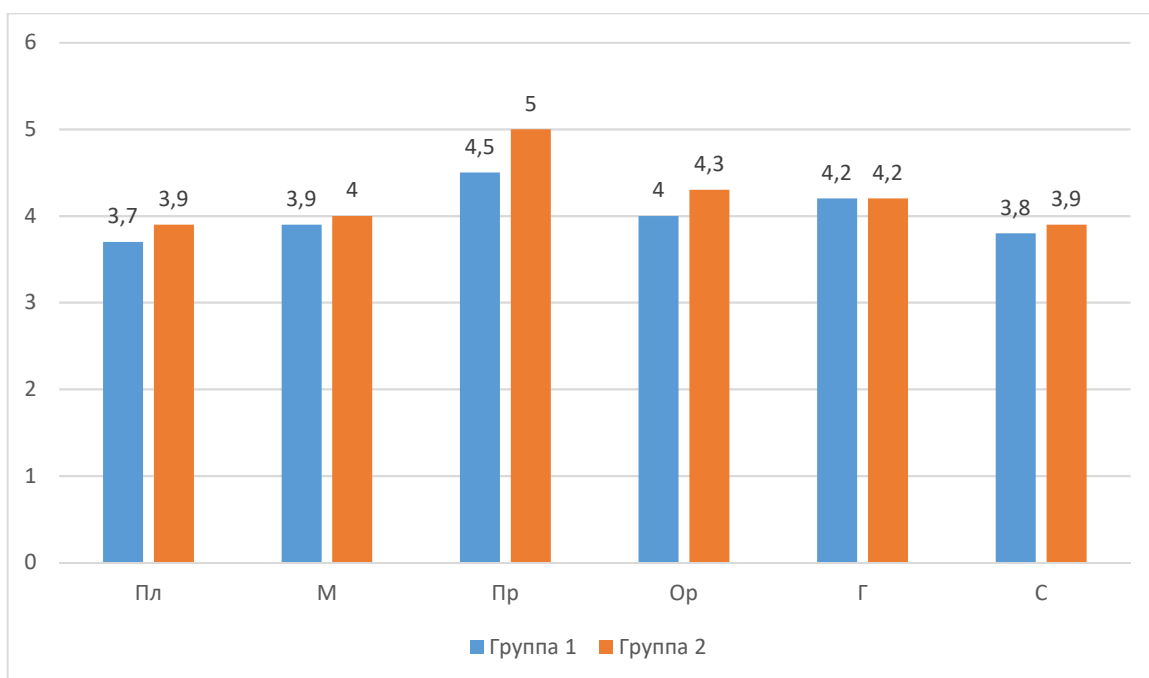


Рисунок 6 – Результаты исследования по методике В.И. Морсановой

Группа 1 – испытуемые до проведения коррекционных занятий.

Группа 2 – испытуемые после проведения коррекционных занятий.

Планирование - имеет выраженность 3,7 – группа 1 и 3,9 % – группа 2, что соответствует верхней границе низкого уровня выраженности. У испытуемых второй группы данные по шкале находятся на границе между низким и средним уровнем, они могут строить планы, но еще с помощью наставника. Что тоже доказывает сдвиг в положительную сторону.

Программирование у обеих групп остается на среднем уровне 4,5% и 5% соответственно. Испытуемые самостоятельно могут построить стратегию поведения.

Показатель регуляторной гибкости показал нам следующие результаты. У второй группы наблюдается сдвиг на повышение. Испытуемые могут самостоятельно регулировать повышенную

утомляемость, и немного контролировать свое психические состояния.

По шкале «Самостоятельность» у испытуемых выявлены следующие показатели 3,8% у 1 группы и 3,9% у второй группы. Есть небольшой сдвиг, показатели второй группы находятся на границе между средним и низким уровнем. Результаты теста на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова) после проведения коррекционных занятий таковы.

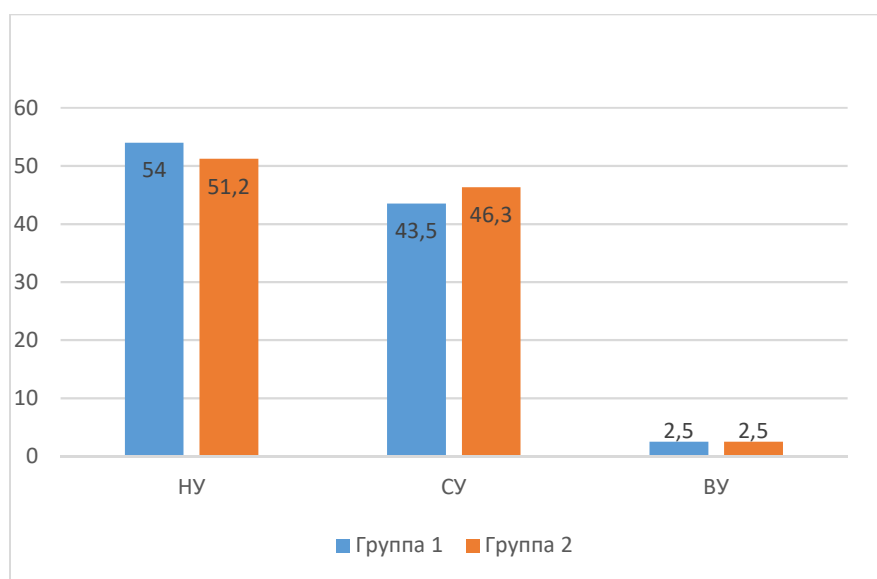


Рисунок 7 – Результаты изучения стрессоустойчивости личности, средние значения

НУ – низкий уровень сформированности стрессоустойчивости; СУ – средний уровень сформированности стрессоустойчивости; ВУ – высокий уровень сформированности стрессоустойчивости. Группа 1 – испытуемые до проведения коррекционных занятий, группа 2 – испытуемые после проведения коррекционных работ

По представленным данным на рисунке 7 можно сделать следующие выводы, показатели низкого уровня стрессоустойчивости снизился с 54% до 51,2%. Увеличился процент

показателя среднего уровня с 43,5% до 46, 3%. Высокий уровень остался неизменным. Из представленного выше можно сказать, что у ребят повысился уровень стрессоустойчивость. Волонтеры могут самостоятельно контролировать стрессовые ситуации, менять свое поведение в зависимости от окружающей обстановки.

Ниже представлены показатели по третьей методики на выявление уровня тревожности рисунке 8.

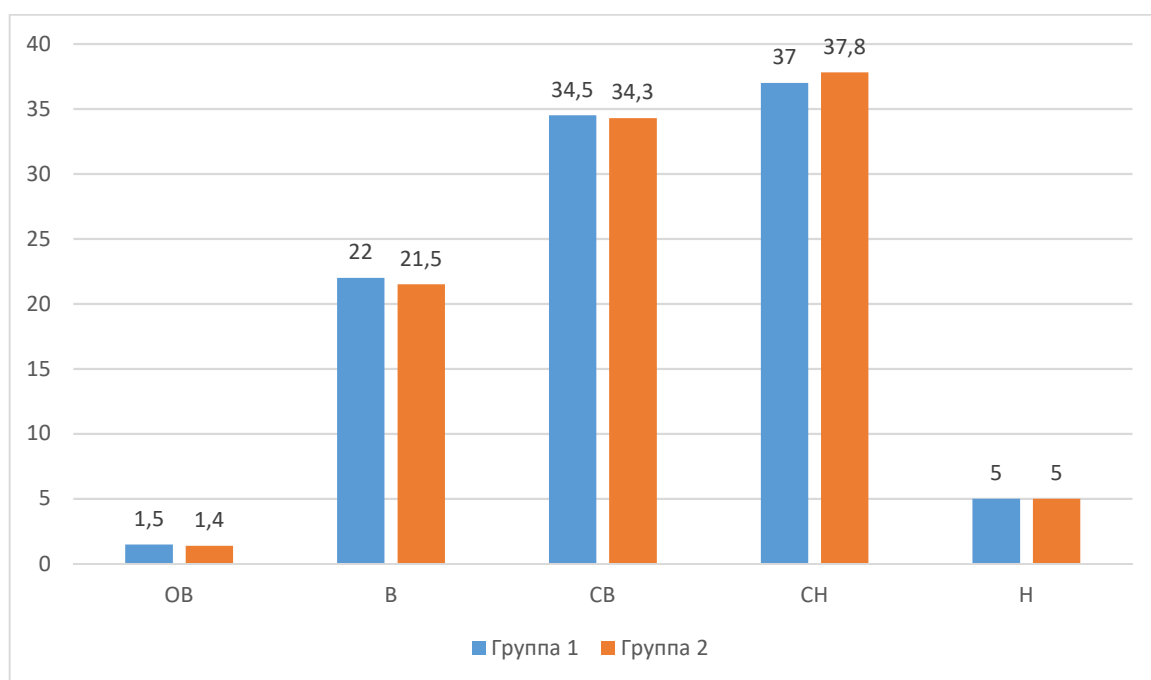


Рисунок 8 – Уровень тревожности по методике Дж. Тейлора, адаптированной Т.А. Немчиновым и В.Г. Норакидзе  
ОВ – очень высокий уровень тревоги; В – высокий уровень тревоги; Св – средний, с тенденцией к высокому уровню тревоги; Сн – средний, с тенденцией к низкому уровню тревоги; Н – низкий уровень тревоги. Группа 1 – испытуемые до проведения коррекционных занятий, группа 2 – испытуемые после проведения коррекционных занятий.

Полученные данные при измерении уровня тревожности, позволяют нам увидеть имеющуюся тенденцию к повышению (34,5 % в первой группе и 34,3 % во второй) и наличие испытуемых с высоким (22 % и 21,5 %, соответственно) и очень высоким (1,5 % и 1,4 %, соответственно) уровнями тревожности.

Очевидно, что у испытуемых после проведения коррекционной работы снизился уровень тревожности. У Волонтеров снизился уровень высокой тревожности, они стали концентрировать свое внимание на решение проблемы, повысился уровень работоспособности.

Для того, чтобы сравнить различия результатов, полученных до и после проведения коррекционной работы мы использовали U - критерий Манна - Уитни. Она позволит нам выявить насколько сдвиг показателей в каком-то одном направлении является более интенсивным, чем в другом. Наша задача определить, различаются ли выборки.

$H_0$ : Уровень признака в группе 2 не ниже уровня признака в группе 1.

$H_1$ : Уровень признака в группе 2 ниже уровня признака в группе 1.

Критерий Манна-Уитни.

$$u_{emp} = n_1 n_2 + \frac{n_x(n_x + 1)}{2} - T_x$$

где  $T_x$  - наибольшая сумма рангов,  $n_x$  - наибольшая из объемов выборок  $n_1$  и  $n_2$ .



Сравнение результатов показывает, что значения выборки  $Y$  несколько выше, чем выборки  $X$ , поэтому первой считаем выборку  $Y$ .

Таким образом, нам требуется определить, можно ли считать имеющуюся разницу между баллами существенной.

Проверим критерий саморегуляции.

$$u_{emp} = 6 \cdot 6 + \frac{6(6+1)}{2} - 45 = 12$$

Гипотеза  $H_0$  о незначительности различий между выборками принимается, если  $U_{кр} < u_{эмп}$ . В противном случае  $H_0$  отвергается и различие определяется как существенное. где  $U_{кр}$  - критическая точка, которую находят по таблице Манна-Уитни. Найдем критическую точку  $U_{кр}$ .

По таблице находим  $U_{кр}(0.05) = 13$

По таблице находим  $U_{кр}(0.01) = 6$

Результат:  $U_{эмп} = 12$

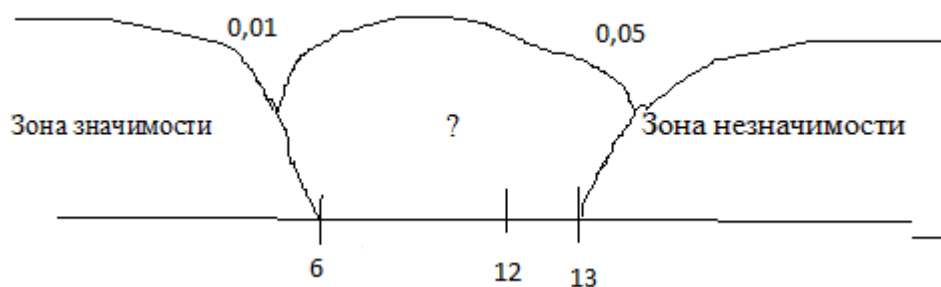


Рисунок 9. Ось значимости показателя саморегуляции

Эмпирическое значение критерия попадает в область между  $U_{0,05}$  и  $U_{0,01}$ . Это "зона неопределенности": мы уже можем отклонить гипотезу  $H_0$ , но еще не можем принять гипотезу  $H_1$ . Можно принять гипотезу  $H_1$  с вероятностью 95%.

Проверим критерий стрессоустойчивости.

$$u_{emp} = 3 \cdot 3 + \frac{3(3+1)}{2} - 10.5 = 4.5$$

Гипотеза  $H_0$  о незначительности различий между выборками принимается, если  $U_{кр} < u_{эмп}$ . В противном случае  $H_0$  отвергается и различие определяется как существенное.

где  $U_{кр}$  - критическая точка, которую находят по таблице Манна-Уитни.

Найдем критическую точку  $U_{кр}$ .

По таблице находим  $U_{кр}(0.05) = 3$

По таблице находим  $U_{кр}(0.01) = 0$

Результат:  $U_{эмп} = 4,5$

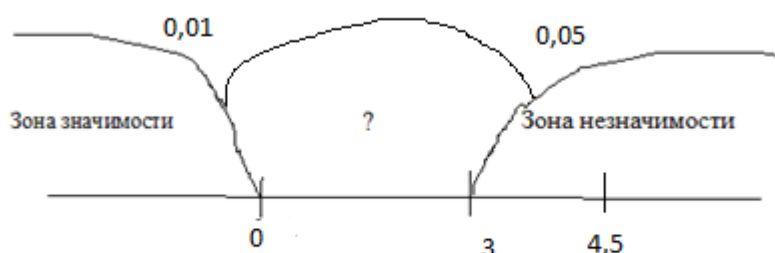


Рисунок 10. Ось значимости показателя стрессоустойчивости

Так как  $U_{кр} < u_{эмп}$  – принимаем нулевую гипотезу с вероятностью 95%, различия в уровнях выборок можно считать не существенными.

Проверим критерий тревожности.

$$u_{emp} = 5 \cdot 5 + \frac{5(5+1)}{2} - 28.5 = 11.5$$

Гипотеза  $H_0$  о незначительности различий между выборками принимается, если  $U_{кр} < u_{эмп}$ . В противном случае  $H_0$  отвергается и различие определяется как существенное.

где  $U_{кр}$  - критическая точка, которую находят по таблице Манна-Уитни.

Найдем критическую точку  $U_{кр}$ .

По таблице находим  $U_{кр}(0.05) = 9$

По таблице находим  $U_{кр}(0.01) = 4$

Результат:  $U_{эмп} = 11,5$

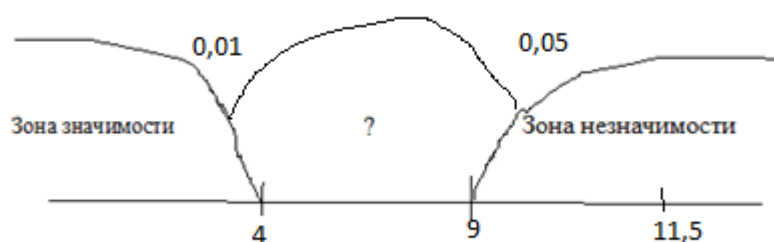


Рисунок 11. Ось значимости показателя тревожности

Так как  $U_{кр} < u_{эмп}$  – принимаем нулевую гипотезу с вероятностью 95%; различия в уровнях выборок можно считать не существенными.

При поставлении  $U_{эмп}$  показателя саморегуляции находится в зону значимости.  $U_{эмп}$  тревожности и стрессоустойчивости находится в зону неопределенности.

Таким образом, проведя наше исследование, мы можем сделать вывод о том, что наша гипотеза – разработка программы будет способствовать формированию психологической готовности волонтеров, верна.

### **3.3. Практические рекомендации по формированию психологической готовности у волонтеров к работе с одинокими людьми старшего поколения**

Главное в психологической подготовке волонтеров, это поднятие самооценки, оценки своих сил, умение правильно построить взаимосвязь с людьми старшего поколения. Всего этого можно достигнуть только через поправку личных качеств волонтеров, которые мешают им успешно заниматься добровольческой деятельностью, такие как неадекватная самооценка, агрессивные формы поведения или общения, повышенный уровень тревожности. Еще один важный пункт в работе с волонтерами – это развитие навыков командной работы [24, с. 152].

В ходе занятий волонтеры получают возможность сформировать необходимые коммуникативные компетенции, компетенции эмоционального поведения, ценностно-смысловые компетенции (усвоение этических ценностей), компетенции социально-трудовой деятельности. Таким образом, у волонтеров строится правильная модель поведения в определённых жизненных ситуациях [32, с. 25].

Технологическая карта внедрения результатов исследования формирования психологической готовности волонтеров к работе с одинокими людьми старшего поколения представлена в таблице 3 (см. приложение 4)

## **Выводы по третьей главе**

Нами разработана и апробирована программа формирования психологической готовности волонтеров к работе с одинокими людьми старшего поколения. После проведения коррекционных занятий была проведена повторная диагностика. Результаты повторной диагностики улучшились. Уровень психологической готовности волонтеров после проведения занятий стал выше.

Можно предположить, что наша гипотеза - уровень психологической готовности волонтеров в работе с одинокими людьми старшего поколения возможно изменить, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу по формированию психологической готовности волонтеров, подтвердилась.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Предметом прикладных и теоретических исследований является понятие психологической готовности в различных отраслях психологического знания. Ее общий вид – это и есть психическое состояние личности, которое описывает цель определенной деятельности.

У готовности есть свои компоненты, которые рассматривают психологическую установку, мотивы деятельности, знания о способах деятельности, навыки и умения их практического внедрения, а также профессионально важные качества личности и профессиональное самосознание, отношение субъекта к этой деятельности.

К психологическим чертам готовности волонтеров осуществления деятельности относятся следующее: Особенности мировоззрения. Личностный динамизм – это способность изменяться, когда человек может сам поменять свой внутренний мир, свое поведение и окружающую ситуацию. При этом человек может совершить значимые поступки и преодолеть свои страхи и тревоги. Значимые ценности. Роль эмоций. Волонтер очень эмоционален, это связано с его деятельностью. Если ему нравится процесс деятельности, то это приносит ему удовлетворение и он делает что-то еще очень важное для окружения. Все перечисленное выше (мотивы и психологические особенности волонтера) напрямую определяет эффективность волонтерской деятельности.

Показателем сформированности личных представлений о внутренних и внешних условиях еще можно считать моделирование. Оно регламентирует ситуацию добровольческой деятельности, детальность этой деятельности и представление адекватной реальной ситуации. После проведения коррекционной работы, у испытуемых имеет сдвиги в положительную сторону.

Регуляторная гибкость как один из способов корректировки своего действия, своей системы самостоятельной регуляции при повышении утомления, напряжения и других текущих психических состояний, появляются в период работы с людьми старшего поколения, после проведения коррекции, имеет более высокую выраженность. Следовательно, есть основания прогнозировать улучшения в своевременном реагировании на возникающие в процессе работы сложности, вносить коррективы в собственные действия.

Так же у волонтеров повысился уровень стрессоустойчивости, что улучшает ситуацию с неуверенностью и тревожностью.

Правильно подобранная программа коррекции поможет волонтерам побороть тревожность, повысить самооценку и научиться правильно строить взаимоотношения с окружающими.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Алтунина, И. Р. Структура и развитие мотивов социального поведения [Текст] / И. Р. Алтунина. – М.: Полиграф-Центр, 2015. – С. 103.
2. [Текст] Аракелов, Г. Г. Психология / Г. Г. Аракелов. – М.: Высшая школа, 2018. – С. 156.
3. Арович, Я. Методы работы с волонтерами [Текст] / Я. Арович; под ред. М. Ю. Киселева, И. И. Комаровой. – М.: Карапуз, 2014. – С. 258.
4. Айсмонтас, Б. Б. Педагогическая психология: схемы и тесты [Текст] Б. Б. Айсмонтас. – М.: Владос, 2016. – С. 208.
5. Басова, Н. В. Педагогика и практическая психология [Текст] / Н. В. Басова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015. – С. 416.
6. Батаршев, А. В. Учебно-профессиональная мотивация молодёжи [Текст] / А. В. Батаршев. – М.: «Академия», 2019. – С. 192.
7. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л. И. Божович. – СПб.: Питер, 2017. – С. 400.
8. Бозаджиев, В. Л. Психологическая готовность персонала к действиям в экстремальных ситуациях [Электронный ресурс] / В. Л. Бозаджиев // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2013. – № 10–2. – С. 268–269. – Режим доступа: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=4169>. – Загл. с экрана
9. Бордовская, Н. В. Психология и педагогика [Текст] : учебник для вузов / Н. В. Бордовская. – СПб.: Питер, 2017. – С. 624.



10. Бим-Бад, Б. М. Психология и педагогика: просто о сложном [Текст] : популярные очерки и этюды / Б. М. Бим-Бад. – М.: МОДЭК, 2015. – С. 144.
11. Возрастная и педагогическая психология [Текст]: Хрестоматия. – М.: Академия, 2018. – С. 368.
12. Бреслав, Г. М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве [Текст] / Г. М. Бреслав. – М.: Педагогика, 2015. – С. 289.
13. Вульфов, Б. З. Психология и педагогика [Текст]: учебник для бакалавров / Б. З. Вульфов. – М.: Юрайт, 2016. – С. 724.
14. Григорович, Л. А. Педагогическая психология [Текст] / Л. А. Григорович. – М.: Гардарики, 2019. – С. 56.
15. Гуревич, П. С. Психология и педагогика [Текст]: учебник для бакалавров / П. С. Гуревич. – М.: Юрайт, 2018. – С. 479.
16. Даль, В. И. Толковый словарь типowego великорусского языка [Текст] / В. И. Даль. – М.: Русский язык, 2014. – Т. 1. – А-З. – С. 699.
17. Денисова, О. П. Психология и педагогика [Текст]: учебное пособие / О. П. Денисова. – М.: Флинта; МПСУ, 2018. – С. 240.
18. Демина, А. П. Формирование позитивного самоотношения у подростков [Текст] / А. П. Демина // Культура и образование: от теории к практике. – 2015. – Т. 1. – № 1. – С. 107-111.
19. Долгова, В. И. Программа развития познавательно-профессиональной активности волонтеров [Текст] / В. И. Долгова,

Н. В. Крыжановская // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2017. – № Т8. – С. 39-43.

20. Долгова, В. И. Особенности добровольческого (волонтерского) труда [Текст] / В. И. Долгова // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2017. – № Т8. – С. 44-47.

21. Дорохина, В. Г. Формирование психологической готовности подростков к производительному труду [Текст] / В. Г. Дорохина, С. И. Равикович // Психология. – Киев: Рад. школа, 2018. – С. 27-33.

22. Духновский, С. В. Психология отношений личности [Текст]: монография / С. В. Духновский.– Курган: Зауралье, 2014. – С. 141.

23. Дьяченко, М. И. Психологические проблемы готовности к деятельности [Текст] / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – Минск: Изд-во БГУ, 2015. – С. 176.

24. Ибрагимов, Ч. А. Внутриличностные и межличностные конфликты в подростковом возрасте [Текст] / Ч. А. Ибрагимов // Культура и образование: от теории к практике. – 2015. – Т. 1. – № 1. – С. 152-156.

25. История психологии в лицах. Персоналии [Текст] / под ред. Л.А. Карпенко // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах. – М.: ПЕР СЭ, 2015. – С. 484–485.

26. Капустина А. Н. Волонтерская деятельность как ресурс самореализации личности [Текст] / А. Н. Капустина // *Universum: психология и образование*. – 2016. – № 3-4 (22). – С. 6-12.
27. Клименских, М. В. Роль волонтерской деятельности в профессиональной подготовке студентов-психологов [Текст] / М. В. Клименских, И. А. Ершова, О. С. Виндекер // *Современные проблемы науки и образования*. – 2015. – № 2-2. – С. 519.
28. Кравченко, А. И. Психология и педагогика [Текст]: учебник / А. И. Кравченко. – М.: ИНФРА-М, 2017. – С. 400.
29. Кравченко, А. И. Психология и педагогика [Текст]: учебное пособие / А. И. Кравченко. – М.: ИЦ РИОР, 2017. – С. 112.
30. Крюкова, Т. Л. Молодежь, стресс и копинг: изучение психологического совладания в социальном поведении личности [Текст] / Т. Л. Крюкова, В. Д. Сапоровская // *Личность и общество: актуальные проблемы современной психологии: Матер. Всерос. симпоз.* – Кострома: Изд-во КГУ, РПО, 2017. – С. 95– 98.
31. Крысько, В. Г. Психология и педагогика [Текст]: учебник для бакалавров / В. Г. Крысько. – М.: Юрайт, 2015, – С. 471.
32. Латюшин Я. В., Формирование профессионально важных качеств волонтеров-консультантов антинаркотических программ [Текст] / В. Я. Латюшина. – Челябинск, 2014. – С. 209.
33. Лебедева, Л. Экстренная АРТ-терапевтическая помощь в ситуациях острого стресса [Текст] / Л. Лебедева // *Школьный психолог*. – 2019. – № 4. – С. 18–24.

34. Левитов, Н. Д. О психических состояниях человека [Текст] / Н. Д. Левитов. – М.: Просвещение, 2018. – С. 343.
35. Леонтьев, А. Н. Потребности, мотивы, эмоции [Текст] / А. Н. Леонтьев. – М. Издательство Московского Университета, 2016. – С. 254.
36. Либин, А. В. Системная психотерапия [Текст] / А. В. Либин. – СПб.: Питер, 2019. – С. 145.
37. Лифинцева, А. А. Влияние межличностных факторов на психосоматическое здоровье подростков [Текст] / А. А. Лифинцева // Вопросы психологии. – 2016. – № 4. – С. 34-44.
38. Марцинковская, Т. Д. Психология и педагогика [Текст]. – М.: Проспект, 2016. – С. 464.
39. Михайлусова, К. А. Методологические проблемы социальной психологии [Текст] / К. А. Михайлусова; отв. ред. Е.В. Шорохова. – М.: Наука, 2015. – С. 295.
40. Михайлусова, К. А. Психолого-педагогическая коррекция самооценки младших подростков [Текст]/ К. А. Михайлусова // Культура и образование: от теории к практике. – 2015. – Т. 1. – № 1. – С. 47-51.
41. Моросанова, В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции [Текст] / В. И. Моросанова. – М.: «Наука», 2018. – С. 345.
42. Мухаметрахимова, О. С. Организация волонтерской деятельности как условие формирования инклюзивного образовательного пространства в высшей школе [Текст] / О. С.

Мухаметрахимова, Т. Н. Ищенко // Евразийский союз ученых. – 2015. – № 4-6 (13). – С. 57-59

43. Мясищев, В. Н. Психология отношений. Избранные психологические труды [Текст] / В. Н. Мясищев; под ред. А.А. Булаева. – Воронеж: Издательство «Институт практической психологии», 2016 – 356 с.

44. Насиновская, Е. Е. Вопросы мотивации личности с позиции деятельностного подхода [Текст] / Е. Е. Насиновская // Психология в вузе. –2013. – № 1-2. – С. 216-225.

45. Насиновская, Е. Е. Методы изучения мотивации личности. Опыт исследования личностно-смыслового аспекта мотивации [Текст] / Е. Е. Насиновская. М. Изд-во М. Унв.– 2016. – 257 с.

46. Новиков, А. С. Проблемы волонтерского ре движения в современной ре России [Текст] / А.С. Новиков. – Москва: // Международный научно-исследовательский журнал, 2015 – С. 118.

47. Носова, Е. С. Формирование психологической готовности к добровольческой деятельности [Текст] / Е. С. Носова // Сибирский психологический журнал. – 2017. – № 75. – С. 186-190.

48. Общие правила эффективного общения взрослого и ребенка [Электронный ресурс] / Электронный порта. – Режим доступа: <http://www/7ya.ru>. – Загл. с экрана

49. Павленко, Н. Н. Психология и педагогика [Текст] : учебное пособие / Н. Н. Павленко. – М.: КноРус, 2018. – С. 496.

50. Пастюк, О. В. Психология и педагогика [Текст]: учебное пособие / О. В. Пастюк. – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2017. – С. 160.

51. Петрова, Е. А. Возможности психотерапии взрослых, имевших в детстве травматический опыт [Текст] / Е. А. Петрова // Вопросы психологии. – 2017. – № 1. – С. 82-91.
52. Петровский, А. В. Общая психология [Текст] / А. В. Петровский. – М.: Просвещение, 2008. – С. 551.
53. Полехина, Л. В. Волонтеры и волонтерское движение: Сборник реферативных материалов [Текст] // Л. В. Полехина, В. А. Данович, М. А. Чернова. – СПб.: МГОУ, 2017. – С. 128.
54. Решетников, О. В. Организация добровольческой деятельности [Текст]. учебно-методическое пособие / О. В. Решетников. М.: «Фонд содействия образованию XXI века», 2015. – С. 30-31.
55. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: «Питер», 2015. – С. 718.
56. Савина, Н. Г. Сформированность саморегуляции как основы творческого развития [Текст] / Н. Г. Савина // Культура и образование: от теории к практике. – 2015. – Т. 1. – № 1. – С. 317-321.
57. Сикорская, Л. Е. Педагогический потенциал добровольческой деятельности в социализации студенческой молодежи [Текст] / Л. Е. Сикорская – Елец: Елецкий гос. унив-т имени И. А. Бунина, 2014. – С. 42.
58. Слостенин, В. А. Педагогика: инновационная деятельность [Текст] / В. А. Слостенин, Л. С. Подымова. – М. Магистр, 2016. – С. 235.

59. Смык, Ю. В. Ресурсный подход в развитии личности [Текст] / Ю. В. Смык // Педагог-психолог в современном образовании: личностный потенциал и его развитие. – Иркутск: Аспринт, 2017. – С. 12–17.

60. Соколова, К. О. Психолого-педагогические особенности проявления тревожности подростков с различной самооценкой. [Текст] К. О. Соколова Культура и образование: от теории к практике. – 2015. – Т. 1. – № 1. – С. 147-151.

61. Соколова, Н. А. Исследование ре социальной активности ре молодёжи [Текст] / Н. А. Соколова, Е. Г. Черникова. – Челябинск: Вестн. Челяб. госу. пед. ун-та, 2015. – С. 248.

62. Столяренко, А. М. Психология и педагогика [Текст]: учебник для студентов вузов / А. М. Столяренко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2018. – 543 с.

63. Столяренко, Л. Д. Психология и педагогика [Текст]: краткий курс лекций / Л. Д. Столяренко. – М.: Юрайт, 2016. – С. 134.

64. Столяренко, Л. Д. Психология и педагогика [Текст]: учебник / Л. Д. Столяренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – С. 636.

65. Столяренко, Л. Д. Психология и педагогика [Текст]: учебное пособие для бакалавров / Л. Д. Столяренко. – М.: Юрайт, 2015. – С. 671.

66. Трохина, А. В. Волонтерство как особая форма занятости [Текст] / А. В. Трохина. - Москва, 2017. – № 12. – С. 114.

67. Узнадзе, Д. Н. Экспериментальные основы психологии установки [Текст] / Д. Н. Узнадзе. – Тбилиси: Изд-во АН ГрузССР, 2014. – С. 210.
68. Циткилов, П. Я. Информационно – методические материалы по организации работы с волонтерами [Текст] / П. Я. Циткилов. – Москва.: И. Магистр, 2017. – №5. – С. 60.
69. Чернышова, Л. И. Психология и педагогика [Текст]: учебное пособие / Л. И. Чернышова. – М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2018. – С. 381.
70. Шабалина, В. В. Виртуальная мастерская: подготовка посредников-волонтеров подростковой психологической службы [Текст] / В. В. Шабалина. – Спб.: Мед. Пресса, 2017. – С. 175.
71. Шадриков, В. Д. Мотивация деятельности в процессе производственного обучения. Психология производственного обучения [Текст] / В. Д. Шадриков. – Ярославль: ЯрГУ, 2014. – С. 144.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова)

Таблица 2

Утверждение	Редко	Иногда	Часто
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2. Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3. Я постоянно переживаю за качество своей работы	1	2	3
4. Я бываю настроен агрессивно	1	2	3
5. Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6. Я бываю раздражителен	1	2	3
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9. Я страдаю бессонницей	1	2	3
10. Своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность	1	2	3
12. У меня не хватает времени на отдых	1	2	3

13. У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14. Мне не достает власти, чтобы реализовать	1	2	3
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16. Я все делаю быстро	1	2	3
17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт	1	2	3
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки	1	2	3

<b>Суммарное число баллов</b>	<b>Уровень вашей стрессоустойчивости</b>
51-54	1 – очень низкий
53-50	2 – низкий
49-46	3 – ниже среднего
45-42	4 – чуть ниже среднего
41-38	5 – средний
37-34	6 – чуть выше среднего
33-30	7 – выше среднего
29-26	8 – высокий
25-18	9 – очень высокий

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Личностная шкала проявлений тревоги Тейлора

#### Обработка результатов

Вначале следует обработать результаты по шкале лжи. Она диагностирует склонность давать социально желательные ответы. Если этот показатель превышает 6 баллов, то это свидетельствует о неискренности испытуемого. Затем подсчитывается суммарная оценка по шкале тревоги.

#### Ключ

Для варианта Немчинова.

ответ «да» на высказывания 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50

ответ «нет» на высказывания 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13

Для варианта Норакидзе.

#### Шкала тревоги

ответы «да» к высказываниям 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60

ответы «нет» к высказываниям 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58

#### Шкала лжи

ответы «да» к пунктам 2, 10, 55

ответы «нет» к пунктам 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

#### Интерпретация результатов

Суммарная оценка:

– 50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги;

25 – 40 баллов - свидетельствует о высоком уровне тревоги;

15 – 25 баллов - о среднем (с тенденцией к высокому) уровню;

5 – 15 баллов - о среднем (с тенденцией к низкому) уровню;

0 – 5 баллов - о низком уровне тревоги.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### **Программа формирования психологической готовности волонтеров к работе с одинокими людьми старшего поколения**

#### *1. Занятие: «Маска»*

Цель игры: интеграция участниками группы собственного «Я – образа». Принятие себя через самооценку и оценку других.

Оборудование:

- Листы бумаги;
- Цветные карандаши или фломастеры;

Содержание игры:

Ведущий предлагает каждому члену группы сделать маску. Главное, чтобы маска отражала его внутренний мир, характеризовала участника игры.

На листе бумаги рисуется овал по размеру лица участника, определяется место для глаз и рта. Затем с помощью красок, карандашей, вырезок из журналов и других материалов маска раскрашивается, оформляется.

При изготовлении маски нет каких – либо правил: участник сам должен её придумать и воплотить на бумаге. Маску необходимо вырезать, надеть на лицо. Затем маска «оживает» и говорит о себе. Каждой маске предоставляется время для выступления.

Рефлексия упражнения:

- Что вызвало затруднения в изготовлении маски?
- Чем маска отличается от тебя «настоящего»?

## 2. Занятие: «Ослиная шкура»

Цель игры: коррекция самооценки, снятие напряжения в отношениях с другими.

Оборудование: специального нет

Содержание игры:

Ведущий говорит группе: «Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда – хуже. Но настоящие герои чувствуют себя наравне с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это. Представьте, что мы попали в заколдованный лес и бродим по нему. Пусть каждый представит, что все другие герои хуже него. Они слабее, не такие умные, не такие красивые. Только ты настоящий герой. И не просто герой. А принц или даже король волшебной страны. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты.)

А теперь замрите на мгновение. Пускай каждый из вас представит, что он хуже других. На вас теперь ослиная шкура. Её не так просто снять. А все вокруг видят вас таким и смеются над вами. Они гораздо сильнее и умнее вас. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты)

Теперь остановитесь и встряхните руками и ногами, сбросьте чары. Мы оказались на волшебной поляне. Найдите себе пару. Один из вас должен стать королем, а другой – ослиной шкурой. Пусть король расскажет своему партнеру, что даёт ощущение превосходства, что он чувствует в этом состоянии (задание

выполняется 1-2 минуты). А теперь пусть ослиная шкура расскажет о своих чувствах (1-2 минуты)»

Рефлексия упражнения:

- Какие ощущения вы испытывали, будучи королём?
- Есть ли что – то неприятное в превосходстве?
- Какие существуют преимущества у ослиной шкуры?
- А какие недостатки?
- Какие преимущества дает равноправие?
- Бывали ли в вашей жизни моменты, когда вы чувствовали себя королём? А когда ослиной шкурой?

### *3.Занятие: Похвалики*

Цель: повысить самооценку и значимость воспитанника в коллективе.

Оборудование: карточки с заданиями каждому участнику.

Содержание игры.

Все учащиеся сидят за партами. Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие ребенок должен «озвучить» карточку. Причем, начав словами «Однажды я...» Например, «однажды я очень быстро выполнил домашнее задание» и т.д. На обдумывание задания дается 3-5минут, после чего каждый ребенок по очереди делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке.

После того, как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же учащиеся готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сделают это сами.

Рефлексия.

- Какие таланты вы у себя обнаружили?
- Что нового вы узнали о своих товарищах?
- Что было трудно?
- Что понравилось?

#### *4. Занятие: Самого себя любить*

Цель игры: научить детей внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Оборудование:

- Лист бумаги для каждого участника
- Восковые мелки
- Запись спокойной музыки

Содержание игры:

Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе зеркало. Громадное – громадное зеркало в светло – красной раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло...

Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом. Тебе видно себя? Если да, то подай мне знак рукой. (Дождитесь, пока большинство учащихся подадут вам знак.)



Разгляди свои губы и цвет своих глаз... Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь головой... Посмотри на свои плечи и грудь. Посмотри, как ты опускаешь и поднимаешь плечи...

Тебе видно свои ноги? Посмотри, как высоко ты можешь подпрыгнуть... У тебя хорошо получается! Теперь представь себе, что твоё отражение улыбается и ласково смотрит на тебя...

Посмотри на свои волосы! Какого они цвета? Возьми расческу и причешишь, глядя в зеркало перед собой. Причешишь как обычно...

Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркало. Набери немного воздуха в лёгкие и надуй немного маленьких светлых искорок в свои глаза. (При этих словах – глубоко вдохните и громко, и отчетливо выдохните воздух. Повторите свою просьбу к детям - добавить блеска в глаза.) Постарайтесь разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз. Пусть твои глаза выглядят совершенно счастливыми.

Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: «Моё лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится приятнее» Если твоё лицо всё ещё серьёзно, то преврати серьёзное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу. У тебя это здорово получилось!

Теперь посмотри на своё тело в зеркале и увеличь его. Твои плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайтесь почувствовать, как это приятно – вот так гордо стоять и нравиться

самому себе. И, разглядывая себя с ног до головы, повторяй за мной: «Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!» (Произнесите эти слова с большим энтузиазмом и очень эмоционально.) Ты чувствуешь, как это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать себя счастливым и довольным. Постарайтесь прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: «Я люблю себя!» В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на это место, где чувствуешь своё «Я люблю себя!» Хорошо запомни, как в твоём теле отражается твоё «Я люблю себя!» Сейчас мы обсудим это.

А теперь ты можешь вернуться снова в наш класс. Потянись, немного напряги и расслабь своё тело и открой глаза...

Попросите по завершении этой фантазии всех детей хором произнести фразу – подтверждение «Я люблю себя!» Спросите учащихся, где в своём теле они чувствуют эту любовь.

Затем дети могут нарисовать свой образ. Они могут работать в парах, при этом каждый ребенок рисует контур своего партнёра на большом листе бумаги. Потом этот контур раскрашивается и превращается в улыбающийся и счастливый портрет. Учащиеся могут отдельные части тела характеризовать позитивными прилагательными. Например: «мои красивые карие глаза», «мои золотые умелые руки» и т.д.

Рефлексия:

- Почему некоторые люди любят самих себя?
- Почему некоторые люди себя не любят?

- Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе?
- Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?
- Что делает тебя счастливым?

#### *5. Занятие: Невидимые помощники.*

Цель: развить высокий уровень самоуважения и поднять самооценку

Оборудование: колокольчики

Содержание игры.

Представь себе, что у тебя есть невидимый помощник, не отстающий от тебя ни на шаг. Всякий раз, когда ты испытываешь что-то приятное, он нежно касается твоего плеча и тихо говорит тебе: «Как прекрасно!» Конечно, такой невидимый помощник не нужен тебе, чтобы замечать и без того бросающие в глаза приятные мгновения твоей жизни. Например, ты и сам без посторонней помощи можешь насладиться отменой занятия в школе. Да и когда ты в жаркий день ешь порцию своего любимого мороженого, тебе не нужно посторонней помощи, чтобы всласть порадоваться этому. Но тебе понадобится помощь твоего невидимого помощника, чтобы наслаждаться теми важными, но неуловимыми вещами, которые ежечасно и постоянно происходят с нами и делают жизнь прекрасной и удивительной. Можно, например, порадоваться теплым лучам солнца, получить облегчение после глубокого и

сильного вдоха, услышать доброе слово одноклассника, увидеть улыбку друга и так далее. Невидимый помощник может обратить твоё внимание на все эти маленькие радости жизни, чтобы ты успел насладиться ими. Чем больше ты наслаждаешься каждым мгновением своей жизни, тем счастливее ты станешь.

Давайте проверим, насколько вы поняли мои слова. Ведь это так просто, и всё же эти ворчуны и пессимисты на своём жалком примере показывают всем нам, как необходим в жизни такой невидимый помощник, вновь и вновь шепчущий нам на ухо: «Как прекрасно!»

Встаньте, пожалуйста, и начните медленно бродить по классу...

Представь себе, что невидимый помощник ходит рядом с тобой и каждый раз кладет свою руку тебе на плечо, как только ты замечаешь нечто красивое и приятное. Почувствовав руку на своём плече, ничего не произноси вслух, просто подойди к моему столу и позвони в колокольчик. И снова броди по классу в ожидании момента, когда ещё что-нибудь приятное привлечет твоё внимание. (10-15 минут)

Попросите детей после этого рассказать обо всем, что их обрадовало.

И пусть весь сегодняшний день твой невидимый помощник незримо следует за тобой. Постарайтесь заметить все эти маленькие радости, на которые укажет тебе помощник-невидимка.

Рефлексия.

- Какие прекрасные звуки тебе удалось услышать?
- Какие прекрасные образы ты смог увидеть?
- Слышал ли ты приятные слова?
- Прикасался ли ты к чему-нибудь приятному?

*б. Занятие: Как справиться с плохим настроением*

Цель занятия: Развить умение самоанализа и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Оборудование:

- Альбомные листы
- Цветные карандаши
- Плакат с изображенным мусорным ведром

Содержание занятия.

Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своём воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надёжное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете.

Нарисуйте это место и назовите эти ощущения.

Упражнение «Аукцион»

По типу аукциона предлагается, как можно больше способов помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые ведущим, фиксируются на доске.

### Упражнение «Мусорное ведро»

Психолог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит детей объяснить, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Детям предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает детям представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро.

Учащиеся описывают негативные моменты своей жизни так, как они изобразили это на картинке. Комментируя и задавая вопросы, они изучают выбор каждого. Психолог (учитель) помогает группе идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование, например, от бесполезного подарка. Другие будут описывать абстрактные понятия, такие как ненужные взаимоотношения.

### *Занятие 7. «Я глазами других»*

Цели: Формировать способность к самоанализу

Способствовать возникновению желания самосовершенствоваться

Материалы: Тетради, ручки, мячик

2. Работа по теме.

Методика «Твое имя»

Участники встают в круг, а один, передавая мяч соседу, называет своё полное имя. Задача других – назвать, передавая мяч по кругу, как можно больше вариантов его имени (например: Катя, Катюша, Катерина, Катенька, Катюшка...). Задание повторяется для каждого участника. Затем все делятся впечатлениями о том, что чувствовали, когда слышали своё имя.

Психолог. Наше имя звучит для нас как лучшая в мире музыка. Поэтому, обращаясь друг к другу, давайте каждый раз будем начинать это обращение с имени

### Игра «Ассоциации»

Психолог. Давайте сейчас выберем первого водящего. Желающий встаёт перед участниками. Каждый присутствующий по очереди должен сказать, какие ассоциации вызывает у него водящий, то есть, что он нам напоминает: растение, предмет, животное. Не забывайте обращаться друг к другу по имени. (Участники играют.)

Психолог. Что чувствовали? Какие сравнения были неожиданными?

### 3. Анализ занятия

Психолог. Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количества пальцев одной руки. Что было трудно выполнять? Что оказалось неожиданным? Что было самым интересным?

## *Занятие 8. Самооценка*

Цели: Дать понятие о самооценности человеческого «Я»

Продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки

Методика «Самооценка»

Учащимся предлагается изобразить в ряд 8 кружков, а затем быстро вписать в один кружок букву «Я». Психолог объясняет, что чем ближе к левому краю стоит буква, тем ниже самооценка ученика. Затем объясняет, что это тест-игра и не стоит его результаты принимать очень серьёзно.

Дискуссия «Самое-самое»

Психолог предлагает ученикам записать в тетради, что для них самое важное и самое ценное в жизни. Затем дети это зачитывают, а психолог записывает на доске. Обсуждается каждый пункт. Нужно подвести ребят к выводу, что каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя – это значит признавать право на любовь других людей к себе.

Обычно ученики перечисляют такие ценности, как здоровье, родители, друзья, работа, семья, мир, деньги и др. Психолог, комментируя каждый ответ, просит учащихся ответить на вопросы: «Почему для тебя главным является здоровье?» (Я смогу жить долго), «Чем тебе дороги родители?» (Они мне дали жизнь и любят меня).

Затем каждый учащийся приходит к таким выводам:

Каждый человек должен любить себя и принимать таким, какой он есть.



Любить себя – значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно

Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других.

Если самооценка у человека низкая, то он ощущает беспомощность, бессилие и одиночество.

Методика «Моя вселенная»

Ученикам предлагается на альбомных листах начертить круг и от него лучи к другим кругам. В центральном круге нужно написать «Я», а в других кругах-планетах написать окончания предложений:

Мое любимое занятие...

Мой любимый цвет...

Мой лучший друг...

Моё любимое животное...

Моё любимое время года...

Мой любимый сказочный герой...

Моя любимая музыка...

### 3. Анализ занятия

Учащиеся дают оценку занятию. Психолог задаёт следующие вопросы для обсуждения: Что нового вы узнали о себе? Как могут вам пригодиться полученные сегодня знания?

*Занятие 9. «Ярмарка достоинств».*

Цели: Закрепить у воспитанников навыки самоанализа

Научить преодолевать барьеры на пути самокритики

Развивать уверенность в себе

Материалы: Листы с надписями «Продаю», «Покупаю» для каждого участника

Ход занятия

Игра «Ярмарка достоинств»

Участники игры получают листы с надписями «Продаю» и «Покупаю». Ведущий предлагает каждому на одном листе, под надписью «Продаю», написать все свои недостатки, от которых хотелось бы избавиться, а на другом листе, под надписью «Покупаю», написать достоинства, которые хотелось бы приобрести. Затем листы прикрепляются на груди участников игры, и они становятся посетителями «Ярмарки». Они ходят и предлагают друг другу что-либо купить или что-либо продать. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не обойдет и не прочитает все возможные варианты купли-продажи.

Затем проводится обсуждение: Что удалось купить? Что удалось продать? Что было легче купить или продать? Почему? Какие качества продавались? Какие качества хотели купить многие? Почему?

Как правило, большинство ребят хотели бы избавиться от недостатков, а приобрести достоинства. Хотя встречались и такие учащиеся, которые продавали свои достоинства.

После обсуждения ведущий подводит ребят к выводу о том, что не надо бояться признавать свои недостатки, - это проявление мужества. От такого признания человек становится только сильнее.

Затем психолог предлагает записать в тетрадях вывод:

«Достойный человек не тот, у кого нет недостатков, а тот, у кого есть достоинства» (В.О. Ключевский).

Упражнение «Вверх по радуге»

Сидя на стуле все закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, как они взбираются вверх по радуге (преодолевая сопротивление, борясь с недостатками), а на выдохе – съезжают с неё, как с горки (избавляясь от недостатков). Повторить 3-4 раза.

Обсудить, что чувствовали, и объяснить участникам значение расслабления.

3. Анализ занятия

Психолог. Трудно ли было признавать свои недостатки? Были ли вы откровенны в оценке своих достоинств? Оцените свою откровенность в баллах: выкиньте на счёт «три» количество пальцев одной руки.

*10. Занятие: Быть собой*

Цель занятия: развить способности понимания своего состояния и состояния других людей.

Содержание занятия:

Упражнение «Я подарок для человечества»

Каждый человек-это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность.

Итак, подумайте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества.

Аргументируйте своё утверждение, например, «Я подарок для человечества, так как я...»

Упражнение «Письмо себе, любимому»

Сейчас вы напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники занятия высказывают своё мнение) Вы сами. Напишите письмо себе, любимому.

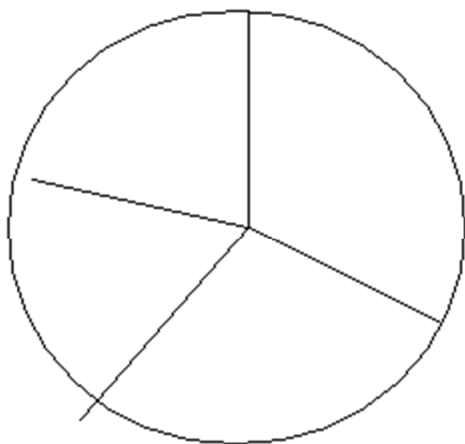
Рефлексия:

- С каким чувством писали письмо?
- Кто хочет прочитать или пересказать своё письмо?
- Любовь - или другое отношение - чаще не в содержании, а в интонации, окраске, нюансах.

По ходу психолог может давать комментарии.

Стоит обратить внимание на то, как кто – то себя же и поучает, кто – то смотрит на себя снизу вверх, кто – то делится с собой теплом и нежностью, кто- то с собой на дружеской ноге, кто – то радуется себе, близкому, а кто – то тоскует по тому, каким он был когда – то.

## Приложения



### *Памятка*

*признаки уверенного поведения (я - хороший, ты - хороший)*

У человека есть 3 потребности: в понимании, в уважении, в принятии. Только удовлетворив эти потребности, мы войдем в контакт с человеком, а удовлетворяются они лишь при уверенном поведении:

- Использует «Я - высказывание»;
- Применяет эмпатическое слушание;
- Умеет говорить о своём желании;
- Отражает высказывания;
- Отражает чувства;
- Умеет отказывать;
- Умеет просить;
- Умеет принимать отказ;

- Говорит прямо и открыто;
- Склонен к компромиссам, предлагает их сам.

*Карточки с ситуациями:*

- В школьной столовой. Ты опаздываешь на занятие, но очень хочешь есть.
- Тебя вызвали к доске, но ты очень плохо знаешь учебный материал
- Ты увидел, как старший ученик обидел твою младшую сестру
- Не успел доделать самостоятельную работу. Прозвенел звонок на перемену. Ваш класс дежурный.

*Мои личные права*

1. Я имею право судить о своем поведении, мыслях, эмоциях и брать на себя ответственность за их последствия.
2. Я имею право не оправдываться.
3. Я могу сам(а) решать, брать ли мне ответственность за чужие проблемы.
4. Я имею право изменить своё решение или быть нелогичным в его принятии.
5. Я имею право делать ошибки и отвечать за них.
6. Я имею право сказать «Я не знаю», «Я не понимаю».
7. Я имею право не зависеть от того, как ко мне относятся другие.

## Литература

1. С. Афанасьев, С. Каморин «300 творческих конкурсов для детей, подростков, взрослых» М. «Аст-пресс СПД» 2001
2. А.В. Микляева, П.В. Румянцева Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004-248 с., ил
3. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф.Анн-СПб.: Питер, 2003.-272 с.:ил.-/ Серия «Эффективный тренинг»
4. К.Фопель Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: В 4-х томах. Т.1.- М.:Генезис, 2003.-160 с., ил.
5. К.Фопель Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: в 4-х томах Т.3. 2-е изд., Стер-М.: Генезис, 2003-160с., ил.
6. К.Фопель Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: В 4-х томах. Т.1.- М.:Генезис, 2003.-160 с., ил.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Технологическая карта внедрения результатов исследования формирования психологической готовности волонтеров к работе с одинокими людьми старшего поколения

Таблица 3

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
1	2	3	4	5	6	7
1-й этап: «Целеполагание внедрения инновационной технологии по формированию психологической готовности волонтеров к работе с людьми старшего поколения»						
1.1. Изучить документацию по предмету внедрения формирования психологической готовности волонтеров к работе с людьми старшего поколения	Изучение нормативной документации, ФЗ и Законов РФ, Закона об образовании, Постановлений Правительства РФ в области образования и безопасности среды и личности в РФ,	Обсуждение, анализ, изучение документации и нормативных источников по теме, наблюдение	Анализ литературы, работа психологом в ОО, осуществление психологического сопровождения учебно-воспитательного процесса в ОО, обсуждение на пед. Совете ДОУ, самообразование, обучение на факультете	1	С 2020г.	Психолог, социальный педагог, администрация ОО



	документации ОО		психологии ЮУрГГПУ			
1.2. Поставить цели внедрения программы формирования психологической готовности волонтеров к работе с людьми старшего поколения	Выдвижение и обоснование целей внедрения Модели	Разработка «Дерева целей» исследования, обсуждение, разработка модели и программы, анализ материалов по цели внедрения Программы, работа психологической службы ОО	Работа психологической службы ОО, консультация с научным руководителем и администрацией ОО, наблюдение, беседа	1	Ноябрь	Психолог , администрация ОО
1.3. Разработать этапы внедрения Программы формирования психологической готовности волонтеров к работе с людьми старшего поколения	Изучение и анализ содержания этапов внедрения Программы, ее задач, принципов, критериев и показателей эффективности	Анализ состояния ситуации проявления детско-родительских отношений у детей дошкольного возраста с нарушением зрения анализ Модели и программы внедрения, анализ	Работа психологической службы ОО, совещание, анализ документации, работа по составлению Программы внедрения	1	Ноябрь	Психолог , администрация ОО

		готовности ОО к инновационной деятельности по внедрению модели				
1	2	3	4	5	6	7
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы формирования психологической готовности волонтеров к работе с людьми старшего поколения	Анализ уровня подготовленности пед. коллектива к внедрению инноваций, анализ работы ОО по теме внедрения Программы формирования психологической готовности волонтеров к работе с людьми старшего поколения	Составление программы внедрения, анализ материалов готовности ОО к инновационной деятельности	Административное совещание, педагогический совет, анализ документов, работа по составлению Программы внедрения	1	Ноябрь	Психолог, педагоги, администрация ОО
2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение Программы формирования психологической готовности волонтеров к работе с людьми старшего поколения»						
2.1. Выработать состояние	Формирование готовности внедрить	Обоснование практической значимости	Индивидуальные беседы с заинтересованными	1	Ноябрь	Психолог, администрация

готовности к освоению предмета внедрения у администрации ОО и заинтересованных субъектов внедрения	Программу в ОО, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	внедрения, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности, внедрения), беседы, обсуждения, популяризация идеи внедрения Программы	ми субъектами внедрения Программы, работа психологической службы ОО, участие в семинарах со смежной тематикой			рация ОО
1	2	3	4	5	6	7
2.2. Сформировать положительную установку на предмет внедрения Программы у педагогического коллектива ОО	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в ОО и их значимости для ОО, значимости и актуальности внедрения Программы	Беседы, обсуждения, семинары	Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в ОО	Н е м е н е е 2	ноябрь	Психолог, администрация ОО
2.3. Сформировать положительную реакцию на	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий	Методические выставки, семинары, консультации, научно-исследовательские	Участие в конгрессах, конференциях, семинарах по теме внедрения, статьи	Н е м е н е	Ноябрь	Психолог, администрация ОО

предмет внедрения Программ ы у заинтересо ванных субъектов вне ОО	вне ОО и их значимости для системы образования, значимости и актуальности внедрения Программы для психологическ ой безопасности общества	кая работа, конференции и конгрессы		е 2		
2.4.Сформи ровать уверенност ь по внедрению инновацио нной технологии в ОО	Анализ своего состояния по теме внедрения, психологическ ий подбор и расстановка субъектов внедрения, исследование психологическ ого паспорта субъектов внедрения	Постановка проблемы, обсуждение, тренинг, консультации с научным руководителем диссертационно го исследования	Беседы, консультации, самоанализ	1	Ноябрь	Психолог
3-й этап: «Изучение предмета внедрения «Программы формирования психологической готовности волонтеров к работе с людьми старшего поколения»						
1	2	3	4	5	6	7
3.1. Изучить необходим	Изучение материалов и документов о	Фронтально	Семинары, работа с литературой и	1	Ноябрь	Психолог

ые материалы и документы о предмете внедрения (формирования психологической готовности волонтеров к работе с людьми старшего поколения)	предмете внедрения инновационной Программы и документации ОО		информационным и источниками			
3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы в ОО	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности)	1	Ноябрь	Психолог , администрация ОО
3.3. Изучить методику внедрения	Освоение системного подхода в	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (целеполагания, внедрения)	1	Ноябрь	Психолог , админист

темы Программы	работе над темой					рация ОО
4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения «Программы формирования психологической готовности волонтеров к работе с людьми старшего поколения»						
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, консультирование, собеседование, обсуждение	Работа психологической службы ООО, тематические мероприятия, уроки	Не менее 3	Ноябрь	Психолог, администрация ООО, научный руководитель дипломной работы
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение	Беседы, консультации, работа психологической службы ООО	1	Ноябрь	Психолог, администрация ООО
1	2	3	4	5	6	7
4.3. Обеспечить инициативной группе условия	Анализ создания условий для опережающего внедрения	Изучение состояния дел в ДОУ по теме внедрения Программы, обсуждения,	Производственное собрание, анализ документации ООО	1	Декабрь	Психолог, администрация ООО

для успешного освоения методики внедрения Программ ы формирова ния психологич еской готовности волонтеров к работе с людьми старшего поколения	инновационно й Программы	экспертная оценка, самоаттестация				
4.4. Проверить методику внедрения Программ ы	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в ОО, внесение изменений и дополнений в программу	Посещен ие уроков, работа психолог ической службы ОО, внеурочн ые формы работы	Не мен ее 2	Ноябрь	Психолог , админист рация ОО, инициати вная группа по внедрени ю Програм мы
5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения «Программы формирования психологической готовности волонтеров к работе с людьми старшего поколения »						

5.1. Активизировать педагогический коллектив ОО на внедрение инновационной Программы формирования психологической готовности волонтеров к работе с людьми старшего поколения	Анализ работы инициативной группы по внедрению Программы	Сообщение о результатах работы по инновационной технологии, тренинги (внедрения, готовности к инновационной деятельности), работа психологической службы ОО	Пед. совет, работа психологической службы ОО	1	Ноябрь	Психологическая администрация ОО, инициативная группа по внедрению Программы
1	2	3	4	5	6	7
5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения Программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги (готовности к инновационной деятельности, саморегуляции), работа	Наставничество, консультации, работа психологической службы ОО, семинар	1	Ноябрь	Психологическая администрация ОО, инициативная группа по внедрению



		психологической службы ОО				Програм мы
5.3. Обеспечит ь условия для фронтальн ого внедрения инновацио нной Программ ы формирова ния психологич еской готовности волонтеров к работе с людьми старшего поколения	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы в ОО	Изучение состояния дел в ОО по теме внедрения Программы, обсуждения, работа психологической службы ОО	Работа психолог ической службы ОО, производ ственное собрание, анализ документ ов ОО	1	Ноябрь	Психолог , админист рация ОО
5.4. Освоить всем педагогиче ским коллективо м предмет внедрения (Программ а	Фронтальное освоение Программы психолого- педагогическо й коррекции	Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения Программы	Работа психолог ической службы ОО, пед. совет, консульт ации, работа метод.	1	Ноябрь	Психолог , админист рация ОО

формирования психологической готовности волонтеров к работе с людьми старшего поколения			объединений			
6-й этап: «Совершенствование работы над темой формирования психологической готовности волонтеров к работе с людьми старшего поколения»						
1	2	3	4	5	6	7
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Наставничество, обмен опытом, корректировка методики	Конференция, конгресс по теме внедрения, анализ материалов, работа психологической службы ОО	1	Ноябрь	Психология, администрация ОО
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по	Анализ зависимости конечного результата по 10 занятиям от условий для	Анализ состояния дел в ОО по теме внедрения Программы, доклад	Совещание, анализ документации ОО, работа психологической	1	Декабрь	Психология, администрация ОО

внедрению Программы	внедрения Программы		службы ОО			
6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения Программы формирования психологической готовности волонтеров к работе с людьми старшего поколения	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения Программы	Анализ состояния дел в ОО по теме внедрения Программы, методическая работа	Работа психологической службы ОО, методическая работа	Не менее 3	Ноябрь	Психолог, администрация ОО
7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения «Программы формирования психологической готовности волонтеров к работе с людьми старшего поколения»						
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии	Изучение и обобщение опыта работы ОО по инновационной технологии	Наблюдение, изучение документов ОО, посещение уроков	Работа психологической службы ОО, стенды, буклеты, внеурочн	Не менее 2	Ноябрь	Психолог, администрация ОО

			ые формы работы			
7.2.Осущес твить наставниче ство над другими ОО, приступаю щими к внедрению Программ ы	Обучение психологов и педагогов других ОО работе по внедрению Программы	Наставничество, обмен опытом, консультации, семинары	Выступле ние на семинара х, работа психолог ической службы ОО		Июль	Психолог , админист рация ОО
1	2	3	4	5	6	7
7.3. Осуществи ть пропаганду передового опыта по внедрению Программ ы в ОО	Пропаганда внедрения Программы в районе/городе	Выступления на семинарах. Конференциях, конгрессах, научная деятельность	Участие в конферен циях, конгресса х, написани е статей и научной работы по внедрени ю Програм мы	1 - 3	Январь	Психолог , админист рация ОО
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над	Обсужде ние динамики работы над темой, научная работа по теме	Наблюдение , анализ, работа психологической службы ОО,	Сем инары, написани е научной работы,	е мен ее 2	Нояб рь-март	Пси холог, админист рация ОО

темой, сложившее ся на предыдущи х этапах	внедрения Программы	научная деятельность	статей по теме внедрени я Програм мы			
---	------------------------	-------------------------	---	--	--	--

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### 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 придерживаться 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 35х45 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.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### Из опыта работы волонтеров геронтологических программ

Долгова Валентина Ивановна

*Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет*

*454080, Челябинск, пр. В.И. Ленина, 69*

*23a12@list.ru*

Студенты факультета психологии Челябинского государственного педагогического университета работают волонтерами различных проектов геронтологических программ с 2004 года.

Назовем эти проекты:

- «Психологическое сопровождение ветеранов ЧГПУ»,
- «Психологическое сопровождение людей старшего поколения, пострадавших от падения метеорита в Челябинской области»,
- «Психологическое сопровождение людей старшего поколения, содержащих домашних животных»,
- «Телефон доверия»,
- «Горячая линия»,
- «Психологическая служба»,
- «Профилактика коронавируса».

В 2019 году проект «РАДОСТЬ – В СТАРОСТЬ» стал одним из лучших в областном конкурсе молодежных проектов обучающихся профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования «Студенческая инициатива» в номинация Конкурса «Я – доброволец».

В этом же году (2019) случилось событие, которое оказалось мощным стимулом формирования новых геронтологических проектов и развития уже действующих, – вышла в свет книга «Не дождетесь!» В.Н. Анисимова, С.В. Горанской.

Тысячи замечательных высказываний, афоризмов, размышлений, стихов о старении и старости, собранных в книге «Не дождетесь!» В.Н. Анисимова, С.В. Горанской, могут насытить все виды взаимодействия волонтеров геронтологических программ с людьми старшего поколения:

- психодиагностику,
- индивидуальную работу,
- игромоделирование,
- тренинги,
- викторины,
- дискуссии,
- конкурсы,
- подготовку и распространение наглядных материалов,
- коррекцию личности и межличностных отношений,
- театрализованные представления,
- аудио- и видеопостановки,

- психологическое консультирование людей старшего поколения, членов их семей, соседей и др.

Книга «Не дождетесь!», стала по решению наших студентов-волонтеров основой четырех важных взаимосвязанных добровольческих проектов:

**Первый проект – Геронтологические чтения «Не дождетесь!».**

В 2019 году прошла первая сессия: волонтеры подготовили сообщения по разделам книги, цитировали афоризмы и обсуждали биографии их авторов.

Запланировано провести столько сессий, сколько разделов в книге:

- Старость не для женщин,
- Старость и любовь,
- Старость, семья, дети, внуки,
- Старость и одиночество,
- Старость и красота,
- Старость и технический прогресс,
- Старость и прожитая жизнь,
- Преимущества старости,
- Наука и старение,
- Часы жизни.

**Второй проект – «Голос Книги».**

Этот проект начался в 2016 году с идеи озвучивать книги для слабослышащих людей, с 2019 года волонтеры озвучивают книгу «Не дождетесь!» В.Н. Анисимова, С.В. Горанской.

**Третий проект – САН** (самочувствие, активность, настроение людей старшего поколения).

Этот проект нашел широкое распространение в процессе оценки психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций.

Книга «Не дождетесь!» В.Н. Анисимова, С.В. Горанской также направлена:

- на улучшение самочувствия – как степени физиологической и психологической комфортности состояния людей старшего поколения;
- на усиление активности – как интенсивности и объема взаимодействия людей старшего поколения с физической и социальной средой;
- на улучшение настроения – как эмоционального фона (приподнятое, подавленное) и четко идентифицируемого состояния (скука, печаль, тоска, страх, увлеченность, радость, восторг).

**Четвертый проект – «Арт-терапия в геронтологии».**

Его цель – использовать методы арт-терапии для профилактики и коррекции психического здоровья и улучшения поведенческих и психологических симптомов людей старшего поколения в разных

условиях жизни (отдаленных, недостаточной обеспеченности, экстремальных, санаторной реабилитации и др.).

Волонтеры этого проекта проходят специальную подготовку по направлениям:

- арт-терапия ресурсами литературных художественных произведений (поэзии и прозы, эпоса, лирики и драмы);
- арт-терапия средствами музыкальных произведений (песни и танца, классической и народной музыки и др.);
- арт-терапия ресурсами культурного контента (живописных артефактов, музеев, художественных материалов);
- арт-терапия ресурсами цифровой культуры (цифрового анализа, кинетических рисунков, компьютерных технологий);
- арт-терапия средствами изобразительного искусства «Позднее творчество».

Реализации этих проектов способствуют компетенции, сформированные в процессе специальных курсов магистратуры «Геронтопсихология»:

- Психодиагностика на поздних этапах онтогенеза,
- Психологическая безопасность личности,
- Формирование психологически комфортной и безопасной среды,
- Смысложизненные ориентации людей старшего поколения,
- Технологии психологической помощи людям старшего поколения,

- Психопрофилактика и психотерапия проблем людей старшего поколения,
- Психологическое консультирование людей старшего поколения,
- Психология обучения людей старшего поколения.

Кроме спецкурсов в процессе подготовки волонтеров реализуются комплексные образовательные и тренинговые взаимодействия со студентами по профессиональному, индивидуальному и психологическому направлениям, ролевые игры, тренинги, стажировки в качестве волонтеров геронтологических программ.



## **ПРИЛОЖЕНИЕ 7**

### **Формирование эмоциональной устойчивости волонтеров геронтологических программ**

© В. И. Долгова, 2014 Успехи геронтол. 2014. Т. 27. № 2. С. 315–320 УДК 159.9:614.253.89:613.98

#### **ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ВОЛОНТЁРОВ ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКИХ ПРОГРАММ**

Челябинский государственный педагогический университет,  
454080 Челябинск, пр. В. И. Ленина, 69; e-mail: 23a12@list.ru

В статье представлен анализ особенностей эмоциональной устойчивости волонтеров геронтологических программ (из числа студентов факультета психологии) в зависимости от структуры их смысложизненных и ценностных ориентаций, личностных факторов и профессионально важных качеств.

Показано, что эмоциональная устойчивость волонтеров определяет основные направления изучения потенциальных возможностей психики волонтера; моделирования соответствующих профессиограмм; организации работы волонтеров в конкретной программе.

Ключевые слова: геронтологическая программа, волонтер, эмоциональная устойчивость, смысложизненные ориентации,

ценностные ориентации, профессионально важные качества, личностные факторы

Особенности эмоциональной устойчивости волонтеров геронтологических программ вызваны тремя группами факторов: с одной стороны, это индивидуальные особенности и их изменение по ходу жизни и опыта волонтерской деятельности, с другой, социокультурные формы, которые обнаруживает волонтер и выработка эмоционального отношения к которым является условием включенности волонтера в социокультурную среду.

Третьим фактором является скорость присвоения социокультурных форм, адекватно оперируя которыми, реализуя их требования волонтер демонстрирует прогнозируемый успех.

Эмоциональная устойчивость в этом контексте обеспечивает адекватное восприятие эмоциогенных факторов и явлений, а также эмоциональную независимость от них, предупреждает эмоциональные перегрузки, способствует проявлению конструктивного эмоционального отношения к внутренним и внешним условиям волонтерской деятельности и, в частности, к возрастным особенностям пожилых людей.

Возрастные особенности психической сферы у пожилых людей характеризуются ухудшением образного мышления, снижением силы, уравновешенности, концентрации и подвижности основных нервных процессов, изменением темпа психомоторных реакций и составляют основной механизм нарушений психической адаптации [5, 8].

Сказанное предъявляет конкретные требования к формированию эмоциональной устойчивости волонтеров геронтологических программ.

Однако до сих пор вне поля зрения ученых остается проблема исследования названного личностного образования в контексте волонтерской деятельности, с позиций системного и субъектно-деятельностного подходов, предполагающих изучение категорий «эмоциональная устойчивость» и «волонтерская деятельность» в их взаимосвязи и взаимообусловленности.

Поэтому целью нашего исследования является изучение особенностей эмоциональной устойчивости волонтеров геронтологических программ, разработка и апробация научно-методических предпосылок ее развития.

#### Материалы и методы

Исследование особенностей эмоциональной устойчивости волонтеров проводили в естественных условиях учебно-воспитательного процесса факультета психологии Челябинского государственного педагогического университета и с параллельным участием волонтеров в реализации геронтологических программ (n=165).

Геронтологические программы работают у нас с 2004 г.:

- «Психологическое сопровождение ветеранов ЧГПУ»,
- «Психологическое сопровождение пожилых людей, пострадавших от падения метеорита в Челябинской области»,

- «Психологическое сопровождение пожилых людей, содержащих домашних животных»,
- «Телефон доверия»,
- «Горячая линия»,
- «Психологическая служба».

Интегрирует все названные геронтологические программы решение проблем своевременной и эффективной психолого-педагогической реабилитации лиц с последствиями влияния стрессогенных факторов, которые считаются приоритетными в современном психологическом сопровождении [11, 12].

Наши геронтологические программы психолого-педагогического сопровождения основаны на мобилизации функциональных резервов самого организма, имеют минимум нежелательных побочных реакций, обладают длительным позитивным эффектом и соответствуют необходимым требованиям [6, 7].

Цель волонтерской деятельности при этом — актуализация ресурсов пожилого человека по формированию его психологической безопасности.

Задачи:

- 1) сформировать у пожилого человека систему представлений о собственной психологической безопасности;
- 2) повысить уровень его психологической безопасности в процессе целенаправленной психологопедагогической коррекции;

3) развить умение осознавать, понимать и адекватно выражать свой страх, подозрение, переживание;

4) закрепить у него навыки самокоррекции агрессивности и тревожности;

5) создать условия для реализации приобретенных знаний и умений в окружающей пожилого человека социальной среде.

Эти задачи геронтологических программ реализуют преподаватели и магистранты факультета психологии с помощью сочетанного использования разномодальных психологических факторов, включающих психодиагностику, индивидуальную работу, игромоделирование, тренинги, викторины, дискуссии, конкурсы, подготовку и распространение наглядных материалов, коррекцию личности и межличностных отношений, театрализованные представления, аудио- и видеопостановки, психологическое консультирование пожилых людей, членов их семей, соседей и др.

Дифференцированно используется метод зоотерапии (в том числе фантазийные игры, непосредственный контакт человека с животным, направленное выражение эмоций, релаксация, стимулирование положительных эмоциональных реакций и т. д.).

Методы:

- теоретические: системный подход, субъектнодеятельностный подход, моделирование;

- эмпирические: пилотажное исследование, наблюдение, беседа, эксперимент, метод экспертных оценок;

- психодиагностические:

методика «Самооценка психических состояний» Г. Ю. Айзенка [10];

16-факторный личностный опросник Р. Б. Кэттелла [9];

психодиагностическая методика «Характеристика эмоциональности» Е. П. Ильина [2],

«Методика диагностики “помех” в установлении эмоциональных контактов» В. В. Бойко [1],

«Профессиограмма волонтера геронтологических программ» В. И. Долговой;

- методы формирующего эксперимента (комплексные образовательные и тренинговые взаимодействия со студентами по профессиональному, индивидуальному и психологическому направлению, спецкурсы, ролевые игры, тренинги, стажировки в качестве волонтеров геронтологических программ);

- методы математико-статистического анализа (методы описательной статистики — вычисление среднего, дисперсии, стандартного отклонения); коэффициенты корреляции К. Пирсона, Ч. Спирмена; t-критерий Стьюдента (для связанных и несвязанных выборок), кластерный анализ, метод семантического дифференциала [4].

Для обработки данных был использован пакет программ Statistica 6.0.

Результаты и обсуждение

Уровень эмоциональной устойчивости волонтера достигается не в личностном вакууме, а в сложном взаимопереплетении условий, определяющих полимотивность его становления.

Важнейшими из них являются смысло-жизненные и ценностные ориентации, личностные факторы и профессионально важные качества.

В нашем исследовании смысло-жизненные ориентации характеризуются, во-первых, социально-значимой регуляцией волонтерской деятельности и осознанной необходимостью волонтерской деятельности в структуре профессиональной психолого-педагогической деятельности, во-вторых.

Эмоциональный аспект смысло-жизненных ориентаций интегрирует такие элементы, как эмоциональная насыщенность жизни, удовлетворенность самореализацией, духовное удовлетворение.

Обсудим динамику их проявления у студентов-волонтеров и неволонтеров до и после эксперимента, представленную в таблице 1.

У волонтеров на этапе пост-теста произошли количественные и качественные изменения по всем показателям, это подтверждено наличием статистически значимых различий при  $p < 0,05$  или  $p < 0,001$ .

Незначительные приращения обсуждаемых показателей произошли и в группе неволонтеров; это объясняется влиянием учебно-воспитательного процесса на проявления элементов

ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ  
студентов.

Таблица 1.

Динамика проявления элементов эмоционального компонента  
смысложизненных ориентаций студентов-волонтеров и  
неволонтеров до и после эксперимента, n=80

Элемент эмоционального компонента смысложизненных ориентаций	Волонтеры		Средние значения t- критерий Стьюдента	Неволонтеры		Средние значения t- критерий Стьюдента
	пред- тест	пост- тест		пред- тест	пост- тест	
Эмоциональная насыщенность жизни	25,6	30,8	-4,34 p<0,001	26,2	26,6	-0,41 p<0,69
Удовлетворенность самореализацией	21,7	26,2	-5,18 p<0,002	21,9	22,2	-0,33 p<0,74
Моральное удовлетворение	31,4	35,6	-8,83 p<0,0006	31,5	32	-0,39 p<0,69

Но в группе волонтеров проводили дополнительную работу,  
поэтому показатели значительно отличаются.



Например,

- «эмоциональная насыщенность жизни» у волонтеров повысилась на 5,2, а у неволонтеров только на 0,4;
- «удовлетворенность самореализацией» у волонтеров повысилась на 4,5, у неволонтеров только на 0,3;
- «моральное удовлетворение» — на 4,2 у волонтеров и на 0,5 у неволонтеров.

В исследовании ценностей обращают на себя внимание следующие ценностные блоки.

Терминальные ценности.

Наибольшего предпочтения — интересная работа, активная деятельная жизнь, продуктивная жизнь, развитие, познание, творчество, общественное признание, здоровье, счастливая семейная жизнь.

Среднего предпочтения — уверенность в себе, материальное обеспечение, друзья, свобода, жизненная мудрость.

Инструментальные ценности.

Самые значимые — образованность, эффективность, широта взглядов, ответственность, честность, смелость, рационализм и твердая воля.

Среднезначимые — воспитанность, терпимость, самоконтроль, жизнерадостность и независимость.

Наименее значимые — непримиримость к себе и другим, высокие запросы, исполнительность, чуткость и аккуратность.

Частота актуализации ценностных моральнопсихических качеств личности волонтеров (до порога в 50 %) распределилась следующим образом:

- эмоциональная устойчивость (97 %);
- честность (96 %);
- способность адаптироваться к пожилым людям (94 %);
- гуманность (81 %);
- способность к самооценке (72 %);
- этика поведения (70 %);
- дисциплинированность (68 %);
- справедливость (65 %);
- лидерство (53 %);
- коммуникативность (50 %);
- общая культура (49 %).

На первом месте оказалась именно эмоциональная устойчивость.

Контент-анализ профессионально важных качеств волонтеров геронтологических программ тоже выводит на первое место эмоциональную устойчивость:

- эмоциональная устойчивость,
- эмпатия,
- самостоятельность принятия решений,
- коммуникативность,
- знание содержания деятельности педагога-психолога,

- умения и навыки деятельности педагога-психолога,
- гуманность,
- организованность,
- ответственность,
- инициативность,
- направленность,
- способность к саморегуляции,
- способность к адекватной самооценке,
- честность,
- лидерство,
- интеллектуальность,
- находчивость и гибкость мышления,
- способность к творческому применению

профессионального опыта,

- общая культура,
- оптимистичность,
- работоспособность,
- организованность,
- ответственность,
- инициативность,
- направленность.

Эти качества входят в профессиограмму волонтера геронтологических программ, по каждому из них нами разработаны критерии экспертной и самооценки.

Например, уровни обсуждаемого профессионально важного качества «эмоциональная устойчивость» оценивают по четырем критериям.

**Желаемый уровень:** в эмоциогенной ситуации взаимодействия обладает высокой степенью устойчивости эмоционального состояния, способствующего выбору эффективной тактики и стратегии действий и поведения; развита способность к регулированию эмоционального состояния в условиях напряженной деятельности, повышающему ее продуктивность (5 баллов). Пять баллов по этому критерию получили 15 % волонтеров и 3 % неволонтеров.

**Приемлемый уровень:** в эмоциогенной ситуации, а также в условиях напряженной деятельности, при определенных усилиях способен регулировать и сохранять эмоциональное состояние, способствующее выполнению поставленных задач (4 балла).

Четыре балла в нашей выборке получили 38 % волонтеров и 15 % неволонтеров.

Эмоциональная устойчивость на желаемом и приемлемом уровнях значительно выше у волонтеров, нежели у неволонтеров.

Это объясняется не только целенаправленным отбором в волонтеры, но и подготовкой к этой деятельности.

**Критический уровень:** в эмоциогенной ситуации взаимодействия, а также в условиях напряженной деятельности затрудняется регулировать и сохранять эмоциональное состояние, способствующее выполнению поставленных задач; склонен к

эмоциональным переживаниям, эмоциональному возбуждению в стрессорных условиях взаимодействия, в условиях незапланированных изменений (3 балла).

Три балла получили 35 % волонтеров и 62 % неволонтеров.

На критическом уровне эмоциональная устойчивость более выражена у неволонтеров.

Но и у волонтеров этот показатель, конечно же, высокий.

Недопустимый уровень: преобладает импульсивность, отсутствует контроль над эмоциональными состояниями в эмоциогенных ситуациях взаимодействия; в условиях напряженной деятельности допускает эмоциональные срывы, затрудняющие выполнение поставленных задач (2 балла).

Два балла по этому критерию получили 12 % волонтеров и 20 % неволонтеров.

Импульсивные студенты есть и в группе волонтеров и неволонтеров.

Волонтерам с такой характеристикой мы стараемся поручать опосредованные формы работы с пожилыми людьми.

Кластерный анализ выборки волонтеров по показателям методики 16PF Р. Кэттелла, имеющим при тестировании недопустимый и критический уровни эмоциональной устойчивости, позволил выделить две типичные подгруппы.

Первую подгруппу эмоционально неустойчивых волонтеров составили лица мягкие, женственные (фактор I), обладающие

высоким самоконтролем (фактор Q3), тревожные и подозрительные (факторы O и L).

Вторую подгруппу эмоционально неустойчивых волонтеров составили лица столь же тревожные и подозрительные, но отличающиеся высокой доминантностью (фактор E), низкой самодостаточностью (фактор Q2), жестковатостью (фактор I), беспечностью и низким самоконтролем (факторы F и Q3).

В этой группе по такому качеству, как психологическая защита ( $\Delta t_{\text{мп}}=2,25$ ), достигнуты менее значимые положительные изменения.

Волонтеры с такими особенностями эмоциональной устойчивости часто бывают близки к невротическим срывам и нуждаются в эмоциональной поддержке со стороны, в снижении собственной эмоциональной напряженности.

Постоянно требовалась целевая психолого-педагогическая подготовка и сопровождение волонтеров геронтологических программ.

При этом традиционные, объяснительно-иллюстративные методы обучения не содержат достаточных средств развития эмоциональной устойчивости студентов, актуальной становится разработка инновационных способов учебного взаимодействия, требующих передачи не только целей и содержания дисциплины, но и актуализации смысло-жизненных и ценностных ориентаций, личностных факторов и профессионально важных качеств.

Поэтому в наших магистратурах по направлениям «Геронтопсихология и геронтопедагогика» и «Психология безопасности личности» реализуются соответствующие дисциплины:

- «Психология старения»,
- «Психологическая безопасность личности»,
- «Психология обучения по жилого человека»,
- «Формирование психологически комфортной и безопасной среды»,
- «Психофизиологические основы старения»,
- «Смысло жизненные ориентации человека в период старения»,
- «Технологии психологической помощи пожилым людям»,
- «Психопрофилактика и психотерапия проблем пожилого человека»,
- «Психологическое консультирование пожилого человека»,
- «Психодиагностика на поздних этапах онтогенеза».

Преподаватели и магистранты разрабатывают и проводят практические занятия с волонтерами геронтологических программ.

Для интроспективного анализа предлагаем волонтерам написать сочинение «Моя проблема», в котором просим изложить не только саму проблему, но и проанализировать причины ее появления и возможные способы решения.

Организована рефлексивно-феноменологическая практика по профилю волонтера геронтологических программ с обязательным анализом психологической составляющей геронтологического образования [3].

Подсчет среднего значения по 16 основным шкалам методики 16PF Р. Кеттелла показал, что в личностном групповом профиле волонтеров проявляются факторы, лежащие в диапазоне «ниже нормы» (стандартная норма по методике =5,5; фактор Q4 (фрустрированность) составил 4,26 — самый низкий показатель).

Наибольшую степень выраженности проявили факторы А (открытость), I (сензитивность), Q3 (самоконтроль), Н (социальная смелость).

Факторы А (8,66) и I (7,78) характеризовали респондентов как открытых, нежных и сензитивных в социальном плане людей в сочетании с высоким уровнем самоконтроля (7,67) и социальной смелостью (7,32).

При этом результаты мужской выборки не показали статистических различий от женской.

Средние показатели С (эмоциональной устойчивости) у испытуемых составили 6,9 балла (стандартизированные показатели в шкалах, принимающие значения от 0 до 10).

Это говорит о том, что у волонтеров факультета психологии показатель эмоциональной стабильности был значительно выше, чем в генеральной совокупности, характеризующей молодое поколение в целом:



- 24 % волонтеров имели показатель фактора С ниже среднего значения (5 стенов);

- 24 % имели показатель 5–7;
- 26 % — 7–8;
- 25 % — 8–10.

Корреляционный анализ показал наличие высокой прямой связи с показателем смелости в общении Н ( $k \text{ корр} = 0,405$ ) и тесных обратных связей фактора С с показателями:

- нейротизма по опроснику Айзенка ( $k \text{ корр} = -0,461$ ),
- напряженности Q4 ( $k \text{ корр} = -0,571$ ),
- чувства вины О ( $k \text{ корр} = -0,493$ ).

Менее проявлена, но высоко статистически достоверна связь фактора эмоциональной устойчивости волонтеров факультета психологии с факторами:

- самоконтроля Q3 ( $k \text{ корр} = 0,275$ ),
- открытости А ( $k \text{ корр} = 0,265$ ),
- доверчивости L ( $k \text{ корр} = -0,256$ ),
- беспечности F ( $k \text{ корр} = 0,179$ ),
- мечтательности М ( $k \text{ корр} = 0,141$ ). З

Значения, характеризующие эмоциональную устойчивость ( $p \leq 0,0004$ ) волонтеров, стали существенно превышать аналогичные у неволонтеров.

Снизились у волонтеров средние показатели таких негативных эмоциональных состояний, как:

- тревога ( $p \leq 0,03$ ),

- фрустрация ( $p \leq 0,05$ ),
- агрессия ( $p \leq 0,03$ ).

Эти различия между волонтерами и неволонтерами согласуются с показателями по общей выборке студентов, где формирование инвариантных профессионально важных качеств педагога-психолога осуществлялось дополнительно по экспериментальной программе (табл. 2).

Таблица 2

Различия в распределении экспериментальных данных по качествам эмоционального компонента системы ИПВК педагога-психолога на этапе выходного контроля у волонтеров ( $n=87$ ) и неволонтеров ( $n=83$ )

Шкала профессиограммы	ПВК педагога-психолога		
	эмпатия	эмоциональная устойчивость	самостоятельность принятия решений
Самооценка	<b>1,96</b>	0,3	<b>3,8</b>
Экспертная оценка	<b>2,1</b>	<b>2,19</b>	<b>3,75</b>

Примечание. Значимые показатели выделены жирным шрифтом

Дальнейший факторный анализ данных, полученных по опроснику Р. Кеттелла, выполнен на выборке, имеющей балл по лжи не более четырех.

В общей сложности выделилось четыре фактора. Самым сильным опять оказался фактор, где эмоциональная устойчивость заняла ведущее место.

Этот фактор объединил все перечисленные выше показатели индивидуальных различий в смысложизненных, ценностных ориентациях и профессионально важных качествах.

Его можно было интерпретировать как показатель относительного эмоционального благополучия волонтеров геронтологических программ.

#### Выводы:

Генетически индивидуальная эмоциональная устойчивость волонтеров отражает влияние объективных социальных условий, в которых протекает их деятельность, и роль индивидуальных различий в смысложизненных, ценностных ориентациях и профессионально важных качествах, обеспечивающих соответствующий уровень эмоциональной устойчивости (неустойчивости) личности в ответ на ту или иную ситуацию.

Функционально эмоциональный (сензитивный) компонент определяет валентность установок в отношении личности к деятельности волонтера.

Внутреннюю организацию системы (структурный аспект), интеграцию и характер связи элементов, ее составляющих, в первую очередь, обеспечивают эмоциональные связи.

Внутренней движущей силой, обеспечивающей переход с уровня на уровень, является разрешение противоречия между выдвигаемыми задачами геронтологических программ и реальными возможностями волонтеров.

В этой связи логично говорить о таких уровнях эмоциональной устойчивости волонтеров, которые предполагают, прежде всего, целенаправленное преодоление негативных отношений к этой деятельности, вызванных самыми разными причинами (включая дефекты психофизиологического, социального развития, личностные характеристики и профессионально важные качества).

### **Литература**

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. М.: Наука, 1996.
2. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер-Пресс, 2008.
3. Максимова С. Г., Черепанова О. В. Психологическая составляющая геронтологического образования как фактор гуманизации общества // Психология обучения. 2009. № 3. С. 80–88.
4. Положинцев Б. И. Теория вероятностей и математическая статистика: Учеб. пособие. СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2010.
5. Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М.: Издательский центр «Академия», 2003.

6. Тихонова Н. В., Иванова Т. А., Ильюшенко В. М., Астанина Н. Г. Роль социально-психологического фактора в реабилитации пожилого пациента // Современные исследования социальных проблем. 2013. № 2. С. 209–221.

7. Фокин И. В. Общинная социально-геронтологическая работа в США // Успехи геронтол. 2004. Вып. 15. С. 119–127.

8. Эндрюс Г. Р., Сидоренко А. В., Гатман Г. и др. Исследование старения: приоритеты для европейского региона // Успехи геронтол. 2006. Вып. 18. С. 7–14.

9. Cattell R. B. Structured personality-learning theory: A Whol istic Multivariate research approach. Centennial Psychology Series. New York: Praeger, 1983.

10. Eysenck H. J., Eysenck S. B. G. Manual of the Eysenck Personality Inventory. London: University of London Press, 1964. P. 46.

11. Phillipson C., Biggs S. Population ageing and the sociological tradition // Educat. Aging. 1999. Vol. 14. № 2. 1999. P. 159–160.

12. Psychological, biological, medical and social problems of human aging, its causes and ways of overcoming: resolution of the 1st session of the sectoral psychological Congress of the IASHE in the fi eld of psychological, biological, medical and social problems of human aging, its causes and ways of overcoming (London, February 25 — March 25, 2013). Scientifi c edition by V. Pavlov, S. Georgievski, V. Dolgova / International Academy of Science and Higher Education. London: IASHE, 2013. www: <http://gisap.eu>.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 8

### Зарубежные исследования по 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>

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. T. 8. № 1. DOI: 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>

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>

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>

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>

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>

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>

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>

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>

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>

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://dx.doi.org/10.18007/gisap:spms.v0i6.978>

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>

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

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 – 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>

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. *The Arts in Psychotherapy*, 57, 65-71. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.09.003>

Gallistl V. (2018). The emergence of the creative ager – On subject cultures of late-life creativity. *Journal of Aging Studies*, 46, 93-99. <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. *The Social Science Journal*, Available online 20 March. <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>

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>

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>

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>

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>

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> 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>

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>

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 "PSYCHOPHYSIOLOGICAL, PSYCHOLOGICAL, PEDAGOGICAL PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF THE PERSONALITY OF THE TEACHER" (03/01/2017 – 04/01/2017) <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>

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>

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>

Hilbuch A., Snir S., Regev D., Orkibi H. (2016). The role of art materials in the transferential relationship: Art psychotherapists’ perspective. *The Arts in Psychotherapy*, 49, 19-26 <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>

Kim K.M., 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>

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 art therapy can take 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>

Ranken M. (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>

Sakaki M., Yagi A., Murayama K. (2018). Curiosity in old age: A possible key to achieving adaptive aging. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 88, 106-116. <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>

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>

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>

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>

Wang Q-Y., Li D-M. (2016). Advances in art therapy for patients with dementia. *Chinese Nursing Research*, 3(3), 105-108. <https://doi.org/10.1016/j.cnre.2016.06.011>



**Научное издание**

Валентина Ивановна Долгова

Ксения Сергеевна Талышева

**Волонтеру геронтологических программ**

Художник Г.Г. Нурмиев

В оформлении обложки использована работа

Г. Нурмиева

Издательство «Перо»

109052, Москва, Нижегородская ул., д. 29-33, стр. 15, ком. 536

Тел.: (495) 973-72-28, 665-34-36

Подписано в печать 15.11.22. Формат 60×84/ 8

Бумага офсетная № 1. Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,375.

Тираж 500. Заказ 971.