

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра

«Педагогика и психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Групповые формы работы как средство формирования социальной активности  
в пожилом возрасте

Обучающийся

О.В. Кравченко

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный

руководитель

канд. психол. наук, доцент Э.Ф. Николаева

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2024

## Оглавление

Введение .....	3
Глава 1 Теоретический анализ проблемы формирования социальной активности людей пожилого возраста.....	9
1.1 Проблема социальной активности в отечественной и зарубежной психологии.....	9
1.2 Психологические особенности и проблема социальной активности пожилых людей.....	21
1.3 Возможности формирования социальной активности в пожилом возрасте через разные формы групповой работы.....	36
Глава 2 Эмпирическое исследование возможностей формирования социальной активности в пожилом возрасте.....	56
2.1 Организация и эмпирические методы исследования социальной активности пожилых людей.....	56
2.2 Выявление уровня проявления социальной активности у людей пожилого возраста.....	59
2.3 Разработка и апробация программы групповых форм работы, направленной на формирование социальной активности пожилых людей.....	72
2.4 Анализ и интерпретация полученных результатов исследования.....	89
Заключение .....	104
Список используемой литературы.....	108

## Введение

**Актуальность исследования.** В современных условиях, когда происходит культурная и социальная трансформация в России, остро стоит проблема активного участия человека в жизни общества и его осознанного вовлечения, формирования и укрепления ответственности перед собой и другими людьми.

Число пожилых людей в России постоянно растет, около трети населения страны – это пенсионеры. В настоящее время старение населения является общей тенденцией, и за последнее десятилетие произошло значительное увеличение числа людей старше 65 лет. За последнее десятилетие в нашей стране очень много делается для социальной защиты пожилых людей: увеличение пенсий, социальный уход за одинокими, своевременные медицинские обследования, санаторно-курортное лечение и пр. Необходимо отметить, что параллельно проводятся множество социально-психологических, медицинских исследований, результаты которых показывают, что основная проблема пожилых – это одиночество, которое возникает, хотя и не всегда, в связи с ограничением общественных контактов, а зачастую связано с монотонностью и однообразием жизни [26]. К сожалению, в настоящее время в России практически отсутствуют научные подходы к изучению преодоления одиночества людей пожилого возраста, их установок на социальную и коммуникативную активность, очень мало проектов и грантов, направленных на оказание реальной практической помощи для решения этих проблем старости.

Демографы прогнозируют, что к концу 2040 года доля людей пенсионного возраста составит около 40% от общей численности населения. Ограничение общения в пожилом возрасте делает человека более уязвимым. Так, по мнению экспертов, возрастные изменения в обществе уже сейчас влияют на его структуру, а значит, и на окружающую среду.

Известно, что позиция современного российского пенсионера по-прежнему далека от идеальной: недостаточное благополучное материальное положение усугубляется нарастающими проблемами со здоровьем, потерей привычного статуса» [15].

После выхода на пенсию люди сужают круг общения, так как прекращают трудовую деятельность и у них появляется много времени для отдыха. Многие люди не могут найти себе общения и чувствуют себя одинокими. Нехватка общения, отсутствие удовлетворения потребности в общении может негативно отразиться на здоровье пожилого человека. Во многих регионах существует программа «Долголетие», направленная на организацию досуга и решение проблем людей старшего возраста. Особенно масштабно реализуется проект «Московское долголетие», с 2023 года начала свою деятельность и программа «Балтийское долголетие» в г. Калининграде. Отрадно, что есть понимание того, что стимулирование социальной активности положительно влияет на здоровье и самочувствие пожилых людей. Однако, несмотря на все усилия, существует ситуация, когда у людей старшего возраста не всегда есть мотивация для изменения своего образа жизни в лучшую сторону. И важно понять, какие установки влияют на социальную активность пожилых и какие формы работы могут способствовать их желанию изменить свой образ жизни на более активный.

**Объект исследования:** социальная активность людей пожилого возраста.

**Предмет исследования:** групповые формы работы как средство формирования социальной активности в пожилом возрасте.

**Цель исследования:** изучить возможности формирования социальной активности людей пожилого возраста через групповые формы работы.

**Гипотеза исследования** – мы предполагаем, что разработанная нами программа групповых форм работы с пожилыми людьми с использованием

танцтерапии и других видов арт-терапии, будет способствовать формированию новых для данного возраста форм социальной активности, социального контакта, в результате чего у пожилых снимется синдром одиночества и расширятся границы эмоционального взаимодействия с другими людьми в разных социальных условиях.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

- проанализировать актуальные теоретико-методологических концепты по проблеме влияния социальной активности на психологическое благополучие пожилых людей в отечественной и зарубежной литературе;
- выявить уровень проявления социальных отношений и социальной активности пожилых людей;
- разработать и апробировать программу групповых занятий для формирования социальной активности у людей пожилого возраста;
- проанализировать полученные результаты.

**Теоретико-методологическую основу** исследования составили основные принципы отечественной и зарубежной психологии: личностного и деятельностного подходов в контексте социокультурных факторов; детерминизма, единства теории эксперимента и практики, фундаментальные методологические положения о единстве сознания и деятельности, о развитии психики в деятельности (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.), а также подходы в области андро- и геронгологии (Б.М. Бим-Бад, С.Г. Вершловский, С.И. Змеев, Е.А. Королева, Т.М. Кононыгина, П. Джазвис, М.С. Ноулс).

**Методы исследования:**

- методы теоретического анализа психологической литературы по проблеме исследования;
- эмпирические методы: беседа, анкета, анализ самоотчетов,

эксперимент;

– психодиагностические методы (методика «КСС-100» для исследования просоциальной активности, как поведенческого компонента установки, методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге, шкала самоуважения М. Розенберга);

– математико-статистические методы (количественные и качественные):

U-критерий Манна-Уитни, H-критерий Крускала-Уоллеса.

**Опытно-экспериментальная база исследования.** Исследование проводилось на базе танцевального клуба КРОО «Кёнигсбергские счастливые коты» в городе Калининграде. Общий объем выборки - 150 респондентов, из них в углублённом исследовании приняли участие 38 человек пожилого возраста, давшие согласие на участие в углублённом исследовании. Возраст обследуемых – от 60 до 74 лет.

**Научная новизна исследования.** Данное исследование позволило раскрыть новые возможности групповых форм работы с пожилыми людьми, включающими музыку, активные танцевальные движения, пространственное объединение с другими людьми, эмоциональное включение, расширяющие возможности социальной активизации и снимающие синдром одиночества и социальной «забытости и ненужности», которые могут провоцировать снижение как жизнестойкости, так и общего физического и психологического здоровья пожилого человека.

**Теоретическая значимость исследования** состоит в расширении теоретических аспектов значения групповых форм работы с применением танцевальной терапии с пожилым контингентом населения, которое, как правило, почти неохвачено задачей их социального объединения и социальной активности.

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что разработанная программа групповых форм работы с пожилыми может использоваться в качестве базы проектной деятельности авторов, работающих в данном направлении. Второй аспект практической значимости данного исследования состоит в возможности использования психологами, работающими с людьми старшего возраста, предложенную нами программу, а также расширять разные виды групповой работы, с целью развития механизма актуализации социальной активности у пожилых.

**Достоверность и обоснованность результатов** исследования обеспечивались путём постоянного мониторинга и наблюдения за испытуемыми, научной методологией исследования, выбором и реализацией комплекса методов, адекватных цели, задачам и логике исследования. Исследование также апробировано в практической деятельности КРОО «Кёнигсбергские счастливые коты», результаты опубликованы в различных научных журналах, в сети интернет и представлены на научных конференциях.

**Личное участие автора** в организации и проведении исследования состоит в разработке, подготовке и личном проведении этапов исследования, в непосредственной организации опытно-экспериментальной работы на базе КРОО «Кёнигсбергские счастливые коты», где автор является инструктором по социальным танцам и педагогом – психологом.

**Апробация и внедрение результатов** работы велись в течение всего исследования. Его результаты докладывались на следующих конференциях:

– международная научно-практическая конференция «Роль и место российского региона в европейском социально-экономическом пространстве» 2022 г.;

– всероссийская научно-практическая конференции молодых ученых с международным участием «Метапредметность и междисциплинарность исследований в спорте и физическом воспитании» 2023 г.

**На защиту выносятся следующие положения:**

- пожилой возраст – это особая фаза в жизни человека, которая характеризуется многими изменениями в его жизни, которые имеют и позитивный характер, но некоторые изменения, такие как, изменение социального статуса, снижение социальной активности имеют тенденцию негативно влиять на психологическое здоровье пожилых.
- современное выявление негативного влияния изменений на жизнедеятельность пожилых, вызывающих обострение «чувства ненужности и заброшенности», чувства одиночества, сужения круга интересов и пр. позволит оказать им психологическую помощь и сохранению психологического здоровья;
- групповые формы работы с элементами танцетерапии и других арт-терапевтических средств позволяют пожилым приобрести новый социальный вид активности, расширяют круг общения, активизируют их личностные ресурсы и новые жизненные силы.

**Структура магистерской диссертации.** Работа состоит из введения, двух глав, заключения, содержит семь рисунков, пять таблиц, список использованной литературы и использованных источников. Основной текст работы изложен на 113 страницах.



# **Глава 1 Теоретический анализ проблемы формирования социальной активности людей пожилого возраста**

## **1.1 Проблема социальной активности в отечественной и зарубежной психологии**

У каждого возраста имеются свои особенности. Согласно исследованиям А.Н. Альперович, «пожилые люди имеют определённые медицинские, экономические, социальные, поведенческие, правовые и ряд других характеристик» [4 с. 101].

Медицинская характеристика, связанная с биологической старостью, связана с возрастными изменениями в организме. «Пожилым людям особенно нужна медицинская помощь. Экономические показатели зависят от размера и типа дохода людей пожилого возраста, их роли в процессе производства и потребления пищи. Пожилые люди характеризуются положением и поведением в правовом отношении, правоспособности.

Особый интерес представляют социальные и психологические характеристики пожилых людей. Под социальными характеристиками пожилых людей понимаются их социальный статус, современное общество, социальные системы и общности, а также взаимоотношения между их собственной семьей и людьми других возрастных групп» [18, с. 54].

Пожилые, как правило, являются старейшинами небольшого или крупного сообщества, а в то же время они могут считать себя изгнанниками из общества. В последнее время наблюдается тенденция к разделению пожилых и молодых людей.

В то время как в молодом обществе, несмотря на внешнее превосходство, они могут считаться уважаемыми старейшими членами общества, а также быть изгнанниками из большого или маленького

общества. В последнее время наблюдается тенденция изоляции пожилых людей от общества, в котором они живут.

Дистанция, отчуждение – это основные мотивы человеческих отношений. Пожилые люди обычно более ограничены по интересам, чем молодые, и в то же время им требуется больше общения. Стареющие люди склонны к самоанализу и более глубокому знанию своей жизни. Социальная активность в пожилом возрасте обычно имеет тенденцию к снижению» [44, с. 54].

Понимание природы и значения социальных установок является все более важным для современного общества. Это важно для того, что деструктивное поведение все больше распространено в обществе, и с развитием новых технологий увеличивается риск манипуляции людьми со стороны СМИ. Социальная установка - это система контроля за сознанием и поведением человека, основанная на опыте прошлых поколений. Индикаторы социальной установки: социально-психологическая установка, объединяющая взгляды и поведение; эмоциональное отношение к людям; нормативность социального поведения.

«Выход на пенсию – очень сложный процесс, как в социальном плане, так и в психологическом. Он состоит из нескольких этапов: человеку необходимо подготовиться к тому, чтобы оставить работу, затем принять непосредственное решение о завершении трудовой деятельности и далее адаптироваться к новым социальным ролям» [14, с.56]. Каждый этап проходит в стрессовой ситуации, связанной с эмоциональной и физической нагрузкой. Не стоит забывать и о том, что пенсионный возраст – это новый этап в жизни. Нелегко приспособиваться к новой социальной роли. [9, с. 18]. «Человек теряет привычные связи, перестаёт участвовать в определённых коллективных процессах. На смену заполненным делами дням приходят свободные, малонасыщенные дни. Поначалу пенсионеры наслаждаются этой свободой, но вскоре у них возникает чувство сожаления,

ненужности и опустошенности. Из-за потери социальных связей и уменьшения количества дел возникает чувство одиночества. В пожилом возрасте одиночество является наиболее важной проблемой. Часто пожилые люди живут одни, так как дети и внуки уже выросли и живут своей жизнью. Помимо этого, существуют и психологические аспекты одиночества – изоляция, самоизоляция» [25, с. 97].

По мнению О.В. Красновой «особенностью пожилого возраста является и то, как пожилые люди воспринимают время» [21, с. 156]. «Событий в их жизни становится меньше, дни перестают быть такими насыщенными, как раньше. Поэтому возникает ощущение, что течение времени для пожилых людей сильно замедляется. События «растягиваются» во времени, поэтому любое, даже самое незначительное событие, воспринимается пожилыми людьми довольно значимо. Одной из главных психологических проблем в пожилом возрасте является чувство невостребованности» [49, с.126].

Поскольку область ответственности очень узкая, проблема проявляется сначала в виде ощущения нереальности ситуации. Во-первых, дети выросли и у них есть своя семья, поэтому они обращаются к помощи пожилых людей с тоской, чтобы не тратить свое время на их заботу. И, наконец, в-четвертых, из-за того, что современные общества уделяют больше внимания молодым людям, они могут чувствовать себя еще более значимыми. Социальные проблемы пожилых людей тесно связаны с биологическими изменениями, которые происходят при старении. После выхода на пенсию у людей меняется мировоззрение, и они начинают жить по-новому.

Н.В. Герасимова считает, что в настоящее время для пожилых людей актуальны следующие социально-экономические проблемы: [13, с. 215]:

- «сохранение достойного материального уровня жизни вследствие прекращения трудовой деятельности;

- получение качественной медицинской помощи и социальной поддержки в связи с возникающими проблемами со здоровьем и новыми потребностями;
- адаптация к новым условиям в связи с изменением образа жизни; пересмотр ценностных ориентиров, изменение процесса общения; различные затруднения как в социально-бытовой, так и в психологической адаптации к новым условиям, изменение статуса лиц пожилого возраста и снижение способности к активной и независимой жизни; кризисы пожилого возраста, такие как уменьшение числа социальных связей, одиночество и т.д.» [32, с. 54].

В обобщённой форме психологические и социальные проблемы граждан пожилого возраста отражаются в следующих социально-геронтологических теориях (по М.Э. Елютиной) [11]:

Теория социальной изоляции анализирует изменения в структуре жизни пожилых людей, особенно уделяя особое внимание пенсионному периоду. Эта «теория характеризуется потерей многих важных социальных связей с друзьями, любимыми, коллегами по работе и т.д. Общение с детьми также практически застаивается из-за того, что у них есть своя семья. Пожилые люди очень остро осознают свою жизнь и свою роль в обществе. Потеря социального общения приводит к ощущению ненужности у пожилых людей и делает потерю работы болезненной. Особенно трудно испытывать одиночество в выходные и праздничные дни, и им приходится проводить время в тишине, наедине со своими мыслями. В дополнение к психосоциальным проблемам, люди часто заболевают новыми возрастными заболеваниями сразу после выхода на пенсию» [3, с.73]. Социальная изоляция - это не просто уход на пенсию, но и новый этап в жизни. Пожилые люди все чаще сталкиваются с проблемой одиночества. Потребность в

новых стратегиях и инструментах адаптивной адаптации заключается в том, чтобы свести к минимуму вредные последствия.

Теория, изучающая профилирование личности, анализирует социально-культурные и культурные особенности индивида. Эта «теория позволяет создать профиль личности на основе этих реакций и уловить специфические характеристики каждого человека. Например, если пожилые люди утверждают, что позитивно относятся к переменам в жизни и не боятся их, можно считать, что они готовы к переменам и находят новые возможности. Обычно это считается положительным фактором.

С одной стороны, в случае человека, который видит во всем угрозу, страхи, безразличен и пассивен к окружающим процессам, он часто пытается переложить свои собственные тревоги на других. Это рассматривается как негативный фактор, и пожилые люди в этом профиле, как правило, постоянно недовольны, выражают недовольство всем и ищут поддержки. Таким образом, теория профилирования личности может помочь найти подход, основанный на личностных особенностях каждого из пожилых людей» [27, с.63].

Теории возрастных асимметрий предполагают, что пожилые люди не имеют равных прав с молодыми людьми. «Пожилые люди часто отказываются от престижа и богатства, а их доход затрудняет поддержание того же образа жизни, что и раньше. Часто бывает так, что пенсионерам необходимо продолжать работать, чтобы поддерживать достойный уровень жизни. В развитых странах пожилое население часто экономически достаточно, может позволить себе путешествовать и не может работать, но качество их жизни не меняется. В западных странах учитывается увеличение числа пожилых людей, их потребности и интересы, и их экономическая и социальная сфера ориентирована на пожилых людей. С одной стороны, в России, к сожалению, пока нет политики, ориентированной на потребности пожилых людей. Пенсионеры в нашей стране принадлежат к беднейшим

слоям общества» [11, с. 84]. Теории возрастных асимметрий могут помочь понять, почему люди стареют. Социальные программы, разработанные в соответствии с этими знаниями, должны учитываться при разработке социально-экономических программ для пожилых людей.

Теория причинно-следственных связей говорит о том, что люди живут одновременно в трех временных режимах: прошлое, настоящее и будущее. «В каждый момент времени, в каждом измерении человеческое существование претерпевает несколько изменений: изменение деятельности, процесс изменения окружающей среды и изменение самой человеческой личности. С возрастом ритм жизни становится более плавным. Временные границы становятся размытыми и прозрачными в пожилом возрасте. Пожилые люди склонны вспоминать события прошлого и переоценивать свою жизнь. Возможно, легче вспомнить события гораздо более ранние, чем вчера. Пожилые люди часто задаются вопросом, была ли их жизнь наполнена смыслом или потрачена впустую. Вот почему они часто возвращаются к прошлому. Им нужны факты, на которые они могут положиться. В то же время пожилые люди на самом деле не смотрят в будущее и не имеют никаких планов. В прошлом произошло гораздо больше событий, чем в будущем» [48, с.32].

Таким образом, «теория взаимосвязи временных модусов обращает внимание на тот факт, что восприятие времени меняется в пожилом возрасте. Пожилые люди склонны больше концентрироваться на настоящем и будущем, чем на прошлом. Для них события прошлого становятся еще более важными. Именно поэтому в социальной работе с пожилыми людьми важными для них психотерапевтическими моментами являются наполненность реальной жизни и интересные и волнующие события» [24, с.83].

Теория стигматизации - это «идея о том, что проблема старости интерпретируется на основе неточного восприятия. Часто на пожилых людей

навешивают разные ярлыки: болезнь, бедность, слабость, беспомощность, зависимость и т.д. Эти стереотипы уже прочно укоренились в современном обществе. Конечно, в пожилом возрасте могут быть слабости и особые потребности, но такая позиция стигматизации влияет на то, как пожилые люди привыкают к этим ярлыкам и выстраивают жизненные стратегии в рамках этой стигматизации, даже если они не сталкивались с проблемой старости. Теория стигматизации показывает, что навешивание ярлыков на пожилых людей значительно ухудшает качество их жизни. Следовательно, необходимо укреплять понимание того, что уважает возраст и участвует в нем, и минимизировать влияние стигматизации.

Теория субкультур в пожилом возрасте показывает взаимосвязь между социокультурной ситуацией, в которой росло конкретное поколение, и соответствующей моделью поведения представителей этого поколения. Известно, что каждая возрастная группа имеет свои собственные субкультуры, нормы и ценности. Социологически субкультуры - это особая выборка культур, которые обладают своими собственными характеристиками, ценностями, обычаями, нормами, моделями поведения и образом жизни, отличающимися от обычных культур» [18, с.58].

В современном обществе существуют значительные различия между разными поколениями. «Каждое поколение характеризуется своими собственными ценностями, средствами коммуникации и общим образом жизни. Что касается пожилых людей в частности, то они являются представителями своих собственных субкультур, общаются со сверстниками, которые разделяют общие интересы и имеют одинаковые взгляды на определенные вещи. Таким образом, субкультурная теория старости выделяет пожилых людей как разные субкультуры со своими отличительными особенностями. Принимая во внимание этот факт, при проведении социальной работы с пожилыми людьми необходимо

разрабатывать программы и мероприятия, особенно те, которые требуются конкретной возрастной группе, исходя из их потребностей.

Если мы рассмотрим эти социальные геронтологические теории, то каждая из них имеет свои преимущества и недостатки, но в целом все они способствуют нашему пониманию феномена старения. Старение населения является одним из наиболее характерных демографических явлений современности» [33, с.81].

Сочетание увеличения числа пожилых людей и снижения темпов воспроизводства населения привело к старению населения. «Пожилые люди все чаще нуждаются в медицинской и социальной реабилитации, поскольку они более восприимчивы к снижению экономического и социального статуса и ухудшению здоровья. Общие средства, формы и цели медицинской и социальной реабилитации пожилых людей и лиц преклонного возраста получили широкое признание. Однако реабилитация пожилых людей имеет свои особенности, обусловленные возрастными функциональными изменениями в организме и социальным статусом пожилых людей, и необходимо организовывать реабилитацию с учетом этих особенностей. Для качественной работы с пожилыми людьми необходимо разбираться в психологическом и физическом состоянии, понимать социальный статус, материальные и психические потребности и т.д. Принимая во внимание особенности эмоциональной сферы пожилых людей, потребность принадлежать к группе особенно важна. Однако одиночество может возникнуть, если эта потребность недостаточна. Это можно объяснить психическими и социально-экономическими причинами» [14].

Феномен «установки» был введен в 1888 г. немецким исследователем К. Ланге. Он использовал этот термин для обозначения желания действовать, обусловленного предыдущим опытом. Д. Н. Узнадзе начал разрабатывать теорию отношения в 1886 году. Он пытался объяснить сущность всей реальности и сознания живого существа. Он доказывает это тем, что



индивид устанавливает уместность этой готовности, когда ситуация повторяется. Отношение к действительности проявляется в субъекте в целом, но не в психике человека. «Фиксация отношения начинает проявляться тогда, когда новый объект, с которым человек никогда не сталкивался, начинает воздействовать на человека. В результате возникает фиксация отношения конкретным индивидом. Следовательно, восприятие объекта со стороны человека недостаточно. Только при удвоении количества воздействий создается установка на конкретную и конкретную ситуацию. Д.Н. Узнадзе в своих экспериментах различал два типа установок: фиксированное отношение и расплывчатое отношение.

К. Ховланд сформулировал социальные установки таким образом, что на них могут влиять несколько типов факторов: факторы, связанные с информацией, ее содержание и факторы, направленные на ее изменение.

Изменение социальных установок обусловлено следующими факторами:

- социальные установки меняются сильнее, когда человек относится к источнику информации положительно;
- отношение меняется в противоположном направлении, чем ожидалось, когда отношение испытуемого отрицательное;
- источник может иметь большое влияние на общественное мнение, если он воспринимается как местный.

Рамки, убеждения, отношения и мнения – это социальные внутренние образы. Человек действует как социальная личность, когда выражает все эти социальные внутренние образы, разные стороны своей личности. Термин, описывающий психологическое восприятие смысла человеком, – это установка. Термин «установки» был введен в обращение в 1918 г. [50, с. 121].

У отношений есть несколько функций: функция адаптации, функция защиты, функция ценности, функция выражения и функция знания.

Благодаря социальным установкам, которые, в свою очередь, выражаются в ценностях, они могут влиять на поведение людей. Так, В. Томас и Ф. Знанецки используют термин «социальная ориентация» для описания «субъективных ориентаций индивидов как членов группы на определенные ценности, предписывающие определенные социально приемлемые модели поведения» [46, с. 117].

«Это означает, что социальная установка, которая изначально является психологической концепцией, логически также является социально-психологической или социальной концепцией и не может рассматриваться только с одной из этих сторон.

Ф. Томас и Ф. Знанецки определяют социальную установку как процесс индивидуального сознания, который определяет фактическую или потенциальную активность человека в социальном мире как психологический опыт индивида, значение социального объекта или как состояние сознания индивида относительно некоторой социальной ценности» [46].

Концепция психологического опыта человека в обществе неразрывно связана с социальным опытом. Таким образом, основываясь на определениях Томаса и Знанецкого, можно сделать вывод, что группа может иметь те же характеристики, что и обычно. Это показатель «абсолютности» и «неуниверсальности», который можно понимать как возникновение отношений. Это косвенно подтверждается гипотезой Д.Дж. Бен говорит, что поведение определяет отношение, а не поведение.

Анализируя теории «У. Томаса и Ф. Знанецкого, их сложность и универсальность, можно сделать важный вывод об обращении к неопределенному характеру социальных отношений, что проявляется в умении делать выводы, описывать механизм формирования и реализации отношения. Индивидуальная реакция на тот или иной объект, т.е. наличие определенного отношения к нему можно считать более полным, чем позиция

социальной психологии, учитывая социально-психологический характер социальных отношений вначале. Однако теория В. Томаса и Ф. Знанецкого также имеет некоторые ограничения. Например, в рамках рассматриваемой концепции социальный подход часто подменяет потребность. Комментируя отношение в особых ситуациях, авторы определяют его как чувство голода, принуждение к еде, решение сотрудника использовать инструмент» [15].

С другой стороны, это может быть стимулом к действию в связи с несоответствием чему-то большему. Но есть и другая теория. Г. Олпорт дал базовое определение установки: Установка – «это определенное сознание и нервная система, которые выражают свою готовность реагировать на основе принципа предыдущего опыта изменения поведения». Г. Олпорт описал это отношение следующим образом: «Определенное сознание и нервная система, которые выражают готовность реагировать на основе принципа предыдущего опыта изменения поведения».

Необходимо изучить «социальный фон», который изучают исследователи. Это означает, что необходимо идентифицировать и оценивать ситуацию, в которой действуют как индивидуум, так и группа. В середине XX века в социологии и социальной психологии сформировалось такое понятие, как социальная установка. Последнее важно отметить для дальнейшего анализа этой концепции. Социальные установки – это не просто реакция на внешние раздражители, а поиск способов удовлетворения своих потребностей [5].

В настоящий момент важно изучить «социальный фон», выделенный исследователем, который обращает внимание на тот факт, что действия человека в другом социальном контексте по-прежнему приводят к разным результатам. Это означает, что необходимо выявить и оценить ситуацию, в которой совершаются правонарушения отдельного лица и группы. По мере развития социальной психологии и социологии, социальные психологи и социологи развивают способность человека реагировать на то, что

происходит в обществе. Наконец, важно обосновать анализ концепции. Интерпретация социальной установки индивида в очень ограниченной степени ограничена его характером, который формируется и применяется к объективной реальности в процессе принятия ее в процессе принятия объекта публичности [23, с. 117].

Таким образом, социальные установки можно рассматривать только в сочетании с «социальным фоном», поскольку они напрямую влияют на отношения, а затем и на индивидуальное поведение. Кроме того, ссылаясь на данное утверждение, т.е. принимая во внимание зависимость отношения от поведения, социальные отношения в принципе исследуются более подробно в контексте определенных факторов и условий. Одно и то же действие человека приводит к разным результатам в разных социальных обстоятельствах. (Томас, Знанецкий). Это можно объяснить, например, тем, как другие реагируют на их поведение. В более общем плане нормы, принятые в данном обществе, которые определяет индивид, регулируют поведение индивида, которое, в свою очередь, регулирует его или ее отношения, основанные на гипотезе Дж. Дж. Бена. Гипотеза Бенета. Установки – это не что иное, как «готовность человека определенным образом реагировать на внешнюю среду» (Г. Олпорт). Г. Олпорт подчеркивает позицию «сдержанности», которая определяет речь и поведение человека.

Это также можно объяснить тем фактом, что с раннего возраста человек растет и растет в среде, где ему или ей приходится контролировать свою речь и поведение в зависимости от определенных условий. Позже он передаст этот опыт будущим поколениям. Вне семейного контекста общество в целом также выполняет нормативную или регулирующую функцию.

Понимание природы и значения социальных установок является все более важным для современного общества. Это важно для того, что

деструктивное поведение все больше распространено в обществе, и с развитием новых технологий увеличивается риск манипуляции людьми со стороны СМИ. Социальная установка - это система контроля за сознанием и поведением человека, основанная на опыте прошлых поколений. Индикаторы социальной установки: социально-психологическая установка, объединяющая взгляды и поведение; эмоциональное отношение к людям; нормативность социального поведения.

## **1.2 Психологические особенности и проблема социальной активности пожилых людей**

У пожилых людей в процессе жизни накапливается определенный социальный опыт, который они активно отражают в своих действиях, поступках и поведении, и именно эти установки позволяют ответить на вопрос о том, как формируется социальное поведение и поступки.

Существует две группы структур социальных установок. «Данные группы зависят от составляющих компонентов структуры. Первая группа: теории в рамках которых отношение рассматривается как ценностное отношение, выражающееся в готовности к положительной или отрицательной реакции на социальный объект» [15].

Мы отмечаем автора «двухкомпонентной структуры отношения Л. Терстоуна, который разработал собственную шкалу для измерения социальных установок в соответствии с принципом парного сравнения высказываний. Своим методом Л. Терстон проанализировал отношение к войне, смертной казни, церкви, обычаям, общественным институтам и т.д. Л. Терстоун определил этот параметр как «многомерную психологическую конструкцию», в которой оценочная нагрузка информации обладает наибольшим преимуществом, чем ее когнитивный компонент» [15, с. 30].

Кроме того, стоит отметить И. Сарноффа, который рассматривал установку как «тенденцию позитивно или негативно реагировать на определенный класс объектов» [15, с. 21]. И. Сарнофф отметил, «что отношение может измениться благодаря рациональному подходу, точнее, появлению новой информации в рамках существующей системы убеждений. А также, регуляторное давление со стороны группы является определяющим фактором в трансформации социального отношения человека» [12]. «Детализируя структуру инсталляции, Д. Кац отмечает, что она включает в себя аффективные (чувство симпатии или антипатии) и когнитивные (познания) элементы, отражающие объект инсталляции, его связь с другими объектами» [10, с. 108]. «Подчеркивая конкретную стабильность структуры установок, Д. Кац придерживается мнения, что в различных обстоятельствах могут возникать когнитивные или аффективные компоненты установок, что определяет другой результат. Эта группа теорий также подтверждает гипотезу Д. Дж. Бена. Во второй группе теорий установка разделена на три компонента. Впервые трехкомпонентная теория структуры установки была описана М. Смитом.

Структура отношений здесь включает:

- когнитивный компонент (осознание объекта социальной установки);
- аффективный компонент (эмоциональная оценка объекта, выявление чувства симпатии и антипатии к нему);
- поведенческий (конативный) компонент (последовательное поведение по отношению к объекту)» [22, с. 102].

Мы подчеркиваем, что трехкомпонентная структура социальной установки, определенная М. Смитом, «включает психологическую сущность, которая объясняет поведение индивида при реагировании на случайные обстоятельства. Эта трехкомпонентная структура установки

была идентифицирована в экспериментальных исследованиях К. Ховланда» [33] («Йельские исследования»).

«В ходе эксперимента были обнаружены зависимости между отличительными компонентами установки и вытекающими отсюда особенностями взаимного влияния и взаимозависимости различных компонентов установки.

Вопреки интересным выводам эксперимента, который показал, что в результате воздействия одного из составляющих компонентов установки (когнитивного, поведенческого или аффективного) другие компоненты также могут быть изменены, вопросы измерения установки, ее конструктивные элементы и связь 13 установки с реальным поведением личности оставались нерешенными» [19, с. 110].

Ученый А.А. Девяткин предпринимает попытки преодолеть данные противоречия. Он разрабатывает подход, в последствии названный экологическим, который различает три компонента:

- экологический;
- аспектный;
- поведенческий (конативный) [8, с. 113].

По его мнению, система разработки установки 1-го разряда выполняется в соответствии с концепцией Б.Т. Узнадзе: подход, как и «неосознаваемый психологический феномен», проявляется в наличии помощи индивида вместе с окружающей сферой вследствие сочетания «потребности человека, а также позиции ее удовлетворения. Различия в механизмах развития представлений, показанные в социальной психологии, отражаются на второй степени развития конструкторов.

В этой степени представлены когнитивные, а также эмоциональные элементы текстуры монтажа; основное влияние оказывает прошлый навык, а также познание. Поведенческий элемент монтажа соответствует третьей

степени, которую следует охарактеризовать как степень предрасположенности к действиям, при наличии которой условия окружающей сферы усиливают свое влияние. Все без исключения три степени монтажа образуют теорию установки, а также объединяются только вместе с личностью» [23, с. 65].

Из этого следует, что «обзор ключевых понятий и понятий, в которых рассматривается сущность установки и ее структура, дает возможность сформулировать определение установки с точки зрения психологического анализа: установка – это психологическое состояние предрасположенности личности к определенным действиям по отношению к объектам в конкретной ситуации, оказывающим организующее, направляющее влияние на поведение индивида. Ограничения этой интерпретации, связанные с пониманием установок на индивидуальном уровне, независимо от характерного проявления на уровне общности, делают необходимым дополнить анализ социальных установок социологической направленностью» [13, с. 94]. Это связано с тем, что человек живет в социальной среде и его поведение зависит в том числе от общественных установок регулятивного характера в том обществе, в которое индивид считает себя причастным [2, с. 216].

Установка получила много значимых определений, в частности, в школе Вюрцарга. Во время своего развития вюрцбургская школа выделила функции установки, которые она выполняет в психическом процессе. Было выявлено, что существует разница между работой и функционированием. Воплощение внутренней логики подтолкнуло ученых к поиску сущности установки в психическом мире. Они придерживались базовых психологических правил. Ученые ориентируются по большинству отчетов, которые они сами составляют. Им это было нужно, чтобы проанализировать неизвестный «атом», который они искали. Этот атом описывает ощущения, чувства и эмоции. К. Марбе говорил, что «установка



– это нечто не связанное ни с одной из этих функций, а именно установка сознания.

Принимая его как предысторию эксперимента, психолог остается наедине с теми трудностями, которые он преодолевает в своей работе.

Традиционная психология разделила психическую реальность от внешнего мира, но в то же время осталась в замкнутом круге.

Это заслуживает признания постулата. Избавиться от трудностей, они решили, только пересмотрев базу психологии [30, с. 115].

Например, в зависимости от структуры социальной установки можно выделить два типа подходов. Теория, которая определяет установку как отношение к социально значимому объекту; теория, описывающая установку как готовность к положительной или отрицательной реакции на социальный объект; три компонентная теория. Установка получила много значимых определений, в частности, в школе Вюрцарга. Во время своего развития вюрцбургская школа выделила функции установки, которые она выполняет в психическом процессе. Было выявлено, что существует разница между работой и функционированием. Воплощение внутренней логики подтолкнуло ученых к поиску сущности установки в психическом мире. Они придерживались базовых психологических правил.

В российской психологии считается, что психологический статус пожилого человека формирует его депрессивный статус. «Это происходит из-за того, что с течением времени все более и более усложняются условия жизни, а также возникают потребности в поиске сложных и важных задач, среди которых:

- совладание со своим возрастом, как закатом жизни, принятие себя и своего Я;
- непосредственные исследования взаимодействия человека с окружающей средой, как с источниками безопасности, силы и удовлетворения потребностей, в настоящее время не проводятся.

В наибольшей степени изучены особенности коммуникативной активности и аффилиативных потребностей пожилого человека, а также внешние изменения жизни человека: изменение социального положения, снижение социально полезной деятельности, увеличение свободного времени, утрата физической силы и, следовательно, большая социальная зависимость» [17, с. 84].

Исследователи отмечают, что «психологические возрастные изменения, такие как пассивность, эмоциональная фиксация или сниженный эмоциональный фон, раздражительность и многие другие, требуют не только личностной проработки и переосмысления своего положения, жизни и внешнего мира, но и определенных качеств среды жизнедеятельности» [1; 2].

Современные исследователи полагают, что в отношениях между человеком и окружающей средой люди с возрастом ощущают особенно сильную привязанность к дому [1]. Привязанность к этому дому указывает на предпочтение другой среды обитания и относится к положительной эмоциональной связи внутри них. Сильная и стабильная привязанность пожилых людей к дому объясняется множеством факторов.

В первую очередь, речь идет о времени пребывания в жилище. Обычно люди старше 60 лет живут вместе не менее 25-30 лет, но за это время у многих из них накопилось множество воспоминаний о доме и жизни. На протяжении многих лет дом становится неотъемлемой частью собственного дома, где события из жизни его обитателей и воспоминания о них становятся очень важными.

Привязанность пожилых людей к дому увеличивается по мере их старения, так как они меньше контактируют с другими людьми. С годами, с возрастанием сложности адаптации в ограниченных ресурсах, контролируемый дом становится центром дома.

Кроме того, некоторые из самых важных потребностей пожилых людей можно удовлетворять в домашних условиях. К ним относится общение с родственниками, соблюдение границ и конфиденциальность. В других же условиях это может вызвать раздражение.

Хотя это может оказать положительное влияние на пожилых людей, это не всегда так [14, с. 83].

Зачастую пожилые люди «засиживаются» дома и более не имеют интереса к другим сферам жизни. В дальнейшем это негативно сказывается на их физическом и психическом состоянии, вызывая преждевременные болезни, в том числе психосоматические [24, с. 265].

В то же время среда, которая может восприниматься как благоприятная, на самом деле может привести к негативным изменениям в жизни пожилых людей. Эту мысль следует донести и до людей старшего поколения в рамках программы по проведению данного исследования, которая была разработана для пожилых людей. В то же время, те из них, с кем нам удалось пообщаться в ходе нашего исследования, кто прошел путь по повышению социальной активности посредством посещения танцевальных и других мероприятий клуба, как правило, приходят к этому выводу.

«Коммуникационная активность человека включает в себя такие сферы деятельности, как работа, общественная деятельность, отдых, семейные отношения, а также межличностные отношения. Эти сферы являются важными для поддержания жизнедеятельности человека» [12, с.93].

Научная и практическая литература о коммуникации пожилых людей не дает единого мнения по поводу того, как они ведут себя в старости. Однако то, что с выходом на пенсию вы больше времени уделяете работе, является довольно распространенной ситуацией. Однако выбор в

отношении использования этого времени, как правило, ограничен снижением дохода [20, с. 264].

Согласно теории активности (W.R. Gowe, S.T. Ortega, C.B. Style; A. Henrichsen; A. Lovenstein; S. Katz; C. Stephens и др.), пожилые люди должны осваивать новые формы жизнедеятельности и быть активными как можно дольше, чтобы способствовать социальному взаимодействию и позитивной самооценке, что также подтверждается исследованиями в области геронтологии. Теории деятельности направлены на поддержание и сохранение стиля и отношений, присущих пожилым людям, в том числе с работой, семьей и общественной деятельностью. Исследователи этой теории не поддались возрастному стереотипу и продолжают отстаивать концепцию успешной старости, считая, что благополучие пожилых людей может быть достигнуто только активной деятельностью. [8; 16; 17; 21].

Однако некоторые ученые считают, что это не соответствует современной экономической ситуации в мире. Это связано, прежде всего, с ограниченными физическими и психологическими ресурсами пожилых людей. Однако, если рассматривать возможности роста пожилыми людьми в контексте социального изменения, то следует отметить, что большинство из них могут сами выбирать, как они будут проводить свою старость. Если только у них нет серьезных заболеваний или физических изменений со временем. Конечно, это зависит от множества внешних и внутренних факторов, однако если рассмотреть пример клуба, который мы рассматриваем, то становится ясно, что люди старшего поколения могут добиться успеха даже в том случае, если их здоровье слабое.

Таким образом, пожилые люди сохраняют связь со своими сообществами и активно развивают свой жизненный опыт. Однако, несмотря на то, что здоровье может быть вызвано внешними причинами, пожилые люди лучше чувствуют себя в обществе, когда используют свои силы и решения для обеспечения социального взаимодействия.

Организаторы и некоторые члены клуба проводят исследования, подтверждающие это утверждение. М. Новак представил теорию безработицы, которая акцентирует внимание на возможности того, что старые люди могут утратить социальную роль и уменьшить свою активность [16]. В то же время, пожилые люди обычно не вовлечены в общественную деятельность, а их участие может быть ограничено семейными мероприятиями и досугом.

На наш взгляд, в рамках этой теории наблюдаются как положительные, так и отрицательные тенденции в современном российском обществе. Однако нельзя забывать, что общество пытается решить эту социальную проблему. Например, в течение последних трех лет центры занятости, банки и центр занятости пытались адаптировать пожилую часть населения к работе на благо общества.

Однако некоторые исследователи критикуют то, что экономические и социальные условия современного общества затрудняют привлечение пожилых людей на рынок труда, поэтому для общества важно предоставить пожилым людям адекватные возможности трудоустройства и социального участия. Требуется сотрудничество с правительством и соответствующими учреждениями.

В целом, деятельность пожилых людей является не только источником средств к жизни, но также и средством для решения современных проблем, решения существующих в обществе проблем. Это комплексный подход, направленный на решение актуальных проблем, создание условий, при которых люди будут цениться и уважаться во всем мире.

Многие психологи утверждают, что развитие и рост личности более эффективны в работе с людьми пожилого возраста. Эти идеи были развиты психологами в последние годы его жизни. В последнее время он стал описывать социальные действия, как неуязвимость личности и

акцентировал внимание на парадоксе счастья. Исследование, проведенное с участием пожилых людей, показывает, что они более удовлетворены жизнью, здоровьем и благополучием.

Ключом к пониманию является то, что пожилым людям необходимо осознавать возможности разных видов социальной деятельности для реализации этих элементов [22, с.99].

Ценность жизни отдельного человека заключается в том, что он приносит пользу обществу. Бездеятельности в старости приписывают отрицание собственной индивидуальности и полноценного существования. Возрастная дезадаптация влияет на психические функции пожилых людей и, в конечном итоге, усложняет их образ жизни и приводит к социальной изоляции. Цель такого подхода заключается в том, чтобы на старости сохранить прежнюю жизнь и социальную активность, а также закрепиться в новой социальной роли.

Таким образом, можно сказать, что создание новой жизненной позиции, основанной на новой социальной установке, является важной предпосылкой адаптации пожилых людей к новым условиям жизни и участия в будущем процессе социализации, а также устойчивого процесса [7, с. 185].

Благодаря этому подходу люди старшего поколения находят смысл жизни и вносят вклад в развитие общества, помогая другим людям. Даже в духовном мире поиск смысла своей жизни может увеличить радость и удовлетворение.

В то же время, с другой стороны общество должно обеспечить пожилые люди позитивными возможностями и поддержкой, чтобы они могли активно участвовать в общественной деятельности и автономном проживании, а также помочь им в решении проблем со здоровьем, таких как центр занятости и банк, который предоставляет рабочие места для пожилых.

Мы считаем, что все концепции имеют потенциал беспрепятственного развития. Важным аспектом является сохранение ресурсов, которые могут быть использованы в различных сферах жизнедеятельности, а также включение этих ресурсов в различные виды деятельности. Это подтверждено множеством исследований, в том числе и нашими, которые сравнивают более раннюю гипотезу и результаты исследования.

Так что среда, которая может восприниматься как благоприятная для пожилых людей, в действительности может стать причиной негативного влияния на жизнь человека пожилого возраста. Эту идею можно донести и до людей старшего поколения, используя реферальную программу, основанную на данных этого исследования. В то же время, те из них, с кем мы работали в рамках этого исследования, которым удалось повысить социальную активность путем посещения танцевальных и других клубных мероприятий, чувствуют себя хорошо. Мелехин А. Г. в своих исследованиях выделил «...три основные направления в старении личности: изнашивание, улучшение здоровья и благополучия человека, а также охрана окружающей среды [23, с.67]. Согласно многочисленным источникам, концепция индивидуального роста считается самой удачной в современной литературе и используется как основной методологический принцип для психосоциальных действий.

Семейный кризис также является фактором, влияющим на формирование мотивационных установок к социальной активности, поскольку важной для каждого человека, наряду с трудовой сферой, является семейная. Почему? «Человек в этой сфере осознает такую собственную потребность, как раскрытие своего потенциала как член семьи и в том числе как родитель. Человек, будучи успешным в данной области, получает возможность избежать одиночества и комфортно общаться с близкими людьми, а также принимать их любовь и поддержку» [8, с. 102].

Однако не все имеют такую возможность. Для этого людям, находящимся вне семьи, в том числе пожилым, необходимо, если они имеют такую потребность, искать пару или определенный круг общения «по интересам», где они могут почувствовать себя членом определенного сообщества.

Семья оказывает огромное влияние на развитие личности, включая различные процессы и свойства личности, а также социальные установки.

Даже в преклонном возрасте семья оказывает значительное влияние на личность человека, а также имеет большое значение для формирования социальных установок и ценностей. Состояние эмоционального и физического состояния члена семьи напрямую зависит от того, с кем он находится в постоянном контакте.

Анализируя общение с людьми определенной нами далее выборки, можно сделать также вывод о том, что супруг может быть как «вдохновителем» (буквально – привел, в данный клуб и/или в другие места, где можно проявить себя в обществе), так и «грузом» (буквально – от нежелающего проявлять активность, в том числе социальную, некоторые партнеры «сбегают» на танцы) [28].

На данный момент большое внимание уделяется изучению сексуальной активности пожилых людей. «Ученые ссылаются на результаты исследования, проведенного Американской ассоциацией пенсионеров (AARP) и описанного А. Goldman и J. Carrol (1990). Исследование показало, что большинство респондентов имеют сильную физическую привязанность к своему партнеру, почти половина респондентов были полностью или частично удовлетворены своей сексуальной жизнью.

Для многих здоровое половое поведение связано с удовлетворением общими потребностями. За рубежом большое внимание уделяется волонтерской деятельности пожилых людей. Есть официальное и неофициальное волонтерство.



Официальное волонтерство – это участие в деятельности социальных служб и религиозных организаций. Неформальное волонтерство включает помощь друзьям, семьям друзей, воспитанию внуков и т.д.» [13, с. 66].

Западные страны и в последние три года в России уделяют особое внимание волонтерской работе с людьми пожилого возраста. Официальным видом волонтерства является официальное участие в работе социальных служб и религиозных организаций, неофициальным – помощь семье, детям, внукам. Это положительно сказывается на эмоциональном, физическом и даже физическом состоянии пожилого человека. Так они проявляют себя и становятся полезными для общества. В качестве примера волонтерской работы пожилых людей можно привести помощь детям, которые остались без попечения родителей.

В Европе, например, в Берлине, регулярно проводятся встречи для людей преклонного возраста, которые проживают в специальных домах престарелости, а также для детей из детских домов и приютов. Таким образом, обе группы получают возможность ощутить себя членами семьи: ребенок от старшего поколения, а дети – от младшего.

Такая имитация семейной жизни, по данным немецких исследователей, дает хорошие результаты по улучшению физического и, в первую очередь, психологического состояния пожилых людей [3, с. 83].

Стоит отметить, что пожилые люди имеют потребность в помощи, которую оказать им способно более молодое поколение. А также имеют острую потребность в возможности делиться накопленным опытом. Такие потребности положительно влияют на трансформацию ролей между поколениями.

Пожилые люди, в силу своего опыта, могут отлично справляться с организацией своей деятельности даже в затруднительных ситуациях, что является также положительной способностью для более молодого поколения.

Старение является тенденцией в большинстве развитых и многих развивающихся стран. Россия в этом случае не исключение. Доля пожилых людей в нашей стране растет, и сегодня число людей в возрасте 60 лет и старше составляет примерно 20% от общей численности населения и, согласно прогнозам, к 2030 году увеличится до 24% [1].

Старение населения связано с двумя другими важными тенденциями - нуклеация семьи и низкие показатели здоровья пожилых людей. Рассматривая показатели здоровья пожилого населения, можно отметить, что в нашей стране эти показатели являются одними из самых низких (86 из 96 сравниваемых стран) [20]. Как следствие, пожилой одинокий человек нуждается во внешней помощи и уходе. Эти проблемы, по нашему мнению, можно решить в том числе путем увеличения занятости пожилых людей, в том числе увеличением их социальной активности. Это могут быть такие виды социальной активности, как волонтерская деятельность и совместное проведение досуга с другими людьми, посещение общественных мероприятий в определенной группе, или же посещение, к примеру, общегородских общественных мероприятий.

Важно помнить, что пожилому человеку отводится не только семейная и досуговая деятельность, но и другие виды деятельности. «Для более эффективного использования таких методов следует обратить особое внимание на общение пожилых людей со сверстниками. Кроме этого, они могут оказать друг другу необходимую поддержку в эмоциональном плане, которая необходима каждому человеку, независимо от возраста и пола.

Важно помнить, что пожилому человеку отводится не только семейная и досуговая деятельность, но и другие виды деятельности. «Для более эффективного использования таких методов следует обратить особое внимание на общение пожилых людей со сверстниками. Кроме этого, они могут оказать друг другу необходимую поддержку в эмоциональном плане, которая необходима каждому человеку, независимо от возраста и пола. Такое

общение пожилых людей между собой способствует не только социальной активности, но и длительному сохранению их умственных способностей, а также физического и эмоционального здоровья» [19, с. 160].

В каждый год человек не может реализовать свою жизнедеятельность, если у него нет отношений с другими людьми. Жизнь объединяется со своей сущностью, чтобы стать необходимой. Отсутствие пассивности в старости воспринимается как неуважение к себе, к своей жизни. Ограничение способностей по годам, в том числе и в психологической сфере, влияет на то, как человек ведет себя в старости, создавая условия для его существования в этом мире, тем самым устанавливая их в нем. Это является важным моментом для формирования в старости нового актуального сознания, которое включает в себя несогласие с существующим видом жизни, социальной активностью и принятием человека в новую социальную значимость.

Таким образом, развитие нового актуального сознания на основе новых социальных конструкций является интенсивным процессом, который связан с переходом старого к новым условиям существования и дальнейшим развитием социализации.

Позитивные мотивы участия в общественной деятельности и их место в обществе были выявлены у тех пожилых людей, которые активно участвуют в жизни общества, помогают другим, ставят перед собой цели в сфере активного отдыха, социального общения. (Согласно исследованию Стивенс и А. Хедман). Новая жизненная позиция формируется в процессе адаптации пожилых людей к новым социальным условиям и последующей социализации. Этот процесс непрерывающийся, связанный с переходом от старческих условий жизни к новым жизненным установкам, является последовательным.

### **1.3 Возможности формирования социальной активности в пожилом возрасте через разные формы групповой работы**

В современном обществе, в котором происходят значительные изменения в социальной и культурной жизни общества, особое место занимает вопрос активности и сознательного участия человека в ней. Также стоит уделить внимание развитию и укреплению культурной компетенции, а именно ответственности перед собой и другими членами общества. Одним из видов активности является танцевальное движение, которое позволяет людям любого возраста улучшить свое здоровье, изменить свой образ жизни, а также решить многие проблемы, которые могут возникнуть как в личной жизни, так на уровне общества.

Особенно важным становится развитие данного направления адаптации для людей старшего возраста. Изменения социального статуса, вызванные прекращением или ограничением трудовой деятельности в пожилом возрасте, а также изменения ценностных ориентиров, образа жизни и общения, а также возникновение трудностей в социально-бытовой и психологической адаптации к новым условиям, требуют разработки специальных подходов, форм и методов социальной работы с пожилыми людьми [40, с. 33].

В исследованиях А.В. Васильевой указано, что «танцтерапия – это один из экспрессивных методов, в котором танец используется как способ самовыражения в терапевтических целях» [2, с.19], в том числе психологической коррекции возрастных кризисных проявлений, актуализации новых психических ресурсов, освоения более эффективных поведенческих стратегий и т.д. По мнению И.А. Прилепского, особо ценны цели танцтерапии, касающиеся системы отношений личности, в том числе «развитие участниками группы системы отношений, коррекция

межличностного взаимодействия посредством танца и новых коммуникативных способностей» [7, с.133].

Особую роль танцтерапия приобретает в контексте реабилитационной и рекреационной деятельности с пожилыми людьми. Это обусловлено рядом причин. Так, в научных разработках З.А. Бутуевой показано, что кризис пожилого возраста проявляется, в том числе, через «неопределенность социального статуса» [1, с.73]. Речь идет об изменении социальных ролей, включение пожилых людей в новый тип социальных отношений. К этому следует добавить универсальную тревогу, стресс, связанный с достижением особого жизненного рубежа - пенсионного возраста (60 лет у женщин и 65 лет у мужчин), появление неопределенности ожиданий в отношении содержания будущей жизни. При этом в данном психологическом возрасте у человека происходит «локализация жизненного пространства» [1, с.75]: депривация социальных контактов, уменьшение круга общения, возможностей передвижения, одиночество. Пожилые люди часто становятся неуверенными в себе, мнительными, у них преобладает негативный настрой и пессимизм, снижаются коммуникативные навыки и интерес к жизни в целом. Поэтому так важно включать в комплекс реабилитационных, психопрофилактических мероприятий те формы социальной активности, которые будут нацелены на активизацию творческого потенциала, поддержание психоэмоциональной стабильности, развитие интереса к разным сторонам жизни и общение в кругу единомышленников. В настоящее время значительно расширяется спектр социальных услуг пожилым людям, к основным направлениям реализации которых относят: «медицинскую, оздоровительную, реабилитационную, психологическую помощь» [3, с.146].

Танцевальная терапия – это одно из направлений в работе с людьми пожилого возраста, направленное на сохранение психического и физического здоровья.

Исследование, посвященное определению сущности и функций танца, позволило нам выделить основные функции этого вида терапии как средства повышения социальной активности. К наиболее важным из них можно отнести:

- понятие танца - это средство, способствующее биопсихической интеграции человека;
- развитие функциональных способностей личности в физическом, эмоциональном и интеллектуальном плане, благодаря комплексам танцевальных упражнений, формам взаимодействия в группах, а также новым формам самовыражения;
- рассмотрение танца как формы свободного творческого движения и возможности для замедления процесса старения [4,с.161];
- актуализация чувства принадлежности к группе и социальной идентичности в процессе групповой танцевдвигательной деятельности;
- преодоление страхов самовыражения у пожилых, осознание своей ценности и системы ценностей. В процессе танцевальной терапии пожилой человек освобождается от ограничительных установок, не позволяющих ему реализовывать свой потенциал;
- развитие умений работать с телом и эмоциями, со своими чувствами

и

мыслями.

Танцевальная терапия позволяет пожилым людям развивать навыки социального взаимодействия, в частности, умение поддерживать контакт с окружающими не только через вербальные средства общения, но также и через тело.

Специалисты рекомендуют проводить групповые занятия танцевальным лечением, которые решают следующие задачи:

- «способствовать формированию осознанного отношения к телесным переживаниям (развивать умения регулировать напряженность, снятие

зажимов, релаксационными техниками и тд.)» [6, с.67];

– развитие навыков эффективной коммуникации в группе;

– психокоррекция неадаптивных стратегий поведения;

– «снижение уровня личностной тревожности и улучшение психического самочувствия во время социального взаимодействия» [3, с.148].

– «адекватная социальная адаптация, развитие самооценки и общения в группе единомышленников [4, с.161].

Каждое занятие включает в себя элементы общеразвивающей гимнастики (в том числе фольклорный, исторический и др.) и игры-интерпретации (обратные связи от руководителя группы), упражнения на расслабление и шернинг в конце каждого занятия (релаксация участников группы) [6, с.67].

Важно подчеркнуть, что групповая терапия – это не просто «социальная лаборатория», в которой можно экспериментировать с танцем, самовыражением и самопознанием. Однако, как и в большинстве групп, вербальная коммуникация основана не только на речи, но и на телесных проявлениях: движении, выражении самовыражения. Посредством танцевальных элементов, а также свободных танцевальных движений (свободных танцевальных движений) можно максимально раскрыть невысказанные желания, невыраженные установки, проживать этот опыт под руководством психотерапевта.

В научных разработках О.С. Королевой [5] даны рекомендации по использованию «образной релаксации», которую возможно использовать и в рамках танцтерапии с пожилыми людьми. Автор подчеркивает важность адекватного музыкального сопровождения, актуализирующего соответствующее эмоциональное состояние. Вот пример используемых образов и музыкального фона для них: «Дерево» — Ludovico Einaudi, «Fly»; • «Волны» — Rene Aubry, «Memories de futur»; «Облако» — Ludovico Einaudi,

«Reverie» [5, с.166-167]. Через применение техник релаксации становится возможным достижение гармонизации психического состояния, достижение релаксационного эффекта от сочетания музыкальной и танцевальной терапии.

В исследовании Дуюновой Д.Р. приводятся рекомендации по организации танцтерапии с пожилыми людьми. В частности к ведущим психотехникам и танцевальным приемам, нацеленным на развитие коммуникативных качеств и социальной адаптации людей, автор относит «...упражнения - танцевальные импровизации с предметом (лентой, ярким платком, веером, мячом и т.д.), самовыражение в танце, ритмопластику и круговой танец» [4, с.163]. Так, круговой танец, по примеру славянского хоровода, запускает активность каждого участника, желание взаимодействовать в группе при выполнении танца. Это некое сотворчество в танцдвигательной деятельности, в контексте которого происходит перераспределение энергии и каждый участник «заряжается» энергией группы, чувствует психоэмоциональный подъем, радость от участия в действе.

Мы согласны с мнением Р.В. Трофимова, который считал, что ценность фольклорного танца связана с его ключевой функцией: «способствовать психологической адаптации и интеграции в общество, укреплять коммуникативные связи» [8, с.166]. В ткань такого танца часто включаются и игровые элементы, что способствует развитию у пожилых людей гибкости, координационных способностей и т.д.

В этом контексте, танцы предоставляют не только физическую активность, но и обеспечивают социокультурную адаптацию пожилых людей. Эта форма искусства становится средством, позволяющим поддерживать здоровье, изменять образ жизни и активно взаимодействовать в обществе.



Исследование истории танцев, особенно направления сквэр-данс, призвано привлечь внимание исследователей и ученых к изучению благотворного воздействия этого вида активности на человека — его физическое, психическое, духовное и социальное благополучие. Нами считается, что люди пожилого возраста могут успешно встраиваться в различные сферы социальной жизни, и это подтверждается различными исследованиями, проведенными в России и за ее пределами. [20, с. 4].

Примером может служить позиция S. Katz о том, что коммуникативная активность является важным компонентом продуктивной деятельности пожилых людей и способствует формированию у них жизненных планов на будущее. [11, с. 94].

Танцы были и остаются частью истории человечества, оставаясь актуальными и в наше время. Тысячи лет прошли с тех пор, как появились первые танцевальные движения, и до сих пор они остаются неотъемлемой частью культуры людей.

«Тело человека – это сложная саморегулируемая система, в которой ритм играет решающее значение. Все внутренние органы, психические и физические процессы в природе подчиняются определенному ритму, а все движения в природе подчиняются своим ритмам. Человек является частью Вселенной и подчиняется ее законам. Соответствие внутреннего ритма человека ритму природы может сделать его жизнь более гармоничной»[47, с. 21].

В то же время, изучение танца в контексте пожилых людей имеет большое значение для исследователей, так как оно может способствовать улучшению здоровья и адаптации человека к жизни.

Эта мудрость пришла к нам из глубокой древности и была усвоена нашими предками во время танца. В своей книге "Хазрат Инайят Хан" он выразил эту идею, назвав здоровье совершенным ритмом и тоном. Музыка – это ритм, тон, и когда здоровье нарушено, это говорит о том, что у нас нет

музыкального слуха. Нам нужна гармония и ритм, чтобы вернуться в состояние Гармония и Ритм [46].

Важным элементом танца является ритмическое движение. Ритм был всегда в мире: в движении планет, Луны и Солнца, во времени года, ночи и дня. Каждый человек имеет собственные биоритмы, а истории и мир насыщены множеством других ритмов.

Танец – это эмоция, переработанная в движениях, происходящих в современном ритме. Эмоциональные состояния могут быть самыми разнообразными: интенсивные или нейтральные, выраженные или нет. Важно понять современный ритм жизни и быть в нем в гармонии, не пытаясь сопротивляться. В молодом возрасте, когда жизнь насыщена эмоциями, танцы становятся естественными. Прекращение танцев или их отсутствие влечет за собой выход из ритма жизни, утрату связи с природой, и внутренние органы теряют свою ритмичность, что может вызвать дискомфорт [23, с. 84].

В то же время, танец как способ слиться с природой и современными ритмами сохраняет свою важность для здоровья и физического благополучия человека.

Танец является уникальным исцеляющим инструментом, дарящим человеку здоровье. Танец является действенным средством для снятия напряжения в мышцах, которое известно как зажимы. Движение, вращение и прыжок способствуют укреплению всех групп мышц, а также улучшению общего состояния организма. Во время танца происходит тренировка дыхания и баланса, а также поддержание осанки и подвижности. Отличительной особенностью танцев является то, что они обучают управлять своим телом и корректировать его.

Разные стили танца дают возможность улучшить физическую форму. Современные танцы сжигают 300 калорий за полчаса занятий, а балет, танцевальная гимнастика и чечётка – по 250 ккал. Кроме того, занятия скэр-

дэнс дают человеку возможность пройти половину нормы шагов за один день.

Истоками современного стрит-дэнса является XIV век, а то и более ранний. Согласно одной из версий, «его предшественницами были шотландский народный танец моррис, придворный танец французских монархов. Эти направления оказали большое влияние на развитие кантри, кадрили и скэр-дэнса. Многие фигуры и движения из этих исторических танцев продолжают использоваться в современной интерпретации сквэр-данса, придавая ему уникальный и богатый характер» [37, с. 54].

Танец – это не только эстетическое проявление, но еще и мощный способ поддержания эмоционального и физического здоровья человека. Он ритмично работает с мышцами, тренирует дыхание и баланс. Все эти факторы способствуют поддержанию физической формы, а также замедлению естественного процесса старения организма.

Помимо физических выгод, танец способствует эмоциональному благополучию. Эмоциональные движения играют важнейшую роль в состоянии психического здоровья. Танец помогает человеку выразить чувства, а также снять стресс и напряжение, что положительно влияет на его общее самочувствие.

Современный танец "Скэр-дэнс" сочетает в себе элементы английского и французского танцев, что делает его не только интересным зрелищем для всех желающих, но также уникальным видом активного отдыха. Исследование показало, что этот вид танца помогает поддерживать физическую активность в пожилом возрасте, что способствует общему улучшению состояния здоровья [20].

В то же время, современные танцы являются не только прекрасным развлечением, но также и эффективным инструментом для улучшения эмоционального и физического состояния, что особенно важно в возрасте зрелого возраста.

В Средние века танцы были очень популярны в Англии, и танцевали их многие. Так, например, знаменитые танцы Роджера де Куверли (Sherger de Koverley), «Дженни сосет груши», «Дэнни собирает фрукты» (Denny Singles) могли танцевать почти каждый. Эти танцы, как и многие другие народные танцы, относятся к разряду «народных танцев».

«В эпоху индустриальной революции они были в моде, но из-за того, что Сесил Шарп много путешествовал по стране, он скрупулезно восстанавливал ритмы и движения танцев, исчезнувших на протяжении нескольких десятилетий. Благодаря музыке Шарпа британская танцевальная культура продолжает жить и в XXI веке, как и в прошлом.

Заселение Нового Света началось в 16 веке, и с тех пор эмигранты из Европы распространили свои обычаи и культуру. Французские и французские моррисы, ирландские и венгерские народные пляски со временем слились в единое целое, создавая уникальное музыкальное произведение. Стиль современного сквэр-данса начал формироваться как раз в это время. Тогда же появились первые коллеры» [31].

«В начале 20-го века в США в крупных населенных пунктах и городах почти полностью исчез фольклор, были забыты и утрачены танцы и музыка. Однако в отдаленных районах ещё практиковали старинные английские и французские танцы. Только в 1920-х годах Генри Форд и его жена вернули почти забытое искусство. Они организовали для сплочения коллектива своей фабрики танцевальный клуб, а преданный исследователь, учитель и хореограф Бенджамин Лоуэтт позаботился о том, чтобы старый фольклор обрел новую жизнь. В 1939 году Ллойд Шоу опубликовал книгу под названием Танцы ковбоев, которая стала учебником по танцам. Шоу также обучал коллеров и танцоров, и у него появилось много последователей. Таким образом, почти забытые народные танцы вновь заняли прочное место в американском обществе» [39, с. 72].

Пётр Первый внес огромный вклад в развитие русского танца. В 1717 году Петр I издал указ о создании ассамблей. К примеру, было создано руководство для юных ассамблей «Юность честное Зерцало», посвященное этикету [45].

Петр I ввёл преподавание бальных танцев как обязательный предмет в казённых учебных заведениях, тем самым подчеркнув государственное значение подобного начинания.

Танцмейстер, который именовался в те годы учителем танцев, учтивости и куплименты, должен был также воспитывать своих учеников, внушать им правила европейского светского обхождения, политеса. Крепостные слуги и различные служащие люди, которые, увидев исполнение танца аристократами, повторяли запомнившиеся им фигуры, переделывая их на свой лад, способствовали распространению кадрили среди незнатного сословия» [15].

«Жители различных российских сёл и городов познакомились с кадрилию на торговых ярмарках, танец быстро стал популярным. Войдя в народный быт, кадрили сильно видоизменилась, многие движения создавались заново. Мелодия и манера исполнения приобрели национальный колорит. Появилось множество вариантов танца: четвёрка, шестёрка, семёрка, восьмёрка, кадрили, ланца и т.д.» [17, с. 123].

Русские кадрили состоят из трех или двенадцати фигур, которые выполняются в разных стилях. Многие из этих названий являются отсылками к месту, где они были распространены. Танцевальные фигуры были заимствованы из танца «Барышня» и других танцев. Цветная кадрили состоит из корзинки, звездочки и «воротца». Русская кадрили начинается с кружения пар, поклонов и притопа. Каждая фигура завершается поклоном в сторону партнера, а затем следует пауза (название следующей фигуры или хлопок).

Большую популярность в 50-десятые годы 20 столетия приобрели танцевальные клубы скэр-дэнс. В настоящее время насчитывается более 500 клубов по всему миру.

Первый клуб скэр-дэнс появился в России в 2004 г. на базе Петрозаводского клуба. В настоящее время в России сквэр-данс танцуют в 6 городах и 8 клубах: в Москве («Red Square Dance Moscow»), Санкт-Петербурге («Palace square dancers»), Мурманске («Polar Light Dancers»), Пскове («Sunday smiling squares» и клуб для особенных людей «Fröhliche Menschen»), Петрозаводске («Onega Wave Dancers» и «Lucky lynx») и Калининграде («The Koenigsberg happy Cats»).

«Инновационность использования непосредственного направления «скейрданс» заключается в то, что танцоры танцуют для удовольствия, не важно, какое у них телосложение и есть ли у них опыт танцев. В последние годы психологи и социологи активно занимаются адаптацией и социализацией пенсионеров и пожилых людей. Интерес к этому вопросу связан с ростом числа пожилых людей по сравнению со всем населением. Эта тенденция наблюдается и в других странах мира. Таким образом, пожилые люди со временем будут все больше влиять на структуру и атмосферу общества» [18, с. 22].

В предыдущем разделе было отмечено, что у пожилых людей есть определенные трудности и потребности, которые обусловлены особенностями их психосоциальной сферы. В обществе с преобладанием стареющего населения наблюдается нехватка активности и участия людей старшего возраста в жизни общества. Однако, некоторые психологи считают, что коммуникативная нестабильность пожилых людей связана с особенностями их психосоциального развития. Часто это происходит из-за того, что у пожилых людей уменьшается доступ к социальным ролям и активностям. Их образ жизни ограничивается социальными стереотипами и ограничениями, связанными с процессом старения в обществе [15].

Но, к сожалению, в стареющем обществе нет реальных стимулов для расширения возможностей и усиления социальной роли человека. Социализация пожилых людей чаще всего ограничивается их общением со сверстниками. Пожилым людям приходится участвовать в различных общественных группах, но не всегда они сотрудничают с другими обществами. В целях повышения качества взаимодействия с пожилыми людьми в России был разработан Федеральный целевой проект для пожилых людей.

Это проект, направленный на улучшение качества жизни пожилых людей и их социальной активности. Суть проекта заключается в расширении возможностей пожилых людей и их более активном вовлечении в различные социальные сферы.

Проект «Старшее поколение» включает в себя комплекс мер по поддержке пожилых людей, а именно: создание центров активной жизни, образовательных и культурных мероприятий, оказание социальных услуг. Основная цель - стимулирование участия пожилых людей в жизни общества, а также обмен опытом и знаниями.

Проект рассматривает пожилые люди не только в качестве потребителя социальных услуг и активного участника общественного пространства, но также как активного участника общественной жизни. Это направление способствует снижению социальной изоляции и созданию условий для более гармоничного сосуществования поколений.

«Сотрудничество с социальными работниками и специалистами-геронтологами позволяет значительно расширить спектр услуг, предоставляемых пожилым людям. Пожилые люди и инвалиды в России имеют сложную структуру. Пожилые люди находятся под опекой социальных учреждений, которые занимаются уходом за ними. Социально-реабилитационное учреждение "Комплексный центр социального

обслуживания" создано, чтобы помочь семьям и пожилым людям в их решении социальных проблем. [11, с. 96].

Основными задачами таких центров являются:

- «мониторинг социальной и демографической ситуации;
- оказание гражданам социально-психологических, юридических, медицинских, бытовых, консультативных услуг и социально-экономической помощи на условиях разной периодичности (постоянной, временной, разовой);
- оказание услуг по социальному обслуживанию на дому, срочное социальное обслуживание;
- привлечение муниципальных, государственных и негосударственных организаций и учреждений к решению вопросов оказания социальной помощи;
- проведение в полустационарных и стационарных условиях социально-оздоровительных и профилактических мероприятий;
- внедрение новых форм и методов социальной работы с населением» [13, с. 81].

В то же время, по мнению ряда психологов, главная причина успешной адаптации пожилых людей в обществе заключается в сохранении у них потребности чувствовать себя здоровым и довольным своей жизнью.

Этот курс позволяет человеку активизировать свои внутренние ресурсы, что может быть использовано в работе социальных центров. В настоящее время положение пенсионеров в России далеко не идеальное, поскольку многие из них испытывают проблемы со здоровьем, а иногда и утрату привычного положения. Несмотря на то, что в России существуют специализированные организации по трудоустройству, количество людей, которые покидают рабочие места и подвергаются социальному изоляционизму, продолжает расти.



Для решения проблем пожилых людей в России необходимо развивать сеть негосударственных учреждений социального обслуживания. Они должны предоставлять различные услуги, в том числе психологические, медицинские, юридические и правовые; а также обеспечивать активную культурную и общественную деятельность. Важную роль играет информационная и просветительская работа с молодежью. [6, с. 96].

Социально-реабилитационное сопровождение пожилых людей является одним из самых эффективных способов решения их социальных проблем. Пожилым людям важно активно участвовать в жизни и получать за это достойные вознаграждения.

Социально-бытовые услуги оказывают пожилые люди, оказавшиеся в сложной жизненной ситуации. Интеграция медицинских и социальных технологий позволяет повысить эффективность работы с пожилыми людьми. Василенко считает, что его мнение о геронтологических центрах является достоверным. Он считает, что главная задача таких центров должна быть направлена на профилактику старения. Специалисты, работающие в таких центрах, повышают работоспособность и психическое здоровье пожилых людей. «Геронтологическое учреждение должно сочетать в себе профилактическое, терапевтическое и лечебное направления. В геронтологических центрах разрабатываются и внедряются технологии, отвечающие современным требованиям. Недостаток таких учреждений заключается в том, что темпы их развития не соответствуют объективным потребностям» [27, с. 165].

В любом возрасте жизнь человека не осознается без общественных отношений. Стоит отметить, что многие пожилые люди продолжают заниматься трудовой деятельностью. Работающие пенсионеры продолжают активно участвовать в общественной жизни, не утрачивают социальных связей и социальных контактов. Это благоприятно сказывается на их

психологическом и эмоциональном состоянии, а как следствие – и на физическом здоровье в целом.

«Содержание существования в этом обществе сводится к тому, чтобы быть ему полезным. Наряду с трудовой занятостью, основными путями активизации пожилых людей можно также считать участие в клубах для пожилых людей. В таких клубах объединяются люди одного возраста со схожими интересами и увлечениями. Посетители клубов для пожилых людей активно проводят время со своими единомышленниками и ровесниками. Они занимаются оздоровительной гимнастикой, танцами, пением, изобразительным творчеством, ходят вместе на экскурсии, регулярно встречаются с психологами, врачами, юристами и представителями власти, а также участвуют в совместных встречах с молодым поколением» [13, с. 77].

«Пожилые люди могут посещать клубы, направленные на поддержку пожилых людей, где повышают самооценку, стимулируют самовыражение и объединяют в группы, привлекают детей старшего возраста в активный образ жизни, где все обладают равными правами и возможностями, что гуманизирует самого человека» [19, с. 94].

Пожилые люди говорят, что уход на пенсию меняет образ жизни человека, и в первую очередь это связано с тем, что он перестает общаться с другими людьми. Стареющие люди часто одиноки. Это может касаться как людей, проживающих в одиночестве, так и проживающих в семье. Для пожилых людей клубы создаются с целью помочь им преодолеть одиночество, замкнутость. «Если пожилой человек сохраняет полноценное общение, продолжает строить сети коммуникации в социуме, это способствует тому, что он не чувствует себя одиноким и, следовательно, способствует отдалению его старости» [44, с. 25].

«Главной целью таких клубов является предоставление возможности приятно и интересно проводить свободное время, удовлетворения разнообразных культурно-просветительных потребностей, а также

пробуждение новых интересов, облегчения установления дружеских отношений. Таким образом, клубы для пожилых людей предлагают помощь, советы, организуют отдых и развлечения» [33, с. 45]. А. Попов выделяет три формы участия в жизни пожилых людей:

- коллективное и индивидуальное творчество;
- обучение на курсах и программах, реализуемых образовательными учреждениями;
- клубная деятельность на протяжении многих лет;
- встреча с молодым поколением;
- участие в деятельности общественных организаций и волонтерских движениях» [46].

Активные формы участия в жизни общества, которые позволяют активизировать внутренние ресурсы человека. «Активность – это увеличение ресурсов и возможностей клиента, что требует социально-экономических изменений [1, с. 56].

Практика показывает, что с помощью этого принципа можно повысить эффективность социальной работы. В первую очередь, мы стремимся помочь клиентам обрести уверенность в себе и стабилизировать их самооценку. Активизация позволяет клиентам принимать более активное участие в решении своих проблем, а также влиять на решение социальных вопросов. «Активисты могут влиять на процесс планирования социальных услуг, а также осуществлять контроль за их выполнением [20, с. 164].

Работая с пожилым человеком, мы четко проговариваем свои желания и цели. Сотрудничая с социальными службами, клиент становится субъектом социальной деятельности. Не стоит говорить о ресурсах клиента и не затрагивать тему ресурсов. Л.В. Куликов включает в ресурсы личности «отношения личности, её сознание, эмоции и чувства, познание и опыт, поведение и деятельность [3, с.98].

Ресурсы отношения личности: позитивное и активное отношение к жизни, уверенность в себе, общность с окружающими, удовлетворенность своей ролью и статусом, а также согласованность я-Концепции.

Ресурсы сознания личности включают: веру в различные формы, осознание своей принадлежности к сообществу, установку на управление жизнью и т.д.

Ресурсами эмоций и чувств являются: преобладание позитивных эмоций, проживание успешности самореализации, эмоциональное насыщение от межличностного взаимодействия.

Ресурсами познания и опыта являются: понимание и прогнозирование жизненных ситуаций, их объективная интерпретация, а также оценка своих сил, и структурированный опыт преодоления трудных ситуаций.

Ресурсами поведения и деятельности являются: бодрость и применение активных способов преодоления трудностей» [2].

Главные идеи активизации: преодоление противоречий между зависимостью и независимостью, отстаивание гражданских прав человека, расширение личностных и социальных возможностей для различных социальных групп (в частности, для пожилых людей), развитие навыков самостоятельной жизни. Эти идеи созвучны целям современной социальной работы. Бездействие в старости воспринимается как отказ от индивидуальности, от полноценной жизни.

Итак, мы выяснили, что понимается под феноменом активизация и каким образом она возможна в контексте внутренних ресурсов клиента. Но что же такое активизирующий потенциал? На данный момент в официальных источниках не встречается данный термин, но мы можем сформулировать его, исходя из вышесказанного. «Под активизирующим потенциалом понимаются возможности той или иной деятельности, которые способствуют усилению ресурсов клиента. То есть активизирующий потенциал – это

средство, которое активизирует все личностные ресурсы человека» [27, с. 54].

Кроме того, клубная деятельность и коллективное творчество помогают активизировать личностные ресурсы. Танцы оказывают положительное воздействие на физическое и эмоциональное состояние человека, а также реабилитируют его. В этой главе мы подробно остановимся на том, что такое танцы и как они влияют на участников.

«Активизация внутренних ресурсов пожилых людей помогает им пережить конфликтные ситуации и сложные моменты во взаимоотношениях, найти выход из сложившейся ситуации; найти выход из сложной ситуации через движение; прожить разные роли, эмоции и получить опыт преодоления личностных и социальных проблем. Ресурсы становятся средством решения проблем, если они, во-первых, осознаются человеком, а во-вторых, используются» [13, с. 156].

Для того, чтобы оценить эффективность социальной работы с пожилой возрастной группой, были предложены критерии оценки ее эффективности.

- сократить социальную изоляцию можно за счет снижения социальной изоляции;
- меняется стиль жизни, в том числе и культурная сфера;
- компенсации материальных благ за неиспользованные трудовые ресурсы;
- с каждым годом жизнь становится все более насыщенной и интересной, появляются новые возможности;
- повышается стигматизация;
- пожилых людей больше не воспринимают как социальных девиантов;
- выход за пределы своей субкультуры;
- стимулирование активности;
- саморегуляция становится все более распространенным явлением;
- повысить уверенность в себе и своих силах;

– удовлетворённость результатом своей деятельности [25].

Большинство из них можно назвать критериями воздействия социальной активности на личностные ресурсы людей старше 60 лет. «В настоящее время существует два вида работы с людьми пожилого возраста: медицинские центры, которые относятся к геронтологическим центрам, и социальные центры. В настоящее время, к сожалению, геронтологические центры и клубы пожилых людей существуют далеко не во всех социальных учреждениях. Кроме того, большинство видов досуга носят исключительно развлекательный и не подразумевающий терапевтический эффект. Поэтому, нам кажется, необходимо проанализировать эффект от организации досуговой деятельности для пожилых людей. В частности, танцевальной студии. [27, с. 145].

Ограничения в возрасте влияют на психическую сферу пожилых людей, а также на их образ жизни, формируя его. Эта установка позволяет сформировать в старости новую жизненную позицию, основанную на отказе от привычного образа жизни и социальной активности. Таким образом, адаптация к новым социальным установкам, основанная на новых социальных установках, является активным процессом, который продолжается в течение всей жизни престарелого человека.

Выводы по первой главе

Социальные активности пожилого человека рассматриваются в рамках трех основных теорий: теории деятельности и теории безработицы. Основная проблема пожилых людей заключается в том, что у них неизбежно снижается социальный статус - как филогенетического, так онтологического характера. Это связано со снижением экономической активности в стране.

Снижение таких показателей, как рабочее место (для сотрудников) и активная занятость (для владельцев имущества). В старости человек не может жить без социальных связей. Содержание жизни в обществе заключается в том, чтобы приносить пользу обществу. Бездействия в

старости воспринимаются как уход из жизни, отказ от себя и своей индивидуальности.

Ограничения, связанные с возрастом, отражаются на мышлении и ментальности пожилых людей, что в свою очередь влияет на их образ жизни, а также определяет его место в социуме. Такое отношение важно для формирования нового жизненного поведения, направленного на изменение образа жизни и социальной активности, а также на принятие новой социальной позиции. Таким образом, адаптация к новым социальным установкам, имеющим активное начало, и дальнейшая социализация, которая осуществляется в течение жизни пожилых людей, непрекращающийся процесс. Исследование необходимости социальной активности для людей старшего возраста позволило нам перейти к групповой работе с пожилыми людьми. Таким образом, популяризация танцевальных клубов и других видов групповой работы является важным направлением в работе с пожилыми людьми, так как это позволяет значительно увеличить продолжительность жизни пожилых людей и способствует улучшению качества и продолжительности их жизни.

## **Глава 2 Эмпирическое исследование возможностей формирования социальной активности в пожилом возрасте**

### **2.1 Организация и эмпирические методы исследования социальной активности пожилых людей**

Исследование проводилось в 2 этапа:

1 этап – с сентября по конец декабря 2022,

2 этап – с января 2023 по середину января 2024.

Методическая часть программы: а) выборка: нами была сформирована сплошная выборка, так как исследование проводилась на базе КРОО «Кёнигсбергские счастливые коты», участники которой исключительно люди пожилого возраста, поэтому нас интересовало мнение всех участников. Но на углублённую психодиагностику были привлечены респонденты, давшие добровольное письменное согласие на участие в психологическом исследовании; б) обоснование методов сбора эмпирических данных: в ходе исследования использовались: гайд с вопросами для проведения глубинного интервью, анкетные бланки.

в) методы сбора информации: в ходе проведения исследования, на различных его этапах использовались такие методы, как:

1) контент-анализ документов, регламентирующих деятельность комплексного центра, а также нормативно-правовых документов, определяющих основу социального обслуживания пожилых людей, международного, регионального и федерального уровня;

2) анкетирование пожилых людей, участвующих в танцевальных и других групповых занятиях на базе КРОО «Кёнигсбергские счастливые коты», направленное на выявление роли социальной активности в процессе успешной адаптации пожилых людей в посттрудовой период;



3) интервьюирование участников КРОО «Кёнигсбергские счастливые коты»;

4) прямое наблюдение, использовалось для изучения поведения пожилых людей;

г) методы обработки и анализа данных: для обработки данных социального исследования использовалась программа Microsoft Excel;

д) организационный план исследования: I этап – ознакомительный, заключается в изучении направления деятельности КРОО «Кёнигсбергские счастливые коты», результат этого этапа заключается в том, что мы увидим аспекты, влияющие на процесс адаптации и успешного функционирования пожилых людей в современном обществе, которым на базе НКО уделяется меньше времени, чем необходимо.

II этап – изучение теоретических основ и концептов, связанных с социальной адаптацией пожилых людей. На этом этапе изучаются уже существующие концепции и теории, посвященные данной проблеме. Результатом этого этапа является обоснование гипотезы, которая должна быть доказана в ходе исследований. III этап – разработка материала для проведения исследования. Данный этап заключается в разработке материала для анкеты и экспертного опроса, составление путеводителя для интервью.

IV этап – целенаправленная выборка участников исследования, суть этапа заключается в отборе людей для участия в исследовании.

V этап – проведение углублённой психодиагностики. Этап состоит из анкетирования и интервьюирования пожилых людей.

VI этап – интерпретация и обработка результатов исследования. На данном этапе мы получаем информацию, которая показывает роль социальной активности для успешной адаптации, а также проблему ее формирования.

VII этап – сопоставление результата исследования с рабочей гипотезой.

Проанализировав теоретическую базу и выявив неточности, можно переходить к следующему этапу.

Пожилые люди были опрошены в помещениях, организованных для мероприятий, запланированных на период преддипломной практики. Возраст опрошенных людей главной группы варьируется от 60 до 74 лет.

Была создана наиболее благоприятная обстановка для проведения исследования, участники также реагировали положительно. Предварительно они были предупреждены о том, что в определенное время будет проходить исследование с дальнейшими тренингами в игровой форме. Был выложен рекламный пост в тематическую группу клуба «Кенигсбергские счастливые коты».

Пожилые люди, участвовавшие в исследовании, были изначально заинтересованы в том, чтобы:

- попробовать поучаствовать в тренинговых упражнениях (это было их главной мотивацией);
- помочь в исследовании;
- пообщаться с почти дипломированным психологом (для них этот опыт является интересным и привлекательным);
- повзаимодействовать с другими членами клуба в новой обстановке, поиграть.

В проведении исследования были задействованы следующие методики:

– Комплексная методика для исследования социальной установки, разработанная Тороповым П.Б., 2012г. [33] и адаптированная нами в 2019 году для исследования трех компонентов социальной установки.

– Методика «КСС-100» для исследования просоциальной активности, как поведенческого компонента установки. Первая методика состоит из трех компонентов, которые соответствуют структуре социальной установки по

теории М. Смита: эмоциональный компонент, когнитивный и конативный. Первая часть шкалы для измерения эмоциональной базы установки С. Крит, Р. Фабригар и Р. Петти (Crites, S.L., Fabrigar, L.R., & Petty, R.E., 1994).

## 2.2 Выявление уровня проявления социальной активности у людей пожилого возраста

В процессе проведения исследования нами были получены и проанализированы с использованием методов качественной и количественной обработки следующие результаты.

Проведя анкетирование испытуемых, мы выявили некоторые основные проблемы пожилых людей (рисунок 1) и причины переживания одиночества ими (рисунок 2) .

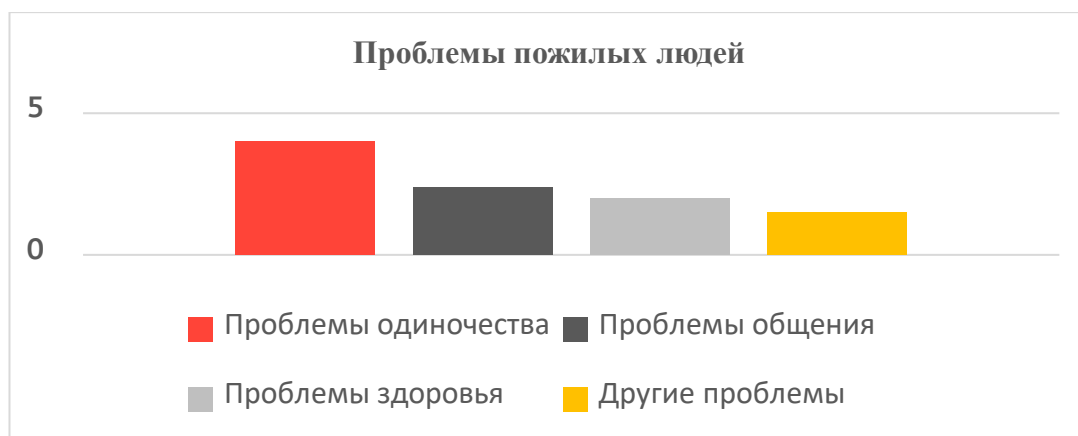


Рисунок 1 – Проблемы пожилых людей



Рисунок 2 – Причины переживания одиночества пожилыми людьми

Далее респондентам было необходимо определить, к какому чувству, характеристике они относят понятие «Социальная активность». Необходимо было выбрать понятие (из пары противоположных в каждой шкале), затем определить выраженность эмоционального компонента по шкале от 0 до 3. При этом 0 – отсутствие явно выраженного эмоционального компонента, 1 – очень слабая выраженность, 2 – средняя его выраженность, а 3 – сильная выраженность. Это отражено в таблице 1.

Таблица 1

Ненависть	3	2	1	0	1	2	3	Любовь
Печаль	3	2	1	0	1	2	3	Восхижение
Досада	3	2	1	0	1	2	3	Счастье
Напряжение	3	2	1	0	1	2	3	Спокойствие
Скука	3	2	1	0	1	2	3	Возбуждение
Злость	3	2	1	0	1	2	3	Непринуждённость

Продолжение таблицы 1

Отвращение	3	2	1	0	1	2	3	Одобрение
Огорчение	3	2	1	0	1	2	3	Радость

Для подсчётов необходимо использовать таблицу 2.

Таблица 2

Ненависть	- 3	- 2	-1	0	1	2	3	Любовь
Печаль	- 3	- 2	-1	0	1	2	3	Восхижение
Досада	- 3	- 2	-1	0	1	2	3	Счастье
Напряжение	- 3	- 2	-1	0	1	2	3	Спокойствие
Скука	- 3	- 2	-1	0	1	2	3	Возбуждение
Злость	- 3	- 2	-1	0	1	2	3	Непринуждённость
Отвращение	- 3	- 2	-1	0	1	2	3	Одобрение
Огорчение	- 3	- 2	-1	0	1	2	3	Радость

При подсчете результатов знак соответствует типу выраженности эмоционального компонента: «-» - негативное, отрицательное, а «+» - позитивное, положительное. Цифра – выраженности эмоционального компонента. При этом можно использовать следующие уровни выраженности эмоционального компонента: 0 – 0,2 - не выражено, 0,3 – 0,8 – очень слабо выраженное, 0,9 – 1,4 - слабо выражено, 1,5 – 1,9- сильно выражено, 2,0 – 2,6 - очень сильно выражено, 2,7 - 3 – чрезвычайно сильно выражено, наличие зависимости или стрессового состояния в момент тестирования.

Вторая часть методики основана на технике свободных ассоциаций, для исследования когнитивного компонента установки к социальной активности у людей пожилого возраста данной группы. Респондентам необходимо указать 5 ассоциаций, мыслей, которые приходят в голову при

словосочетании «Социальная активность». Далее проводится анализ ответов, поиск наиболее часто встречаемых и присвоение им ранга.

Анализ данных исследования когнитивного компонента установки и выделение наиболее часто упоминаемых ассоциаций позволил нам выделить их структуру, представленную в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты исследования когнитивного компонента установки

Ассоциация	Ранг	Количество ответов
Самореализация	1	23
Занятость	2	21
Адаптация к окружающей среде	3	19
Участие в жизни общества	4	16
Здоровье	5	14
Активный образ жизни	6	10
Гражданская позиция	7	7

По результатам опроса, проведенного по методике свободных ассоциаций, было выявлено, что среди пожилых людей есть люди, хорошо осведомленные о различных аспектах социальной активности. Ассоциативные ассоциации, как правило, носят обобщенный характер.

Большинство респондентов считают, что активность состоит из двух аспектов: самореализации и занятости. Самое близкое к ним место – это «адаптация». Это также учтено нами при разработке Рекомендательной программы по танцетерапии и психологической поддержки участников танцевального клуба для пожилых людей.

Анализ социальных проблем, которые знают респонденты, представлен в таблице 4. Были выявлены наиболее встречаемые ответы и их ранги.

Таблица 4 – Структура социальных проблем, на которые обращают внимание респонденты

Ответ	Ранг	Количество ответов
Проблемы экологии	1	28
Решение проблем социальной группы «пенсионеры»	2	22
Борьба с вредными привычками	3	22
Самореализация	4	20
Улучшения качества здравоохранения	5	20
Проблемы благоустройства города (редк. - двора)	6	17
Понижение цен на продукты и услуги жкх	7	12
Решение проблем детей	8	10

Очевидно, что участники данной выборки в основном ассоциируют глобальные проблемы с экологическими проблемами, а также наиболее вероятно готовы содействовать в решении проблем социальных групп, к которым принадлежат.

Анализ выборки позволил нам использовать следующие критерии для формирования подвыборок:

- возраст;
- семейное положение;
- длительность семейного кризиса.

По этим трем параметрам мы выделили следующие группы:

- возраст от 60 до 67 лет (группа 1) и возраст от 68 до 74 лет (группа 2);
- «потерял партнера» (группа 3) , разведен (группа 4), не был в браке (группа 5);
- длительность кризиса: до 4-х лет (группа 6), от 4 до 6 лет (группа 7) и более 6 лет (группа 8).

Полученные ответы опросника с использованием шкальной методики помогли определить меры центральной тенденции и выявить эмоциональный компонент к предмету исследования.

По первой методике были выявлены незначительные различия в уровне эмоциональной базы установки, представленные в таблице 5.

Таблица 5 – Меры центральной тенденции в выборке исследования

МЦТ	Показатель в группе 1	Показатель в группе 2	Показатель в группе 3	Показатель в группе 4	Показатель в группе 5	Показатель в группе 6	Показатель в группе 7	Показатель в группе 8
Среднее арифметическое (M)	+1,6	+1,3	+1,3	<b>+0,9</b>	<b>+1,8</b>	+1,31	+1,49 (+1,5)	+1,6
Мода (Mo)	+1,5	+1,5	+1,3	+1,2	+2	+1,5	+1,5	+1,7
Медиана (Me)	+1,9	+1,5	+1,3	+0,5	+1,7	+1,9	+1,5	+1,6

Среднее арифметическое (M) совпадает с модой (Mo) и Медианой (Me) только в третьей и седьмой группах, значит, характеризует только группы 3 и 7. Однако во всех группах и в целом по выборке получено положительное значение и значения разнятся между собой не сильно.

Третья часть – методика, основанная на шкальной технике, для измерения конативной составляющей – готовности к действию и выраженности установки в поведении Методика КСС-100 позволяет выявить некоторые ценности, готовность к поведению и опыт просоциальной активности. Эта шкала включает в себя следующие компоненты:

Раздел I. Осведомление.

Раздел II. Социально-экономическое сотрудничество является одним из самых важных направлений в деятельности Социальной службы.



Раздел III. Индивидуальные Цели и Ценности.

Раздел IV. Социальное сопровождение является одним из самых важных аспектов социального обслуживания.

Этот раздел посвящен психологическим особенностям личности.

Раздел VI. Амбициозность.

Раздел VII. Потребность в Социально-экономическом содействии.

Раздел VIII. Взаимопонимание, партнерство и взаимовыгодное сотрудничество.

Обработка результатов ведется путем подсчета баллов и интерпретации письменных ответов.

Общий показатель был получен путем нахождения среднего значения графы «КСС-100» по группе.

Была выявлена закономерность: люди более молодого пенсионного возраста имеют более высокие показатели, нежели старшие;

Эту закономерность мы можем связать с лучшим состоянием здоровья, нежели у более старших людей, однако в клубе есть и противоречащие этому случаи проявления социальной активности у людей более старшего возраста. Более того, большая часть участников клуба, в частности, участников данного исследования, имеет в целом хорошее состояние здоровья, с их слов и со слов, опять же, организаторов.

Люди, находящиеся вне семейного кризиса, имеют наименьший показатель, нежели пожилые люди, находящиеся в условиях семейного кризиса в течение небольшого периода. Это мы связываем с тем, что:

- их выборка составила меньшую численность;
- они имеют установки к проявлению активности в семье скорее, нежели в коллективе;
- допускаем, что они имеют меньшую мотивацию к проявлению социальной активности в обществе, в связи с 2 пунктом.

Проявление социальной активности в семье также является фактическим его проявлением, однако не совсем точно вписывается в наши цели исследования, так как мы изучаем, в первую очередь, людей, находящихся в условиях семейного кризиса. Небольшая численность выборки также связана с данным фактом. В действительности в клубе «Кенигсбергские счастливые коты» больше членов, находящихся в браке и не имеющих проблем в семье.

Также было проведено сравнение результатов групп по отдельным шкалам, однако явных различий по заданным шкалам в зависимости от длительности пребывания в условиях семейного кризиса, возраста и семейного статуса не было обнаружено.

Результаты проведения данной методики были представлены выше. Анализ полученных данных в виде графика на рисунке 3.



Рисунок 3 – Графический анализ когнитивного компонента установки подгрупп выборки

Графический анализ позволяет сделать следующие выводы:

Существуют различия в выраженности просоциальной активности у групп разделенных по возрастному признаку:

- наиболее готовы к просоциальной активности члены группы в возрасте от 60 до 67 лет (группа 1), а менее - возраст от 68 до 74 лет (группа 2);
- наиболее готовы к просоциальной активности члены группы, которые потерял партнера (группа 3), чуть менее - разведенные (группа 4), и еще меньше, те, кто не был в браке (группа 5);
- наиболее готовы к просоциальной активности члены группы, находящиеся в семейном кризисе до 4-х лет (группа 6), чуть менее - от 4 до 6 лет (группа 7) и значительно менее – находящиеся в кризисе более 6 лет (группа 8).

Однако, применение математических методов позволило уточнить наши выводы:

– расчет с помощью U-критерия Манна-Уитни: различия конативного компонента социальной активности по полу, показал отсутствие достоверных различий между мужчинами и женщинами, результат:  $U_{Эмп.} = 286.5$ .  $U_{Крит.} = 172$  и  $206$  соответственно;

– расчет U-критерия Манна-Уитни: различия конативного компонента социальной активности по возрасту: возраст от 60 до 67 лет (группа 1) и возраст от 68 до 74 лет (группа 2) показал отсутствие достоверных различий, результат:  $U_{Эмп.} = 254.5$ .  $U_{Крит.} = 177$  и  $211$  соответственно;

– расчет Критерия Краскела-Уоллиса (H-критерий): различия конативного компонента социальной активности по фактору отсутствия партнера: «потерял партнера» (группа 3) , разведен (группа 4), не был в браке (группа 5) показал отсутствие достоверных различий,  $H_{Эмп.} = 0.05345$ ;  $p = 0.97363$ ;

– расчет Критерия Краскела-Уоллиса (H-критерий): различия конативного компонента социальной активности по длительности кризиса: до 4-х лет (группа 6), от 4 до 6 лет (группа 7) и более 6 лет (группа 8) показал отсутствие достоверных различий,  $h_{\text{эмп.}} = 0.31131$ ;  $p = 0.85586$ .

Таким образом, можно констатировать, что в установке к социальной активности есть противоречия:

- с одной стороны эмоциональный компонент сильно выражен и положителен, а, с другой, когнитивный узкий и стереотипизированный. Он в основном направлен на личные интересы и связан с экологией или групповыми проблемами;
- при положительном настрое на социальную активность такой интерес, как гражданская активность не пользуется популярностью, хотя эти люди получили воспитание и образование в период существования СССР;
- с возрастом и продолжительностью семейного кризиса потребность в активности падает, однако потребность в ней не уменьшается.

Полученные данные позволяют нам выявить «проблемные места» и учесть их при работе с группой людей в клубе. Люди недостаточно осведомлены о вариантах социальной активности, имеют примерно одинаковый уровень ее выраженности.

Рассмотрим результаты исследования степени стрессоустойчивости и социальной адаптации у пожилых людей (рисунок 4) (методики 3 и 4).

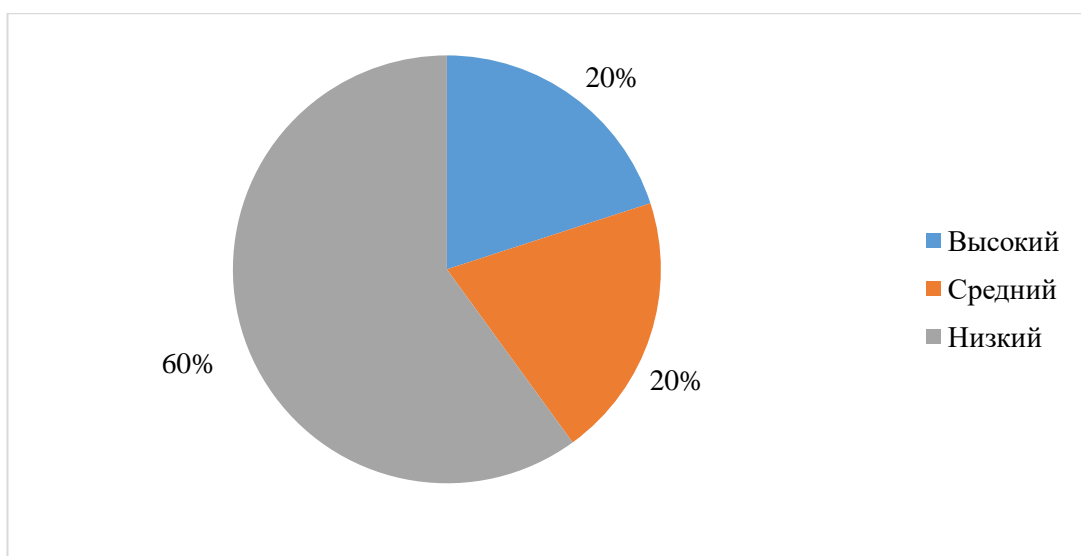


Рисунок 4 – Степень стрессоустойчивости и социальной адаптации пожилых людей

Результаты показывают, что высоким уровнем стрессоустойчивости и социальной адаптации обладают 20% пожилых людей. Для них характерна низкая степень стрессовой нагрузки, высокая степень стрессоустойчивости. Свою энергию и ресурсы они не тратят на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Они отличаются эффективной деятельностью, легко переносят стрессовые нагрузки.

Средним уровнем стрессоустойчивости и социальной адаптации характеризуются 20% пожилых людей. Для них характерна средняя степень стрессовой нагрузки, средняя степень стрессоустойчивости. Их стрессоустойчивость снижается с увеличением стрессовых ситуаций в жизни. Это приводит к тому, что личность вынуждена львиную долю своей энергии и ресурсов вообще тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса.

Низким уровнем стрессоустойчивости и социальной адаптации обладают 60% пожилых людей. Для них характерна высокая степень стрессовой нагрузки и ранимости. Они характеризуются восприимчивостью, уязвимостью для появления отрицательных состояний. Это приводит к тому,

что личность вынуждена львиную долю своей энергии и ресурсов вообще тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. В целом, это позволяет дать возможность говорить про управленческую деятельность как такую, в которой до минимума снижен стрессогенный характер.

Таким образом, большая часть пожилых людей обладает низким уровнем стрессоустойчивости и социальной адаптации – они характеризуются низкой сопротивляемостью стрессу и ранимостью, тратят много ресурсов и энергии на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса.

Рассмотрим результаты исследования уровня самоуважения у пожилых людей (рисунок 5).

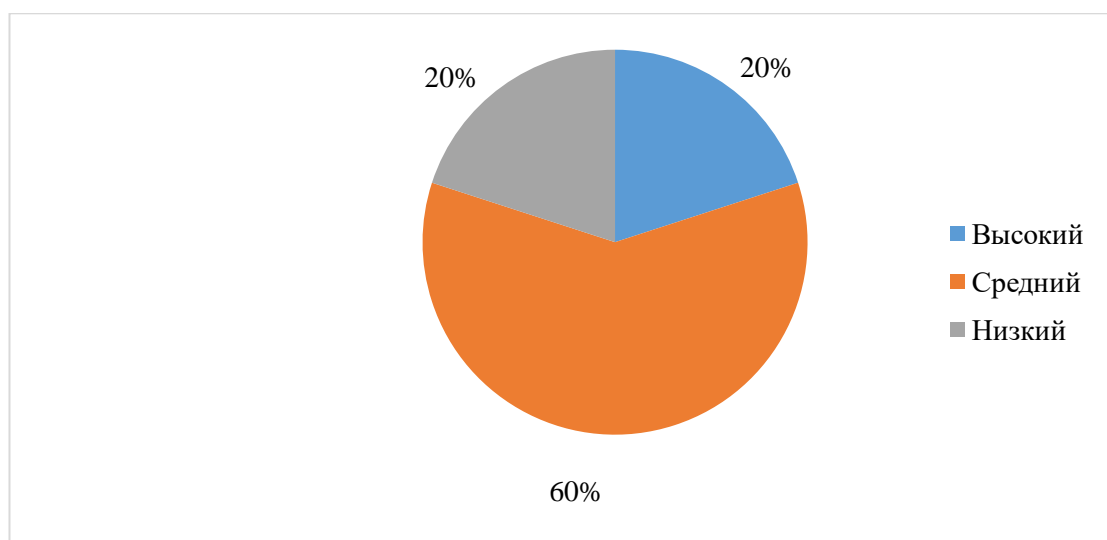


Рисунок 5 –Уровень самоуважения у пожилых людей

Результаты показывают, что высоким уровнем самоуважения обладают 20% пожилых людей. Они могут адекватно оценивать свои достоинства и недостатки, могут согласиться с тем, что бываете неправы, сохранять уважение к себе при неудачах.

Средним уровнем самоуважения характеризуются 60% пожилых людей. Они балансируют между самоуважением и самоуничижением, успехи

поднимают до небывалых вершин и самоуважение зашкаливает, неудачи подпитывают низкую самооценку и сбрасывают их в пропасть, их мнение о себе колеблется то в одну, то в другую сторону.

Низким уровнем самоуважения обладают 20% пожилых людей. Этим людям не хватает самоуважения, они склонны во всем плохом винить себя, видеть только свои недостатки и акцентируют внимание только на своих слабых сторонах. Это не позволяет им ставить цели и достигать успеха.

Таким образом, большая часть пожилых людей обладает средним уровнем самоуважения – они балансируют между самоуважением и самоуничижением, неудачи подпитывают низкую самооценку и сбрасывают их в пропасть, их мнение о себе колеблется то в одну, то в другую сторону.

Психологическое заключение по результатам психодиагностики.

Большая часть пожилых людей обладает низким уровнем стрессоустойчивости и социальной адаптации – они характеризуются низкой сопротивляемостью стрессу и ранимостью, тратят много ресурсов и энергии на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Неумение справляться со стрессами снижает степень социальной адаптации, так как личность не обладает необходимыми ресурсами для успешного функционирования в обществе. Их потребности не могут быть в полной мере реализованы в социальных условиях, которые предъявляют к ним требования, не соответствующих возможностям личности пожилого человека.

Большая часть пожилых людей обладает средним уровнем самоуважения. Это говорит об умеренной самооценке, недостаточно полном принятии сторон своей личности. Они находятся в положении между самоуважением и самоуничижением. Собственные успехи способствуют повышению самоуважения, а неудачи и провалы существенно снижают самооценку и самоуважению. Их состояние и самоуважение неустойчивое, колеблется в зависимости от ситуации.

### **2.3 Разработка и апробация программы групповых форм работы, направленной на формирование социальной активности пожилых людей**

Вопрос о влиянии танца на повышение социальной активности пожилых людей и, прежде всего, о его терапевтическом потенциале возник на основе личного и многолетнего профессионального опыта автора. В данной работе представлена часть разработок, размышлений и практического опыта. В КРОО «Кёнигсбергские счастливые коты» танцетерапия сочетается с другими видами социальной активности, также регулярно проводятся групповые и индивидуальные психологические тренинги для участников старшего поколения. Интегративная танцевальная терапия предполагает, что чувственный, эмоциональный и межличностный опыт заложен во взаимодействии с терапевтом и с другими танцорами через тело и движение, а также через вербальное общение. В западных странах и в США танцевальная форма терапии практикуется уже около шестидесяти лет, в России это направление только набирает свою популярность.

На наш взгляд, танцетерапия является одним из таких направлений работы с пожилыми людьми на базе геронтологических центров, нацеленным на сохранение психологического здоровья и активизацию ресурсов человека.

Научная деятельность по реабилитации включает в себя широкий спектр исследований, направленных на реабилитацию. Существует широкий спектр научных и практических исследований, посвященных различным аспектам деятельности реабилитационных учреждений. Упражнения в движении и арт-терапия являются частью реабилитационных исследований. Танцевальная терапия – это не только творческая, но и телесная терапия. В основе метода лежит творческое взаимодействие тела, танца и движения.



Танец способствует психоэмоциональному и эмоциональному взаимодействию человека с окружающим миром.

Танец может быть использован в разных целях: как познавательное средство, как реабилитационная мера и в качестве лечебного средства. Это подтверждается, в частности, практикой использования танца «скейт-данса» в группе "Счастливые коты" для участия людей старше 50 лет и инвалидов 1 группы по зрению. На занятиях и наблюдениях было выявлено, что ходьба под музыку скэр-дэнс способствует развитию человека.

Психологическая реабилитация – это не только танцевальная терапия, но и двигательная. Психические расстройства и психосоматические расстройства являются важными направлениями в работе танцевального терапевта. Танцевальная терапия была использована для реабилитации людей с нарушением зрения, в частности, после операций на коленных суставах и при депрессии. В ходе исследования были изучены возможности танцевального лечения во время операции по замене суставов и проблем со зрением, которые могут быть использованы для восстановления после таких операций, как замена коленных суставов и деменция. Предметом данной работы является использование танца в психотерапии. Танцевальная терапия, как и большинство других методов телесной терапии, развивалась в процессе практического использования танцевальной терапии. В настоящее время систематические исследования и эмпирическое исследование находятся в значительном зачатке, а некоторые из них даже не ведутся.

Однако, несмотря на обширные эмпирические и качественные исследования, танцевальная терапия не имеет достаточного количества теоретических исследований и теоретического материала для танцевальной психотерапии. Эту работу можно отнести к области исследований в этой области. Таким образом, как количественные и качественные исследования могут быть невозможны до тех пор, пока сама танцевальная терапия имеет много вопросов в своей теории и практической основе.

Танцевальная терапия возникла в эпоху экспрессивной танцевальной культуры, в которой личность становится центром внимания. Таким образом, в терапевтическом процессе на первое место выходит личность пациента и его индивидуальный процесс терапии.

Прогноз ориентирован на пациента, а не на конкретный диагноз или метод лечения. Таким образом, необходимо рассмотреть всю сложность индивидуальной терапии с точки зрения теоретических основ. Возможно, это будет возможно в том случае, если все предыдущие концепции будут переосмыслены и перспектива, которую открывает каждый из них, будет интегрирована, чтобы не быть исключительной.

Клубная работа позволяет решить одну из важных проблем пожилых людей – наладить коммуникацию между ними. Пожилые люди испытывают трудности в общении с окружающими. Они не довольны общением, считая, что некоторые вещи им не под силу контролировать. Несмотря на то что им нужна поддержка близких, они не могут принять других людей. Убежденность в собственной социальной ненужности и депрессивное отношение к другим мешают им общаться. Во время беседы они мало интересуются собеседником, что портит впечатление от разговора. Поэтому в процессе реализации проекта мы должны создать оптимальные условия для работы. Системно-векторная терапия требует комплексного подхода к психотерапевтическому процессу. К тому же, не стоит забывать о психологическом консультировании и психологических тренингах.

Учитывая все эти важные моменты, была разработана и апробирована программа групповых форм работы, направленная на формирование социальной активности пожилых людей и сочетающая собственно танцтерапию и цикл психологических тренингов, а также индивидуальное консультирование участников.

Название программы: «Я танцую, значит, я живу: танцтерапия как форма социальной активности для людей старшего возраста».

Краткое описание деятельности по программе:

К сожалению, часто люди старшего поколения сталкиваются с проблемой одиночества. При этом каждый пятый пенсионер в России чувствует в себе силы вести активный образ жизни, однако на практике этим занимается только 5% пожилых людей.

Около 6 млн человек старше 65 лет живут в одиночестве. Половина из них живет в доме и не участвует в общественной жизни. Опрос показал, что только 54% опрошенных проводят время на мероприятиях.

По мнению экспертов Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», низкая общественная активность и слабые социальные связи - основная проблема старости в России и ограничений для потенциала активного долголетия. Ограниченность общения делает пожилых людей более уязвимыми.

Социальную проблему организации досуга людей среднего и старшего возраста (50+)- в первую очередь пенсионеров и предпенсионеров - мы планируем решать путём регулярных занятий социальными танцами нового для нас направления - линейными танцами, проведением фестивалей каждые три-четыре месяца - как больших, международных, так и внутриклубных, создание кружков по интересам, поддержкой психолога.

Основная наша цель - объединить социально незащищенные слои людей, в том числе пенсионеров и инвалидов. После занятий танцами люди общаются, собираются по интересам, совместно проводят досуг, приобретают новых друзей; мы организовано ездим по историческим местам области, ходим в музеи, театры, кино и на выставки. При необходимости оказываем материальную, юридическую и моральную помощь нуждающимся.

Профессиональный психолог занимается психологической поддержкой людей старшего возраста, поддерживает их мотивацию к занятиям социально-активной деятельностью.

В рамках данной программы мы планируем обучить людей старшего возраста новому, популярному во всём мире направлению социальных танцев – сквэр-дансу, и тем самым важную роль в жизни пожилого человека играет его активная жизненная позиция, стремление к активному общению и социальному взаимодействию. Если социальную проблему организации досуга не решать, то может увеличиться количество людей старшего возраста с обострениями заболеваний, так как из-за недостатка движения, положительных эмоций и активности люди начинают больше болеть, ухудшается память, появляется депрессия и недовольство жизнью.

В России одна из важнейших задач заключается в сохранении и укреплении здоровья населения ( Указ Президента РФ от 9 октября 2007 года (в ред. от 1 июля 2014 г) « Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года.

География апробации программы: г. Калининград и область.

Целевые группы программы: люди старшего поколения (возраста 50+), проживающие в Калининграде или области (в пределах 40 км), желающие вести активную жизнь, расширить круг общения в изменившихся жизненных условиях.

Количественные и качественные результаты программы: количество человек, постоянно посещавших мероприятия по программе – 150; общее количество охваченных программой людей старшего возраста – 200; жизнь охваченных проектом людей старшего поколения стала активной, они не менее 2 раз в неделю посещают кружки, еженедельно посещают культурные мероприятия, появилось много друзей, новые хобби (танцы, занятия по душе). Танцы как форма двигательной активности способствует улучшению самочувствия, а особенность именно сквэр-данса, когда танцевальные движения выполняются не в хаотическом порядке, а в команде людей, способствует улучшению памяти и мышления нашей целевой группы, расширению кругозора, повышению самооценки, уровня образованности,

социального статуса. Применить полученные знания они смогли на фестивалях, в поездках, на выступлениях в городских мероприятиях и на вечерах отдыха для пенсионеров. Наглядно оценить результаты удалось по отзывам участников до реализации проекта и после, фотографий с мероприятий, видеоотзывам участников, наблюдением за целевой аудиторией психологом с составлением экспертного заключения.

Участникам была обеспечена помощь психолога в форме проведения регулярных тренингов и индивидуальных консультаций на протяжении всего срока реализации программы.

Программа реализовывалась в период с 1 сентября 2022 года по 15 января 2024 года. В России подобные программы и проекты по социализации и поддержке людей старшего возраста поддерживаются государством и частными благотворительными фондами. По программе было создано несколько проектов, которые стали победителями конкурсов Фонда президентских грантов, президентского фонда культурных инициатив и Фонда Потанина:

1. Проект "Путешествие во времени: новая жизнь исторических танцев (кадрилей, контрадансов и линейных танцев) в современной эпохе как феномен культуры"

поддержан Президентским фондом культурных инициатив,  
срок реализации 31.08.2022 - 01.11.2023

Роль Кравченко О.В. в проекте - автор и руководитель проекта

Описание проекта:

В современной эпохе новейших технологий и стремительно меняющихся идеалов людям иногда хочется иметь возможность снова соприкоснуться с многогранным и высоко зарекомендовавшим себя творчеством исторического танца. Наш проект призван популяризировать такие направления исторических танцев как контрадансы, кадрили и другие, но в их современной интерпретации. Для этого в течение срока реализации

проекта организуются регулярные занятия этими направлениями танца, и в завершение будет проведён фестиваль, на котором люди смогут потанцевать все вместе. Помимо изучения самих фигур танца в период реализации проекта будут проводиться лекции по истории танца, этикету, созданию нарядов для танцев.

Жизнь прекрасна во все времена, только надо уметь ею наслаждаться. Особенно в возрасте старше 60 лет. Пожилым людям необходимо постоянно заниматься чем-то, быть активными в любой возрастной период. Проект направлен на людей старшего возраста, но для нас важно развивать взаимодействие между поколениями и молодежью - студентами Балтийского федерального университета им. И.Кант и других вузов Калининградской области. Мы не претендуем на то, чтобы воссоздать историю танца, нам интересны современные танцевальные композиции, которые являются неотъемлемой частью эпохи и составляют ее эстетическую и этическую нишу.

Творчество танца во многом зависит от того, как развивается общество в определенные периоды времени, а также от культурных и религиозных традиций. Танец также, как и музыка, скульптура, живопись всегда имеет свои законы и правила. В процессе развития общества танцы становятся более сложными и разнообразными, приобретая отличительные черты для различных культур и социальных групп. Наша задача - «растанцевать» непрофессионалов, которые не обладают базовыми навыками танцевального танца, развить их чувство ритма и выразительности, а также сформировать в них чувство партнера по танцу, создать комфортные условия для культурного досуга. В танце будут участвовать люди разных возрастов, в том числе дети, внуки и их родители, чтобы обеспечить обмен опытом, знаниями и другими ценностями, а это приводит к ухудшению качества взаимодействия между поколениями, что может привести к потере культурного наследия прошлых поколений, разрушению связей с

культурными традициями прошлого. Таким образом, совместное проведение культурно-досугового досуга с участием людей разных возрастов поможет наладить социальное взаимопонимание между молодыми людьми и молодежью. 2. Проект "Возраст танцу не помеха: народный танец - душа моя"

Поддержан Фондом Потанина на конкурсе "Практики личной филантропии и альтруизма"

Срок реализации: 01.12.2023 - 30.06.2024 (в настоящее время проект в процессе реализации, информация о ходе реализации в соц. сети <https://vk.com/miau39> и <https://ok.ru/squaredance>

Роль в проекте Кравченко О.В. : автор и руководитель проекта

Описание проекта:

Расширить и усовершенствовать спектр социальных услуг, помочь тем, кому необходима двигательная активность, улучшить состояние здоровья старшего поколения и дать возможность реализоваться творчески во время занятий танцами - вот основной результат нашего проекта; для этого планируется организовать кружок, можно обучиться танцам русских, татарских и других народов России. На протяжении многих лет мы занимаемся изучением и исполнением народных танцев на различных фестивалях.

Народные танцы развивают физический и духовный потенциал, а также воспитывают бережное отношение к культурному наследию. Танцы могут быть самыми разными, в том числе и народные.

Народный ансамбль, созданный в рамках проекта "Народные танцы", навсегда связан с народными танцами. Творчество коллектива связано с сохранением культурных традиций народов, проживающих в его родной стране. Более того, это актуально и в настоящее время.

Кроме того, занятия народными танцами способствуют развитию чувства собственного достоинства и самоуважения. Показать свои умения

пожилые люди смогут на городских праздниках и фестивалях, в том числе на фестивале "Янтарная весна", который проводится в Клубе ежегодно, с 2012 года, а также на мероприятиях в библиотеках и ДК.

3. Проект "Танцевальный фестиваль "Янтарная весна 2023" для людей старшего возраста" поддержан Фондом Потанина в конкурсе "Практики личной филантропии и альтруизма".

срок реализации с 25.11.2022 по 31.08.2023

Роль в проекте Кравченко О.В. - автор и руководитель проекта.

Проект направлен на формирование условий для использования знаний, опыта, потенциала граждан старшего поколения и одновременно проявления заботы и внимания к ним, к их потребности в социализации через организацию и проведение танцевального фестиваля "Янтарная весна 2023" для пожилых жителей Калининграда и других городов РФ, занимающихся танцами направления "сквэр-данс". Фестиваль – это подведение итогов года занятий, своеобразный экзамен знаний танцевальных фигур и рисунка танца. Фестиваль – это возможность показать себя и посмотреть на других. Пожилые люди приходят на фестиваль с большим интересом. Здесь все участники получают эмоциональный всплеск и психологическую удовлетворенность. Во время танцевального марафона идет активная мыслительная деятельность, активизируются все группы мышц организма. Сквэр-данс выполняется в команде, поэтому важно, чтобы каждый танцор был толерантен к ошибкам другого и был бы готов поддержать своего партнера. После фестиваля многие участники начинают понимать свой новый социальный статус. Немаловажно, что гостями фестиваля становятся и родные наших пенсионеров. Видеть свою маму, бабушку в активном позитиве, элегантно танцующей сквэр-данс – это очень приятно и важно. Девиз наших танцоров: «В 60 лет жизнь только начинается!».



Создаваемый проект фестиваля предполагается реализовать в три этапа.

На первом этапе предстоит подготовка участников к танцам на фестивале через продолжение регулярных танцевальных занятий для повышения уровня и поддержания интереса к данному направлению, а также решение организационных вопросов - формирование инициативной группы из числа танцоров старшего возраста, составление плана проведения фестиваля, разработка приглашений, флаеров, экскурсионных маршрутов, приглашение и размещение гостей.

Второй этап включает непосредственно проведение фестиваля (май 2023 года, длительность фестиваля - 3 дня) и фестивальных мероприятий - экскурсии, афтепати.

Третий этап - подведение итогов фестиваля, анализ.

Все проекты успешно реализованы, поставленные цели достигнуты.

Помимо собственно танцев в рамках всех проектов были проведены психологические тренинги для участников клуба и для тех, кто только задумывается о том, чтобы изменить свой образ жизни на более активный.

Ход работы тренингов был следующий: одновременно на занятия приходили группы 15-40 человек. Приблизительно 5-7 человек ходили из раза в раз, остальные могли посещать не все встречи. Время проведения тренингов согласовывалось заранее и было объявлено во всех каналах связи внутри клуба.

Групповые встречи были проведены в количестве 15. Как правило, такие встречи длились от 1,5 до 2 часов. В среднем в течение одного занятия было проведено 5 таких упражнений, каждый из которых был связан с определенной темой и получал обратную связь.

В течение этого периода можно было отслеживать процесс достижения целей и корректировать программу в соответствии с полученными результатами.

Индивидуальная консультация, как правило, проводилась в одном и том же месте. «Быстрые» запросы становятся все более популярны. Упражнения, которые проводились на тренинговых занятиях:

«Вагончики», «Свой способ приветствия», «Обмен мнениями», «Передача», «Мой вклад в команду», «Обмен», «Две правды и одна ложь», «Ваша первая идея», «Что бы сделал мистер X?», «Покажи и расскажи», «Театр: пьеса, которая устроит всех», «Все делаем синхронно», «Шкатулка», «Комплимент», «Цепочки», «Подарок», «Смысл моего имени», «Счет до 10», «Крокодил», «Аплодисменты по кругу», «Машина с характером», «Печатная машинка», «Картинки настроения» и другие, а также проводилась арт-терапия и физические разминки для снятия напряжения.

Тема психологического просвещения: «Счастье внутри нас».

Цель: повышение социальной адаптации пожилых людей.

Задачи:

- формировать оптимистичное отношение к старению;
- внутренних ресурсов, которые помогают преодолевать жизненные трудности и стрессы;
- повышение самоуважения.

Форма просветительской деятельности: лекция с элементами тренинга.

Методы работы: словесные, практические.

Ход реализации лекции:

I. Организационный момент

Приветствие участников.

II. Основная часть

1. Лекция.

Старение рассматривается в качестве как естественного и психосоциального процесса, выходящего за пределы оценочных суждений, который необходимо избавить от негативных стереотипов, созданных людьми на протяжении многих лет. Высокая чувствительность к

воздействию различных повреждающих факторов во многом определяется структурой личности и ее опытом, приобретенным в разные периоды жизни до наступления старости.

В процессе старения человек становится все более независимым от внешних и внутренних факторов, которые влияют на его повседневную жизнедеятельность. Позитивный и оптимистичный взгляд на старение говорит о том, что возрастные изменения могут быть не только положительными, но и позитивными. При грамотном подходе к своему возрасту человек может достичь состояния, которое можно назвать счастливым старцем. Пожилые люди не знают, что такое психическое старение.

Если говорить о оптимизме, то он играет очень важную роль в жизни человека. Позитивный настрой – это уверенность в том, что все будет происходить так, как мы захотим. Надежда – это целеустремлённое поведение, направленное на получение желаемого результата. Это значит, что у нас есть все необходимое для того, чтобы достичь своей цели.

Оптимисты считают, что все желаемое может быть достигнуто даже при неудачах. Они упорно идут к своей цели и не останавливаются ни перед какими препятствиями. Если все хорошо, то можно быть оптимистом или пессимистом.

Первый сдаётся, а второй продолжает упорствовать. Как ни парадоксально это звучит, но именно не сдающийся и достигает наибольшего успеха. Почему все происходит именно так? (Вот только не все так просто, как может показаться на первый взгляд. Если человек уверен в том, что поставленная цель достижима, то он приложит массу усилий для того, чтобы ее достичь. Но как только он видит, что у него нет нужных качеств или внешних ограничений, его усилия ослабевают. Ожидания результатов являются важными факторами, которые влияют на то, как человек будет действовать.

Оптимисты считают, что все желаемое может быть достигнуто даже при неудачах. Они упорно идут к своей цели и не останавливаются ни перед какими препятствиями. Некоторым людям кажется, что они живут в иллюзиях из-за того, что не могут принять свои неудачи. По их мнению, лучше всего судить о будущем с позиции здравого смысла. Почему люди не могут смириться со своей неудачей? (Вот только не все так просто, как может показаться на первый взгляд. Пожилые люди полностью заняты собой, способны располагать своим досугом, у них намного меньшее количество стрессов, чем у молодых. Им не приходится выполнять общественные функции, у них меньше, отложенных на завтра. Пожилые люди становятся самими собой, приобретая самоидентичность. Старость представляет собой время, когда постепенно приходит осознание качества предметов и вещей, их значимость в собственной жизни. В сознании пожилых людей прочно утверждается ценность сегодняшнего дня.

Таким образом, в пожилом возрасте человек не исчерпывает свои личностные ресурсы и внутренние возможности, потенциал своего развития. Успешность адаптации, социально-психологического и личностного развития пожилого человека зависит от его субъектной позиции, является ли он создателем своей жизни.

## 2. Практическая часть.

Вопросы к аудитории:

Как вы относитесь к себе? К своему возрасту? К происходящим изменениям? (ответы участников)

Теперь я предлагаю вам выполнить несколько упражнений:

Упражнение «Хочу – могу – буду»

Цель: поиск внутренних ресурсов, формирование установки на готовность действовать.

Ход: «Участники разбиваются на пары. Им предлагается подумать, что хотелось бы каждому сделать или в чем добиться успеха. Затем в каждой

паре по очереди участники говорят друг другу по три фразы (всего девять фраз), которые начинаются со слов «я хочу», «я могу», «я буду». В конце упражнения ведущий спрашивает о том, как менялись настроения, ощущения, эмоции в ходе выполнения упражнения и рекомендует участникам проводить это упражнение самостоятельно» [4].

#### Упражнение «Прошлые успехи»

Цель: поиск внутренних ресурсов, необходимых для достижения целей, повышение самоуважения.

Ход: «Участнику предлагается нарисовать солнышко с множеством лучей (7 и более). На каждом луче написать событие, связанное с прошлым успехом. Комментарий: Карта прошлых успехов заполняется в два этапа. Сначала участник ищет успехи в прошлой жизни в решении подобной с сегодняшней проблемы. И эти успехи вписываются в первую очередь. Во вторую очередь вписываются просто успехи, которые были у участника в прошлом. Каждый участник получает возможность обнародовать свои успехи (без комментариев)» [4].

#### Упражнение «Мои сильные и слабые стороны».

Цель: осознание сильных сторон своей личности, которые помогают преодолевать жизненные трудности, развитие чувства внутренней устойчивости и доверия к себе.

Ход: «Участнику предлагается взять лист бумаги, разделить его на 3 колонки: Трудности и проблемы, с которыми я сталкивался; Мои положительные и отрицательные качества; Чего я достиг? Записать в первую колонку те сложные ситуации, в которых вы проявляете свои сильные стороны. Во второй колонке следует отметить свои положительные качества, то, что помогает справиться с проблемами. В третьей – укажите, чего вы достигаете благодаря своим достоинствам» [4].

Далее происходит групповое обсуждение. Каждый член группы рассказывает о своих сильных сторонах, проявляющихся в разных ситуациях.

### III. Подведение итогов. Рефлексия

Участникам предлагается ответить на вопросы:

- Что нового узнали для себя?
- Будет ли полезна для вас эта информация?
- С каким настроением покидаете мероприятие?

Рефлексивный анализ.

Мероприятие прошло в позитивном русле. Участники внимательно слушали теоретическую часть, проявили заинтересованное отношение. Но особенно их заинтересовали упражнения, где они смогли отработать важные навыки, получить ценный опыт. По итогам рефлексии было установлено, что участникам полученная информация действительно будет полезна в жизни. Они также заявили, что будут придерживаться позитивного образа мышления. А это говорит о достижении поставленной цели данного мероприятия.

Актуальный запрос: принятие себя и своего тела.

План психологического консультирования личности:

Общая цель: социальная поддержка.

Перечень предполагаемых вопросов и техник:

- что привело на консультацию;
- что чувствует по этому поводу;
- ожидаемые результаты от консультации;
- проведение техники «Банк поглаживаний»;
- поддержка клиента.

Протокол психологического консультирования.

Клиент: женщина, 51 год.

Семейное положение: замужем.

Запрос: Клиентка ощущает неудовлетворённость собой и своим телом. Убеждена в том, что ей нужно похудеть. Хочет чувствовать себя комфортно.

Стенограмма:

Консультант: Доброе утро, Марина, проходите, присаживайтесь.

Клиент: Доброе утро.

Консультант: Я рада видеть вас здесь. Искренне надеюсь, что наша встреча будет продуктивной.

Клиент: Спасибо.

Консультант: Расскажите, что вас привело ко мне? Можете поделиться любыми мыслями...

Клиент: Я не могу с негативных эмоций смотреть на себя в зеркало. Я такая большая и неуклюжая. Не хочется выходить лишний раз в люди. Такое ощущение, будто это тело не мое, будто это сон.

Консультант: Что вы чувствуете по этому поводу?

Клиент: Угнетённость, постоянное беспокойство о своем весе, о выборе темной одежды, о том, как я неловко выгляжу, о том, что не нравлюсь самой себе.

Консультант: Вы предпринимаете какие-либо меры для преодоления данного состояния?

Клиент: Пытаюсь ограничивать себя в еде. Могу не есть весь день. Из-за этого вечером срываюсь сладкое – ем конфеты и пирожные, за что потом себя виню. Сейчас вот подруга посоветовала записаться на танцы в этот клуб, начала ходить.

Консультант: Чего вы хотите добиться в результате наших консультаций?

Клиент: чувство комфорта, я бы хотела не ощущать себя толстой, быть довольной своим телом.

Консультант: Какие качества, на ваш взгляд, могут вам помочь в достижении вашей цели?

Клиент: постоянное желание учиться новому, наверное.

Консультант: Сейчас предлагаю провести упражнение «Банк поглаживаний».

Клиент: Хорошо.

Консультант: «Возьмите лист бумаги и продолжите предложения: Я люблю себя за..., Я уважаю себя за.... Упражнение выполняется 10 минут. Подсчитайте, сколько у вас позиций. Какие чувства вы испытали, делая упражнение? Вы исписали всю тетрадь? Вы переполнены чувством гордости?»

На верху листа большими буквами напишите Банк поглаживаний. Вы будете заполнять лист каждый день, добавляя новые слова. Каждый вечер вы будете анализировать прошедший день, и фиксировать в Банке свои достижения. Вы будете учиться уважать себя, замечать свои успехи и достижения, даже самые незначительные. Все в копилку самоуважения!» [3]

Прочь отрицательное отношение к себе. «О себе можно думать и говорить только хорошо. Учитесь думать и относиться к себе позитивно! У вас много достоинств и положительных качеств.

Хвалить себя за каждый поступок, за качества характера, за чувства, взгляды и суждения: Я уважаю себя за то, что добрая и отзывчивая, Я люблю себя за то, что я есть...» [3].

Будьте щедрыми, дарите поглаживания

Клиент: Да, теперь понимаю, что должна и могу полюбить себя.

Консультант: Вы должны награждать себя за изменения. Сегодняшние награды получают сегодня за сегодняшние усилия. Очень хорошо, что вы начали действия по самоизменению, начали ходить на танцы. Занятие танцами поможет вам раскрепоститься, прочувствует и принять свое тело.

Клиент: Спасибо вам за эмоциональную поддержку, она мне очень была нужна.



Консультант: Пожалуйста, буду рада видеть вас на следующей консультации.

Клиент: Всего доброго.

Рефлексивный анализ

В целом, нам удалось успешно и достаточно легко установить контакт с клиенткой. Она оказалась достаточно дружелюбной. Первое впечатление о клиентке – открыта для общения и сотрудничества. В ходе беседы говорила быстрым темпе, ощущалась некоторая напряженность, взвинченность. Но после проведения упражнения положение дел существенно изменилось. На ее лице появилась улыбка, напряжение снизилось. У нее появилось понимание того, что ее тело уникально. Мы поддержала клиентку в том, что она начала посещать танцы, так как это позволит ей принять себя и свое тело.

#### **2.4 Анализ и интерпретация полученных результатов исследования**

Были повторно проведены исследования трёх компонентов установки на социальную активность по методикам, указанным в главе 2.2 (комплексной методики для исследования социальной установки, разработанной Тороповым П.Б., 2012г. [33] и адаптированной нами для людей пожилого возраста), и вот какие результаты мы получили, проведя сравнительный анализ результатов.

По результатам повторного проведения данной методики были замечены значительные изменения в процентном соотношении показателей степени стрессоустойчивости и социальной адаптации между собой среди исследуемых групп. Таким образом, низкая степень стрессоустойчивости и социальной адаптации пожилых людей на данный момент составляет 16,7%, тогда как по результатам первоначального исследования ее показатель составлял 60%. Этот мы считали за основную проблему представленных

групп и считаем ее решение успешным, основываясь на полученных данных. Соответственно увеличился показатель средней степени. Процент высокого показателя среди групп так же увеличился. Заметна общая тенденция к повышению стрессоустойчивости и социальной адаптации пожилых людей в данных группах.

Таким образом, можно сделать вывод об эффективности проведенных мероприятий.

Ниже представлено сравнение графических диаграмм результатов первичного и повторного исследований (Рисунок 6, Рисунок 7).

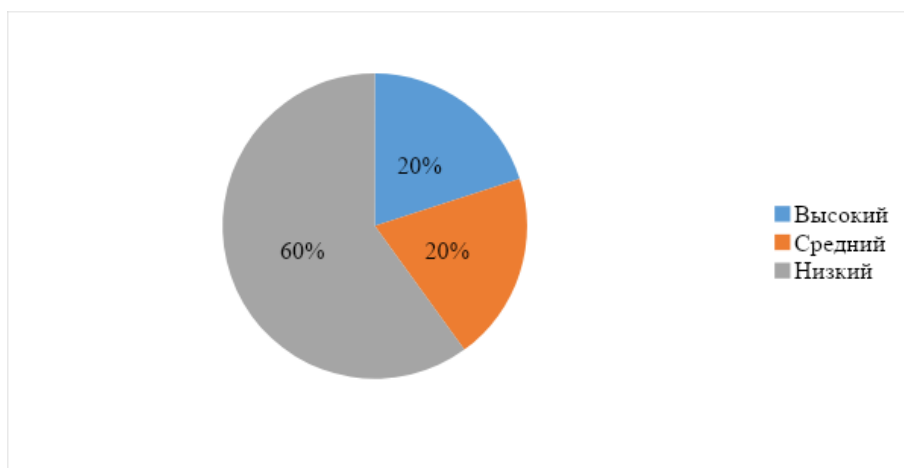


Рисунок 6 – Степень стрессоустойчивости и социальной адаптации пожилых людей. Исследование первое

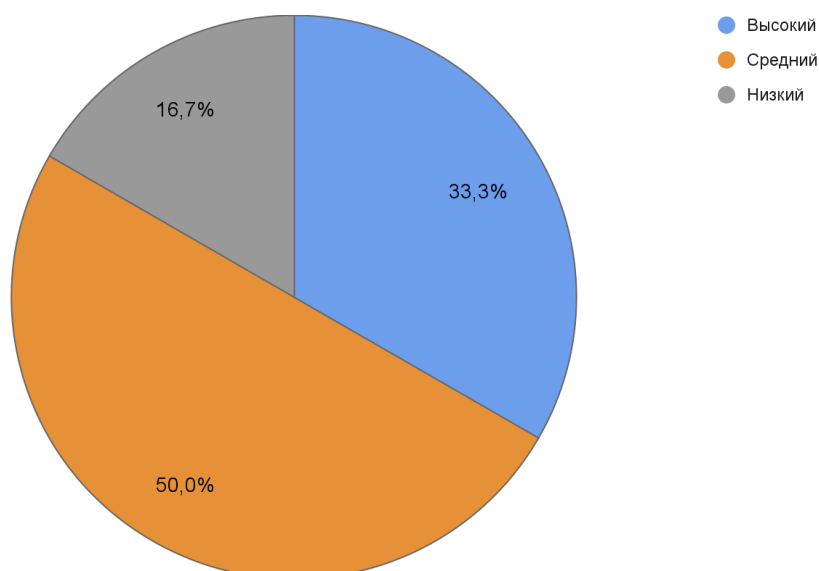


Рисунок 7 – Степень стрессоустойчивости и социальной адаптации пожилых людей. Исследование второе

Также было проведено повторное исследование просоциальной активности как поведенческого компонента установки по методике «КСС-100» группы участников после их участия в программе.

Как уточнялось в описании методики ранее, первая методика состоит из трех компонентов, которые соответствуют структуре социальной установки по теории М. Смита: эмоциональный компонент, когнитивный и конативный. Первая часть шкалы для измерения эмоциональной базы установки С. Крит, Р. Фабригар и Р. Петти (Crites, S.L., Fabrigar, L.R., & Petty, R.E., 1994).

Мы исследовали все три перечисленных компонента и заметили существенные, на наш взгляд, изменения внутри когнитивного компонента. Отметим также, что повторное исследование эмоционального и конативного компонентов дало нам приблизительно те же результаты, которые были в группах изначально, однако и результаты первоначального исследования говорили о высокой включенности данных групп. В рамках когнитивного компонента же мы получили такие результаты: исследуемые стали больше

ассоциировать с социальной активностью такие аспекты, как активный образ жизни, то есть можно предположить, что они увидели в этом возможную реализацию своей социальной активности, а также участие в жизни общества.

Ниже прилагается Сравнительный анализ когнитивного компонента установки в виде графика (Рисунок 8).

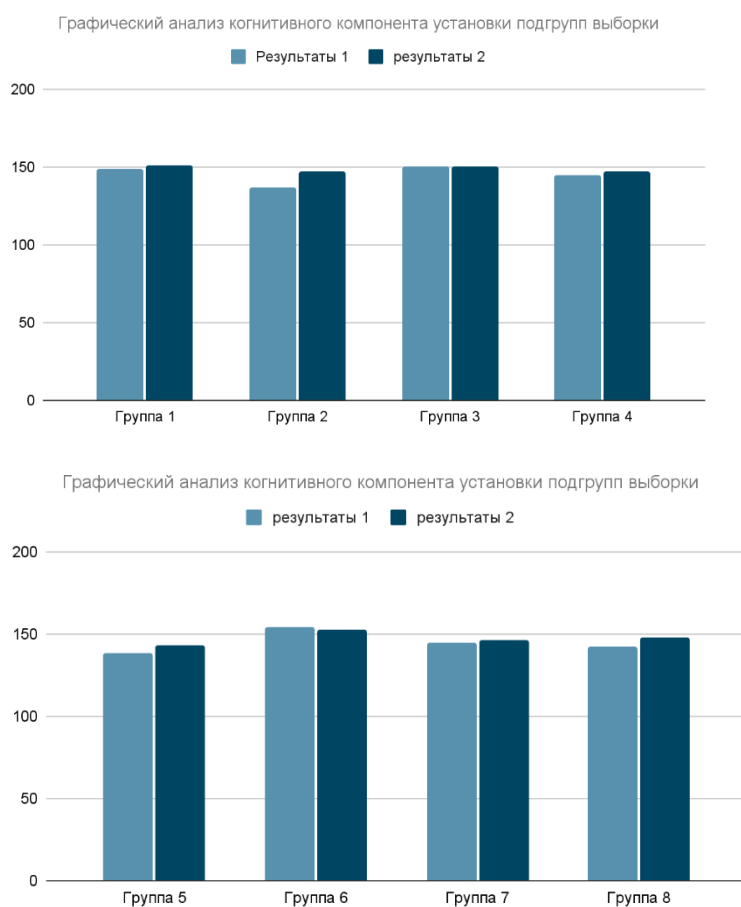


Рисунок 8 - Сравнительный анализ когнитивного компонента установки

Заметна тенденция к уравниванию результатов проведения методик среди групп после проведения программы, также заметен рост показателей у тех групп, чьи результаты проведения методик ранее были ниже. Ученные нами ранее в нашей Программе по танцетерапии и психологической поддержке участников танцевального клуба для пожилых людей показатели,

оказавшиеся ниже других, поднялись, по результатам повторного исследования.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что запланированные мероприятия позитивно повлияли на рост готовности к социальной и просоциальной активности в тех аспектах, которые ранее проявлялись меньше.

В результате проведенного исследования была выявлена повышенная социальная активность, улучшение отношений между членами коллектива.

По полученным данным из этой методики можно сделать вывод о том, что в целом отношение пожилых участников КРОО «Кенигсбергские Счастливые Коты», находящихся в условиях посттрудового кризиса, вне зависимости от длительности этого кризиса, является положительным, так же, как и у участников, не находящихся в данных условиях. Также отмечено, что с увеличением давности начала посттрудового кризиса, увеличивается среднее арифметическое уровня эмоциональной базы установки. Низких или высоких показателей отмечено не было. Мы связываем это с активным участием их в деятельности клуба и подобных. Стоит отметить, что в клубе также ведется работа, несмотря на отсутствие в штате психолога и изначально психологической направленности занятий, направленная на социальную адаптацию пожилых людей через танцы и общение, а также изучение, к примеру, иностранных языков (в частности – немецкого). Это может влиять на полученные данные.

Наиболее часто встречаемые ассоциации, связанные с понятием «социальная активность», которым был присвоен высокий ранг, можно считать характеризующими когнитивный компонент установки к социальной активности у пожилых людей данной выборки.

Анализ полученных в результате проведения данной методики данных выявил, что у пожилых людей данной группы социальная активность

ассоциируется в первую очередь с самореализацией, что не противоречит данному понятию.

В общем пожилые люди данной выборки в первую очередь определяли социальную активность как решение каких-либо социальных проблем, многие не забывали о социальной группе, к которой принадлежат (пенсионеры). Это связано с их причастностью к ней, с наличием большого количества действительно существующих проблем данной группы.

Также заметно, что для пожилых людей данной выборки важны общественные мероприятия. В том числе это может быть связано с тем, что клуб «Кенигсбергские Счастливые Коты» регулярно участвует в подобных мероприятиях и организует их.

Организаторы, в свою очередь, подтвердили эту информацию. Кроме того, было отмечено значительное снижение количества конфликтов во время других мероприятий клуба. Проведение тренингов, направленных на улучшение социальных и коммуникативных навыков у членов клуба.

Результат можно интерпретировать как положительный и сильно выраженный показатель. То есть респонденты испытывают положительные эмоции при описании совместного досуга и уровень выраженности этих чувств достаточно высок.

Если проанализировать показатели по отдельным шкалам, то очевидно следующее:

- членов клуба знают и уважают;
- их ценности отличаются от ценностей социальной активности, но являются более индивидуальными или узкогрупповыми;
- личное предназначение совпадает с социальными целями;
- социальное содействие было оценено положительно, но были и отдельные отрицательные результаты;
- индивидуальные особенности: люди данной возрастной группы в большинстве склонны доверять другим, но не уверены в себе;

– эмоциональная стабильность выражена слабо.

В то же время, большинство респондентов в данной выборке отвечали на вопросы со знаком плюс и отрицательным значением.

В свою очередь, члены клуба ориентированы на сотрудничество и совместную деятельность.

Полученные данные говорят о том, что респонденты (участники Клуба) имеют положительную, но слабо выраженную установку к социальной активности, слабо проявляют ее в поведении и ассоциируют активность с танцами или политической деятельностью. Это совпадает с теоретическими данными из первой главы, где говорится о том, что пожилые люди потенциально социально активны.

В первую очередь, это было связано с тем, что большинство членов коллектива обладали высоким уровнем социальной активности. Они активно принимали участие в тренингах, занятиях и даже беседах с психологами.

В рамках психологической работы было проведено более 30 личных консультаций и тренингов для членов клуба, которые проводились по запросам.

Просьба к руководителям была в том, чтобы снизить конфликтность и сфокусироваться на интересах группы.

Индивидуальные и групповые психолого-педагогические задачи, которые решались в процессе проведения психологических тренингов для участников клуба «Кенгисбергских счастливых котов», были направлены на снижение конфликтности в коллективе, способам эффективного взаимодействия людей в команде, улучшения взаимоотношений с коллективом. Была оказана квалифицированная помощь в интеграционных процессах с новыми членами клуба, поддержаны и улучшены когнитивные навыки участников.

Были исследованы социальные установки и просоциальная активность участников клуба. Анализ психологической обстановки в коллективе проводился наблюдением и личными беседами.

В результате проведенных исследований было выявлено, что среди членов коллектива преобладают лидерские качества и стремление к социальному взаимодействию. Все это приводит к конфликтным ситуациям внутри коллектива.

В ходе консультации было выявлено, что у организаторов есть определенные запросы на проведение психологической работы.

Проведена подготовка к предстоящим тренинговым занятиям, составлена индивидуальная программа для каждого участника клуба.

Результаты проведения психологической работы. Психологическое заключение.

Для снятия эмоционального напряжения были проведены упражнения, направленные на то, чтобы сплотить людей и повысить их эмпатию. Индивидуальная работа была проведена с членами клуба, чтобы снизить конфликтность.

Если рассмотреть более конкретные примеры, то можно заметить, что участники смогли больше узнать друг о друге и почувствовать себя увереннее в себе.

Некоторым людям понравилась такая идея, и они с удовольствием продолжают посещать занятия. Обращают внимание на то, как они решают свои личные и социальные проблемы. Число привлечённых к танцевальным занятиям клуба новых участников через психологические тренинги и консультации увеличилось на 15%.

В то же время появилось понимание того, что, если есть необходимость в интеграции и многогранном взгляде на процессы терапевтического воздействия, все эти области должны быть разноплановыми. Мы пытаемся объединить интегративные танцы,



психологию и арт-терапию. В связи с этим возникает вопрос о том, какую роль играет конкретно танец в становлении человека. Именно с этих акцентов начинается интеграция в танцевальную психотерапию.

Нам важно было методически и технически применять танец в терапевтических целях. В интегральной танцевальной терапии акцент делается на невербальных процессах. Танец и философия танца переплетаются друг с другом.

В то же время, различные концепции танца говорят о разном взгляде на движение. Танец и танцевальная терапия - это интегративные методы и техники, которые должны стать быстродействующими и вызывать положительные эффекты, оказывать психотерапевтическое воздействие.

Систематизация и теоретическое обоснование являются важными этапами в работе с пожилыми с использованием интегральной танцевальной терапии. Это связано с тем, что в настоящее время при использовании танцевальной терапии у психологов нет четкого представления о том, как конкретно использовать танец для решения проблем людей пожилого возраста [7].

Мы считаем, что это надо учитывать в Программе Рекомендаций для организаторов и психолога в КРОО «Кенигсбергские счастливые коты» по организации работы с пожилыми людьми. В частности, повышение социальной активности данной выборки, состоящей из пожилых людей, может идти путем информирования их о возможных вариантах социальной активности для наиболее полного понимания, каким образом они могут себя в них реализовать.

С респондентами были проведены экспертные углублённые интервью, в результате которых были выявлены потребности, реализуемые пожилыми на занятиях социальными танцами «Сквэр-данс». Результат представлен графически на рисунке 9.



Рисунок 9 – Результат анализа экспертных интервью по выявлению реализуемых в танцевальном клубе потребностей респондентов

Также было проведено анкетирование респондентов по вопросу проявления социальной активности и о различных формах социальной активности, в которых респонденты желали бы принять участие. Особых затруднений в ответах не было. Многие из респондентов указывали похожие мероприятия, но не заполняли все анкеты. Те из респондентов, которые указывают на наибольшее количество членов клуба, по-видимому, наиболее активны в клубе. Это может указывать на то, что большая осведомленность людей о различных формах социальной активности связана с ее проявлениями. Были и те, кто не хотел заполнять бланки процедур. Некоторые из них были исключены из исследований, а некоторые бланки использовались для сбора информации по небольшому количеству ассоциации и ответов на письменные вопросы. На основании этого можно сделать вывод, что те, кто дал меньше всего ответов на вопросы и был менее заинтересован в их прохождении, как правило, не проявляет особой активности. Это не является основным выводом нашего исследования, но может быть использовано для того, чтобы собрать некоторую информацию о членах клуба.

Эти данные пересекаются с данными из первого блока методики, подтверждая ее достоверность в данном случае. Большинство пожилых людей считают, что решение проблем своей социальной группы является важным для них.

В ходе исследования было выявлено, что наибольшие трудности в адаптации возникают после 55-летнего возраста, когда происходит резкое изменение социального статуса и физического состояния.

Итоги опроса показали, что пенсионная реформа отразилась на повседневной жизни 75 % респондентов. Результаты исследования показали, что пенсионный возраст является одним из самых лучших периодов в жизни человек. Уменьшение круга общения также является обязательным элементом в посттрудовой период. Таким образом, чем больше друзей у человека, не связанного с его работой, тем легче ему будет адаптироваться. Исследование показало, что люди, которые имеют друзей, меньше страдают от одиночества в старости.

Уровень адаптации во многом зависит от того, как человек живет и чем он занимается. Такие люди, как те, кто путешествует, встречается с друзьями и посещает выставки – не ощущают себя адаптивными людьми. 15 % респондентов, не имеющих друзей и живущих в одиночестве, относят себя к апатичным и одиноким.

Социально-экономическая ситуация в целом (40 %) влияет на адаптацию и уровень активности пожилых людей.

Ведение домашнего хозяйства и выполнение домашних обязанностей занимает значительную часть нашей жизни, а от того насколько активно человек ведет хозяйство, зависит его адаптация в обществе. Так, человек, живущий один, чаще испытывает одиночество, чем другие люди. Чем больше полномочий у человека, тем он более значимым себя чувствует и в меньшей степени подвержен дезорганизации. Самым благоприятным вариантом является проживание пожилого человека с супругой, и оба они

сознают важность друг друга в жизни. Наиболее неблагоприятными для человека являются ситуации, когда он проживает с близкими родственниками и зависим от них в домашних делах. Тогда возникает чувство одиночества и беспомощности, а также бессмысленности жизни. Благоприятный семейный климат способствует развитию социального потенциала и социальной активности пожилых людей, что повышает их социальную активность. Они понимают, что их помощь может помочь решить социальные проблемы.

Среди факторов, влияющих на активную жизненную позицию пожилых людей, респондентами были отмечены коллективные досуговые мероприятия, в том числе и танцевальный кружок при обществе «Кёльнбергские счастливицы», который напрямую направлен на повышение социальной активности пенсионеров. Положительным моментом в работе организации является то, что более 80 % опрошенных уже участвовали в ней на протяжении пяти или десяти лет, и они заявили о том, что приобрели опыт, который позволил им кардинально изменить образ жизни. Кроме анкетирования, были проведены глубинные интервью среди танцевальных коллективов.

Мы обнаружили, что у людей в постсоветский период возникает множество проблем с эмоционально-психологическим состоянием, которые могут привести к снижению эмоционального и психологического тонуса. Очень часто люди испытывают чувство одиночества из-за того, что прекращается трудовая деятельность, резко сокращается число ролей, которые выполняются человеком, а также уменьшается круг общения человека. В процессе работы человек выполняет какие-то обязанности и приносит пользу определенной группе людей, а после того, как он выходит на пенсию, эта система начинает работать без него. Это очень болезненно и болезненно воспринимается, особенно если человек выходит на пенсию после трех лет. В это время большинство людей имеет достаточно сил и

желания, чтобы работать на благо общества. Они не всегда находят себе применение в обществе, поэтому им необходимо создать благоприятные условия для социальной активности и изменения отношения общества к возрасту.

Также в ходе опроса мы выяснили, что адаптация посттрудового периода – это серьезная проблема, которая требует кардинальных действий. По мнению опрошенных, наиболее трудными для респондентов являются первые три года после того, как они вышли на пенсию, и последние 40 лет после нее. В первом периоде трудности связаны с потерей работы и утратой привычных жизненных ориентиров. Во втором периоде люди не могут полноценно заниматься танцами, в связи с чем они не могут полноценно посещать танцевальные занятия.

По мнению опрошенных, процесс адаптации заключается в неспособности адаптироваться к быстро изменяющимся условиям жизни и чувстве себя неполноценным. Помимо изменений социального статуса и социальной адаптивности, изменениям способствует плохая социальная обстановка, неблагоприятный климат в обществе, недостаточный уровень досуговой активности. В качестве причин дезорганизации специалисты выделяют следующие: сокращение круга общения из-за прекращения работы; финансовые проблемы, связанные с материальными проблемами.

У человека есть зависимость от родителей или других членов семьи; проблемы с самочувствием, недостаточная информированность о таких условиях и недостаточное знание об этом.

Рекомендации. Психологу важно в работе с пожилыми людьми ориентироваться на решение следующих задач:

- повышение позитивного эмоционального отношения к окружающей действительности, оптимизма, эмоциональной стабильности;
- повышение уверенности в возможностях преодолевать возникающие проблемы;

- повышение самоуважения, формирование установки на то, чтобы развиваться, совершенствоваться в духовном и интеллектуальном плане, в сфере отношений.

Эффективность реализованной программы психодиагностики: цель исследования была достигнута, поэтому можно говорить об эффективности реализованной программы психодиагностики. Полученные эмпирические данные являются достаточно актуальными для данной категории респондентов, которые впоследствии можно использовать для организации психологической помощи пожилым людям с использованием танцетерапии и других видов групповых форм работы.

#### Выводы по второй главе

В результате проведенного эмпирического исследования установлено, что большая часть пожилых людей обладает низким уровнем стрессоустойчивости и социальной адаптации – они характеризуются низкой сопротивляемостью стрессу и ранимостью, тратят много ресурсов и энергии на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Неумение справляться со стрессами снижает степень социальной адаптации, так как личность не обладает необходимыми ресурсами для успешного функционирования в обществе. Их потребности не могут быть в полной мере реализованы в социальных условиях, которые предъявляют к ним требования.

Большая часть пожилых людей обладает средним уровнем самоуважения. Это говорит об умеренной самооценке, недостаточно полном принятии сторон своей личности. Они находятся в положении между самоуважением и самоуничижением.

Особенно важно отметить, что прекращение или снижение трудовой активности в пожилом возрасте порождает изменения в социальном статусе, а также в ценностных установках и стиле жизни.

Таким образом, в контексте современных вызовов социокультурной трансформации, танцы и другие виды групповой работы представляют собой не только средство физической активности, но и эффективный инструмент социокультурной адаптации пожилых людей, способствуя поддержанию их здоровья и активного участия в общественной жизни.

Психологу важно в работе с пожилыми людьми ориентироваться на решение следующих задач: повышение позитивного эмоционального отношения к окружающей действительности, оптимизма, эмоциональной стабильности; повышение уверенности в возможностях преодолевать возникающие проблемы; повышение самоуважения, формирование установки на то, чтобы развиваться, совершенствоваться в духовном и интеллектуальном плане, в сфере отношений. Полученные эмпирические данные являются достаточно актуальными для данной категории респондентов.

## Заключение

Социальная активность пожилого человека рассматривается в соответствии с методологией теории деятельности, теории деятельности, теории безработицы и теории развития и личностного роста.

Социальная активность – это целенаправленный процесс, формирование которого включает в себя несколько этапов: I этап – установочный, в процессе которого пожилой человек осознаёт потребность в самореализации. II этап – мотивационно-тренинговый, при его реализации осуществляется работа по формированию стимулирования мотивации участия пожилых людей в танцевальном клубе. III этап – непосредственно активное участие в творческом процессе, предлагаемом различными учреждениями, занимающимися организацией досуга людей старшего возраста.

Установлено, что основной проблемой пожилых людей в современном обществе является одиночество, которое является причиной неизбежного снижения социального статуса после выхода человека на пенсию - как в филогенетическом, так и в онтогенетическом взглядах. Это связано с невозможностью продолжения прежней интенсивности жизни и экономической активности.

После того, как человек выходит на пенсию, он теряет такие параметры экономического состояния, как место работника в системе управления имуществом и активное управление им. В любой возрастной период, а особенно в старости, человек не может жить без социальных связей. Содержание жизни в обществе заключается в том, чтобы приносить пользу обществу. Бездействия в старости воспринимаются как уход из жизни, отказ от себя и своей индивидуальности.

Ограничения возрастных ограничений и уменьшение возможностей, в свою очередь, влияют на ментальное состояние пожилых людей, а также на



их место в социуме. Важную роль в формировании нового жизненного поведения в старости играет адаптация людей к новому образу жизни, социальным установкам и новым социальным установкам, имеющим активное начало. В то же время, в связи с тем, что танцевальные клубы активно активизируют ресурсы пожилых людей и помогают им улучшить качество жизни, на базе таких клубов можно создавать различные творческие коллективы, такие как психологическое консультирование, психологические тренинги, социальный театр и другие.

Исследование показало, что большинство пожилых людей обладают низкой стрессоустойчивостью и социальной адаптивностью, но при этом тратят большое количество ресурсов и времени на борьбу со стрессовыми состояниями. Неспособность справиться со стрессом снижает уровень социальной адаптации личности, потому что она не имеет необходимых ресурсов для успешной социализации. Они не могут полностью реализовать свои потребности, если к ним предъявляются требования, которые не соответствуют возможностям их личности. Большая часть пожилых людей обладает средним уровнем самоуважения. Это говорит об умеренной самооценке, недостаточно полном принятии сторон своей личности. Они находятся в положении между самоуважением и самоуничижением. Собственные успехи способствуют повышению самоуважения, а неудачи и провалы существенно снижают самооценку и самоуважению.

Целью нашей исследовательской работы выступало исследование возможностей формирования социальной активности людей пожилого возраста через групповые формы работы.

В ходе исследования были решены следующие задачи:

– проанализированы актуальные теоретико-методологические концепты по проблеме влияния социальной активности на психологическое благополучие пожилых людей в отечественной и зарубежной литературе;

– выявлен уровень проявления социальных отношений и социальной активности пожилых людей и возможности деликатного воздействия на них для актуализации социальной активности и вовлечения в процесс новых участников;

– разработана и апробирована программа групповых занятий для формирования социальной активности у людей пожилого возраста;

– осуществлён анализ полученных результатов.

Таким образом, наша гипотеза об использовании танцтерапии и других видов групповой работы с пожилыми людьми для актуализации новой для данного возраста социальной активности, поддержания их психологического и физического здоровья полностью подтвердилась.

Итак, в данной работе мы рассмотрели теоретические аспекты социальной активности пожилых людей, выявили ее влияние на процесс адаптации в посттрудовой период; раскрыли проблему формирования социальной активности пожилых людей через различные виды групповой работы с ними. На основании всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что цель и задачи, поставленные нами, были достигнуты.

Проанализировав сложившуюся ситуацию, в качестве рекомендаций по решению проблемы отсутствия у части людей старшего возраста установок на социальную активность, нами был предложен проект по танцтерапии, объединяющий в себя танцы разных направлений, психологические тренинги и другие виды групповой активности, направленные на организацию досуговой деятельности пожилых людей в посттрудовой период, призванный решить социально-психологические проблемы людей пожилого возраста, и способствующий формированию социальной активности пенсионеров. Область реализации проекта может быть направлена как регион деятельности КРОО «Кёнигсбергские счастливые коты» (Калининградская область), так транслирован на все регионы нашей страны. Для достижения поставленных

целей необходимо развивать познавательные, творческие и коммуникативные способности пожилых людей.

Индивидуальный подход к каждому пожилому человеку, с учетом всех аспектов его жизни. Для психолога важно, чтобы у пожилых людей было позитивное эмоциональное отношение к окружающему миру, оптимизм, уверенность в своих возможностях преодолеть возникающие трудности; повышение самооценки, уверенности в себе, в отношениях.

Подводя итоги, отметим, что танцтерапия с пожилыми людьми, несомненно, стимулирует их социальную активность, влияет на замедление старения и способствует стабилизации жизненных функций. Занимаясь в группе сверстников, с универсальными психосоциальными проблемами, пожилые люди осваивают новые социальные роли и проявляют свою творческую субличность посредством самовыражения в танце, взаимодействия с другими участниками. Расширяется представление о себе через систему обратной связи от руководителя и членов группы, возрастает степень уверенности и интерес к жизни в целом.

Результатом исследования является то, что цель исследования достигнута и можно говорить о ее эффективности. Данные эмпирических исследований являются достаточно важными для пожилых людей, а также могут быть использованы для организации групповой психологической помощи.

## Список используемой литературы

1. Александрова Н. Х. Особенности субъектности человека на поздних этапах онтогенеза. Дисс. ... д-ра психол. наук. М., 2000. 212 с.
2. Альперович В. Д. Проблема старения: Демография, психология, социология. М. : Апрель; АСТ, 2004. 352 с.
3. Андреева Г. М. Социальная психология: учебник для вузов. М. : Аспект-Пресс, 1996. С.148.
4. Анцыферова Л. И. Новые стадии поздней жизни: время теплой осени или суровой зимы? // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 3. С. 99- 104.
5. Бекаури Л. Г., Бекаури М. В., Кравченко О. В. Понятие и особенности социально-психологической адаптации личности в коллективе танцевального клуба КРОО «Кёнигсбергские счастливые коты». Инновации в технике, науке и образовании : материалы международной научно-практической конференции / под редакцией Е.В. Конеевой. – Москва ; Калининград : Издательство БФУ им. И. Канта, 2020. – С. 134-140.
6. Бекаури М.В., Конеева Е.В., Кравченко О.В. Перспективы использования сквэрдэнса в физическом воспитании студентов. В сб. материалов «Европейское социально-экономическое пространство. Инновации в экономике, науке и образовании». 29 – 30 августа 2019 год. Калининград (Россия)/ред. Е.В. Конеевой. – М., 2019. – с.90-95
7. Беспалько А. В. Развитие социальной активности личности в детском объединении [Электронный ре сурс] / В. Беспалько // Вестн. психологии и педагогики: сб. наук. пр. 2012. Вып. 8. Режим доступа: <http://www.psyh.kiev.ua>. Дата обращения : 23.05.2023
8. Бочаров В. В. Антропология возраста : учебное пособие. СПб. : СПУ, 2001. 192 с.

9. Воробьев Ю. Л. В поисках смысла и правды. Активность и развитие личности. М. : МГСУ Союз, 2003. Т. 1. 500 с.
10. Ганжа А.О., Зотов А.А. Гуманистическая социология Флориана Знанецкого // Социологические исследования. 2002. № 3. С. 112–120.
11. Герасимова Н. В. Социальная адаптация пожилых людей к современным условиям. Автореф. дис. . кандидата соц. наук / Н. В. Герасимова. Саранск, 2001. 24 с.
12. Глухих С. И., Молчанова Н. В. Социально-психологические особенности медико-социальной реабилитации пожилых людей // Педагогическое образование в России. 2015 г. №11. Стр. 89-93
13. Девяткин А. А. Явление социальной установки в психологии XX века. Калининград, 1999. 309 с.
14. Елютина М. Э., Бексаева Н. А. Особенности перехода к пенсионному статусу // Социально-экономические проблемы гуманизации современного общественного развития. Межвузовский научный сборник. Саратов: Аквариус, 2004. С. 84–87.
15. Ермолаева М. В. Практическая психология старения. М. : ЭКСМОПресс, 2002. 319 с.
16. Здравомыслова Е. «Сэндвич-синдром». Внутрисемейная забота о пожилых. // Деловой Петербург, 2016. (<http://blog.dp.ru/post/8574/>) Дата обращения: 25.05.2023
17. Кравченко М.В., Торопов П.Б. Установка к социальной активности пожилых людей в условиях разрешения семейного кризиса// Педагогика и современное образование: Традиции, опыт и инновации: сборник статей XI Международной научно-практической конференции, состоявшейся 5 июня 2020г. В г. Пенза. Пенза МЦНС «Наука и просвещение» 2020 – 228 с.

18. Кравченко М.В. Культурный досуг людей старшего возраста, проживающих в Калининграде/ Дайджест социальных исследований 2021, № 1 Москва 2021. Гл. редактор Е.В. Конеева – 53 с.

19. Кравченко О. В. История возникновения танцевального направления «сквэр-данс». Научно-практический журнал «Российское просвещение». № СС 280-28507-40693 от 29.01.2020. Адрес публикации в сети Интернет [https://rosprosvet.ru/material/pub\\_28507/](https://rosprosvet.ru/material/pub_28507/) Дата обращения: 25.05.2023.

20. Кравченко О.В. Перспективы развития танцевального направления «сквэр-данс» для людей среднего и старшего возраста» № СС 280-28257-40424 от 28.12.2019. . Адрес публикации в сети Интернет [https://rosprosvet.ru/material/pub\\_28257/](https://rosprosvet.ru/material/pub_28257/)

21. Краснова О.В., Галасюк И.Н. Психология личности пожилых людей и лиц с ограниченными возможностями. М. : КАРО, 2011.

22. Массовая информация и общественное мнение молодежи / под ред. В. Л. Оссовского. Киев : Наук. мнение, 1990. С. 284.

23. Мелехин А. И. Качество жизни в пожилом и старческом возрасте: проблема вопроса // Современная зарубежная психология. 2016. Т. 5. № 1. С. 53-63. doi:10.17759/jmfr.2016050107

24. Неваева Д. А. Социальная активность пожилых людей в современном регионе (по результатам социологического исследования) // 56 Общество в эпоху перемен: современные тенденции развития: материалы междунар. науч. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, проводимой в рамках II Междунар. форума студентов, аспирантов и молодых ученых «Управляем будущим!» / Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. Новосибирск, 2014. С. 159-160.

25. Орбан-Лембрик Л. Е. Психология управления. М. : Академ-выдал, 2003. 568 с.

26. Радула В. В. Социальная активность в структуре социальной зрелости (теоретико-методологический аспект) : [монография] ; Кировоград. гос. пед. ун-т им. В. Винниченко. Кировоград : Имекс-ЛТД, 2011. 255 с.
27. Сахарова Т. Н. Эмоционально-нравственная сфера пожилых людей. М. : Прометей, 2011.
28. Социология : учебник / Н. П. Осипова, В. Д. Водник, Г. П. Климова [и др.]; под ред. Н. П. Осиповой. М. : Одиссей, 2003. 336 с.
29. Суслова Т. Ф. Адаптация пожилого человека к посттрудовому периоду // Казанские науки. 2011. № 2. С. 263-266.
30. Ткач О. «Заботливый дом» : уход за пожилыми родственниками и проблемы совместного проживания // СоцИс, № 10, 2015. С. 94-102.
31. Томас У., Знанецкий Ф. Методологические заметки // Американская социологическая мысль. М. : Изд-во МГУ, 1994. С. 182-194.
32. Торопов П. Б. Исследование установки на социальное содействие. Калининград : Изд-во ГБУСО КО «Центр социальной помощи семье и детям» №1. 2014. 90 с.
33. Уйсимбаева М. Социальная активность личности как фактор общественного развития [Электронный ресурс] / Мариам Уйсимбаева. Режим доступа: <http://www.kspu.kr.ua/ua/ntmd/konferentsiy/2-> Дата обращения: 25.05.2023
34. Холостова Е. И., Дементьева Н. Ф. Социальная реабилитация : учеб. пособие. М., 2002.
35. Шихирев П. Н. Современная социальная психология США. М. : Наука, 1979. 344 с.
36. Юлина Н. С. Проблема метафизики в американской философии XX века: Критический очерк эмпирико-позитивистских течений. М. : Наука, 1978 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://5fan.info/rnajgemeryfsyfs.html> (Дата обращения: 29.05.2023)

37. Яммесс Джон Ф., Коул С.Л. Сексуальная активность в пожилом возрасте // Социальная геронтология: Россия и США : кросскультурный анализ (Российско-американский проект): коллективная монография / Под ред. Л.В. Мардахаева, В.Е. Хилза. М.: Издательство РГСУ, 2016. С. 127-137.
38. Allport Social Attitudes and Social Consciousness //Classic Contribution to Social Psychology. N.Y.: Oxford University Press, 1972. P. 189–190.
39. Baltes P.B., Baltes M.M. Psychological perspectives on successful aging: A model of selective optimization with compensation // Successfulaging: Perspectives from the behavioral sciences. Cambredge: Cambredge University Press, 1990. P. 1-34.
40. Barrett A.E. Gendered Experiences in Midlife: Implications for Age 57 Identity // Jornal of Aging Studies. 2005. Vol. 19. № 2. P. 163—185. doi:10.1016/j.jaging.2004.05.002
41. Global Age Watch Index, 2015. (<https://www.helpage.org/global-agewatch/population-ageing-data/country-ageing-data/?country=Russian+Federation>).
42. Hay R. Sense of place in developmental context // Journal of Environmental Psychology. 1998. Vol. 18. Pp. 5-29.
43. Henricksen A., Stephens C. An Exploration of the Happiness-enhancing Activities Engaged in by Older Adults // Ageing International. 2010. Vol. 35. № 4. P. 311-326. doi:10.1007/s12126-010-9059-y
44. HochschildA. R. The commercialization of intimate life: Notes from home and work. — Univ of California Press, 2003.
45. Hoppmann C. Physical and emotional health of older couples liked for better or worse, study finds [Электронный ресурс]. URL: <https://www.sciencedaily.com/releases/2011/05/110504091838.htm> (дата обращения: 18.04.2023).



46. Jacobson L, LaLonde R, Sullivan D. The impact of community college retraining on older displaced workers. Chicago, IL: Federal Reserve Bank of Chicago, 2003. 85 p

47. Katz S. Active and Successful Aging. Lifestyle as a Gerontological Idea // *Recherches Sociologies et Anthropologies*. 2013. Vol. 44. № 44-1. P 33-49.

48. Knijn T., Kremer M. Gender and the caring dimension of welfare states: toward inclusive citizenship // *Social Politics: International Studies in Gender, State & Society*. - 1997. - T. 4. - № 3. - C. 328-361.

49. Lovenstein A., Katz R., Gur-Yaish N. Reciprocity in Parent-child Exchange and Life Satisfaction Among the Elderly: A Cross-national perspective // *Journal of Social Issues*. 2007. Vol. 63. № 4. P 865-883. doi:10.1111/j.1540-4560.2007.00541.x

50. Lutz R.A. Functional Approach to Consumer Attitude // *Advances in Consumer Research* / eds. by K. Hunt, A. Abor. MI: Association for Consumer Research, 1978. Vol. 5. P. 360–369.

51. Nadasen K. Life Without Line Dancing and the Other Activities Would Be Too Dreadful to Imagine: An Increase in Social Activity for Older Women // *Journal of Women & Aging*. 2008. Vol. 20. № 3-4. P 329-342. doi:10.1080/08952840801985060