

**МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Психологический клуб
как элемент здоровьесберегающей
программы для граждан пожилого возраста
(методические рекомендации)**



Новосибирск

2016

Учреждение разработки: *Государственное автономное учреждение социального обслуживания Новосибирской области «Новосибирский областной геронтологический центр».*

Составитель: *Качалова Г.А. – психолог государственного автономного учреждения социального обслуживания Новосибирской области «Новосибирский областной геронтологический центр».*

Предназначение: *для психологов и педагогов-психологов учреждений социального обслуживания, специалистов по реабилитации, специалистов по социальной работе, социальных работников.*

Содержание

Введение	4
1. Организационные основы	8
2. Структура работы психологического клуба	11
3. Результативность работы клуба «Добрые встречи»	18
4. Заключение	20
Приложения	21
Литература	30

Введение

Когда человек выходит на пенсию, он выпадает из привычного режима жизни. Снижается активность и насыщенность взаимодействия, сужается круг общения, ограничивается поток информации, кроме того, изменяется ее качество. Эти новые условия требуют адаптации человека к ним, к своей новой социальной роли в обществе и семье. Возникает возрастной психологический кризис.

Появляется много свободного времени и, вместе с тем, проблема невосребованности имеющихся опыта, способностей и знаний. Эта же проблема отмечается и у людей, являющихся инвалидами. Если не помочь выйти из данного жизненного кризиса, то личность все больше и больше будет дезадаптироваться в социуме, сосредотачиваться на своих внутренних переживаниях и, чаще всего, на самочувствии. Возникает благоприятная почва для развития и усугубления психосоматических заболеваний. Проблема свободного времени в этом случае решается, как бесконечные походы в поликлинику, ипохондрическая фиксация на болезнях.

Кроме того, снижение нагрузки на мыслительную сферу, приводит к снижению когнитивных функций (памяти, внимания), особенно заметному в условиях возрастного изменения состояния сосудов головного мозга. Грамотная, регулярная тренировка когнитивных функций в пожилом возрасте необходима как для профилактики деменций, так и для сохранения навыков самообслуживания и социальной адаптации.

С изменением социальной роли в обществе и семье могут обостряться взаимоотношения с окружающими, возникать конфликтные ситуации. Иногда человек пытается жить жизнью своих детей и внуков, что всегда воспринимается ими как избыточный контроль, вторжение в их личное пространство. Поэтому необходимо создавать возможность пожилому человеку иметь собственные интересы, условия для творческой самореализации и активности.

Решение проблем коммуникаций, поиска своего места в обществе способствует профилактике и разрешению семейных конфликтов, а так же предотвращению ситуаций, при которых пожилые люди и инвалиды, имеющие родных, проживают в специализированных домах-интернатах.

Оздоровительные и здоровьесберегающие программы для людей пожилого возраста и инвалидов, которые реализуют учреждения социального обслуживания, имеют в своем составе социально-психологические мероприятия, гарантированные государством. Эти мероприятия направлены на поддержание работоспособности, физической и психической активности пожилых граждан, уменьшение заболеваемости, за счет снижения уровня тревоги и депрессии (основных факторов развития психосоматических заболеваний), снижению уровня кон-

фликтности и повышение уровня социальной адаптации в данном возрастном периоде.

Но в учреждение социального обслуживания пожилой человек приходит на реабилитационную или оздоровительную программу 1–2 раза в год. Этого времени недостаточно для достижения значимых изменений в установках личности и мониторинга социально-психологической адаптации. Кроме того, при проведении профилактических и реабилитационных мероприятий важно учитывать следующие психологические особенности пожилого возраста:

- Ограничение коммуникаций и информации о мире и социуме;
- Ригидность мышления и поведения, а так же долговременный характер формирования убеждений, реакций, стиля поведения (возникает особо устойчивый характер сложившихся паттернов мнений, взглядов и реакций);
- Гипертрофированное восприятие действительности (обидчивость, заострение на эмоциональных аффектах приводят к усилению психологических защит от внешнего воздействия и вторжения во внутренний мир);
- Наличие множественных хронических патологий (это определяет требования особой корректности психофизиологического вмешательства, а, часто, необходимость опосредовать разговор о психотравмирующих ситуациях, чтобы не спровоцировать обострение заболевания).

Поэтому проблемы пожилого человека не могут быть решены одновременно. Это долгий и постепенный процесс личностных изменений, без которого часто невозможно полноценное восстановление психологической адаптации.

Возникает необходимость создания условий для контакта с клиентом в промежутках между курсами с целью поддержания адаптации и достижения более глубоких изменений (работы с внутрисемейными отношениями, психотравмами, сложившимися убеждениями и стереотипами, разрушающими социально-психологическую адаптацию).

Именно на решение этих задач направлена такая форма работы с пожилыми людьми и инвалидами, как Психологический клуб (Рис. 1).

Актуальным запросом пожилого человека является состояние здоровья. Поэтому для клиента акцент в начале программы делается на методах психологической коррекции психофизиологического состояния (артериального давления, болевого синдрома и т. д.), улучшении самочувствия и формировании мотивации на обучение саморегуляции.

В процессе улучшения самочувствия возникает доверие к психологу, как специалисту, и используемым психологическим техникам. Тогда становится возможен переход на следующий уровень программы, затрагивающий модели поведения в социуме, способы реагирования – все те факторы, которые являются причинами дезадаптации человека и развития психосоматических состояний.

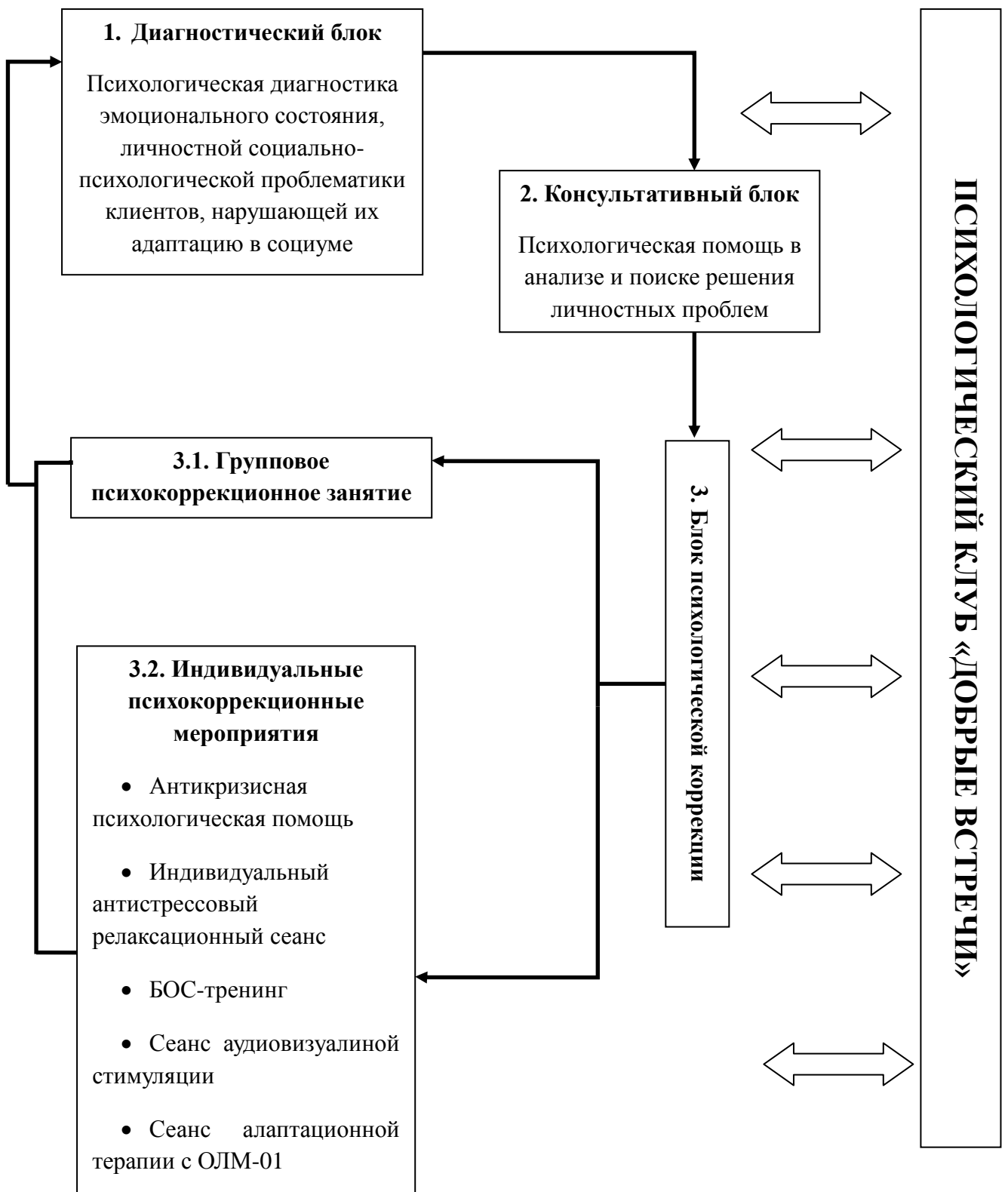


Рис. 1. Схема социально-психологических мероприятий программы здоровьесбережения для пожилых людей и инвалидов.

Блоки программы повторяются по типу «спиральной лестницы», что обеспечивает взаимопреемственность достигнутых результатов на каждом уровне.

Осуществляет социально-психологические мероприятия в рамках программы здоровьесбережения и ведет работу Психологического клуба специалист, имеющий психологическое образование. Возможно, и желательно привлекать к совместному с психологом проведению клубных встреч специалистов по социальной работе и социальных работников.

1. Организационные основы

Целью работы клуба является: повышение социальной адаптации пожилых людей, формирование положительной социальной среды для активизации резервов здоровья, психики, творческих способностей и продления активного долголетия.

Задачи клуба:

- профилактика тревожных и депрессивных состояний, повышение адаптационных возможностей организма;
- расширение круга общения и повышение информированности пожилого человека о современном мире;
- профилактика социального одиночества как помощь в формировании у пожилого человека новой социальной роли и выработке модели эффективного взаимодействия с окружающими;
- развитие творческих способностей и навыков самовыражения.

Категория участников: пожилые люди и инвалиды от 55 лет.

Количество участников: 10–25 человек

Состав клуба формируется на основе личного желания и индивидуальных особенностей клиентов. Занятия проводятся 1–2 раза в месяц. Продолжительность одной встречи 1,5–2,0 часа.

Правила создания клуба:

– Формирование основы членов клуба

Первичную основу клуба специалист должен формировать из числа активных, коммуникабельных, жизнелюбивых людей с интересным жизненным опытом или творческой составляющей. Вводить новых участников, с депрессивной симптоматикой и специфическими проблемами взаимоотношений, необходимо дозировано и только тогда, когда основной коллектив клуба сдружился, когда сложилась позитивная психологическая атмосфера.

Тогда клуб становится самокорректирующей средой, способствующей как изменению эмоционального состояния, так и формированию новых жизненных моделей реагирования и поведения. Возникает эффект, который можно назвать терапией средой, когда эмоциональное «заражение» работает на благо конкретного участника. Кроме того, в процессе ресоциализации¹ и восстановления со-

¹ **Ресоциализация** – «Возвращение или укрепление социальных связей, усвоение индивидом ценностей и норм, отличающихся от усвоенных им ранее, вид личностного изменения, при котором зрелый индивид принимает тип поведения, отличный от принятого им прежде, восстановление социального и личностного статуса, реинтеграция и востребованность в обществе.» (2)

циальной адаптации человеку свойственно принимать групповой формат поведения. Таким образом, от других участников перенимаются новые, более эффективные и здоровые жизненные установки, а так же модели построения взаимоотношений.

– **Актуальность тем для участников**

Отличие процессов обучения детей и взрослых в том, что первым интересно практически все, им просто интересно узнавать новое о мире. А вторые не станут тратить время и силы на то, что не считают для себя актуальным или в чем не видят практической пользы для себя. Поэтому начинать программу клуба следует с наиболее актуальных для участников тем. Темы, содержащие активную психокоррекционную информацию целесообразно вводить в программу клуба постепенно, после создания доверительной, доброжелательной атмосферы и мотивации участников на открытый обмен мнениями. Ведущий клуба должен учитывать, что встреча участников не является занятием психотерапевтической группы в прямом смысле. Это сотрудничающее взаимодействие равных в процессе интересной для них деятельности, которое может и должно способствовать достижению поставленных психокоррекционных задач.

– **Опосредованность психокоррекционных средств**

Взрослый человек не склонен к тому, что бы его поучали, особенно, если это исходит от более молодых и имеющих меньший жизненный опыт людей, даже, если это психолог или специалист по социальной работе. По этой причине полезная психокоррекционная информация часто воспринимается, как не стоящая внимания или отвергается, если противоречит ожиданиям клиента. Это срабатывают психологические защиты. Поэтому стоит выбирать такие психокоррекционные средства, которые позволяют опосредованно через фильмы, игры, произведения искусства актуализировать процессы личностного изменения, или обеспечивают введение необходимой психокорректирующей информации. Такой подход гарантирует участникам ощущение безопасности и создает возможность обойти их психологические защиты. Ведущий клуба должен способствовать обсуждению и осмыслению участниками предлагаемой информации. Фактически он выступает в роли фасилитатора² или модератора³. Отличие

² **Фасилитация** – «(от англ. facilitate — облегчать, содействовать, способствовать): эффективная технология решения проблем групповой эффективности. Например, предложение разных процедур, игровых ситуаций, в процессе которых клиенты делают выводы. Ведущий (фасилитатор) задает процедуру, которая дает участникам возможность понять проблему, а также отработать определенные навыки ее решения». (12)

Социальная фасилитация (от англ. facilitate – облегчать) – «проявление межличностных отношений в группах, выражающееся в облегчении, в присутствии других, взаимодействия людей, снятии психологических барьеров, повышении индивидуальной активности и работоспособности». (5)

может быть в том, что первый заранее планирует выводы, к которым и ведет группу, в то время, как второй предлагает группе техники, с помощью которых они сами должны найти свое решение.

–Использование талантов и знаний участников

При проведении встреч важно привлекать к активности самих участников клуба. Можно предоставлять им возможность самим провести встречу или часть встречи по конкретной тематике, в которой данный человек обладает интересным опытом или знаниями. Это способствует повышению самоуважения, росту авторитета в группе, развитию творческих задатков.

³ **Модератор** (от лат. moderor – регулирую) «специалист-социолог, ведущий беседу в фокус-группе, дискуссии, на форуме.» (12)

Модерация – «это структурированный по определенным правилам процесс группового обсуждения в целях идентификации проблем, поиска путей их разрешения и принятия общего решения». (8)

2. Структура работы психологического клуба

Программа работы психологического клуба разделена на пять блоков:

1. Кинематограф «О детстве, юности и не только...»;
2. Психологические игры «Не в бровь, а в глаз»;
3. Язык искусства «Зеркало души»;
4. Академия взаимоотношений «С годами мудрость обретаем»;
5. Тайны родного края «Там, на неведомых дорожках...».

Блок 1

Кинематограф «О детстве, юности и не только...»

В рамках данного направления участники клуба получают возможность познакомиться с произведениями киноискусства, с творчеством современных талантливых режиссеров, как нашей страны, так и зарубежных.

Художественные фильмы, по разным причинам не попавшие в массовый прокат, или единожды мелькнувшие на телеэкране, но признанно вошедшие в сокровищницу киноискусства, не всегда легко доступны для просмотра.

Тематика данных произведений позволяет говорить с людьми об имеющихся у них психологических и жизненных проблемах опосредованно. Иногда это возможность показать другую точку зрения на ситуацию или помочь осмыслить и найти выход из положения.

Содержание художественных и мультипликационных фильмов способствует активизации жизненного опыта пожилых людей, связи с эмоциональными ресурсами, в том числе, на символическом языке, позволяет работать с системой убеждений. При обсуждении просмотренных картин находят единомышленники, могут разрешаться проблемы страха смерти, проблемы этических взаимоотношений (детско-родительских, с обществом).

Кроме того, знакомство с творчеством разных народов и стран повышает информированность пожилого человека в современном мире, развивает чувство юмора и помогает находить общие темы для развития контактов с окружающими, к какой бы возрастной группе они не принадлежали.

Задача психолога не только в том, что бы подобрать соответствующий материал для просмотра, но и организовать обсуждение в группе. Анализируя ситуации из художественных и мультипликационных фильмов, психолог может наглядно показать стратегии и тактики поведения в конфликте (х/ф «Любовь и голуби», «По семейным обстоятельствам», м/ф «Алеша Попович и Тугарин Змей»), на примере героев исследовать страхи и комплексы, помочь понять точ-

ку зрения и сложности другого поколения. Но данный анализ должен осуществляться самими участниками просмотра. Роль ведущего — задавать правильные вопросы, направляющие процесс обсуждения, побуждающие к активному осмыслению и фиксации эмоционального опыта.

Задачи, решаемые с помощью данного блока:

- опосредованный разговор о психологических и жизненных проблемах;
- активизация жизненного опыта;
- работа с системой убеждений, поиск выхода из ситуации.

Примерный перечень произведений для просмотра и анализа приведен в Приложении 1.

Блок 2

Психологические игры «Не в бровь, а в глаз»

Психологическая игра это своеобразная форма тренировки различных функций мышления и сознания. Игровой элемент особенно эффективно работает в детском возрасте, стимулируя и развивая способности ребенка. Взрослые психологические игры основаны на том же принципе: через интерес и азарт познавать себя и мир на том этапе, на котором находится человек, а так же поддерживать или даже развить конкретные навыки и функции (например, когнитивные). Примером могут служить такие игры, как «Эрудит», «Шарады», игры с использованием метафорических ассоциативных карт.

Иногда игра предшествует интересу к какому-то аспекту жизни, философии и интеллекта. Иногда игра может облегчать коммуникации и способствовать развитию способности к эффективному взаимодействию. В ролевой игре можно безопасно тренировать какие-то новые модели поведения, позволить себе то, что не считал возможным ранее, но, что оправдывает игровая роль (например, игра «Мафия», правила которой приведены в Приложении 2). Все это позволяет расширять возможности человека, в то же время, давая психологическую защищенность.

Более сложными являются игры, направленные на личностную трансформацию и разрешение актуальных проблем. Особенностью трансформационных игр (таких, как «Лиля», «Трансформация») является их длительность, небольшое количество участников и грамотный психологический отбор игроков. Участники игры должны доверять друг другу, им должно быть комфортно вместе, настолько, что бы можно было говорить об очень глубоких и личных жизненных аспектах, если они будут затронуты в игре. Это игры из категории «не для всех», т.к. связаны с достаточно высоким интеллектуальным уровнем и ду-

ховным запросом.

Какой бы не была игра, она всегда позволяет наиболее интересным образом проявить свои качества, овладеть новыми способами самовыражения. Кроме того, это один из способов поднять настроение и найти друзей по интересам.

Происходит стимуляция творческого потенциала, воображения и коммуникации, развивается интуиция и понимание людей. Игровое направление позволяет овладеть новыми способами самовыражения.

Таким образом, игры раскрывают потенциал человека, способствуют росту самоуважения, учат ценить свою и чужую индивидуальность.

Задачи, решаемые с помощью игрового подхода:

- тренировка функций мышления, коммуникативных навыков;
- личностная трансформация и помощь в разрешении актуальных проблем;
- формирование новых способов самовыражения;
- повышение эмоционального тонуса.

Блок 3

Язык искусства «Зеркало души»

«Терапию искусством» можно назвать достаточно новым методом психотерапии. Впервые он был использован Адрианом Хиллом в 1938 году. Данный метод позволяет работать с чувственной сферой человека, исследовать и выражать эмоции на уровне символов. С помощью художественного творчества находят отражение разные виды познавательных процессов, страхи, конфликтные ситуации, воспоминания из детства, мечты и др.

К этому направлению работы клуба относятся все виды арт-терапии: цветотерапия, живопись и рисунки, коллаж, музыкотерапия, библиотерапия, танцевальная и драматерапия.

Важнейшей техникой психокоррекции искусством является техника активного воображения, направленная на то, что бы соединить лицом к лицу сознательное и бессознательное, примирить их между собой посредством взаимодействия.

Для того, чтобы художественное самовыражение имело терапевтический характер, психолог должен продуманно выбирать арт-терапевтическое средство в зависимости от состояния участников группы, от поставленных психокоррекционных задач. Кроме того, в группе всегда должна быть возможность вербального завершения невербальной творческой деятельности.

Приемы арт-терапии, используемые в данном блоке психологического клуба эффективны в следующих случаях:

- работа с психотравмами;
- налаживание контакта и взаимопонимания с окружающими при наличии ограничений психологического и органического характера;
- разрядка эмоционального напряжения, формирование социально приемлемого выхода агрессивных и других негативных чувств;
- работа с возрастными кризисами и постстрессовыми расстройствами;
- работа с психосоматическими расстройствами;
- обнаружение личностных смыслов через творчество.

В границах данного направления психологического клуба участники получают возможность как вспомнить свои любимые поэтические и музыкальные произведения, так и открыть для себя новые. Мелодия, поэтическое слово, рифма, цвет и форма – все это универсальный язык искусства. Этот универсальный язык позволяет сформулировать свои чувства и мысли, лучше понять окружающих и себя, Это возможность наладить контакт и проявить себя для тех, у кого есть с этим сложности, как по объективным причинам органического характера, так и по субъективным психологическим.

Развивается психологическая наблюдательность, происходит разрядка напряжения. Иногда это хороший способ работы с мыслями и чувствами, которые кажутся особенно травматичными, плохо преодолимыми. В результате эмоционального переживания, своеобразного катарсиса могут разрешаться нежелательные состояния, нормализовываться или уравниваться болезненные состояния и процессы.

Использование художественного творчества для выражения чувств и мыслей может оказывать существенную помощь в выработке адекватного поведения и повышении самооценки. Повышается не только художественная компетентность человека, но и усиливается ощущение его собственной личностной значимости.

Блок 4

Академия взаимоотношений «С годами мудрость обретаем»

Задачи профилактики социального одиночества обуславливают необходимость повышения психологической грамотности пожилых людей и инвалидов в области человеческих взаимоотношений и понимания мотивов поведения окружающих.

Особенности возрастного кризиса пожилого человека, связанные с выходом на пенсию, и изменение социально-психологического статуса, как в обществе, так и в семье, определяют необходимость смены его ролевой позиции. Без

этого невозможно восстановление социальной адаптации человека к новым условиям. Но это сложный момент для большинства людей, особенно тех, кто привык к активному, влиятельному статусу в социуме. Именно сохранение этой привычной стратегии поведения становится часто причиной для конфликтов в семье.

Понимание характера протекания психосоциальных процессов, природной естественности смены социальных ролей, помогает пожилому человеку выбрать и сформировать для себя наиболее эффективную социально-психологическую модель поведения.

Конечно, эта задача косвенным или опосредованным образом решается в ходе реализации всех блоков психологического клуба, но в Академии взаимоотношений возможен прямой разговор. Это практика психологического просвещения. Серия семинаров и тренинговых занятий по актуальным для участников проблемам взаимоотношений помогает узнать и освоить психологические подходы к построению взаимоотношений.

Таким образом, работа в Академии взаимоотношений направлена на решение следующих задач:

- повышение психологической грамотности в области взаимоотношений и мотивов поведения людей;
- профилактика конфликтов и социального одиночества;
- повышение социальной адаптации в ситуации возрастного кризиса;
- формирование эффективной ролевой позиции и социально-психологической модели поведения.

Например, актуальной проблемой для наших участников оказались взаимоотношения с мамами и, как следствие со своими, теперь уже взрослыми детьми. При обращении за психологической помощью женщины разного возраста говорят о не сложившихся отношениях с мамой, о своих обидах на нее, раздражении, даже ненависти. Особенно остро этот вопрос стоит в 40-60 лет, так как связан с сильным чувством вины за то, что «должна, но не могу быть хорошей дочерью».

Данная проблема связана с тем, что многие годы в нашей стране женщина ценилась, прежде всего, за деловые, рабочие достижения. Мама работали на производстве, у них не всегда хватало сил и времени на нежность и ласку, а свою заботу они выражали в основных социальных требованиях: накормить, одеть/обуть, проконтролировать, что бы сын или дочь хорошо учились, не грубили старшим. В этом случае, ребенок часто не чувствует себя понятым и любимым. Недолюбленность, как правило, превращается в неумение донести любовь до своих собственных детей – так появляется семейный сценарий неблаго-

получных взаимоотношений с мамами. Работать над изменением сценария можно в любом возрасте, это благоприятно сказывается не только на внутрисемейных связях, но и на самочувствии человека.

В ходе клубных встреч была проведена занятия, направленные на психологическую работу с данной проблемой: Просмотр и обсуждение х/ф «Прислуга» в блоке «Кинематограф», а так же информационное сообщение и круглый стол по теме: «Поговорим о важности любви. Мамам о мамах» в блоке «Академия взаимоотношений» с использованием д/ф о психологических экспериментах психолога Гарри Харлоу и его выводах о формировании детской привязанности.

Блок 5

Тайны родного края «Там, на неведомых дорожках...»

Территория, на которой мы живем, наша страна, наша земля обладают своей особенной историей, мифологией, даже энергетикой. Человек является частью космоса и планеты Земля, как ее ребенок. Невозможно жить на планете, не будучи связанным с ее влиянием на нас, с ее энерго-информационной программой, историей. Но, тогда важно понимать эту связь.

Данное направление психологического клуба предусматривает создание условий пожилым людям узнать об истории родного края, о необычных, иногда загадочных природных уголках.

Знакомство с мифами и секретами родной земли способствует осознанию своих корней, своей информационной связи и позволяет сформировать мотивацию на путешествия.

Понимание, что интересное путешествие может быть не дальним и экономически доступным, расширяет ощущение личных границ, способствует повышению интереса к жизни и собственной самооценки.

Таким образом, все это помогает изменить эмоциональный настрой и улучшить качество жизни пожилого человека и инвалида. Человек, который находится в гармонии с окружающим миром, работает над собой, становится более мудрым, а это и есть путь к психологическому здоровью.

Задачи психологической коррекции, решаемые с помощью тем блока «Тайны родного края»:

- улучшение эмоционального настроения, повышение интереса к жизни;
- повышение самооценки;
- повышение качества жизни за счет расширения границ личного пространства.

Примеры тем для встреч психологического клуба по направлению «Тайны родного края» приведены в Приложении 3.

Каждая встреча клуба, независимо от блока и темы, предваряется информационно-рекламным буклетом с указанием календарного дня и времени проведения встречи. В буклете приводится краткое описание темы и содержания встречи (Приложение 4).

Пример программы клуба, сочетания блоков и тем приведены в таблице ниже.

Таблица 1

Программа занятий психологического клуба «Добрые встречи»

№ п/п	Наименование блока	Тема и содержание встречи
1	Кинематограф «О детстве, юности и не только...»	Открытие клуба. Знакомство участников. Просмотр х/ф «Сердца четырех»
2	Психологические игры «Не в бровь, а в глаз»	Интеллектуально-коммуникативная игра «Мафия»
3	Академия взаимоотношений «С годами мудрость обретаем»	«Параллельный мир невербальных сигналов»
4	Язык искусства «Зеркало души»	Арт-техника «Исполняем новогодние желания»
5	Кинематограф «О детстве, юности и не только...»	Просмотр и обсуждение х/ф «Прислуга»
6	Академия взаимоотношений «С годами мудрость обретаем»	«Поговорим о важности любви. Мамам о мамах»
7	Психологические игры «Не в бровь, а в глаз»	Интеллектуально-коммуникативная игра «Мафия»
8	Язык искусства «Зеркало души»	Вечер любимых стихов «О добром, о светлом, о родном...»
9	Тайны родного края «Там, на неведомых дорожках...»	«Тайна пяти озер или как оседлать конька-горбунка»
10	Психологические игры «Не в бровь, а в глаз»	Смехотерапия



3. Результативность работы клуба «Добрые встречи»

Оценка уровня социально-психологической адаптации пожилых граждан и инвалидов представляет собой задачу, которая находится в процессе решения. Сложность разработки критериев оценки и методов их измерения определяется тем, что адаптация тесно связана с психологическими характеристиками личности и особенностями поведения человека.

Модель отношений человека с социальным окружением и с самим собой, заложенная в основу этого инструмента, должна исходить из концепции личности как субъекта собственного развития, способного отвечать за свое поведение.

Адаптированность – это согласованность требований социальной среды и личностных тенденций. Она предполагает реалистичную оценку себя и окружающей действительности, личностную активность, гибкость, социальную компетентность.

Адаптация определяется как состояние, в котором потребности индивида, с одной стороны, и требования среды – с другой полностью удовлетворены. Это состояние гармонии между индивидом и природной или социальной средой.

Другое определение адаптации: это процесс, посредством которого данное гармоничное состояние достигается. (3)

На сегодняшний день существуют следующие методы оценки социально-психологической адаптации:

- «Шкала социально-психологической адаптированности» (К. Роджерс и Р.Даймонд, в адаптации Т.В. Снегиревой).

- Методика «Самооценка психологической адаптированности». (6)
- «Краткий опросник оценки статуса здоровья» (SF-36), который позволяет оценить физическую активность индивида, субъективные болевые ощущения, жизненный тонус, эмоциональный фактор и социальную активность, т. е. качество жизни за определенный период.

Одним из перспективных показателей групповой психологической динамики является отклонение от аутогенной нормы (СО), которое рассчитывается по «Цветовому тесту отношений» (ЦТО) на основе теста Люшера.

Данные методики имеют свои границы достоверности, но основным их недостатком являются большие затраты времени на проведение. В условиях клубного общения это значительно затрудняет процесс и провоцирует возникновение психологических защит у участников. Поэтому были выбраны методики, простые и быстрые при проведении исследования, при этом, дающие качественный материал для социально-психологического анализа особенностей и динамики уровня индивидуальной средовой адаптации. В то же время, остается целесообразность дополнения этих методов прямым измерением факторов адаптированности.

Как это отмечено в проекте государственной стратегии в интересах пожилых людей до 2025 г., необходима разработка показателей социализирующего влияния культурно-досуговых мероприятий, показателей социальной адаптации пожилого человека.

Эффективность влияния мероприятий клуба на социально-психологическую адаптацию оценивалась по уровню тревожности и депрессии (HADS) и коэффициентам теста Люшера.

Исследование показало значимое снижение уровней тревоги и депрессии у участников клуба. Вегетативный коэффициент (ВК) пришел к нормативному уровню дополнительно у 33% участников, что свидетельствует о нормализации их жизненного тонуса.

Таким образом, можно говорить о положительном влиянии мероприятий клуба на уровень физического и психического состояния пожилого человека, уровень его жизненной активности. Это экологичный метод, влияющий на личность пожилого человека, его социально-психологическую реабилитацию и положение в обществе. Участие в работе психологического клуба способствует поддержанию социальных связей, навыков и знаний, повышению самооценки, сохранению и, даже, нахождению смысла жизни пожилого человека.

4. Заключение

Надо прибавлять не годы к жизни, а жизнь к годам

В соответствии с классификацией ВОЗ, старение (пожилой возраст) длится у мужчин с 61 до 74 лет, у женщин – с 55 до 74 лет. С 75 лет наступает старость (преклонный возраст). Период старше 90 лет – долгожительство (старчество). (1)

По среднему варианту прогноза Росстата к началу 2021 года доля лиц старше трудоспособного возраста в общей численности населения нашей страны возрастет до 26,7%, а их численность достигнет 39,5 млн. человек.

Согласно проекту Стратегии действий в интересах граждан пожилого возраста до 2025 г. к основным целям и задачам государственной социальной политики относятся:

- «устойчивое повышение продолжительности, уровня и качества жизни пожилых людей на основе социальной солидарности и справедливости, соблюдения баланса интересов всех социально-демографических групп населения и рационального использования финансовых и других ресурсов;
- стимулирование активного долголетия граждан пожилого возраста, социального и экономического интегрирования пожилых граждан в жизнь общества».

Среди приоритетных направлений стратегии действий названы:

- развитие современных форм социального обслуживания;
- разработка комплекса мер по социокультурной реабилитации пожилых граждан, в том числе:
 - «форм и методов, активно влияющих на личность пожилого человека, на его социальную реабилитацию и положение в обществе;
 - организация культурно-досуговой деятельности».

Психологический клуб, как форма долговременной социально-психологической работы, позволяет успешно реализовывать задачи, поставленные государством перед учреждениями социального обслуживания. Планирование культурного досуга граждан пожилого возраста с применением развивающих здоровьесберегающих технологий социально-психологической коррекции показало свою эффективность для восстановления адаптации и ресоциализации данной категории населения.

Приложения

Приложение 1

Список художественных и мультипликационных фильмов

№ п/п	Наименование художественного/ мультипликационного фильма	Комментарии	Длительность (час/мин)
1.	Алеша Попович и Тугарин Змей	М/фильм, 2004 г., Россия. Режиссер Константин Бронзит	01:15
2.	Добрыня Никитич и змей Горыныч	М/фильм, 2006 г., Россия. Режиссер Илья Максимов.	01:10
3.	Серый волк и красная шапочка	М/фильм, 1990 г., Россия, мюзикл Режиссер Гарри Бардин. Сценарий: Бардин, Энтин	00:27
4.	Небесный суд	Х/фильм, Россия, 2012-2014гг., мелодрама с элементами фантастики. В центре сюжета – два «небесных» адвоката, которые оценивают жизнь и деяния умерших душ и решают их дальнейшую судьбу после смерти. Режиссер Алена Званцова В главных ролях: Михаил Пореченков, Константин Хабенский, Ингеборга Дапкунайте, Дмитрий Марьянов, Евгения Добровольская, Анна Михалкова, Борис Хвошнянский, Игорь Гаспарян, Юрий Ицков, Артур Ваха и др.	2 истории – 4 серии по 01:34
5.	Елена	Х/фильм, Россия, 2011г., драма. Режиссер Андрей Звягинцев. В главных ролях: Надежда Маркина, Андрей Смирнов, Василий Мичков, Игорь Огурцов, Юрий Борисов и др.	01:48
6.	Завет	Х/фильм, Сербия, Франция, 2007 г., комедия. Режиссер Эмир Кустурица.	02:10

7.	Остров	Х/фильм, Россия, 2006г., драма. Режиссер Павел Лунгин В главных ролях: Пётр Мамонов, Виктор Сухоруков, Дмитрий Дюжев	01:55
8.	О чем говорят мужчины	Х/фильм, Россия, 2010г., комедия. Режиссер Дмитрий Дьяченко. В главных ролях: Леонид Барац, Александр Демидов, Камиль Ларин, Ростислав Хаит, Нонна Гришаева, Нина Русланова, Жанна Фриске, Сергей Никоненко, Федор Добро- нравов, Андрей Макаревич и др.	01:35
9.	По семейным обстоятельствам	Х/фильм, Россия, 1977г., комедия. Режиссер Алексей Коренев. В главных ролях: Галина Польских, Ролан Быков, Евгений Евстигнеев, Марина Дюжева, Евге- ний Стеблов, Анатолий Папанов, Евгения Ханаева и др.	2 серии 02:10
10.	Прислуга	Х/фильм, США, 2011г., драма. На фоне рассказа о правах черноко- жего населения юга США идет рас- сказ об эмансипации белых женщин, об отношениях мам и дочерей. Режиссер Тейт Тейлор В главных ролях: Эмма Стоун, Вио- ла Дэвис, Брайс Даллас Ховард и др.	02:26
11.	Ребро Адама	Х/фильм, Россия, 1991г., драма, ко- медия. Режиссер Вячеслав Криштофович В главных ролях: Инна Чурикова, Мария Голубкина, Игорь Кваша, Елена Богданова и др.	01:20

Правила игры «Мафия» (классический вариант)

«Ведущий» игры наблюдает за ее ходом и регламентирует этапы.

Играющие по жребию делятся на две группы: «Мирные жители», «Мафия» и «Шериф». В качестве жребия могут служить игральные или специальные карты, либо подготовленные записки с названием роли.

«Мафия» составляет 1/3 всех игроков, «Шериф» – 1 игрок, остальные «Мирные Жители».

Задача игроков: «Мирные жители» должны вычислить и устранить «Мафию», соответственно, «Мафия» должна устранить «Мирных жителей».

Каждый игрок имеет номер, видимый всем, или бейдж с именем.

Игра делится на две половины: день и ночь. Днем происходит обсуждение между всеми игроками с целью выяснить, кто же является «Мафией».

1. Ведущий объявляет: «Наступает ночь».

Все игроки надевают маски или просто закрывают глаза. После чего Ведущий по очереди предлагает выбрать карту каждому из игроков. Ведущий называет номер игрока, данный игрок снимает маску и вытягивает карту из предложенной колоды, либо записку с наименованием роли. Узнав свою роль, прячет карту или записку, чтобы другие в течение игры не увидели, что там написано. Когда все из участников узнали свою «роль», начинается игра.

2. Ведущий объявляет: «Продолжается ночь! Просыпается мафия».

Игроки, получившие карты «Мафия», открывают глаза и, молча, знакомятся друг с другом и с «Ведущим».

Ведущий объявляет: «Мафия засыпает».

После этих слов игроки с ролью «Мафия» закрывают глаза.

3. Ведущий объявляет: «Просыпается Шериф»

«Шериф» открывает глаза и знакомится с «Ведущим». В последующие ночи «Шериф» будет иметь возможность просыпаться и искать «Мафию».

Ведущий объявляет: «Шериф засыпает»

После этих слов игрок с ролью «Шериф» закрывает глаза.

4. Ведущий объявляет: «Наступает утро, все просыпаются»

Все открывают глаза. Каждому игроку дается одна минута на выражение своих идей, мыслей и подозрений. Обсуждение начинается с игрока под номером один и далее по кругу. В течение дневного обсуждения каждый игрок может выставить только одну кандидатуру (подозреваемого) на роль «Мафии», с целью вывести ее из игры. «Мафия» находится в более выгодном положении,

так как знает, кто принадлежит к их сообществу, в этой игре.

После высказывания всех начинается выдвижение на голосование.

5. Ведущий объявляет: «Переходим к голосованию. Игрок № 1 кого Вы считаете «Мафией»? и т. д.»

У каждого игрока имеется карточка «Черная метка», по очереди, начиная с первого, они отдают ее тому, кого подозревают в принадлежности к «Мафии».

6. Ведущий объявляет: «Игроки, которые набрали по 2 и более меток, поднимите руку вверх. Это игроки: №..., №... и №.... У каждого из вас есть по 30 секунд что бы защитить себя».

Далее, в установленном порядке, игроки говорят, стремясь оправдаться, убедить других в своей непричастности к «Мафии» и остаться в игре. А так же сообщают свои предположения, кто может быть «Мафией» на самом деле.

Главная задача: отвести подозрение от своей кандидатуры. На этом этапе можно проследить за реакцией высказывающихся, что бы решить, голосовать за или против него.

Затем проводится повторное голосование из номинарованных кандидатур. Та кандидатура, которая набрала большинство голосов, выбывает из игры.

Выбывший из игры имеет право на последнее слово (длительность – 30 секунд) и показывает карту или записку с указанием его истинной роли в игре. Если игрок является «**Мирным жителем**», он может снова высказать свои подозрения.

В игре существует термин «Автокатастрофа». Это ситуация, в которой два или более игроков во время повторного голосования набирают одинаковое количество голосов. В этом случае, голосуемым дается право привести дополнительные аргументы в свою защиту. После этого заново происходит голосование. Тот из них, кто набирает большее количество голосов, выбывает из игры. Если игроки вновь набирают равное количество голосов, то ставится на голосование вопрос: «Кто «ЗА» то, чтобы все голосуемые покинули игру?». Если большинство голосует «ЗА» выбывание, игроки покидают игру, если против – остаются, если голоса делятся поровну, игроки остаются в игре.

После первого круга вновь наступает ночь. В течение этой и следующих ночей «**Мафия**» имеет возможность «стрелять», что бы удалить намеченного игрока без голосования.

7. Ведущий объявляет: «Наступает ночь и все засыпают. Просыпается Мафия».

Мафия открывает глаза и беззвучно договаривается между собой, в будут стрелять этой ночью. Приняв единогласное решение, показывают ведущему на пальцах номер игрока, которого они удаляют из игры.

«Ведущий» уточняет свое понимание (показывает номер игрока, которого

показала ему только что «Мафия»), «Мафия» подтверждает кивком головы (если номер показан правильно). **Ведущий объявляет:** «Спасибо Мафия! Мафия засыпает».

8. Ведущий объявляет: «Просыпается «Шериф».

«Шериф» открывает глаза и показывает номер игрока, которого он подозревает в принадлежности к «Мафии» и подвергает аресту (т.е., удалению из игры).

«Ведущий» переспрашивает (показывает номер игрока, который показал ему только что «Шериф»), «Шериф» подтверждает кивком головы.

Ведущий объявляет: «Спасибо Шериф! Шериф засыпает».

9. Ведущий объявляет: «Начало второго дня. Утро у нас не доброе и нас покидает игрок №..., застреленный ночью «Мафией». Нас покидает игрок №..., осужденный правосудием, как виновный в принадлежности к «Мафии»

Удаляемым из игры предоставляет последнее слово, в ходе которого они предъявляют карту с указанием своей истинной роли в игре.

Обсуждение второго дня начинается со следующего игрока, после говорившего первым в предыдущем круге. В течение этого и следующего кругов ход игры не меняется. Ночи и дни чередуются до победы той или иной команды.

Игра заканчивается победой «Мирных жителей» в том случае, когда устранена вся «Мафия». «Мафия» побеждает в случае, когда остается равное количество «Мирных жителей» и «Мафии».

Темы блока «Тайны родного края «Там, на неведомых дорожках...»»

№ п/п	Тема встречи	Комментарии
1.	Тайна пяти озер или как оседлать Конька-Горбунка	Граница Омской области и севера Новосибирской области. Деревня Окунево.
2.	Чудотворные места Новосибирской области: - Святой источник - Икона Иверской Божьей матери	п. Ложок Искитимского района ст. Мочище Новосибирской области
3.	Тайна Воланда и Бартини. Как Булгаков и его герои связаны с Новосибирском	Роман Булгакова «Мастер и Маргарита»
4.	Алтай – страна Беловодья	Республика Алтай Сибирского федерального округа

**Информационно-рекламные буклеты психологического клуба
«Добрые встречи»**

Приглашаются люди, достигшие пенсионного возраста с богатым жизненным опытом, с активной жизненной позицией, готовые получать и дарить отличное настроение, бодрость духа и улыбки.

**Психологический клуб
«Добрые встречи»**



Встречи проводятся ежемесячно по адресу: Новосибирский областной геронтологический центр, ул. Северная 3 (ост. Даргомыжского), тел. 226-67-43, Сайт: nogc.narod.ru

Анонс (образец)

20 октября 2014 года в 14-00 пройдет следующая встреча психологического клуба:



Игра «Мафия»

В эту игру играют, как правило, руководители предприятий или те, кто обладает жизненным опытом.

В эту игру так же играют те, кто еще только хочет научиться разбираться в людях.

В этой игре Вы сможете посмотреть на мир и окружающих Вас людей с непривычной точки зрения и применить стратегию поведения, которой от Вас никто не ожидает.

Эту игру называют бестселлером ТОП-менеджмента в разных странах мира.

Сегодня мы предлагаем Вам познакомиться с этой игрой, применить к ней свое знание человеческой природы, исследовать стратегии достижения целей, а так же, понимание того, как строится эффективное взаимодействие между людьми с разными жизненными целями и задачами.

Кроме того, игра имеет детективный сюжет, так что, если Вам хочется попробовать себя в роли мисс Марпл Агаты Кристи, то это как раз удобный случай!

Анонс (образец)

18 ноября 2015 года в 14-00 пройдет следующая встреча психологического клуба:



Просмотр художественного фильма «О чем говорят мужчины»

Проект «О чем говорят мужчины» был перенесен на экраны «Квартетом И» после небывалого успеха на театральной сцене. Помимо знаменитой четверки, в нем приняли участие такие известные актеры и певцы как Олег Меньшиков, Алексей Кортнев, Жанна Фриске, Нина Русланова, Нонна Гришаева, Андрей Макаревич.

Год выпуска: 2010. Сценаристы: Барац Леонид, Хаит Ростислав, Петрейков Сергей. Режиссер: Дмитрий Дьяченко.

В фильме главными являются 4 героя, которые отправились на машине из Москвы в Одессу. Так как они много времени в дороге, им есть о чём поговорить. Это разговоры о жизни. А именно, обо всем, что волнует каждого из нас: о любви и ненависти, о верности и предательстве...

Смеемся мы и грустим не над шутками и сценами фильма, а над собой, поскольку почти в каждой рассматриваемой героями ситуации можно найти частичку себя. Не случайно весь фильм разошелся на цитаты.

Как сказал один из героев фильма: *"Вообще стало не совпадать, то, как хочется поступить, и как правильно поступить. А хочется, чтобы было, как правильно. Но, в то же время, хочется, чтобы было, как хочется. И что делать?..."*

Литература

1. Альперович В.Д. Социальная геронтология. – Ростов н / Д.: Феникс, 1997.
2. ГОСТ Р 52495-2005: Социальное обслуживание населения. Термины и определения.
3. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / ред. А.И. Копытина. – СПб., 2002.
4. Ермолаева М. Практическая психология старости. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002.
5. Карпенко Л.А. Под общ. ред. Петровского А.В., Ярошевского М.Г. Краткий психологический словарь,. – М.: Политиздат, 1985.
6. Краснова О.В., Марцинковская Т.Д. Особенности социально-психологической адаптации в позднем возрасте // Психология зрелости и старения. – 2008. – №3.
7. Налчаджян А.А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии). — Ереван: Издательство А.Н. Армянской ССР. 1988.
8. Певзнер М.Н., Зайченко О.М. и др. Под ред. Певзнера М.Н., Зайченко О.М. Научно-методическое сопровождение персонала школы: педагогическое консультирование и супервизия: Монография. – Великий Новгород: НовГУ им. Ярослава Мудрого; Институт образовательного маркетинга и кадровых ресурсов, 2002.
9. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Карвасарского Б.Д. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2002.
10. Психосоциальные и биологические факторы в патогенезе и лечении психических расстройств позднего возраста. – Л., 2006.
11. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Под ред. Д.Я. Райгородского – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998.
12. Радченко И.А. Под ред. Е.Е. Топильской. Учебный словарь терминов рекламы и паблик рилейшенз. – Воронеж: ВФ МГЭИ. 2007.
13. Рудестам К. Групповая психотерапия. – СПб.: Питер, 2000.
14. Цыцарева И.В. Роль личностно-психологических особенностей больных в психической декомпенсации при депрессиях позднего возраста. — Л., 1986.
15. Черемнова Е.Ю. Танцетерапия. Танцевально-оздоровительные методики. – Феникс, 2008.
16. Чудновский В.Э. Смысл жизни и судьба человека // Психолого-педагогические и философские аспекты проблемы смысла жизни. – М.: Наука, 2007.