

ДОЛГОВА ВАЛЕНТИНА ИВАНОВНА

**Инновационные технологии
в геронтологии**

Москва – 2024

УДК 159.9

ББК 88.37

Д64 Долгова В.И. *Инновационные технологии в геронтологии.* Учебник. – М.: Издательство Перо, 2024. – 110 с.

ISBN 978-5-00258-024-8

Рецензенты:

Дмитриева Людмила Геннадьевна – доктор психологических наук, профессор, г. Уфа;

Бароненко Анатолий Сергеевич – доктор педагогических наук, профессор, г. Челябинск.

В учебнике раскрыты не только теоретические предпосылки формирования инновационных технологий в геронтологии, но и психологические особенности, и процессы их реализации. Основные идеи уже апробированы в многочисленных публикациях автора

Адресуется всем субъектам психолого-педагогического образования (адресовано студентам педагогических вузов, преподавателям, практическим работникам сферы образования) и широкому кругу читателей.

ISBN 978-5-00258-024-8

© Долгова В.И., 2024

Введение

Период старения является одним из закономерных этапов жизненного пути человека и его онтогенеза. Проблемы пожилых людей, а также отдельные аспекты старения человека являются предметом изучения многих отраслей естественных и общественных наук.

В этом учебном издании обобщены классические вопросы, которые, на наш взгляд, нужно учитывать в процессе разрешения психологических, биологических, медицинских, социальных проблемы и возможностей сопровождения старения человека:

- Психическое старение человека. Проявления в познавательной, эмоциональной, двигательно-волевой сфере. Возможности психологического

сопровождения, психокоррекции и психопрофилактики.

- Анатомо-физиологические изменения различных органов и систем организма, возможности физиологической адаптации в пожилом возрасте.

- Влияние различных социальных факторов на процесс старения.

- Образ жизни как значимый фактор, воздействующий на ее продолжительность.

- Социально-геронтологические сопровождение стационарные, полустационарные и нестационарные формы социального обслуживания.

- Счастье в старости.

По каждому логическому блоку учебного материалы предложены задания для самостоятельного творчества обучающихся.

I. ПОВЫШЕНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ОБЩЕНИИ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Изучение потребностей — одна из труднейших проблем психологии, потому что увидеть их непосредственно нельзя и судить об их наличии у человека, об уровне их развития и особенностях содержания приходится на основании косвенных данных. Большинство психологов утверждают, что у человека существует особая потребность в общении. Но природу этой потребности они либо не определяют, либо формулируют тавтологически, как «стремление к общению», «желание быть вместе». При этом остается невыясненным, почему люди стремятся друг к другу и зачем им нужно быть вместе. Не решен и вопрос о происхождении потребности в общении. Лишь немногие считают ее целиком врожденной. Гораздо чаще выдвигается иная точка зрения, состоящая в утверждении того, что потребность в общении складывается прижизненно, в ходе реальной практики общения человека с окружающими людьми. По сути дела остается открытым и

вопрос о специфике потребности в общении — о ее качественном своеобразии и несводимости к любым другим потребностям. На словах ее часто признают, но на практике коммуникативную потребность нередко сводят к другим потребностям - во впечатлениях, в безопасности, в комфорте или в совокупности всех благ. Материалы психологических исследований и жизненных наблюдений дают основание считать потребность в общении одним из самых динамичных и потенциально богатых психических образований человека, качественно меняющимся на протяжении всей его жизни. Изменения затрагивают и ее содержательно-мотивационные характеристики, и формы, и средства удовлетворения, и возможности влияния на другие стороны и структуры личности. На разных этапах онтогенеза возникают разнообразные модификации потребности в общении, а также новые соотношения между ними, что определяет переход ее на более высокий уровень организации. Развитием потребности в общении во многом

определяется становление таких интегральных личностных образований человеческой психики, определяющих целостность и устойчивость ее системы, как самосознание и индивидуальность. Кроме того, именно с этой потребностью непосредственно связано зарождение и развитие других, специфически человеческих форм поведения и соответствующих им потребностей — нравственных, эстетических, познавательных, потребностей в трудовой, общественно-организационной деятельности и др. Содержательный анализ этих духовных потребностей человека отчетливо выявляет в них специфические формы проявления потребности индивида в другом индивиде. Весьма показательными оказались эксперименты в сурдокамере, проведенные отечественными психологами О.Н. Кузнецовым и В.И. Лебедевым с кандидатами в космонавты. Сурдокамера — это специально оборудованное помещение, в котором испытуемый лишен общения с другими людьми, лишен возможности разговаривать и слышать голос другого человека.

Исследования показали, что человек, находящийся в изоляции и лишенный возможности общаться, начинает “выделять” партнера из своего собственного сознания. У испытуемого, находящегося длительное время в изоляции, появляется спонтанная речевая активность; вместо привычной внутренней речи он начинает говорить вслух, разговаривает сам с собой, задает себе самому вопросы, отвечает на них и пр. Собственные мысли и переживания он начинает воспринимать как навязчивые, будто бы приходящие извне, ему слышатся голоса. Так, О.Н. Кузнецов и В.И. Лебедев описывают случай, когда одному из испытуемых на десятые сутки эксперимента начало казаться, что в камере, позади его кресла, кто-то стоит, хотя у него не было никаких зрительных или слуховых ощущений, на это указывающих, и он твердо знал, что в камере никого, кроме него, нет. Итак, исключительная важность удовлетворения потребности в общении ни у кого не вызывает сомнения. Это особенно актуально для людей пожилого возраста. Сегодня и среди обычных людей, и среди

специалистов весьма распространено мнение о том, что в пожилом возрасте люди страдают от нехватки общения и что это обусловлено, с одной стороны, сокращением социальных связей, а с другой — ростом потребности в общении, поскольку в старости у людей появляется много свободного времени. Результаты специального опроса 716 пенсионеров в 200 населенных пунктах 63 областей, краев и республик России показали, что после ухода на пенсию круг общения действительно сужается, о чем упоминает большинство опрошенных — 61% (при этом 29% опрошенных полагают, что он остался прежним, а 3% говорят даже о его расширении). Кроме того, начиная с 55 лет респонденты заметно чаще говорят о наличии, нежели об отсутствии, свободного времени, причем процент таких ответов увеличивается по мере увеличения возраста опрошенных. На дефицит общения люди старшего поколения жалуются чаще, чем представители других возрастных групп, но различия между ними не столь драматичны, как можно было бы ожидать. Дефицит общения наиболее остро

ощущается в возрасте 55–59 лет; возможно, это связано с тем, что к тому времени выросшие дети уходят из семьи; а также именно в этом возрасте выходят на пенсию женщины, для которых, как правило, общение на работе составляет заметную часть повседневной жизни. Чуть острее проблема дефицита общения стоит у респондентов старше 70 лет, причем об этом говорят преимущественно женщины — ведь они в эти годы часто оказываются без мужей (лишь у 17% женщин этого возраста есть муж, а среди мужчин старше 70 лет жена есть у каждого второго). Судя по данным исследования, большая часть респондентов старше 60 лет предпочитает общаться с людьми своего возраста, а представители возрастной группы от 55 до 60 лет больше всего ценят разнообразие в общении. С возрастом не все россияне испытывают дефицит в общении: людям старшего возраста вполне хватает ближнего круга, т. е. общения с близкими родственниками, поэтому возрастное сужение социальных контактов не воспринимается слишком драматично. Большой части

опрошенных лиц пожилого возраста контактов с близкими родственниками просто не избежать, поскольку большинство проживает с ними совместно; совсем одинокие люди относительно часто встречаются лишь в группе старше 70 лет. В связи с выходом на пенсию исчезает деловое общение. Повзрослевшие дети часто покидают родителей, поэтому у последних уменьшается интенсивность семейного общения, которое чаще всего осуществляется с помощью телефонных разговоров и по инициативе родителей, а не детей. Многие пожилые люди становятся вдовцами или, чаще всего, вдовами, вследствие чего лишаются постоянного семейного общения, переживая одиночество. В этом случае большую роль приобретает общение с приятелями или подругами, с соседями по подъезду или (в сельской местности) по улице. В заключение хотелось бы предложить психологические рекомендации социальным службам и родственникам пожилых людей по проблеме общения с последними. Для людей старшего поколения представляется важным как можно

дольше сохранить те ценности, тот образ жизни, который сопровождал их в трудоспособном возрасте. Однако с выходом на пенсию многое меняется, теряются и обрываются сложившиеся в течение многих лет социальные связи, сужается круг общения. Далеко не всегда лицам, вышедшим на пенсию, удастся самостоятельно организовать свою жизнь в новых условиях, сохранить активные позиции, восполнить культурный дефицит. Поэтому службам социального обслуживания принадлежит большая роль в решении этой важной задачи. Целенаправленная деятельность этих служб призвана обеспечивать: • создание условий для свободного разнообразного общения лиц старших возрастных групп между собой, со своими родственниками и членами семьи, представителями трудовых коллективов, а также доступ к занятиям художественного самодеятельного творчества и ремеслами; • вовлечение пожилых людей в процессы воспитания, духовно-нравственного развития детей и молодежи; • содействие сплоченности лиц старшего поколения и вовлечение их в

деятельность общественных организаций, формирований, сферы политических, социально-экономических отношений; • удовлетворение познавательных и культурных интересов, сохранение и повышение общего интеллектуального уровня. Технологии организации досуговой деятельности пожилых людей могут быть самыми разнообразными. Выбор той или иной формы связан с преобладанием у таких лиц индивидуальных ценностных ориентаций, привычек, склонностей, интересов и желаний. Вместе с тем социальная изоляция, в которой по объективным причинам оказывается большинство лиц пожилого возраста, выдвигает на передний план потребность в общении, установлении новых контактов в изменившемся социальном окружении, причем доминирующее место в интересах современного пожилого человека занимает общение вне семьи в сочетании с различными видами творчества и информационного обеспечения. Организация досуга пожилых граждан в таких случаях предполагает единство труда, быта и отдыха. В настоящее

время разработаны и успешно реализуются наиболее оптимальные модели организации образовательной работы с гражданами пожилого возраста. Одним из звеньев такой работы являются лектории, которые позволяют соединить образовательные начала с практикой общения пожилых людей и эффективного заполнения их свободного времени. Пожилые люди получают возможность преодолеть социальную изоляцию, установить новые контакты, получить новые знания и на этой основе укрепить ощущение собственной значимости, собственного достоинства, оценить уникальность каждого человека. Разнообразие тематики лекториев помогает пожилым людям адаптироваться к новому социальному статусу, развить и укрепить свой творческий потенциал, удовлетворить познавательные интересы, содействует активному участию в общественной жизни. В конечном итоге такие технологии работы с пожилыми посредством организации лекториев способствуют их реинтеграции в жизнь общества. Посещение лекториев помогает людям старшего возраста

находить пути выхода из различных жизненных затруднений, определить новые ориентиры в социальной среде, обрести адекватное понимание себя и солидарность с другими людьми. Получая дополнительный потенциал образования, слушатели лекториев пытаются решить свои проблемы самостоятельно, не дожидаясь помощи из вне. Таким образом, рациональное сочетание занятий любимым делом с позитивным социальным окружением в условиях стабильности быта, внутрисемейных взаимоотношений окажет на самочувствие пожилых людей благоприятное воздействие и расширит круг их общения. (Литература: 1. Абрамова Г.С. Психология человеческой жизни: исследования геронтопсихологии. Академия, 2003. - 224 с. 2. Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. М.: Академия, 2003. 416 с. 3. Сапогова Е.Е. Психология развития человека: Учебное пособие для студентов вузов / Е.Е. Сапогова. М.: Аспект пресс, 2005. 460 с.)

ЗАДАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ:

Прочтите некоторые уже поступившие в процессе обсуждения проблемы потребностей реплики пожилых людей.

Напишите эссе со своими рассуждениями по этой теме.

Пост 1

Согласна, что с выходом на пенсию, и когда дети покидают родительский дом, возрастает потребность в общении. Считаете, что нельзя резко рвать нити общения с коллегами и детьми? Нужно ли стараться поддерживать общение и дальше? Иногда приходиться на работу к коллегам, встречаться по праздникам. Как психолог, поддерживаете ли вы установку детям, уехавшим от родителей – не забывают своих родителей и навещайте их, пока есть такая возможность, они вас очень ждут!

Пост 2

В медицине существует даже специальный термин «пенсионная болезнь»,

когда у ранее здорового человека, привыкшего к размеренной, постоянной трудовой деятельности, быстро развивается ряд болезненных состояний. К примеру, начинает беспокоить бессонница, появляется беспричинная утомляемость, повышается нервная раздражительность, падает моральный дух и обостряются хронические заболевания. Человек оказывается наедине со своими страхами, ощущает острую нехватку общения, жизнь кажется ему бесцельной. В то время пенсионеры, ведущие активную социальную жизнь и занимающиеся творчеством, дольше остаются молодыми и здоровыми. Уровень их жизни качественно повышается. Последние исследования ученых доказывают, что занятие любимым делом становится своего рода адаптацией к новым условиям жизни, способом психологической реабилитации пожилых людей. По данным исследований сотрудников лаборатории клинической физиологии научного центра клинической и экспериментальной медицины СО РАМН, в психологических особенностях людей пожилого возраста можно увидеть

следующие положительные стороны: в пожилом возрасте, как и в детстве, активно функционирует интуитивно-образное мышление;

- люди пожилого возраста лучше, чем молодежь, контактируют с детьми на эмоциональном уровне (недаром говорят: «Что старый, то и малый!»);
- пожилые тонко чувствуют и понимают других людей, опираясь на развитые навыки невербальной коммуникации;
- пожилые люди обладают богатым жизненным опытом.

Пост 3

Разрешите вступить с Вами в дискуссию по поводу того, что потребности в пожилом возрасте остаются те же, что и в молодости. Это, безусловно так, если речь идет о "личностных потребностях первой очереди (выживание, безопасность)". Однако потребности высшего порядка могут меняться с возрастом, не так ли? Может произойти переоценка ценностей. То, что раньше было ценно, теперь не представляет интереса.

Человек в молодости занимался спортом. В пожилом возрасте потребность в спорте может трансформироваться в "созерцательную" потребность в качестве зрителя спортивных программ по телевидению или посещение стадиона в качестве болельщика. Могут утратить актуальность многие вкусы, потребности, желания.

Пост 4

Отчасти соглашусь с Вами. С возрастом характер фактических устремлений меняется. Но значит ли это, что изменились потребности? Не кажется ли Вам что на самом деле происходит адаптация изменившихся возможностей к традиционным потребностям? Да, я перестаю играть в футбол – мне это тяжело физически. Но я смотрю футбольный матч по телевизору и понимаю, как бы я поступил на месте неудачливого игрока. Я вскакиваю с места и имитирую «правильный» удар по мячу.

Более того, я смотрю футбол только потому, что образно отождествляю себя с любимой командой. Её игра – моя игра. В

противном случае я был бы к футболу безразличен.

Меня по-прежнему интересуют женщины, мне хочется с ними знакомиться, нравиться им... Но... При этом я продолжаю читать, смотреть телевизор, путешествовать, спорить с друзьями, ездить с ними на рыбалку. Работаю, если позволяют силы и нет сопротивления моей трудовой деятельности со стороны общества. И всегда при этом испытываю возрастную ностальгию. Я так много хочу и значительно меньше могу себе позволить! Замечу, что привычки, конечно, могут меняться под воздействием обстоятельств. Но мы говорим о прямых возрастных коррективах. Причинно-следственной связи между возрастом и потребностями. И еще несколько слов: у меня и до сих пор учащенно начинает биться сердце при виде маленьких моделей самолетов, которые я когда-то коллекционировал в детстве...:)

Пост 5

Изменения жизнедеятельности, социальной ситуации развития, взаимоотношений с близкими, Я-концепции пожилого человека обуславливает перестройку системы психологической защиты личности, так как человек чаще всего оказывается психологически не готов к изменению своего поведения и деятельности в связи со старением.

Механизм отрицания интенсивно используется в связи с переживаниями утраты и потери близкого окружения. Образуются комплексы защитных механизмов, облегчающие как взаимодействие с больным человеком, так и его потери (рационализация + отрицание).

Стремление контролировать ситуации, влияние на которые невозможно, актуализирует механизм подавления.

Рационализация в пожилом возрасте оправдывает чувство долга, обязательность и убежденность в своей компетентности.

Отношения с молодым поколением могут провоцировать применение механизма вытеснения, который позволяет устранить

чувство горечи при проявлении сострадания и бестактности.

Копинг поведение пожилого человека отличается уменьшением интенсивности применения эмоционально-ориентированных форм, и преобладанием проблемно-ориентированных, эффективность которых зависит от содержания ситуации.

Из стратегий копинг-поведения в пожилом возрасте чаще используются избегание и приспособление, так как они позволяют сэкономить энергию и сохранять душевное равновесие, что прежде всего оберегается мудрым человеком. Такое поведение рационализируется как повышенное чувство долга и невозможность идти на компромисс, в то время как это свидетельствует о снижении гибкости мышления.

Конструктивному применению системы психологической защиты пожилого человека способствует выполнение следующих рекомендаций:

1. Преодолейте стремление жить в прошлом: не жалейте сил на поддержание

дружеских связей, берегите родителей и партнеров, простите старые обиды, не лелейте свое одиночество.

2. Компенсируйте возрастное снижение накала эмоций: оживите чувства мышечной нагрузкой, поддержите самооценку тренировкой интеллекта, формируйте новые интересы, имейте наготове незаконченное дело и свежие планы, получайте удовольствие от возможности выбора, спешите радоваться нажитому.

3. Перестаньте цепляться за свою независимость: берегите свою психическую гибкость, прекратите контролировать все вокруг, не умаляйте свои возможности, сохраняйте самоуважение и передавайте свой опыт.

4. Исключите поучение молодых: не теряйте чувства юмора, не утомляйте близких обидами и жалобами, замените советы и поучения на вопросы и восхищения.

II. НЕКРОФИЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Биологические аспекты старения включают не только изменения, вызванные старением, но и ухудшение общего состояния здоровья. Человек в позднем возрасте характеризуется большей уязвимостью к болезням, многие из которых связаны со снижением эффективности иммунной системы в пожилом возрасте. Усиливаются страхи биологического типа, связанных с нарастающей беспомощностью и процессами увядания функций собственного организма. Проявляются иррациональные страхи (например, страхи перед нападением, преследованием), моральные страхи (дать отчет о смысле собственной жизни). Общий уровень страха значительно возрастает.

Человек пожилого возраста сталкивается со многими трудностями - потерей смысла жизни, цельности личности и того общества, чьи ценности и устремления он разделяет и эмоционально переживает. Благополучно

переживают этот период только те люди, для которых характерны устойчивая система мотивов и интересов в структуре их личности и также индивидуальные особенности как гибкость, то есть умение быстро переходить от одной схемы поведения к другой, более адекватной в настоящее время. Потребность вносить в других частицу себя, своих стремлений, мыслей, открытий – одна из важнейших потребностей человека.

В этот период почти половина пожилых людей испытывают специфическое депрессивное расстройство настроения – возрастно-ситуационную депрессию. Для нее характерно чувство пустоты, ненужности, отсутствие интереса к чему-либо.

Теряются основы внешнего признания: статус, материальный достаток, внешний вид. У тех людей, для которых значимость внешних показателей признания выше, чем внутренних, возникает угроза разрушения «Я», снижения самооценки.

Пожилему человеку приходится по-новому организовывать свое время. Раньше жизнь во многом регламентировалась

внешними обстоятельствами, в особенности работой. Теперь человек остается наедине с самим собой, что для многих тяжело и непривычно.

В посттрудовой период считается неизбежным процесс последовательного разрушения социальных связей. По инерции пожилой человек продолжает поддерживать старые связи, интересуется тем, что происходит на работе. Затем эти связи становятся более искусственными и постепенно прерываются. Количество поступающей человеку информации уменьшается, круг его интересов сужается, падает активность, ускоряется процесс старения.

Изменения социального статуса человека в позднем возрасте, связанные с прекращением трудовой деятельности, возникновение затруднений в социально-бытовой адаптации, порождают психологические проблемы. Одной из серьезных психологических проблем является самоубийство среди людей пожилого возраста. По данным Всемирной организации

здравоохранения, Россия занимает первое место по суицидам среди пожилых людей.

Проблеме суицидов среди людей пожилого возраста посвящены труды А.Г. Амбрумовой, Т.М. Андреевой, А.В. Барабанщикова, С.В. Лемешева и др.

В зарубежных психологических исследованиях проблема суицида освещалась с позиции психоанализа (З. Фрейд), аналитической психологии (К. Юнг), гуманистической психологии (В. Франкл) и др. Изучены теории, виды и методы суицидов. Однако остаются недостаточно исследованными вопросы, касающиеся раннего выявления суицидальных намерений и их профилактики. В психологических исследованиях авторов, суицид - преднамеренное лишение себя жизни.

Согласно А.Г. Амбрумовой, суицидальное поведение рассматривается как следствие социально-психологической адаптации личности, возникающей под влиянием различного рода психотравмирующих стрессогенных факторов, в том числе в результате социальной

незащищенности и нарушения механизмов взаимодействия между индивидом и средой.

С проблемой социальной среды тесно связан образ жизни пожилого человека. Как отмечает Э. Эриксон, для периода поздней взрослости характерны специфические изменения в эмоциональной сфере человека: неконтролируемое усиление аффективных реакций со склонностью к беспричинной грусти, слезливости. У большинства пожилых людей появляется тенденция к эксцентричности, уменьшению чуткости, погружению в себя и снижению способности справляться со сложными ситуациями. К сложным жизненным ситуациям пожилых людей можно отнести: длительные соматические заболевания, низкое материальное состояние, отсутствие родных и близких, утрата близкого человека, одиночество.

Одиночество в старости – понятие далеко не однозначное, имеющее социальный смысл. Прежде всего, это отсутствие родственников, детей, внуков, супругов, а также отдельное проживание от молодых

членов семьи. Нередко пожилые люди полностью лишены человеческого общения.

Ощущение одиночества и самоизоляция вызывают состояние глубокой неудовлетворенностью жизни и являются причиной суицидов. Одной из причин изоляции пожилого человека является вынужденное затворничество из-за тяжелой болезни. Но для многих людей, живущих в семье, чувство одиночества порою бывает не менее тяжелым. По мнению врача-суицидолога Е. Вроно, к роковому решению подталкивает не фактическое одиночество, а ощущение своего одиночества даже среди близких людей.

Люди, совершающие суицид, страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии глубокой депрессии. Среди травмирующих моментов, являющихся причиной развития депрессивных реакций, основное место принадлежит утрате близких. Поскольку депрессия предшествует большинству суицидов, своевременное её распознавание является важным фактором предупреждения нежелательных последствий.

Как пишет Эрл Гроллман, независимо от того, завершено самоубийство или нет, сопровождается оно сильнейшими эмоциональными переживаниями, негативными социальными коллизиями и вносит ужасный хаос в жизнь. Никакая работа не требует такого умения, понимания, эмпатии и поддержки, как помощь отчаявшимся людям, не видящим цели в жизни, или семье, пережившей самоубийство близкого.

Проведенный анализ исследований показывает, что многие люди позднего возраста, которые умирают в результате самоубийства, были на приеме у врача в течение месяца, предшествовавшего самоубийству. Качество выявления и лечения депрессии остается не высоким. Данные этих исследований говорят о том, что в работе по профилактике суицидальных намерений необходимо использовать мультимеждисциплинарный подход. Доктор медицинских наук А.Г. Амбрумова выступала против узкомедицинского понимания самоубийств и привлекала к исследовательской деятельности не только

психиатров, но и юристов, социологов и психологов. Поэтому в работе с пожилыми людьми необходимо использовать комплекс средств: психологическую поддержку, помощь близких людей, а также всех, кто может способствовать снижению страданий человека.

ЗАДАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ:

Прочтите текст раздела и реплики на него, ответьте на вопросы в формате эссе.

Пост 1

Как, по-вашему, такое некрофильное отношение к жизни связано со страхом перед процессом старения или все-таки с другими, сопутствующими причинами? На мой взгляд довольно спорное утверждение. По-моему, пока человек способен самостоятельно себя обслуживать и самостоятельно принимать решения, он не считает себя старым. Знаете ли вы хоть одного пожилого человека, который бы сказал: "Я – старый, жизнь кончена". Или подобное может произойти

только с очень больными людьми (причем, это не зависит от возраста), но тут другие механизмы, только косвенно связанные со старостью.

Пост 2

Не существует какой-нибудь одной причины, из-за которой человек лишает себя жизни. Страх старости испытывают многие люди. Мы все боимся не просто старости, а того, что она с собой приносит, и то, что за ней следует. А приносит она болезни, потерю трудоспособности, некрасивость, зачастую и бедность. Самоубийство не возникает внезапно. На мой взгляд, причиной суицидов пожилых людей является сильная душевная боль и утрата смысла жизни. Это происходит в момент кризиса. Человек не может преодолеть кризисное состояние и решает умереть. Существует закон семейной (и не только) системы: "брать и давать". Дарить тепло, любовь и может быть подарки, которым будут очень рады. И получать эту любовь взамен. Очень важно, чтобы человек жил с

ощущением, что он кому-то нужен. Тогда и суицида не будет.

Пост 3

Я согласна, что готовиться к старости надо заранее. Осознание того, что в пожилом возрасте есть интересы и радости, позволит легче относиться к старению и принятию своего состояния.

Пост 4

Процесс старения мы наблюдаем постоянно, часто в виде болезненных форм - это является причиной широко распространенного представления о негативном стереотипе старения.

Пожилые люди утрачивают смысл жизни, особенно когда заканчивается их профессиональная деятельность и привычный, складывающийся годами образ жизни коренным образом изменяется. Появляется много свободного времени, в котором большинство пожилых людей теряются, не могут организовать свой день. Поэтому часто впадают в депрессии,

чувствуют себя ненужными, одинокими, начинают скучать по ушедшему времени.

Пост 5

Говоря о скуке пожилых людей необходимо называть наиболее типичные причины, приводящие к переживанию этого чувства. К ним можно отнести:

- недостаток в разнообразии жизни;
- ограниченные способности;
- умственное и физическое истощение как следствие прожитых лет;
- сомнение в полезности своего дела;
- утрату смысла жизни;
- проблемы со здоровьем.

Понимание неизбежности смерти также может стать причиной скуки. Особенно она овладевает теми, кто сожалеет о прожитых годах.

Е.П. Ильин определяет скуку как — психическое состояние, характеризующееся неспособностью человека устанавливать такие отношения с окружающим миром, другими людьми и самим собой, которые могли бы эмоционально захватить его и

пробудить интерес к созидательной деятельности. С этим определением скуки следует согласиться применительно к пониманию скуки пожилого человека.

Пост 6

Но, с другой стороны, скука – это уникальная способность присущая человеку. Отсюда можно сделать вывод о том, что такое эмоциональное состояние как скука способно к рождению более положительных состояний, возможно, является определенным толчком, стимулом. И данный факт часто встречается на практике. Люди, завершающие процесс своей профессиональной деятельности в первое время «теряются», не знают чем им заняться, как продолжать реализовывать себя, и достаточно часто этот процесс является по своей продолжительности не слишком длительным, спустя какое-то время у данных людей появляются новые интересы, кто-то начинает реализовывать себя в тех сферах, которые раньше его не интересовали, появляется другой круг общения. Не большой процент людей пожилого возраста

действительно замыкаются в себе и ждут неотвратимой старости.

Так же хотелось бы отметить, что наличие хорошего психического здоровья в течение всей жизни человека обеспечивает создание иммунитета к психическим процессам происходящим с человеком в старости.

III. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СТАРОСТИ

В настоящее время все большую актуальность приобретает проблема психологического сопровождения лиц пожилого возраста. Это объясняется увеличением количества людей данной возрастной категории и трудностями оказания массовой социально-психологической помощи.

Современные научные исследования указывают на возможности обогащения содержания жизни пожилого человека, подчеркивавшие способность к развитию личности (М.Д. Александрова Б.Г. Ананьев, К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Анцыферова).

Принципы работы с пожилыми и близкими людьми пенсионного возраста должны заключаться в следующем:

- расширять круг общения.
- обеспечивать условия для социальной активности пожилого человека (хобби, осуществление мечты).

- развивать мышление: чтение, разгадывание кроссвордов.

Психологическое сопровождение может включать такие формы как библиотерапия, музыкотерапия, танцетерапия, игротерапия.

Библиотерапия - воздействие на пожилого человека с помощью чтения, литературы в целях нормализации или оптимизации его психических, а через них физиологических и биологических процессов организма. Лечебное чтение направлено для нормализации психических процессов, состояний, свойств личности, для установления душевного равновесия [2].

С библиотерапией тесно связана терапия литературным творчеством. Оба эти вида психотерапии используют образы, ассоциации для оживления погасших чувств пациента, для того, чтобы превратить внутреннее беспокойство в конкретное, вдохновиться творчеством. Описание семьи, друзей, событий прошлого и настоящего помогает пожилому стать более непринужденным в отношении к внешнему миру. Терапия литературным творчеством может

проводиться индивидуально или в группе. При проведении групповых занятий их участники могут обсуждать творчество друг друга, общаться с людьми [2].

Музыкотерапия активно используется в коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств психосоматических заболеваний, при коммуникативных затруднениях и др. В процессе музыкотерапии происходит эмоциональная разрядка, регулирование эмоционального состояния, облегчение осознания собственных переживаний, повышение социальной активности, облегчение формирования новых отношений и установок [1].

Танцевальная терапия – это вид психотерапии, который использует движение для развития социальной, когнитивной, эмоциональной и физической жизни человека. Танец способствует двигательной активности пожилых людей, повышению настроения, активизации общения [5].

Игротерапия включает комплекс реабилитационных игровых методик. Нередко игротерапия рассматривается как средство для раскрепощения патологических психических состояний человека. Игротерапия помогает отработать типы поведения, выделив наиболее подходящие для конкретного человека в определенной жизненной ситуации. Ролевое поведение отражает психологическое состояние и функциональные тенденции человека. В работе с пожилыми людьми возможно использовать познавательные и развивающие игры, настольные и компьютерные игры, конкурсы, турниры, соревнования, подвижные игры.

Л.С. Сухова в работе с пожилыми людьми рекомендует использовать глинотерапию и гарденотерапию. Глинотерапия - эффективный способ реабилитации, имеющий в своей основе работу с пластическими материалами (глина, пластилин, тесто и т.п.). Показателями реабилитационной эффективности глинотерапии служат развитие интеллекта,

мелкой моторики, овладение навыками профессионального мастерства.

Гарденотерапия – это особое направление психосоциальной, профессиональной реабилитации при помощи приобщения к работе с растениями. Пожилые люди с удовольствием выращивают растения и ухаживают за ними. Особое эмоциональное настроение, связанное с выполнением необходимой работы, психически успокаивает. Этот вид деятельности имеет ярко выраженную психотерапевтическую направленность, что позволяет использовать его при коррекции поведенческих и эмоциональных расстройств, в восстановительном периоде после перенесенных заболеваний, для улучшения психоэмоционального состояния людей с патологией тех или иных органов и систем [4].

О.В. Хухлаева в работе с пожилыми людьми предлагает повысить общий фон настроения человека. Понижение настроения – достаточно распространенное явление в старости. Для этого можно предложить пожилому человеку принести альбом своих

фотографий. Как известно, у пожилых людей наблюдается особая позитивная окрашенность воспоминаний о прошлом. Поэтому рассматривание фотографий, рассказы о событиях, запечатленных на фотографиях, не только поднимут настроение у него, но и позволят психологу довольно быстро установить контакт. Кроме того, при правильно расставленных акцентах консультант может подвести человека к осознанию значимости прожитого, важности сделанного, ценности достигнутого [5].

Все методы психологического сопровождения пожилых людей направлены на повышение общего фона настроения; содействие повышению самооценки; формирование позитивного образа старости как время для счастья, развития, внутреннего покоя; преобразование негативного образа старости в позитивный.

Литература

1. Андреева Ю. Танцевальная терапия.- М., СПб.: Диля, 2005.- 247 с.

2. Осипова А.А. Общая психокоррекция. – М.: Сфера, 2002. - 510 с.
3. Проблемы старости: духовные, медицинские и социальные аспекты. - М.: Издательство "Свято-Димитриевское училище сестер милосердия", 2003. - 256 с.
4. Рудестам, К. Групповая психотерапия /К. Рудестам.- 2-е междунар. изд.- СПб.: Питер, 2006. - 376 с.
5. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 208 с.

ЗАДАНИЕ ОБУЧАЮЩИМСЯ:

Прочтите текст раздела и поступившие реплики, и составьте словарь методов психологического сопровождения людей старшего поколения.

Пост 1

Полностью согласна с необходимостью обеспечивать психологическое сопровождение старости в системе. Считаю

данное направление одним из наиболее актуальных в заявленном тематическом диапазоне. Творческая активность - основа активного долголетия!

Пост 2

Организм человека — это великолепная самообновляющаяся система, но даже она не может нормально функционировать, не имея нужных материалов. Дж. Гласс "Жить до 180 лет".

Хотя человеку генетически «гарантированы» сто восемьдесят лет жизни, однако на самом деле наш век значительно короче. Японцы в среднем живут до 79 лет, австралийцы, греки, канадцы и шведы — до 78, немцы и американцы — до 76. У русских и турков нить Ариадны обрывается значительно быстрее: уже после 67 лет. У нигерийцев и сомалийцев и того раньше — примерно в 47 лет.

Международная группа врачей, психологов и диетологов разработала «десять заповедей», следуя которым мы сумеем

несколько продлить и сделать более приятным наше земное существование.

1-я заповедь: не объедайтесь!

2-я заповедь: меню должно соответствовать вашему возрасту.

3-я заповедь: попытайтесь найти подходящую для себя работу!

4-я заповедь: найдите себе пару в жизни!

5-я заповедь: имейте на все собственную точку зрения!

6-я заповедь: двигайтесь!

7-я заповедь: спите в прохладной комнате!

8-я заповедь: время от времени балуйте себя!

9-я заповедь: не следует всегда подавлять гнев в себе!

Подробнее остановимся на 10-ой заповеди: тренируйте мозги!

Существует известный общебиологический закон: старение меньше всего поражает и позже всего захватывает тот орган, который больше всего работает. Поэтому всякая работа, требующая участия мозга, улучшает его функции.

Исследования ученых в последнее время показывают, что у людей пожилого возраста, головной мозг которых продолжает активно работать, не снижаются умственные способности. А то незначительное ухудшение, которое порой все же наблюдается, несущественно — оно не мешает нормальному функционированию мозга и активной повседневной жизни.

У эмоционально здоровых людей развитие интеллекта может продолжаться даже после 80 лет.

Поэтому после выхода на пенсию стоит сосредоточиться на чтении, творчестве, получении новых знаний и даже освоении новой специальности. Тем более, что свободного времени становится больше, и его можно посвятить сохранению ясности сознания.

Изучение любой новой информации благотворно влияет на работу нашего мозга. Будь то освоение компьютера или автомобиля. Чтение книг, особенно специализированных, где надо понимать, что мы читаем и запоминать информацию. Особенно если в

книгах встречаются незнакомые термины и приходится рыться в справочниках, чтобы разобраться, что это такое. Чем больше мыслительной работы мы производим, тем дальше отодвигаем грозный диагноз старческого слабоумия.

Очень эффективно изучение иностранных языков, по статистике двуязычные люди если и заболевают, то на несколько лет позднее остальных. Изучение другого языка тренирует наш мозг, делает его более подвижным и эластичным. Различные кроссворды, sudoku, сканворды, коллективные игры, требующие мыслительной деятельности, помогают нам убежать от слабоумия. Интернет-серфинг выполняет эту же функцию: ученые выяснили, что регулярные поиски какой-нибудь информации во Всемирной паутине способны стимулировать мозговую активность и замедлить, если не предотвратить, ее снижение, связанное с возрастом, которое может перерасти в слабоумие. Ученые говорят: “Мозг подобен мышце – чем больше его тренируешь, тем здоровее он становится!”

В заключении хотелось бы подчеркнуть, что забота о нашем интеллекте помогает нам избежать больших проблем в старости. Тренируя мозг, можно сохранить ясность ума до самой старости, интеллектуальная активность продлевают жизнь человеку. Тренируя мозг, можно компенсировать отмирание нервных клеток качеством работы оставшихся. Высокоинтеллектуальные люди реже страдают от атрофии мозга. Мозгу для его развития и сохранения сил требуются регулярные нагрузки.

Пост 3

Полностью согласна с автором и считаю, что каждый пожилой человек должен знать и соблюдать эти 10 заповедей, данных врачами, психологами и диетологами. Ведь сколько людей страдают от ощущения своей "неполноценности" в пожилом возрасте: у подавляющего большинства в старости наблюдается ухудшение характера, появление депрессии, преследуют мысли о никчемности жизни, чувство одиночества и тревоги.

Все это происходит не от того, что человек стареет и становится "брюзгой", а от неосознания того, что старость человека определяется во многом не его биологическим возрастом, а его физическим и умственным состоянием, социальной активностью.

Ведь можно встретить пожилого человека, который живет полной жизнью, выглядит жизнеутверждающе и уверенно смотрит в будущее и человека того же возраста с потухшим взором, шаркающей походкой и сплошными жалобами на жизнь и здоровье.

Таких людей нужно обязательно информировать об "правилах" поведения, приведенных врачами. Нужно помогать понять, что у людей, не желающих стареть, ведущих активный образ жизни, интенсивно работающих и развивающих интеллект до глубокой старости, продолжительность жизни не сокращается, а увеличивается. И, если старение в настоящее время невозможно предотвратить, то время его появления и скорость процесса можно регулировать, превращая старость из мучительного

длительного периода в очередной прекрасный отрезок жизни, наполненный оптимизмом, активностью в различных сферах и бодростью духа.

Пост 4

Когда-нибудь, возможно, медики изобретут «таблетки от старости», однако на сегодняшний день старость – неизбежный период нашей жизни. Но при этом, ее наступление можно «отсрочить», причем сделать это достаточно просто.

Вот десять наиболее универсальных и эффективных советов, которые помогут вам продлить молодость.

Совет первый: обязательно выберите для себя тот образ жизни и то занятие, который приемлем, прежде всего, для вас, без оглядки на родственников, знакомых, общественное мнение, и так далее.

Совет второй: старайтесь относиться к окружающему миру доброжелательно и дружелюбно, и испытывать поменьше негативных эмоций.

Совет третий: обязательно занимайтесь физическими упражнениями, как можно больше уделяйте внимания пешим прогулкам и подвижным играм, старайтесь почаще бывать на природе.

Совет четвертый: постарайтесь избежать резких колебаний веса, и стараться оставаться в одном, наиболее оптимальном для вас весе, на протяжении всей жизни.

Совет пятый: питайтесь разнообразно и правильно. Советы относительно здорового питания возможно, уже, «навязли в зубах», однако они, несомненно, полезны. Лучше всего составить для себя индивидуальную программу питания, посоветовавшись с диетологом.

Совет шестой: подберите подходящую уходовую косметику для вашей кожи и волос, и регулярно пользуйтесь ею.

Совет седьмой: не приобретайте вредных привычек, а если они у вас имеются, то отучитесь от них поскорее. В первую очередь речь идет о потреблении наркотических веществ, алкоголя и табачной продукции.

Совет восьмой: не скучайте. Расширьте круг ваших интересов, найдите для себя какое-либо хобби, и так далее.

Совет девятый: Постарайтесь верить в себя.

Совет десятый: не пускайте на самотек состояние вашего здоровья. Стоит регулярно проходить профилактические обследования, а при недомоганиях все же посещать врачей, и следовать их рекомендациям.

Пост 5

Сложные ситуации, возникающие в пенсионном возрасте, во многом исходят из предыдущих лет. Так, например, люди которые интенсивно занимались самообразованием в молодости, намного дольше сохраняют ясность сознания. Оттого сколько человек вкладывает знаний в себя на протяжении всей жизни, зависит насколько легко ему будет адаптироваться в пожилом возрасте. Если кругозор достаточно широк, то творческую деятельность будет найти значительно легче. Я считаю, что к старости

нужно готовиться еще задолго до её наступления.

Пост 6

Только с позиции старости можно глубоко понять и объяснить жизнь как целое, ее сущность и смысл, ее обязательства перед предшествующими и последующими поколениями.

Проблемы старости иногда стараются замалчивать. И даже слова «старость», «старый человек» стараются заменить: пожилой, пенсионный возраст, человек в возрасте... Как будто быть старым стыдно. Но вечно быть молодым, увы, невозможно! И к старости тоже надо готовиться. Начинать готовиться в среднем возрасте. Чтобы ее приход не получился неожиданным и трагическим. Не обрушился непониманием детей, одиночеством и обидой.

Пост 7

Полностью согласна! Красивая старость - результат жизненных усилий прежде всего

самого человека. Безусловно, нельзя отрицать и множества других факторов, как социальных, так и психо-физиологических, но экзистенциальная наполненность жизни личности, вектор ее развития и ее доминирующий эмоциональный фон являются залогом достойного старения человека.

Пост 8

Полностью согласно с мнением автора, что к старости необходимо готовиться заранее, так как этот процесс неотвратим, для каждого человека

IV. ПРОБЛЕМЫ ПОЖИЛОГО РУКОВОДИТЕЛЯ

Актуальность исследования инновационно-важных качеств личности пожилых руководителей в образовании обусловлена рядом обстоятельств: во-первых, переходом Российской Федерации с экспортно-сырьевой на инновационную модель социально-экономического роста и необходимостью включения образовательных учреждений в процессы опережающего инновационного развития; во-вторых, потребностью разработки руководителями инновационных идей, замыслов, образа желаемого будущего образовательных учреждений, принятия нестандартных управленческих решений, реализации эффективных стратегий и тактик управления инновационными процессами в образовании; в-третьих, сохранением в системе образования большого количества руководителей и

преподавателей пенсионного возраста и нежеланием выпускников педагогических вузов реализовывать свои способности и возможности в образовательных учреждениях.

Инновационно-важные качества личности – сложные социально и биологически обусловленные структурные компоненты личности, вбирающие в себя психические процессы, свойства, образования, устойчивые состояния и предопределяющие устойчивое поведение личности в инновационной среде. Нам представляется, что в совокупность инновационно-важных качеств личности входят творческие способности и креативность.

Креативность «формируется и развивается в любом возрасте за счет творческого потенциала и способностей человека». «Период «акме» в творческом развитии, относится к возрасту от 46 до 56 лет. Акмеологическими условиями творческой продуктивности в данный возрастной период является высокий уровень мотивации, а также процессы интеграции специальных

(профессионально обусловленных) параметров в структуру креативности».

Исследователи креативности рассматривают четыре основных взаимосвязанных аспекта: креативный процесс, креативный продукт, креативную личность и креативную среду. Наш научный интерес направлен на исследование содержания связанных между собой компонентов процессуальной стороны креативности руководителя: 1) креативный процесс разрушения руководителем доминирующего образа будущего состояния образовательного учреждения для построения лучшего образа желаемого (необходимого) будущего, 2) разработка руководителем креативных идей (новых способов) решения проблемы, 3) экспрессивный процесс самовыражения руководителя – творческой личности, 4) процесс решения творческих управленческих задач.

Важным компонентом управления инновационными процессами в образовании является творчество. По нашим данным, в список терминальных ценностей на первое

место и сами руководители-новаторы ставят творчество. Это закономерно объясняется характером исследуемой деятельности и расширением сектора инновационных возможностей личности при наличии у нее способностей к творческой деятельности. Напомню, что способность имеет структуру, в которую входят определенные качества. Так, структура способности к творчеству включает анализ и синтез, гибкость мышления, стремление к оптимизации и т. п.

Наша версия критериев развития способности к творчеству, как составляющей инновационной деятельности руководителей предусматривает два возможных измерения:

1. самостоятельность в принятии решений;
2. оригинальность, принципиальную новизну принятых решений.

Общеизвестно, что способности не сводятся к знаниям, умениям, навыкам, но взаимосвязаны с ними. По уровню принятия решений (стихийно-эмпирический, эмпирический, теоретический) нами были выделены три группы руководителей и

выявлены определенные зависимости с такими социально-демографическими характеристиками как возраст, образование, уровень руководящей должности. Место и динамика инновационной деятельности выпускников системы повышения квалификации представлена в уже опубликованных работах, и на них Вы уже ссылаетесь. Возрастной состав руководителей системы образования сегодня «пожилой». Но это не является фактором, сдерживающим развитие и проявление способностей к творческой деятельности. Уровень занимаемой должности может стимулировать последнюю. Доказывают этот тезис, конечно, не только мое исследование, но и многие другие (например, ЛА. Рудкевич и др.). Биологическое старение лишь в незначительной степени лимитирует творческую активность (за исключением случаев особо тяжелой патологии). Более значительные таланты обладали выраженным стремлением к самоутверждению и борьбе за свое «я», что не могло не способствовать их конечному успеху. Загрузка творческого

человека административной работой во второй половине жизни не только не снижает продуктивности, но, вопреки обыденному мнению, способствует длительной сохранности в позднем возрасте творческого потенциала. Спад способности к творчеству зависит от первоначального его уровня. У творческих лиц, которые характеризуются высоким уровнем интеллекта, он, по всей вероятности, не происходит, или же выражен весьма слабо. Поскольку творчество содержит в себе компоненты игровой и учебной деятельности, с возрастом не происходит четкой смены доминантных мотивов и «мотивационного застоя». Конформизм, авторитарность и консерватизм в пожилом возрасте безусловно снижают продуктивность. Динамический характер творческого труда и полифункциональность, как черты творческой личности препятствуют сужению спектра интересов в пожилом возрасте и появлению разобществления. Таким образом, развитие творческих способностей зависит от определенных качеств личности, которые входят в состав

внутренних психологических факторов формирования готовности к инновационной деятельности у руководителей системы образования. И это характерно для любого возраста.

ЗАДАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ:

Прочтите текст раздела и прикрепленные к нему реплики, и ответьте на вопрос «Выявлены ли Вами в аспекте обсуждаемого какие-то особенности именно пожилых руководителей?»

Пост 1

Проблема социализации и социально-психологической адаптации пожилых людей является в настоящее время одной из самых актуальных не только для психологической науки, но и для общества в целом. Исследование особенностей протекания кризиса пожилого возраста у людей, находящихся в разной общественной и социальной ситуации, позволяет выявить

новые, не известные до настоящего времени факторы и закономерности генезиса психики.

Изменения условий жизни стареющих людей в связи с переходными процессами в обществе, а также выходом на пенсию поставили их перед необходимостью адаптации к этим процессам. Несмотря на то, что данные процессы изучаются не один год, механизм адаптации к жизни в пожилом возрасте фактически вне внимания исследователей даже на понятийном уровне.

Современная социальная обстановка во всем мире, ориентация на молодость, на активный образ жизни, философия достижений делают этот демографический слой наиболее уязвимым. Особенно тяжело как социальное, так и психологическое положение стариков в экономически нестабильных регионах.

Изменение психосоциального статуса в старости отличается от предыдущих, прежде всего сужением круга возможностей, как физических, так и социальных; и состоит из нескольких стадий: - наступление старости, - выход на пенсию, - вдовство.

Удовлетворенность жизнью и успешность приспособления к наступлению старости зависят в первую очередь от здоровья. Негативный эффект слабого здоровья может смягчаться за счет механизмов социального сравнения и социальной интегрированности. (Крайг). Также важную роль играют материальное положение, ориентация на другого, принятие перемен. Реакция на уход на пенсию зависит от желания оставить работу, здоровья, финансового положения, отношения коллег, а также от степени запланированности ухода. Вдовство, как правило, несет одиночество и нежелательную независимость. В то же время оно может дать человеку новые возможности для личностного роста. При этом смысл, вкладываемый в происходящие события личностью, часто является более важным, чем сами эти события.

Успешная социализация пожилых людей - одно из основных условий поддержания высокого качества их жизни. Психологическая составляющая стиля жизни является одной из наиболее острых и на

сегодняшний день мало исследованных проблем, связанных с пожилыми людьми.

Говоря о социальной адаптации применительно к пожилым людям, М.Д.Александрова дает следующее определение: «Под социальной адаптацией понимается то, как старые люди, получившие новые качества в силу возраста, приспособляются к обществу, и как общество приспособливает старых людей к себе. Некоторые авторы (М.Д., Александрова, Н.В.Панина) называют старость «возрастом плохой адаптации», которая происходит вследствие различных соматических и психических изменений личности, а также в связи с переменами в семейной жизни и окружающей обстановке» изучая проблемы адаптации пожилых людей к статусу пенсионера при помощи личностно-ролевого подхода, предположила, что социальная адаптация пожилых заключается во вхождении в круг ролей, соответствующих статусу пенсионера.

Повседневная, рутинная жизнь пожилых, как правило, не является исполнением какой-

либо роли, а неструктурированные ситуации поздней жизни вызывают депрессии и тревогу, так как пожилые чувствуют вакуум социальных ожиданий и недостаток норм для них. Вполне справедливо пожилой возраст называют стадией систематических социальных потерь и отсутствия приобретений. «Главные жизненные задачи выполнены, ответственность уменьшается, зависимость возрастает. Эти потери связаны с болезнями и физическим недомоганием. Эти потери и их корреляты зависимости, изоляции и деморализации прогрессивно увеличиваются в поздней жизни». Они ясно показывают пожилому человеку понижение участия в социальной жизни и увеличение его маргинальности.

Другим фактором, определяющим социальную адаптацию, являются ценностные нормы, эталоны, традиции общества в целом и пожилых людей в нем, так как адаптация не может быть исследована вне связи с функционированием общественных отношений в целом, вне объективных социальных процессов. С точки зрения

В.С.Агеева, «успешность адаптации в новых условиях прямо связана с успешностью (скоростью, объемом, «точностью») овладения стереотипами новой группы» При этом процессы групповой идентификации и усвоение групповых стереотипов идут параллельно и обуславливают один другой, т.е. стереотипы начинают усваиваться в том случае, если человек идентифицирует себя с группой, в полной мере осознает себя ее членом.

Успешность адаптации зависит от степеней статусной и ролевой определенности, которые прямо пропорциональны уровню социальной идентичности, т.е. степени отождествления человеком себя с определенными культурной, национальной, социальной и возрастной группами. В массовом сознании роль пенсионера, вдовца, просто пожилого человека, очень неясная, и в обществе отсутствуют соответствующие ролевые ожидания. Потеря ролей и, как следствие этого, ролевая неопределенность деморализуют пожилых. Это лишает их

социальной идентичности часто оказывает негативное влияние на психологическую стабильность.

Поскольку целевой функцией процесса социальной адаптации служит самосохранение «общества-семьи-личности» в их взаимосвязи и развитии, адаптация пожилых людей представляется сложным образованием, состоит из многих составляющих и ее критериями являются:

- на уровне общества: степень сближения ценностных ориентации различных половозрастных групп общества и степень совпадения авто - и гетеростереотипов пожилых;

- на уровне группы: степень ролевой адаптации, степень позитивности социальной идентичности, степень инкорпоризации (замыкания пожилых на своем непосредственном окружении);

- на уровне личности: приспособление к самому процессу старения и степень позитивности личностной идентичности.

Таким образом, те психологические изменения, которые происходят в процессе

старения, ставят в качестве первоочередной задачи исследование их динамики и особенностей социального поведения пожилых. Поскольку одним из ведущих механизмов, обеспечивающих целостность личности и предсказуемость ее деятельности, является социальная адаптация, эта проблема должна входить в центр исследовательских интересов.

Пост 2

Продолжаю отвечать на вопрос о желании/нежелании пожилых руководителей применять в своей жизнедеятельности инновационные методы руководства и предпочтении либо инновационных методов, либо привычных (испытанных) способов в ситуации выбора зависит от креативности личности руководителя – способности генерировать новые идеи и оригинальные управленческие решения. Мы рассмотрели первый компонент процессуальной стороны креативности – процесс построения лучшего образа желаемого будущего взамен стереотипного.

Вторым составляющим элементом креативного процесса является разработка руководителем идей (новых способов) решения проблемы – несоответствия между актуальным состоянием и желаемым (необходимым) состоянием образовательного учреждения, практических вопросов преобразований в жизнедеятельности образовательного учреждения. Продуцирование вариантов решения проблемы посредством комбинирования известных либо зарождения новых идей (замысла, гипотез) связано с этапом целеполагания – началом развертывания креативного процесса по проектированию программы развития образовательного учреждения.

В основу процесса подготовки пожилым руководителем оригинальных управленческих решений по развитию образовательных учреждений могут быть положены варианты инициации творческого процесса, раскрытые в исследовании К.А. Торшиной. Значимыми для руководителей образовательных учреждений могут быть попытки:

сознательно и целенаправленно расширить существующие границы исходных концептуальных положений;

разрушить существующие ограничения (ресурсы, компетенции руководителя и педагогов-инициаторов);

комбинировать исходную концептуальную основу с идеями, заимствованными из передового педагогического опыта;

по-другому объяснить неудачи коллег в интерпретации полученных результатов;

выдвинуть новые гипотезы взамен неподтвержденных;

включить новые идеи в существующие основные положения теоретической концепции;

осуществить прорыв с помощью самоорганизации через существующий хаос.

Позвольте мне еще раз подчеркнуть, что предпочтение пожилыми руководителями инновационных методов зависит от их креативности – способности генерировать новые идеи и оригинальные управленческие решения.

Мы рассмотрели первые два компонента процессуальной стороны креативности руководителя

во-первых, процесс построения лучшего образа желаемого будущего взамен стереотипного,

во-вторых, процесс разработки вариантов решения проблем посредством рождения творческих идей и их дальнейшим развертыванием в замысел, гипотезу, нормативно-целевой прогноз, дерево целей, программно-целевой план.

Хотелось бы узнать Ваше мнение.

Пост 3

Традиционно в психологии процесс творчества изучается в контексте реализации потенциала людей во внешне продуктивной деятельности (Рубинштейн С.Л., 1957; Холостова Е.И., Егоров В.В., Рубцов А.В.). Однако, очевидно, что не менее важным является исследование процессов, происходящих внутри человека и направленных на совершенствование внутреннего его мира и творческий поиск при

решении «внутренних» проблем (Яцемирская Р.С., Беленькая И.Г. Петровский С.Н., 1975; Богоявленская Л.П., 1983; Варламова Т.М., 2002). В то же время, в исследованиях, посвященных самопознанию, изучаются его обычные, нормативные формы, такие как интроспекция, внутренний диалог, осмысление, атрибуция (Мерлин, 1971; Знаков, 2001; Дымковский, 1993). И практически не затрагивается аспект творческого самопознания (Степанов, 1991; Варламова, 2001). Для решения «внутренних» проблем важно постичь нечто новое в себе, что может обеспечить творческий «прорыв», выводящий человека на качественно иной уровень самовосприятия, самопонимания и самореализации.

Искусство как сфера проявления творческой активности в этом смысле имеет двойное значение: во-первых, искусство как реализация творческой активности самопознания художника и, во-вторых, искусство как продуктивная реализация творческих потенций. Изучение процессов творческой активности самопознания и

способов ее стимулирования способствует открытию нового видения проблемы творчества не только внешне, но и внутри ориентированного процесса.

Творческая активность представляет собой концепт психологии, который понятен многим, но определить однозначно который очень сложно. Это категория, которая непосредственно и опосредовано, присутствует, и в исследованиях психических процессов и состояний, и в исследованиях, посвященных изучению личности. Творчество и активность являются категориями, которые находятся на границе науки и метафизики, теории и практики, категориями — междисциплинарными, используемыми в философии, эстетике и других сферах наук. Область проявления творческой активности обширна и сложна для исследования. Анализ теоретических и эмпирических исследований позволяет выделить четыре аспекта, в которых изучается проявление творческой активности: в познавательной творческой деятельности, в творческом продукте, в творческой

направленности личности, в творческом процессе .

В исследованиях ученых раскрывается структурная и динамическая составляющие познавательной творческой активности. В качестве основных факторов познавательного творческого процесса, обеспечивающих творческую активность человека, учеными выделяются: креативность (Козленко Н.В., 1990; Дорфман Д, 2002; Ковалева Т.В., 2002; Маслоу А.Х., 1957;), творческий потенциал (Матюшкин С.В., 1984), интеллектуальная активность (Богоявленская Д.Б., 1983), творческие способности (Дружинин В.Н., 1996;), надситуативная активность (Маркина А.К., 2003), креативное мышление (Пономарев А.А., 2003). Главную роль в творческом поведении играют мотивация, ценности, личностные черты (А. Дж. Танненбаум, А. Олах). Интеллектуальные способности выступают как необходимые, но недостаточные условия творческой активности личности. Высокий уровень развития интеллекта предполагает высокий

уровень развития творческих способностей и наоборот. Творческого процесса как специфической формы психической активности нет. Д.Б. Богоявленская в своей работе «Интеллектуальная активность как проблема творчества» предлагает «интеллектуальная активность» в качестве системообразующего фактора творчества. Интеллектуальная активность рассматривается как интегральное образование, свойство целостной личности. «Таким образом, полученные результаты, указывая на принципиальную взаимосвязь активности личности в области мыслительной деятельности и в сфере субъект-субъектных отношений, позволяют установить общность происхождения интеллектуальной инициативы личности и ее социальной активности и раскрывают... положение о том, что в основе интеллектуальной активности лежит отношение человека к миру». В познавательной творческой деятельности творческая активность выступает в качестве детерминирующей составляющей процесса поиска новых знаний. Русский философ Н.А.

Бердяев рассматривал две стороны творчества. Относительно творческого акта как вдохновения, внутреннего озарения Н.А. Бердяев пишет: «Первичный творческий акт есть взлет вверх, к иному миру. В творческом состоянии есть большая легкость, в нем растут крылья для полета, и есть большая трудность, мучительность, препятствие для полета...». В отношении творчества как процесса, реализующегося в творческом продукте, Н.А. Бердяев говорил: «Творческий акт устремлен к бесконечному, форма же творческого продукта всегда конечна». А. Маслоу (1957), описывая самоактуализирующуюся личность, вкладывает именно принцип ценности внутренней креативности (творческой) как принцип ее отличия от обычного человека. Самоактуализация по Маслоу это стремление личности к самоосуществлению, тенденция актуализировать существующие потенции, все более и более реализуя то, кем способна стать личность. «Ничто не отравляет так жизнь человека, как отсутствие у него задач и целей» - говорится в одном из философских трактатов Паскаля. Не секрет, что люди, которые вышли

на пенсию и не сумели возместить потерю своей профессиональной деятельности каким-нибудь равным ей в психологическом смысле занятием, в подавляющем большинстве случаев начинают болеть различными болезнями. Хорошо известно и прямо противоположное явление: активная жизнь людей пожилого возраста, наполненная решениями разнообразных конкретных задач, не только оказывает благоприятное влияние на психическое состояние таких людей, но и позволяет избежать очень многих заболеваний. Последние исследования факторов, обуславливающих хорошую социально-психологическую адаптацию пожилых людей, позволяют трактовать старение как процесс приспособления и интеграции, осуществляющийся в двух плоскостях - реальной и воображаемой. Выводы из этих исследований показывают, что хорошее физическое здоровье, которому посвящается главное внимание, когда говорят и пишут о пожилых людях, вовсе не обязательно для хорошего внутреннего

самочувствия и нормального общественного функционирования в третьем возрасте.

V. ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКА ЛЮДЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФЕССИИ

Геронтологическая проблематика является сейчас актуальной для России. Причиной этого являются успехи медицины и снижение уровня рождаемости.

Эта проблема старения населения многократно актуальнее, в связи с тем, что количество людей пенсионного возраста скоро может превосходить количество работающих. Поэтому общество нуждается в том, чтобы продлить срок работы пожилых людей. Но увеличивать пенсионный возраст – опасное дело, которое неизбежно повлечёт за собой рост социальной напряжённости. С другой стороны, без увеличения количества работающих общество рискует не выдержать социально-экономические нагрузки.

В связи с этим, очень важным вопросом является вопрос о детерминантах, то есть о тех причинах, которые будут стимулировать или мотивировать труд людей. Сразу отметим, что

под мотивом мы имеем в виду внутренний побудительный импульс к труду, а под стимулом – внешний побудительный импульс.

Поскольку предметом текущего блока является детерминанта труда учителей, то мы должны отметить, что детерминанты их труда носят интегративный характер. Они сочетают в себе и стимулы, и мотивы, и иногда бывает трудно выделить, какой из этих факторов является доминирующим.

Решающую роль в сознании учителей старой закалки играют не материальные, а морально-мотивационные детерминанты. Они практически не отдыхают и не умеют отдыхать, что очень плохо. Вдохновляющим фактором является наличие сплочённого коллектива: заместителей директора, учителей. И когда директор видит рост мастерства педагогов, когда учителя школы постоянно становятся победителями городских конкурсов профессионального мастерства «Учитель года», когда на теоретических семинарах педагоги демонстрируют возросший уровень своей квалификации и результатом этого является

повышение уровня знаний учащихся – тогда это является дополнительной детерминантой.

Ещё одной детерминантой, оказывающей своеобразный омолаживающий эффект на учителей преклонного возраста, является их нахождение в окружении молодежи.

Это означает, что детерминантным в деятельности учителей старшего возраста является комплекс материальных и частично моральных стимулов, а также мотиваций, ставших привычкой и превратившихся во вторую натуру человека.

Основным «лекарством» против старческой депрессии, является творческий характер труда. Депрессии меньше подвергнута психика артистов, писателей, художников, крупных ученых и тех людей, вся жизнь которых связана с творчеством.

Что касается учительской профессии, то до преклонных лет учителя редко дорабатывают. Профессиональное выгорание наступает раньше, и многие учителя бросают работу сразу же после получения пенсии по выслуге лет. Почему так происходит?

Ведь профессия учителя требует не просто творческого подхода и в области знания содержания преподаваемого предмета, и в области методологии, логики и методики его преподавания, в области воспитательной работы и вообще в плане личностного воздействия на воспитанника.

ЗАДАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ:

Прочтите материал блок и прикрепленные реплики, напишите эссе о своем пожилом учителе.

Пост 1

Считаю, что учитель, вышедший на пенсию, не должен порывать со школой, а должен хотя бы для своего удовлетворения вести маленькую нагрузку, допустим, 1/3 ставки. Кстати, у нас в школе это практикуется. Учителя работают теперь не для зарплаты, а для внутреннего удовлетворения.

Это помогает им сохранить психическую устойчивость и избежать негативных последствий старческого синдрома.

В целом, материал конференции мне, как психологу, работающему не только с учениками, но и с учителями, в том числе и преклонного возраста, является полезным. Буду использовать его в своей работе.

Пост 2

Согласна, что учитель, вышедший на пенсию, не должен расставаться со школой. Стаж педагогической деятельности у многих составляет 30-35 лет. За эти годы накоплен огромный опыт в плане воспитания подрастающего поколения. Опытные педагоги могут работать тьютором, консультантом, оказывать помощь молодым педагогам в определении методов, форм, способов обучения, воспитания и развития школьников. Востребованность, нужность, активность являются основой благополучия, счастья и эффективного функционирования в старости.

С целью изучения субъективных представлений о старости как очередному этапу онтогенеза был проведен опрос педагогов общеобразовательной школы. Средний возраст респондентов 48 лет.

На вопрос «Что для Вас «Счастье в старости»? ответы распределились следующим образом:

на первом месте здоровье детей, внуков, родных;

на втором - собственное здоровье;

активность, востребованность, возможность помочь близким занимают третью позицию;

затем педагоги отмечают возможность заняться любимым делом (чтение, рукоделие, рыбалка, работа в саду и т.д.);

материальное благополучие (достойная пенсия, «крыша над головой») на последнем месте.

Можно сделать вывод, что в профессии педагога материальная составляющая никогда не была главной, а потребность делать добро, оказывать помощь, поддержку, заботиться об интересе ближнего – приоритетны.

Пост 3

Я ознакомилась со всеми сообщениями, которые здесь выставлены. Во всех выступлениях авторы абсолютно правильно

освещают особенности психического состояния людей, которые вынуждены в силу возраста отойти от активной жизнедеятельности и перейти к так называемому «доживанию», что приводит людей в депрессивное состояние и иногда доводит до суицида, это прежде всего одиночество и однообразие жизни.

Те, кто это давно понял, знают, что адаптация к новым жизненным условиям проходит в условиях смены впечатлений. Пенсионеры посвящают остаток жизни новым занятиям, их не травмирует однообразие жизни, т.к. его нет.

Главное, чтобы не прижился термин «доживание» после выхода на пенсию. Эти условия наши пенсионеры воспринимают тем более драматично, в некоторых ситуациях и трагично, т.к. в отличие от людей западной ментальности, мы не индивидуалисты, а коллективисты. И мы труднее переходим от активной деятельности в коллективе к пассивному одиночеству в толпе.

Пост 4

В старшем возрасте происходит изменение эмоционального состояния. Проявления в поведении становятся более агрессивными, или напротив, появляется тенденция к грусти, сожалению, слезливости, жалости к себе и никчемности прожитой жизни. Людям в пожилом возрасте трудно справиться с тревожностью, одиночеством, озабоченностью, депрессией, что затрудняет процесс их социально-психологической адаптации и реабилитации (Н.Ф. Дементьева, О.В. Краснова, Т.А. Кузнецова, С.С. Чернякова и др.). Основными стрессовыми факторами с выходом на пенсию можно считать: отсутствие четкого жизненного ритма; сужение сферы общения; уход от активной трудовой деятельности; синдром «опустошения гнезда»; уход человека в себя; ощущение дискомфорта от замкнутого пространства и многие другие жизненные события и ситуации.

Ю.Б. Тарнавский пишет о том, что старость является крайне кризисным периодом времени. Автор отмечает, что пожилой возраст характеризуется не только

минусами. Старость несет в себе много ценных, положительных качеств. Человек становится рассудительным, опытным. Пожилой человек передает огромный багаж знаний своим детям, внукам, ученикам, чувствует себя нужным. Такое поведение избавляет от чувства одиночества и дает независимость. Имеется удовлетворенность новой жизнью, своей ролью в этой жизни. Появляется возможность больше времени уделять семье, внукам, распоряжаться своим временем, можно заняться творчеством, хобби, можно отдохнуть, заняться здоровьем, культурным досугом.

Удовлетворенность собой в старости – особо важный показатель, влияющий на психическое здоровье пожилого человека. Он свидетельствует об отсутствии изменения своего «я». В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия, счастья и эффективного функционирования в старости.

АНИМАЛОТЕРАПИЯ

Анималотерапия (от латинского "animal" - животное) – вид терапии, использующий животных и их образы для оказания психотерапевтической помощи. Это цивилизованный научный метод лечения и профилактики серьезных заболеваний. В анималотерапии используются символы животных: образы, рисунки, сказочные герои, игрушки, а также настоящие животные, общение с которыми безопасно. Анималотерапию часто называют нетрадиционным методом, который, тем не менее, имеет давнюю историю. Так, в еще только формирующемся первобытном обществе, вера в могущество животного-тотема заставляла людей соблюдать определенные нормы и правила, регулировала общение и являлась одним из источников благополучия и покоя. Священные амулеты носили на теле, как символ покровительства и успеха; ритуальные танцы помогали снять злость, агрессивность после неудачной охоты или, напротив, подзарядиться энергией;

обращенные к могущественному животному заклинания и причитания над больным человеком или рожаящей женщиной – все это отчасти прообразы анималотерапевтических приемов. Подобное отношение людей к животным способствовало расширению возможностей эмоционального отреагирования: страхов, агрессивности, чувства беспомощности и одиночества, снимало психическое напряжение, позволяло переживать изменения и искать ресурсы в самих себе, давало успокоение и уверенность. Можно сказать, что животные и их символы были одними из первых психотерапевтов, оказывали психологическую помощь человеку. В рамках этого метода изучаются и возможные негативные явления анималотерапии: аллергия, опасность паразитарных заболеваний, а также проблемы, связанные непосредственно с применением данного метода. Можно сказать, что одним из источников развития анималотерапии была натуртерапия. Но надо заметить, что целесообразность выделения лечебного влияния природы в качестве самостоятельного

психотерапевтического метода признается не всеми. История анималотерапии – это развитие двух основных направлений: анималотерапии как самостоятельной технологии и анималотерапии как одной из составляющих процесса терапии. В течение нескольких веков использовался успокаивающий и развивающий эффект взаимодействия с животными пациентов психиатрических клиник и приютов (несмотря на то, что научной обоснованности этот метод в то время еще не получил), после чего на Западе животные стали использоваться для психотерапевтической помощи в некоторых подобных учреждениях. Еще в царской России во всех учебных заведениях студенты и лицеисты на обязательных условиях работали с животными и это было одним из основных факторов, оказывающих положительное влияние на характер и психику. После Второй Мировой войны американские врачи Красного креста заметили, что в госпиталях, где собакам не возбраняется гулять по территории, раненые стремились проводить с ними как можно больше времени. После проведенного

исследования выяснилось, что и процесс выздоровления в таких учреждениях шел более успешно. Тогда же животные начали использоваться в домах престарелых. При этом отмечалось, что пожилые люди становились более активными, больше интересовались жизнью. Несмотря на то, что еще во времена Гиппократа было известно, что домашние животные благоприятно влияют на здоровье человека, сам термин «анималотерапия» появился сравнительно недавно – в середине XX века. Так, пионером этого метода считается Борис Левинсон, канадский детский психиатр, который начал использовать свою собаку в терапевтических целях в 1962 году. Он пришел к выводу, что общение с собакой в качестве основного компонента психотерапии может помочь аутистам начать контактировать с реальностью. Позже, исследователи влияния общения с животными на психическое и физическое состояние людей, пропагандисты анималотерапии, физиологи высшей нервной деятельности, доказали, что домашние животные, прежде всего собаки и кошки,

улучшают когнитивные функции у пожилых людей и положительно влияют на их здоровье. Был исследован и эффект дельфинотерапии в океанариуме.

В настоящее время появились организации, которые занимались оказанием психотерапевтической помощи с использованием животных, называя свой метод «терапия с помощью животных».

Филиалы этих ассоциаций расположены во многих городах. Их все объединяет то, что они используют одомашненных животных — чаще всего собак, кошек, кроликов и птиц — как терапевтический прием для помощи людям с физическими или психическими проблемами. В программе принимают участие терапевты, медики, социальные работники, психологи. Р. Фридман в 1983 году обнаружил снижение артериального давления, когда собака присутствовала во время выполнения стрессового задания. Позже Р. Уэллс выявил, что присутствие собаки во время потенциально болезненных медицинских процедур снижает физиологический и психологический уровни дистресса. А. Катчер

выявил снижение артериального давления во время наблюдения за аквариумными рыбками. Другие отмечают положительное воздействие животных в медицинских учреждениях, домах престарелых и реабилитационных центрах, в психиатрических клиниках. Так, пациенты в психиатрических клиниках демонстрировали более быстрое улучшение, когда в клинике присутствовали певчие птицы, а пациенты с болезнью Альцгеймера лучше проходят процесс социализации, если в терапии участвует собака. Животные также помогают преодолеть негативные последствия изоляции, одиночества и депрессии, как показало исследование 1999 года, в котором изучались пожилые, одинокие люди и люди с различными органическими заболеваниями. Результаты этого исследования позволили создать программу «Исцеляющие друзья» (“Healing friends”), участники которой работали с подобными людьми. Элизабет Ормерод, которая занимается разработкой таких программ, считает, что животные могут оказаться чудодейственным средством кардинальных изменений в образе мыслей и

стиле поведения. А. Катчер и Ф. Уилкинс обнаружили, что в результате анималотерапии люди были более спокойны, менее возбудимы и агрессивны, лучше сотрудничали с терапевтом и были способны управлять своим поведением. Исследование, проведенное Министерством образования в 1997 году, говорило о том, что животные являются великолепным источником удовольствия и вдохновения, усиливают мотивацию, помогают развивать чувство ответственности, способствуют сотрудничеству, и тем самым помогают укреплять социальные связи, уменьшают напряжение, способствуют эмоциональной стабильности. Аргументом «против» выступает то, что содержание животных может требовать дополнительных затрат времени и денег. В 1999 году больница Св. Петра в Олимпии, Вашингтон, разработала программу внедрения анималотерапии в медицинские учреждения. В 2000 году была разработана программа использования собак в реабилитации пациентов психиатрических клиник. В 2001 году организация «Eden Alternative» внедрила программу

анималотерапии для использования в домах престарелых, университет Вашингтона применил на практике программу терапии с использованием аквариумов для снижения уровня стресса и фрустрации в больницах у пациентов с болезнью Альцгеймера, медицинский центр ULCA исследовал психологический и физический эффект взаимодействия с животными пациентов отделения интенсивной терапии, переживших сердечный приступ, а госпиталь в Атланте разработал программу анималотерапии для лиц с особенностями развития, низким уровнем интеллекта и с повышенной тревожностью. Есть и в России некоторый опыт анималотерапии. Психоневролог Б.З. Драпкин в руководимом им психиатрическом стационаре устроил целый зоопарк, в котором был даже ослик. Драпкин заметил, что радость постоянного общения с животными значительно повышает психотерапевтический и сугубо лечебный эффекты. Н.Л. Кряжевой была разработана программа, предназначенная для тех, кто испытывает трудности в общении и социальной адаптации

(страхи, замкнутость, чувство одиночества, агрессивность). Своими естественными повадками животные, кроме того, помогали снимать эмоциональное напряжение. Например, кошка помогает понять, что страхи есть у всех, осторожность и осмотрительность необходимы для ощущения безопасности, что одиночество и право заниматься тем, что тебе самому хочется, - не всегда отчуждение и, «гуляя сам по себе», можно чувствовать себя свободным и уверенным, но друзья и их поддержка, общение – необходимы, это вызывает чувство привязанности и любви. Наблюдая за собакой, общаясь с ней, мы учимся быть открытыми и смелыми, доброжелательными, активно вступать в контакт, если им этого хотелось, обращаться с просьбами, выполнять определенные требования, сдерживая импульсивные желания, овладевали механизмами саморегуляции, развивали волю. Есть такой опыт теперь и в Челябинске.

Действительно, тема "животные против болезней и одиночества" чрезвычайно интересна. Более того, ученые пошли дальше

и вместо настоящих животных используют игрушечных, т.е. их имитацию. Дело в том, что одинокие пожилые люди не всегда имеют возможность заботиться о настоящих животных. Поэтому им придумали замену. В настоящее время все больше популярность получают «животные-роботы», терапевтическая роль которых оценена положительно. Например, придумали экспериментального «кота», которого назвали Максом. Существует даже отдельная отрасль: робототерапия и занимаются её исследованием в Институте роботопсихологии и робототерапии. «Для детей искусственный кот □ всего лишь игрушка, но для стариков он может играть важную роль, особенно для больных синдромом Альцгеймера. Кот-робот в какой-то мере может заменить живых животных, которых невозможно держать в заведениях для психохроников. У пациентов, страдающих старческими формами слабоумия, после общения с Максом улучшалось настроение, они становились менее агрессивны, на некоторое время у них даже пробуждался

интерес к жизни». Таким образом, сегодня исследуется психологическая и терапевтическая ценность животного-робота. Удобство их использования в том, что, во-первых, не все пожилые в силах позаботиться о живности. Во-вторых, не во всех учреждениях разрешено держать живых животных.

VI. ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ СРЕДСТВАМИ ЗООМУЗЕЯ

Предлагаю вашему вниманию программу формирования ответственности (локуса контроля) средствами зоомузея.

Программа построена на решение задач дерева целей формирования локуса контроля средствами музея фонда зоозащиты «Спаси меня» (их 18).

Генеральная цель: Формировать личную ответственность за животных средствами Музея фонда зоозащиты «СПАСИ МЕНЯ».

1. Формировать когнитивный компонент локус контроля

1.1. (1). Формировать знания об экологии домашних животных.

1.2. (2). Формировать знания об эстетике домашних животных.

1.3. (3). Формировать знания об анималотерапии.

1.4. (4). Формировать знания об уходе за домашним животным.

1.5. (5). Формировать знания о санитарно-гигиенических требованиях в общении с домашним животным.

1.6. (6). Формировать знания о локусе контроля.

1.7. (7). Формировать знания об ответственности человека за животных.

2. Формировать рефлексивный компонент локус контроля.

2.1. (8). Формировать стремление к ответственности за животных.

2.2. (9). Формировать самопонимание.

2.3. (10). Формировать оценку своих действий, поступков.

2.4. (11). Формировать осмысление своих действий в системе отношений с миром, в котором живет человек.

2.5. (12). Формировать целеустремленность.

3. Формировать поведенческий компонент локус контроля.

3.1. (11). Формировать экологические умения контакта с домашним животным.

3.2. (12). Формировать эстетические умения контакта с домашним животным.

3.3 (13). Формировать терапевтические умения контакта с домашним животным.

3.4. (14). Формировать здоровье сберегающие умения контакта с домашним животным.

3.5. (15). Формировать санитарно-гигиенических умения контакта с домашним животным.

3.6. (16). Формировать локус контроля в контакте с домашним животным.

3.7. (17). Формировать умения отвечать за качество жизни домашнего животного.

3.8. (18). Формировать умения активного социального контакта с домашним животным.

Программа психолого-педагогического взаимодействия в процессе формирования локус контроля пожилых людей средствами зоомузея предусматривает 18 (32-36 часов) занятий, которые осуществляются 1– 2 раза в неделю. Продолжительность каждой встречи 45 минут.

Программа имеет устойчивую общую структуру, которая включает: пояснительную записку, где определены цель, задачи, принципы и форма организации групповой

коррекционно-развивающей деятельности; основные функциональные блоки программы, отражающие основные виды деятельности и организационные формы.

Организационные формы работы зоомузея распределены по трем блокам.

Психологические (наблюдение, тестирование, анкетирование, тренинги, консультирование).

Массовые (по благоустройству зоомузея, акции по охране животных и праздники; конференции; экологические фестивали, ролевые игры, работы на зооучастке).

Групповые (клубные, секционные занятия, факультативы, кинолектории; экскурсии; экологический практикум).
Индивидуальные (подготовка докладов, бесед, лекций, наблюдения за животными; изготовление поделок, фотографирование, рисование, лепка).

Теоретический блок: формирование экологических, эстетических, здоровьесберегающих знаний, санитарно-гигиенических знаний об уходе за животными,

знаний о локусе контроле и ответственности за животных.

Рефлексивный: формирование стремления к ответственности за животных, самопонимание, оценка своих действий, поступков, осмысление своих действий в системе отношений с миром, в котором живет пожилой человек, формирование целеустремленности.

Поведенческий блок (формирование экологических, эстетических, здоровьесберегающих, санитарно-гигиенических и терапевтических умений контакта с домашним животным, формирование ответственности за качество жизни и локуса контроля в контакте с домашним животным, формирование умения активного социального контакта с домашним животным)

Занятие 1. (1 час) Входной контроль – установление контакта с участниками группы; – создание положительной мотивации к предстоящей деятельности; – психодиагностическое изучение (по желанию) особенностей локуса контроля. Урок

психологии, проективные методики, опросники.

Занятие 2. (2 часа) Знакомство с самим собой – информирование о результатах психодиагностического обследования. Групповая консультация. Когнитивный компонент.

Занятие 3. (1 час). Целеполагание взаимодействия – уточнение основных целей, задач и ожидаемого результата; – знакомство, установление основных правил и порядка работы группы; – определение сущности понятия и актуальности развития локус контроля. Тренинг.

Занятие 4. (4 часа). Формирование экологических, эстетических и здоровьесберегающих знаний – информирование об экологических, эстетических и здоровьесберегающих понятиях – развитие основных механизмов самообразования; – осмысление необходимости постоянного самосовершенствования в области экологических, эстетических и здоровьесберегающих знаний как

обязательного критерия саморазвития. Факультатив тренинг, групповая консультация.

Занятие 5-6. (4 часа). Формирование экологических, эстетических и здоровьесберегающих знаний – создание условий для понимания себя, своих уникальных возможностей, способностей, перспектив в области экологических, эстетических и здоровьесберегающих знаний – совершенствование когнитивной составляющей заботы о животных – актуализация познавательного интереса к собственным мыслям, чувствам, поступкам, готовности общаться с домашними животными. Факультатив. Тренинг. Рефлексия.

Занятие 7-8. (4 часа). Формирование знаний об уходе за домашним животным, о санитарно-гигиенических требованиях в общении с домашним животным. Осознание положения о том, что потребность в выполнении санитарно-гигиенических требований в общении с домашними животными является базовой для человека;

формирование представлений об уходе за домашним животным; создание условий для развития готовности к изменению деструктивных установок в восприятии себя и окружающей действительности. Факультатив. Групповая дискуссия, тренинг.

Занятие 9-10. (4 часа) Формирование самопонимания, оценку своих действий, поступков. Формирование позитивного отношения к себе и к миру; Стимулирование возникновения и укрепления ощущения собственной ценности, ослабление действия защитных механизмов, рост открытости, активности и спонтанности; Создание условий для принятия своих качеств в гармоничном сочетании с позитивным и постоянным саморазвитием, самосовершенствованием. Тренинг.

Занятие 11. (4 часа) Формирование стремление к ответственности за животных; осмысление своих действий в системе отношений с миром, в котором живет пожилой человек, целеустремленность. Формирование представлений о типах поведения: уверенное, неуверенное, агрессивное. Развитие навыков

уверенного поведения в общении с домашними животными. Совершенствование способов, приемов конструктивного общения. Тренинг.

Занятие 12-13. (2 часа) Формирование экологических, эстетических, здоровьесберегающих умений контакта с домашним животным. – формирование представлений о внутреннем и внешнем локусе контроля; – формирование конкретных умений контакта с домашним животным. Тренинг.

Занятие 14 -15. (2 часа) Формирование терапевтических умений контакта с домашним животным. – анализ природы возникновения негативных психических состояний человека и животных - анализ природы формирования терапевтических эффектов анималотерапии. Факультатив, практикум.

Занятие 16. (2 часа) Формирование умений отвечать за качество жизни домашнего животного. - анализ критериев качества жизни домашнего животного. Проективные методики, опросники, практикум.

Занятие 17. (2 часа) Формирование умений активного социального контакта с домашним животным - анализ критериев активного социального контакта с домашним животным. Групповая консультация.

ЗАДАНИЕ ОБУЧАЮЩИМСЯ:

Прочтите материал раздела и реплики к нему, и подберите формы интересной деятельности для людей старшего поколения к каждому из 17 занятий представленной программы.

Предложите свои занятия.

Давайте вместе разработаем комплекс упражнений для зоопсихотерапии.

Пост 1

Отличная идея, уважаемая Валентина Ивановна. Я не знаю, является ли это упражнением, можно следующее. Пожилому человеку (пациенту) разговаривать со своим "животным". Использовать следующие виды рассказа. Рассказ-воспоминание, рассказ-

планирование, что предстоит сделать за день. Раасказ-совет, как поступить. Разговаривала же Василиса из известной русской сказки со своей куколкой, которую ей оставила мама. Так почему бы не поговорить с животным-игрушкой, которое для этого и предназначено. Спросить, как он (оно?) вел себя сегодня? Можно "заботиться" о своем игрушечном друге: покупать ему аксессуары, мячики, домик. Составить для него режим дня и т.д. Может быть, я ошибаюсь, но все эти нехитрые манипуляции, на мой субъективный взгляд, создадут иллюзию, что у пожилого пациента "кто-то есть", что он не одинок. Не правда ли, коллеги? Ожидаю продолжения темы, "подкинутой" Валентиной Ивановной.

Пост 2

Спасибо за интересные сведения об эксперименте с помощью зоотерапии. В качестве дополнения к теме о том, что животные могут выполнять психотерапевтическую функцию, тоже приведу информацию. В одном из японских домов престарелых, который расположен

буквально в 30 километрах к югу от печально известной атомной электростанции, решили провести интересный эксперимент. Компания предложила постояльцам дома для престарелых механических тюленей. Необычные игрушки принимают участие в ежедневных занятиях, они умеют хлопать и даже исполняют несколько песен. Животные-роботы оказывают терапевтическое влияние на самочувствие пожилых людей, поднимают им настроение. Многие из постояльцев в течение двух месяцев после ужасной катастрофы в Японии, находились в непростой психологической обстановке. Некоторые из них попали в дом престарелых, потеряв свое собственное жилье во время землетрясения и цунами. Тюлени помогают старикам отвлечься от страшной действительности. Кстати, тюлени покрыты антибактериальным мехом.

СОДЕРЖАНИЕ

	Введение	3
1	Повышение потребности в общении в пожилом возрасте z	6
2	Некрофильное отношение к собственной жизни людей старшего поколения	24
3	Психологическое сопровождение старости	37
	Проблемы пожилого руководителя	55
	Геронтологическая специфика людей педагогической профессии	79
	Анималотерапия	88
	Программа формирования ответственности средствами зоомузея	99



ДОЛГОВА ВАЛЕНТИНА ИВАНОВНА

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ГЕРОНТОЛОГИИ

Учебник

Подписано в печать 17.10.2024 г.

Издательство ПЕРО

Формат 84x106/16. Бумага для
множительных аппаратов.

Печать на ризографе. Гарнитура «Times
New Roman».

Уч.-изд. л. 10.

Тираж 500 экземпляров. Заказ 1132.

Отпечатано в типографии издательства
Южно-Уральского государственного
гуманитарно-педагогического университета

454080, г. Челябинск, пр. Ленина, д.69
Телефон: (351) 216-56-16

