

СЕЛИВЕРСТОВА

Надежда Сергеевна

Психофизическая коррекция Я-концепции  
лиц пожилого возраста.

Специальность 13.00.04 – теория и методика физического  
воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной  
и адаптивной физической культуры (психологические науки)

Диссертация  
на соискание ученой степени кандидата  
психологических наук

Научный руководитель: кандидат  
психологических наук, доцент,  
И.Г. Станиславская

Санкт-Петербург – 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Глава 1. Теоретические предпосылки проблемы исследования коррекции Я-концепции лиц пожилого возраста.....	14
1.1. Понятие Я-концепции.....	14
1.1.1. Компоненты Я-концепции.....	17
1.1.2. Психологические и социальные условия, как факторы Я-концепции...26	
1.2. Развитие Я-концепции.....	33
1.3. Особенности Я-концепции у мужчин и женщин пожилого возраста.....39	
1.4. Влияние занятий физической культурой на коррекцию Я-концепции...49	
1.5. Психологическое консультирование лиц пожилого возраста.....55	
1.6. Телесно-ориентированная психотерапия для лиц пожилого возраста....64	
1.7. Заключение по первой главе.....	69
Глава 2. Организация и методы исследования.....	71
2.1. Организация исследования.....	71
2.2. Структура выборки.....	73
2.3. Методики исследования.....	74
Глава 3. Результаты изучения Я-концепции пожилых людей.....	77
3.1. Особенности Я-концепции личности людей пожилого возраста.....77	
3.1.1. Результаты опроса пожилых людей о проблемах выхода на пенсию...77	
3.1.2. Особенности Я-концепции лиц пожилого возраста, занимающихся и не занимающихся физической культурой.....89	
3.1.3. Результаты исследования адаптации пожилых людей к их новому социальному статусу.....94	
3.2. Взаимосвязи характеристик Я-концепции людей пожилого возраста.....97	
Глава 4. Экспериментальное обоснование программы психофизической коррекции Я-концепции лиц пожилого возраста.....	104
4.1. Программа психофизической коррекции Я-концепции лиц пожилого возраста.....	104

4.2. Влияние психологических средств и физической культуры на Я-концепцию людей пожилого возраста.....	106
4.3. Влияние психологических средств и физической культуры на показатели адаптированности людей пожилого возраста.....	112
Заключение.....	118
Практические рекомендации.....	121
Список литературы.....	123
Приложения	
Приложение А. Анкета для пожилых людей, вышедших на пенсию.....	136
Приложение Б. Методики исследования.....	137
Приложение В. Программа психологического консультирования и психотелесной коррекции.....	149
Приложение Г. План занятий физическими упражнениями.....	165
Приложение Д. Анкета. Психологические свойства.....	172
Приложение Е. Акты внедрения результатов научной разработки в практику.....	173

## Введение

**Актуальность темы исследования.** Темпы старения населения Российской Федерации растут, и к 2025 году ожидается, что каждый пятый гражданин страны будет в возрасте 60 лет и старше. Увеличивается также и численность лиц старческого возраста (75 лет и старше). Уже сейчас по данным ВОЗ их доля среди людей 60 лет и старше приближается к 25%. (Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения до 2025 года/Распоряжение от 5 февраля 2016 г. № 164-р. <http://www.garant.ru/hotlaw/federal/694449>; Котельников Г.П. Гериатрическое образование в Российской Федерации/Профилактика старения. 1999. вып. 2. С. 20-22.).

Отношение общества к данной категории людей формирует чувство страха перед этой возрастной группой, задолго до вхождения в нее. Исследования общественных шаблонов и стереотипов старения свидетельствуют, что в обществе значительное распространение получили представления о людях в их поздние годы как о беспомощных, болезненных существах, неспособных самостоятельно принимать решения, успешно выполнять общественные функции, приносить пользу обществу. Общество делает ставку на "молодежные" качества, такие как быстрота, проворство, честолюбие, стремление к победе любой ценой и т.д. Те или иные социальные стереотипы, проявляющиеся в невербальных и вербальных формах поведения, оказывают значительное влияние на формирование отношения к себе пожилых людей. Под воздействием негативных мнений многие представители поздней взрослости теряют самое главное – веру в себя, свои способности и возможности. Они обесценивают себя, теряют самоуважение, испытывают чувство вины; у них падает мотивация и снижается социальная активность (Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: Полненный жизненный цикл развития человека [Текст]. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 2-е изд. / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 464 с.; Психология среднего возраста, старения, смерти. Под ред. А.А. Реана – СПб.: прайм-еврознак, 2003. – 384 с.).

Интеллектуальное и физическое старение людей пожилого возраста требует новых исследований, разработок, научно-обоснованных методов профилактики, что, в свою очередь, требует повышенного внимания к активизации двигательной и интеллектуальной активности лиц данной категории (Качаев, А.О. Физкультурно-кондиционная тренировка для людей зрелого и пожилого возраста, занятых индивидуальным трудом / А.О. Качаев, А.М. Максименко, В.П. Недобывайло // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы конф. / под ред. Е.Ф. Федотова. – М.. – 2003. – Т. 3. - С. 17-18; Гиршина, М.А. Средства и методы физкультурно-оздоровительных занятий с людьми старшей возрастной группы: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.А. Гришина. – М., 2004. - 22 с.; Шаповаленко, И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) / И.В. Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2005. - 349 с.; Ладыгина, Е.Б. Содержание и направленность рекреационных занятий женщин пожилого возраста в группах здоровья: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.Б. Ладыгина. - СПб., 2005. - 307 с).

Актуальность диссертационного исследования обусловлена необходимостью поиска новых форм коррекционной работы с людьми пожилого возраста. Новых подходов к проблемам адаптации пожилых людей к своему новому образу-Я, выработке и построению Я-концепции с учетом их телесных и психологических изменений. (Виноградов, Г.П. Виды эффекта и нагрузки в оздоровительной физической тренировке / Г.П. Виноградов // Научно-методическое обеспечение физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: сб. науч. тр. / отв. ред. А.И. Фёдоров. – Челябинск, 1997. - С. 93-96.; Холостова, Е.И. Социальная работа с пожилыми людьми. Учебное пособие / Е.И. Холостова. – М.: «Дашков и К», 2009. – 344 с).

Для того чтобы помочь человеку справиться с особенностями протекания нормативного кризиса пожилого возраста, необходимо понимать, механизмы и методы изучения тех трудностей, с которыми сталкивается человек перед лицом старости. Понимать, как меняется система его ценностей, самовосприятие, темп и координация двигательного акта, и к какой трансформации Я-концепции все это, в конечном счете, приводит. Полученные результаты психологических исследований позволят разработать программу психологического сопровождения людей пожилого

возраста по преодолению негативных тенденций в трансформации Я-концепции, а так же оказание помощи в адаптации к новым социальным условиям.

**Степень разработанности темы исследования.** Проблемы психологического сопровождения пожилого человека освещены в трудах Абульханова-Славской К.А. (Абульханова-Славская, К.А. Жизненные перспективы личности. Психология личности и образ жизни / К.А. Абульханова-Славская. Под ред. Шороховой Е. В. – М.: Наука, 1987. – 259 с.; Абульханова-Славская, К.А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности) Избранные психологические труды. / К.А. Абульханова-Славская – М.: МПСИ; – Воронеж: НПО «МОДЕК», 1999. – 224 с.); Петровского В.А. (Петровский, В.А. Личность в психологии / В.А. Петровский. – Ростов на Дону: «Феникс», 1996. – 512 с.); Рубинштейн С.Л. (Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2002 – 720 с.).

На уровне диссертационных исследований фрагментарно исследовалась данная проблема в кандидатских диссертациях: Ладыгиной Е.Б. (Ладыгина, Е.Б. Содержание и направленность рекреационных занятий женщин пожилого возраста в группах здоровья: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.Б. Ладыгина. - СПб., 2005. - 307 с); Фёдоровой А.Ю. (Фёдорова А.Ю. Технология проведения занятий гидроаэробикой с людьми пожилого возраста: Автореф. дис. канд. пед. наук. СПб, 2003. 19с.); Михаленко Т.Н. (Михаленко, Т.Н. Психологические особенности формирования Я-концепции старшеклассниц женской гуманитарной гимназии: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 / Т.Н. Михаленко. – Череповец., 2005. – 194 с.); Прохоровой Л.В. (Прохорова, Л.В. Самореализация пожилых людей как способ преодоления социальной эксклюзии: дис. ... канд. фил. наук: 09.00.11 / Л. В. Прохорова. – Новосибирск., 2010. – 213 с.); Никольской Т.В. (Никольская Т.В. Эффективность применения кругового метода в занятиях оздоровительной физической культурой с лицами пожилого возраста: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т.В. Никольская – Смоленск., 2000. – 176 с); Прохоровой М.В. (Прохорова, М.В. Феномен одиночества пожилых людей: социологический анализ : дис. ... канд. соц. наук : 22.00.04 11 / М. В. Прохорова. – Нижний Новгород., 2007 – 150 с.); Семёнова В.В. (Семёнов, В.В. Физиологическая потребность

в двигательной активности у лиц зрелого и пожилого возраста : дис. ... канд. мед. наук: 03.00.13 / В.В. Семёнов – М., 2003. – 203 с.).

**Объект исследования:** процесс коррекции Я-концепции лиц пожилого возраста.

**Предмет исследования:** воздействия психологических методов и физических упражнений на социальную и психологическую адаптацию лиц пожилого возраста.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что программа, сочетающая занятия физической культурой и психологическое консультирование для лиц пожилого возраста, включающая метод психотелесной коррекции в консультационный процесс, является эффективным средством изменения их Я-концепции.

**Цель исследования:** разработать и научно обосновать программу психофизической коррекции лиц пожилого возраста на основе определения механизма изменения их Я-концепции и применения психофизических средств воздействия.

**Задачи исследования:**

1. Выявить личностные особенности Я-концепции лиц пожилого возраста занимающихся и не занимающихся физической культурой.
2. Определить факторы, влияющие на изменение Я-концепции людей пожилого возраста.
3. Установить характер влияния критериев Я-концепции на психологические и социальные характеристики лиц пожилого возраста.
4. Разработать и апробировать программу коррекции Я-концепции лиц пожилого возраста с применением психологических и физических средств воздействия.

**Методологическую и теоретическую основу исследования составили:**

1. Научные труды русских психологов, посвящённые Я-концепции: Ананьев Б.Г., Бодалев А.А., Выготский Л.С., Кон И.С., Леонтьев А.Н.,

Мясищев В.Н., Рубинштейн С.Л., Столин В.В., Чеснокова И.И.

2. Положения о консультировании как виде психологической помощи: Абрамова Г.С.; Алешина Ю.Е.; Горбунов Г.Д.; Пряжников Н.С.

3. Особенности личности пожилого человека, типы старости представлены в работах: Ананьева Б.Г., Альперовича В.Д., Анцыферовой Л.И., Елютиной М.Э., Паниной В.Н. Демографическим процессам в обществе, проблемам старения общества посвящены работы отечественных учёных: Бедный М.С., Борисов В.А., Римашевская Н.М., Рыбаковский Л.Л., Медков В.М., Шапиро В.Д.

4. Определение механизмов долголетия, сохранение активности в старости представлены в трудах Давыдовского И.В., Дыскина А.А., Нагорного А.В., Никитина А.В., Фролькиса В.В., Чеботарева Д.Ф. Психологические изменения личности в старости представлены в трудах: Андреевой Г.М., Красновой О.В., Рощака К, Торнстона Л. и др.

5. Теория и методика оздоровительной физической культуры представлена в работах Евсеева С.П., Кряжева В.Д.; Менхина Ю.В., Ладыгиной Е.Б., Тиунова О.В., Гиршиной М.А., Мильнер Е.Г, Фурманова А.Г.

6. Роль телесного компонента в жизнедеятельности человека изучалась многими авторами: Леонтьев А.Н., Платонов К.К., Рубинштейн С.Л. Теория формирования и развития телесного Я представлена у Лоуэна А. и Райха В., теория осознания через движение – у Фельденкрайза М., отечественный подход к изучению телесного компонента Я представлен в трудах Баскакова В.Ю, Сандомирского М.Е.

**Методы исследования:** Для решения сформулированных в диссертационной работе задач применялись следующие методы научного поиска: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы по теме исследования; интервью, беседа; метод анкетирования; психологическое тестирование; формирующий эксперимент; математико-статистический анализ количественных данных.



**Методики исследования:** Для проверки гипотезы исследования и решения поставленных задач, был подобран комплекс методик, адекватный целям исследования, в рамках которых изучались характеристики агрессии (раздражение, негативизм, чувство обиды) с помощью опросника агрессивности А. Баса – А. Дарки; состояние одиночества оценивалось по методике «Склонность к одиночеству», которая является фрагментом теста А. Е. Личко «Определение акцентуаций характера»; типологические особенности личности – экстраверсия и интроверсия – выявлялись по опроснику Юнга; соотношение идеального и реального «Я» оценивалось с помощью теста различий между идеальным и реальным Я И. Батлера и И. Хейгла; удовлетворённость жизнью оценивалась с помощью методики «Индекс жизненной удовлетворённости» (Neugarten A. O.); «Активность повседневной жизни» определялась по опроснику Н. Lehfel'd, В. Reisberg, S. Finkel; проведено тестирование «Ваш психологический возраст» (С. С. Степанов); диагностика мотивов аффилиации проводилась по методике А. Меграбяна и М.Ш. Магомед-Эминова «Мотивации аффилиации».

**Научная новизна** исследования заключается в том, что в работе выявлены значимые составляющие Я-концепции пожилых людей, влияющие негативно на адаптационные социальные и психологические процессы (чувство одиночества, раздражения, обиды, негативизм как личностная черта). Получены градации негативных составляющих Я-концепции личности. Определены показатели положительных психологических составляющих Я-концепции пожилых людей, способствующих позитивному вхождению в новый период своей жизни, завершение трудовой деятельности и выход на пенсию. В работе определен механизм изменения Я-концепции лиц пожилого возраста. Авторская программа оказывает влияние на улучшение функционального состояния человека, повышение самооценки, возможность посмотреть на свою старость как на новый позитивный этап личностного развития.

**Теоретическая значимость исследования.** Полученные данные вносят определенный вклад, как в общую, так и в спортивную психологию, пополняя перечень психологических средств регуляции эмоциональных состояний. Использование приведенных в работе средств в итоге ведет к позитивному вхождению в новый период своей жизни, людей при завершении трудовой деятельности и выходе на пенсию.

В работе определен механизм изменения Я-концепции лиц пожилого возраста. В работе доказано, что характеристики Я концепции лиц пожилого возраста меняются с изменением социального статуса человека. Установлено, что характеристики Я концепции лиц пожилого возраста оказывают существенное влияние на их эмоциональное состояние и, как следствие, на показатели удовлетворенности жизнью. Выявлены факторы, которые значительно снижают тревожность и способствуют возникновению желания работы в группе.

Раскрыты особенности форм коррекции качеств личности составляющих Я-концепцию пожилого человека, направленных на устранение личностных проблем с помощью специально разработанной технологии обучения. Разработаны методы и приёмы снижения негативных психологических состояний пожилых людей.

**Практическая значимость исследования.** Разработанная и апробированная программа психофизической коррекции Я-концепции для лиц пожилого возраста может эффективно использоваться для работы с данным возрастным контингентом. Компонент программы психофизической коррекции Я-концепции для лиц пожилого возраста «занятия физической культурой» может использоваться в оздоровительных спортивных клубах, группах здоровья. Компонент программы психофизической коррекции Я-концепции для лиц пожилого возраста «психологическое консультирование» может использоваться в рамках психологического консультирования. Программа психофизической коррекции может использоваться в рамках практических занятий по программам психологических факультетов (кафедр)

спортивных ВУЗов страны. Использование отдельных элементов программы психофизической коррекции может эффективно использоваться для совершенствования системы занятий рекреационной направленности в практике работы с пожилыми людьми. Разработаны психологические методы и приёмы снижения и снятия негативных психологических адаптационных аспектов в жизнедеятельности пожилых людей путём участия в программе психофизической коррекции.

Программа психофизической коррекции может использоваться: в оздоровительных спортивных клубах, группах здоровья, в психологическом консультировании лиц пожилого возраста, в рамках практических занятий по программам психологических факультетов (кафедр) спортивных ВУЗов страны.

#### **Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Сохранение таких составляющих Я-концепции как самооценка, самоуважение, удовлетворённость своим Я-образом способствуют дальнейшему личностному развитию человека, позитивному взгляду на жизнь и в пенсионном периоде.

2. Выход на пенсию по-разному влияет на самооценку мужчин и женщин пожилого возраста. Для формирования женской Я-концепции важно положительное отношение к себе в целом; женщины составляют свой образ, состоящий из частей, образующих целое. В это целое входит наличие семьи, забота о внуках, самореализация, потребность быть востребованной, здоровье, внешний вид.

Мужчины формируют свою Я-концепцию от целостного образа. Для мужской самооценки важен профессиональный успех и социальная значимость, по этой причине мужчинам тяжелее адаптироваться к новым социальным условиям.

3. Механизм изменения личностных аспектов структуры Я-концепции в пожилом возрасте включает в себя изменения модальности (какой Я есть на самом деле, каким хочу быть, каким меня видят окружающие), уход от

принятых в обществе психологических стереотипов пожилого человека (стереотип беспомощного человека, подверженного депрессиям) и принятие им новых социальных ролей на основе психологической коррекции Я-концепции.

**Достоверность и обоснованность результатов** обеспечивается теоретической обоснованностью разработанного подхода, репрезентативностью выборки, применением валидных и надёжных психодиагностических методик для отслеживания эффектов осуществления профилактической деятельности, адекватными поставленным цели и задачам работы, точностью использования статистических методов анализа данных экспериментального исследования. Результаты исследования широко апробированы на многочисленных научно-методических конференциях и в реальных условиях в 3-х организациях, что подтверждено актами внедрения.

**Апробация исследования:** основной теоретический материал и результаты экспериментального исследования изложены в публикациях автора, докладывались и обсуждались на заседаниях и научной конференции кафедры психологии НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Кроме того, внедрение разработок осуществлено в следующих организациях: в спортивном клубе 720, в центре социальной помощи пожилым людям Петроградского района, и на базе Профессионального лицея № 80 города Санкт-Петербурга.

**Структура и объём работы.** Работа состоит из введения, четырёх глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Список литературы содержит 153 источника, из них 19 на иностранном языке. Основной текст диссертации изложен на 175 страницах компьютерного текста, включает в себя 9 таблиц, 10 рисунков. В работе содержится 6 приложений.

**Материалы диссертационного исследования изложены в следующих публикациях:**

**Публикации в изданиях, рекомендованных ВАК:**

1. Селиверстова, Н. С. Я-концепция в пожилом возрасте / Н. С. Селиверстова, И. Г. Станиславская // Учёные записки университета им П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 10 (116). – С. 212-216.

2. Селиверстова, Н. С. Развитие личности в период старения / Н. С. Селиверстова // Научное мнение. – 2014. – № 11. – С. 77-81.

3. Селиверстова, Н. С. Различия в типологии пожилых людей / Н. С. Селиверстова // Научное мнение. – 2015. – № 1. – С. 126-130.

**Публикации в других изданиях:**

4. Селиверстова, Н. С. Мнение пожилых людей о проблемах, связанных с выходом на пенсию / Н. С. Селиверстова // Молодой учёный. – 2015. – № 1. – С. 373-375.

5. Селиверстова, Н. С. Адаптация пожилых людей / Н. С. Селиверстова // Молодой учёный. – 2016. – № 13. – С. 883-885.

6. Селиверстова, Н. С. Эффективность программы психологической коррекции Я-концепции лиц пожилого возраста / Н. С. Селиверстова // Вестник Псковского государственного университета. Серия «Психолого-педагогические науки». – 2016. – № 4. – С. 169-173.

## Глава 1. Теоретические предпосылки проблемы исследования коррекции Я-концепции лиц пожилого возраста

### 1. 1. Понятие Я-концепции

Понятие Я-концепция в психологии до сих пор остаётся дискуссионным, в связи со сложностью и многообразием понятия самого «Я». Большинство психологов рассматривают Я-концепцию, как систему представлений человека о себе, которая формируется в течение всей жизни, включающая в себя осознание своих физических и личностных качеств, самооценку.

Среди зарубежных психологов наибольший вклад в развитие знаний о Я-концепции внесли Р. Бернс (1968), У. Джеймс (1991), А. Маслоу (1982), К. Роджерс (1994), З. Фрейд (1991), К. Хорни (1997), Э. Эриксон (1996) и др.

В отечественной психологии Я-концепцией занимались Б. Г. Ананьев (1995), А. А. Бодалев (1982), Л. И. Божович (1968), Л. С. Выготский (1956), И. С. Кон (1982,1984), Л. А. Коростылева (1997), В. Н. Мясищев (1960), С. Л. Рубинштейн (1973), В. В. Столин (1983), И. И. Чеснокова (1977) и др.

Вот несколько определений Я-концепции:

И. С. Кон открывая понятие «Я», как активно-творческое, интегративное начало, позволяющее индивидууму не лишь осознавать себя, но и преднамеренно ориентировать и регулировать свою активность, отмечая двойственность этого мнения, сознание самого себя включает в себе двойное «Я» (Кон, И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание / И.С. Кон. – М., Политиздат, 1984 – 336 с.).

(Базовое понятие теории К. Роджерса – "Я-концепция", либо "Самость", определяемая как гештальт, состоящий из восприятия себя и собственных взаимоотношений с иными людьми, а еще из ценностей "Я". Я-концепция подключает не лишь восприятие себя настоящего, а также еще и понятие о себе таком, каким бы человек желал существовать(Я-идеальное). Несмотря на то, что "Я" человека непрерывно изменяется в итоге жизненного

опыта, оно постоянно сохраняет свойства целостного гештальта, то есть понятие человека о себе самом остается сравнительно неизменным. (Психологические теории и концепции личности краткий справочник Под. ред. Горностай П., Титаренко Т. 2001 – 320 с.).

Я-концепция – сравнительно устойчивая, в большей либо наименьшей степени осмысленная, переживаемая как неподражаемая система представлений индивидуума о самом себе, на базе которой он сооружает своё взаимодействие с иными людьми и относится к себе. (Краткий психологический словарь / [Абраменкова В.В., Аванесов В.С., Агеев В.С. и др.]; под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. - Москва : Политиздат, 1985. - 431 с.).

Я-концепция – это личное понятие о себе в настолько наполненном и кропотливом описании, как человек может это сделать. Противопоставляется самооценке, где главный смысл придается оценочным суждениям. (Оксфордский толковый словарь по психологии / Под ред. А. Ребера, 2002 – 592 с.).

Из данных определений мы видим, что учёные делают акцент на том, что Я-концепция – это личное понятие человека о себе, которое является наиболее либо наименее устойчивой структурой. К. Роджерс считает, что понятие о себе является сравнительно неизменным, так как сохраняет своё единство.

Нередко термин Я-концепции употребляют, как синоним самосознанию. В отечественной психологии «Я-концепция» в основном рассматривалась в русле исследования самосознания. Самосознание личности – это осмысленное представление человека к своим собственным потребностям, возможностям, недочетам, желаниям и мотивам поведения, переживаниям и думам. В базе самосознания лежит способность человека различать себя от своей собственной жизнедеятельности, возникающая в общении при формировании первичных методов человеческого бытия. Взаимодействуя и общаясь с людьми, человек выделяет сам себя из находящегося вокруг мира, чувствует себя субъектом собственных телесных и психических состояний, процессов и действий, выступает для самого себя

как «Я». Итогом процессов самосознания можно считать Я-концепцию. В психологии самосознание понимается, как психический парадокс, понимание человеком себя в качестве субъекта деятельности, в итоге которого представления человека о самом себе складываются в духовный образ-Я (Рубинштейн, С.Л.. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2002 – 720 с.; Агапов, В. С. Становление Я-концепции личности: теория и практика / В.С. Агапов – М.: Институт молодежи, 1999 – 164 с.). В. В. Столин определил уровневое строение концепции самосознания, любой уровень которой имеет трудную структуру, отражающую различные процессы (Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: Изд-во МГУ, 1983. – 284 с.).

У. Р. Бёрнса (Бёрнс, У.Р. Развитие Я-концепции и воспитание / У.Р. Бёрнс. – М.: "Прогресс", 1986 – 422 с.) «Я-концепция» связана с самооценкой как совокупность установок «на себя» и является суммой всех представлений индивидуума о самом себе. Сообразно понятию Бёрнса – теория описывает представления человека о самом себе, а также, что он о себе думает, каким наблюдает своё прошлое и вероятность собственного развития в будущем. У человека Я-концепция не является неизменной величиной и изменяется со временем по различным факторам, связанным с физическими и психологическими переменами, развитием интеллектуальных способностей, а также требованиями, исходящими из общественной среды.

Я-концепция – это целостная конструкция, все составляющие которой, взаимосвязаны друг с другом. Структуру Я-концепции, сообразно понятию большинства психологов (И. И. Чеснокова, 1977; И. С. Кон, 1982; В. В. Столин, 1983; М. Р. Гинзбург, 1994; К. Роджерс), составляют 3 главных компонента: когнитивный (Образ-Я), эмоционально-оценочный (самооценка) и поведенческий (возможная поведенческая реакция, вызванная образом Я и самооценкой).

Имеют место и другие классификации Я-концепции. Я-концепция – это самооценка, которая может быть как настоящей, так и не настоящей. Наиболее принятым различием образов Я является «Я реальное» и «Я



идеальное», это имеется в работах З. Фрейда, К. Роджерса и остальных. Ш. Самюэль выделяет 4 измерения Я-концепции: образ тела, «социальное Я», «когнитивное Я» и самооценка. М. Розенберг внес предложение сделать более дробную классификацию Я-концепции: «Я настоящее», «Я динамическое», «Я фактическое», «Я вероятное», «Я идеализированное» (Бодалев, А.А. Личность и общение / А.А. Бодалев. – М.: Педагогика, 1983. – 272 с.; Иващенко, А.В. Проблемы Я-концепции личности в отечественной психологии / А.В. Иващенко, В.С. Агапов // Мир психологии. Научно-методический журнал. – М. – Воронеж., 2002. №2.).

В данном параграфе рассмотрены основные определения Я-концепции. Резюмируя их можно сказать, что Я-концепция – это представления человека о самом себе, каким он себя видит в настоящем, как оценивает своё прошлое и каким видит будущее. Осознание всего этого заметно влияет на качество жизни человека. Если человек может адекватно себя оценивать, понимать, что нужно именно ему, а не то, что ему навязывает общество. Сейчас в нашей жизни очень многое подвержено стереотипизации, многие живут шаблонами, что является своего рода стадным инстинктом. Поэтому для развития собственной личности важно правильное определение, осознание и принятие себя, своего индивидуального образа Я.

### **1. 1. 1. Компоненты Я-концепции.**

Сообразно понятию многих авторов структуру Я-концепции составляют три главных компонента: когнитивный (Образ-Я), эмоционально-оценочный (самооценка) и поведенческий (потенциальная поведенческая реакция, вызванная образом Я и самооценкой) (И. И. Чеснокова, 1977; И. С. Кон, 1982; В. В. Столин, 1983; М. Р. Гинзбург, 1994; К. Роджерс, 1984).

Рассмотрим эту структуру подробно:

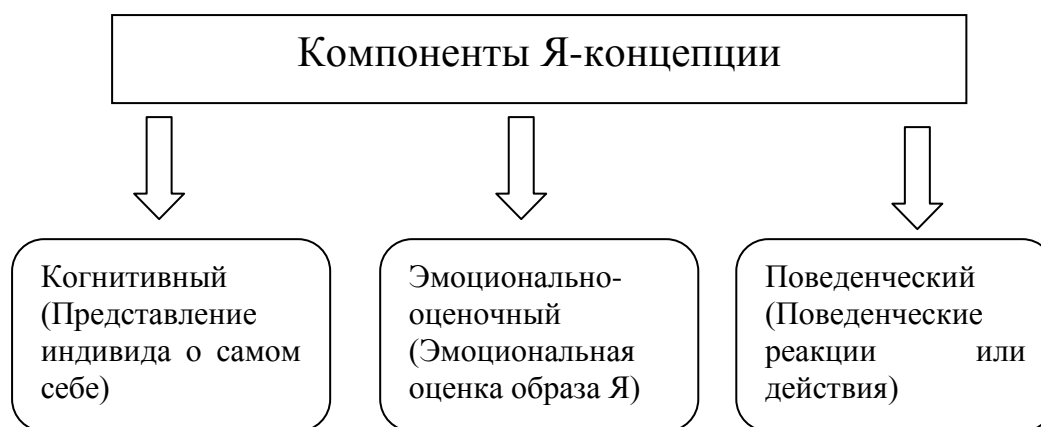


Рисунок 1 – Компоненты Я-концепции

Когнитивный элемент Я-концепции – это набор свойств, которыми, владеет индивидуум. Представления индивидуума о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными самостоятельно от того, базируются ли они на беспристрастном знании либо субъективном мировоззрении, являются ли они настоящими или неправильными. Конкретные методы самовосприятия, ведущие к формированию Образа-Я, могут быть самыми разнообразными (Бернс Р., Развитие Я-концепции и воспитание : [Пер. с англ.] / Общ. ред. и вступ. ст. [с. 5-24] В.Я. Пилиповского. – М.: Прогресс, 1986. – 420 с.). Эти свойства не являются устойчивыми и постоянными. Это те убеждения о самом себе, которые индивидуум наблюдает, они имеют для него различную значимость, которая может изменяться с течением времени либо с конфигурацией обстановок. Эти свойства обуславливают установки индивидуума, его ожидания относительно тех социальных ролей и статусов, в которых он себя наблюдает. Когнитивный элемент Я-концепции – это Я-образ. Когда мы описываем другого человека, мы применяем прилагательные: сильный, умный, добрый и так далее. Эти свойства отображают устойчивые тенденции в его поведении и в тоже время отражают избирательность нашего восприятия. Когда мы обрисовываем самих себя, проистекает то же самое, мы выделяем свои главные свойства, те, которые мы в себе видим и воспринимаем. Эти свойства можно перечислять до бесконечности, это могут быть личные качества, психологические свойства, жизненные роли. Все они

входят в Образ-Я, однако различаются значимостью для человека (Иващенко, А.В. Проблемы Я-концепции личности в отечественной психологии / А.В. Иващенко, В.С. Агапов // Мир психологии. Научно-методический журнал. – М. – Воронеж., 2002. №2.; Мерлин, В.С. Психология индивидуальности: избранные психологические труды / В.С. Мерлин; под ред. Е. А. Климова. – М.: Изд-во Моск. Психолого-социального ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2005. – 544 с.).

В феноменологической теории личности К. Роджерса Я-концепция включает не лишь наше восприятие того, какие мы есть, но также и то, какими, сообразно нашему понятию, мы должны быть и хотели бы быть. В связи с этим в психологии в качестве когнитивного элемента выделяют две формы Я-концепции – реальную и идеальную. Если обратиться к работам Р. Бёрнса, то мы видим, что он прибавляет ещё одну форму Я-концепции – Я-зеркальное, включающее в себя мировоззрение находящихся вокруг.

Когнитивная составляющая Я-концепции включает в себя последующие элементы:

Я-реальное – установки, связанные с тем, как индивидуум принимает свои актуальные возможности, роли, собственный действующий статус; его представлениями о том, каков он на самом деле.

Я-зеркальное – установки, связанные с представлениями индивидуума о том, как его видят другие.

Я-идеальное – установки, связанные с представлениями индивидуума о том, каким он хотел бы стать. (Бернс Р., Развитие Я-концепции и воспитание : [Пер. с англ.] / Общ. ред. и вступ. ст. [с. 5-24] В.Я. Пилиповского. - М : Прогресс, 1986. – 420).

По мнению А. В. Петровского (Петровский, А.В. Основы теоретической психологии / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – М.: Инфра – М, 1998. – 525 с.), «Я-образ», происходящий от сравнения себя с другими людьми, может раскладываться на «реальное Я», «желаемое Я», «фантастическое Я», «представляемое Я», «идеальное Я», однако в каждом из них присутствует учет представления окружающих, желание добиться успеха вообще и, в чьих-то глазах, в частности.

«Я-идеальное» выражает запреты и нормы, принятые в сообществе.

«Я-желаемое» – воплощение успешного поведения в важных жизненных обстоятельствах.

«Я-реальное» – отображение того, каким себя человек наблюдает на самом деле (но, глядя в «зеркала», аспекты, приобретенные от других).

«Я-представляемое» – то, каким, по мнению человека, его наблюдают другие.

«Образ Я» – одна из самых принципиальных для личности социальных установок: никому не безразлично личное «Я». Отношение человека к любым «внешним» объектам может существовать и позитивным, и отрицательным. Но все люди чувствуют надобность в позитивном «образе Я». Негативное отношение к себе, непризнание себя – всегда непростой и болезненный процесс (Ядов, В.А. Стратегия социологического исследования / В.А. Ядов. – М.: Добросвет, 1999. – 596 с.). Это своего рода некоторая картинка самого себя, которая включает в себя чувства, телесные, зрительные, слуховые образы. В целом образ Я – это набор устойчивых черт, которые разнообразны и относятся к одному из трёх видов: психологическому, физиологическому и социологическому. Я психологическое – это и есть набор характеристик, с помощью которых человек сам себя обрисовывает. Я Физическое – это наша телесная оболочка, к которой относится наш биологический пол, телесное самочувствие, особенности нервной и гормональной систем. Я социальное – это та роль, которую мы играем в разных социальных группах, список наших ролей (Орлов, А.Б. Психология личности и сущность человека: парадигмы, проекции, практики / А.Б. Орлов. – М.: Логос, 1995. – 224 с.).

Кроме знаний о своём образе, человек еще действительно расценивает свои качества и заслуги, – так формируется самооценка.

Оценочный элемент Я-концепции – это оценка, которую индивидуум сам себе даёт. Роль в формировании данного элемента имеет сопоставления с Я-идеальным, с социальными ролями, с оценкой собственной деятельности. Самооценка – аффективный оценочный элемент, который выражает отношение к себе, разным компонентам собственного образа Я (Бёрнс, У.Р.

Развитие Я-концепции и воспитание. Пер. с англ / У.Р. Бёрнс – М.: "Прогресс", 1986 – 422 с.).

В качестве объекта самооценки выступает тело, умственные возможности, общественные роли и др. Оценка, которую сами себе даём, не всегда является объективной и остальные люди могут с ней не согласиться. Есть неоспоримые данные, такие как: возраст, вес, пол, профессия и другие. Но в то же время такие неоспоримые данные, как вес или возраст, могут активизировать разные переживания у людей. Отечественные исследователи также считают, что самооценка – это системообразующий элемент Я-концепции, так как образ-Я, фактически, и позволяет на основе осознания оценок другими себя как личности и соотнесения данных этих оценок со своими. По мнению И. И. Чесноковой (Рикель, А. М. Профессиональная Я-концепция и профессиональная идентичность в структуре самосознания личности. Часть 1 [Электронный ресурс] / А.М. Рикель // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 2(16).), самооценка личности непременно развивается, дифференцируется и корректируется, так как она является одним из базисных действий саморегулирования личности.

Самооценка – это критика личностью самой себя, собственных способностей, качеств и места среди других людей (Липкина, А.И. Критичность и самооценка в учебной деятельности / А.И. Липкина, Л.А. Рыбак. – М.: Просвещение, 1978. – 141 с). Самооценка воздействует на успешность деятельности человека, дальнейшее формирование, отношение к удачам и неудачам, отношения с окружающими.

Функции самооценки:

1. Регуляторная, на базе, которой происходит решение задач личного выбора.
2. Защитная, обеспечивающая условную стабильность и самостоятельность личности.
3. Функция развития. Самооценка является толчком к развитию личности.

К основным факторам, определяющим самооценку, относят его статус, состояние, также имеет значение мнения находящихся вокруг, жизненный опыт и отношение к самому себе. Любой человек владеет мнением о самом себе, кем он является. Самооценка не статична, она изменяется, модифицируется, с получением нового опыта, в независимости от того положительный он либо негативный. Без самооценки тяжело сделать выбор в жизни, но и сама самооценка должна быть верной, что включает в себя критическое отношение к себе, умение ставить перед собой реальные цели, верно оценивать свои идеи, поступки и их итоги, сравнивать свои способности с жизненными требованиями.

Факторы, влияющие на самооценку:

1. Поступки человека. Любое абсолютное действие человека невозможно рассматривать как поступок. Это действия, совершаемые человеком день за днем. Под поступками понимается то, что выходит за ряд обыденного. Конкретно они в большей степени определяют самооценку и ее уровень в человеке. Поступки, оцененные самим человеком и социумом, заслуживающие похвалы, поднимают уровень самооценки в человеке. А поступки, которые не были выделены ни социумом, ни человеком, оставшиеся незамеченными, или снижают уровень самооценки, или не изменяют его.

2. Окружающие. Окружение человека влияет на его самооценку еще и в ином аспекте. Степень самооценки в человеке зависит от отношений между ним и коллективом, от их взаимопонимания. Побочные причины, которые имеют место существовать, это: нрав и воспитание человека, обстановка и установки в коллективе.

3. Привычка придерживаться определённого поведения с соответствующей самооценкой (стереотипы поведения). При определенном виде образа жизни у каждого индивидуума складывается соответствующая самооценка. Важную роль играет образ жизни и уклад раннего возраста. При кардинальном изменении только этого, а еще при частичном изменении

нрава человека, в любом случае остается остаток прежних времен, давние самоощущения и самооценка.

4. Сила характера человека. Характер человека определяет его положение в социуме, самооценку и самоощущение. При его изменении, меняется видение окружающего мира, а от этого соответственно меняется самоощущение и самооценка человека.

5. Уверенность в себе. От того, насколько человек уверен в себе, зависит диапазон его действий, образ жизни, самооценка. Уверенность человека на протяжении жизни может меняться, от этого колеблется самооценка, самоощущение человека.

6. От доминирования какого-либо фактора в человеке. В обстановках, которые выходят за рамки ежедневного, у человека сильнее проявляются те возможности либо свойства, которые были или сильно, или слабо развиты. Эти возможности либо свойства усиливаются в направлении разрыва меж главными качествами ситуации и возможностью индивидуума преодолевать эти свойства. Если традиционно индивидуум не может конфронтировать такой ситуации, то в состоянии стресса его утраты от ситуации растут. Если традиционно он преодолевал такую ситуацию, то в состоянии стресса это будет удаваться ему лучше (Орлов, Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера / Ю.М. Орлов. – М.: Просвещение, 1987. – 224 с.; Основы психологии: Практикум / Под ред. Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 1999. – 576 с.).

Самооценку разделяют на два вида: адекватную и неадекватную. Неадекватная соответственно распределяется на завышенную и заниженную.

Различают три вида самооценок: высокая, адекватная (нормальная), низкая. Люди с разной самооценкой будут расценивать различно схожую ситуацию, чувствовать себя по-разному, предпринимать различные действия. У индивидуума с завышенной самооценкой идеализированное понятие о себе, такому человеку тяжело признавать личные ошибки, недостаток знаний (Коллектив. Личность. Общение: Словарь социально-психологических понятий под ред. Кузьмина Е. С. и Семёнова С. Л. – Л.: Лениздат, 1987. – 144 с.).

При заниженной самооценке у человека возникает неуверенность в себе, в собственных силах, такой индивидуум изначально ставит перед собой низкие цели. Такие люди чрезвычайно ранимы, они нуждаются в поддержке окружающих. Заниженная самооценка приводит к комплексу неполноценности. При заниженной самооценке человек не уважает не только себя, но и находящихся вокруг. Тут невозможно путать с самокритичностью, т.к. она предполагает недочёты, с которыми действительно нужно бороться. При низкой самооценке человек наблюдает себя нехорошим в целом, и не видит смысла бороться с отдельными недостатками.

Завышенная и заниженная самооценка являются в одинаковой мере нежелательны, потому, что в первом случае имеется угроза формирования и хранения почти всех отрицательных свойств, таких как нетерпимость к мнению других, надменность, во втором безынициативность, сложность общения с другими (Коллектив. Личность. Общение: Словарь социально-психологических понятий под ред. Кузьмина Е. С. и Семёнова С. Л. – Л.: Лениздат, 1987. – 144 с.).

Правильная самооценка обязательна для нормального душевного состояния, в особенности в долгосрочной перспективе.

По мнению М. Розенберга, самооценка отражает степень развития у индивидуума ощущения самоуважения, чувства собственной ценности и положительного отношения ко всему тому, что входит в сферу его «Я». (Немов, Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 3-е изд. / Р.С. Немов – М, 2000. – 608 с.).

И. С. Кон считает, что самооценка «является общим знаменателем, итоговым измерением «Я», выражающим меру принятия или непринятия индивидом самого себя, положительное или отрицательное отношение к себе, производное от совокупности отдельных самооценок» (Кон, И.С. Открытие «Я» / И.С. Кон. – М.: Политиздат, 1978. – 367 с.).



## Основные механизмы формирования самооценки:

1. Изучение оценок других людей. По мнению социальных психологов, чтобы получить познание о себе, недостаточно элементарно погрузиться в рассуждения о себе. Иногда нам невозможно понять, что конкретно мы ощущаем и почему мы поступаем, так либо иначе. В поисках разгадки мы оглядываемся вокруг и обращаемся к нашему социальному окружению. Мы узнаём немало нового о себе, когда смотрим за тем, как люди ведут себя с нами и как мы ведём себя с ними (Шибутани, Т. Социальная психология / Т. Шибутани. – М.: АСТ; Ростов Н/д: Феникс, 1999. – 539 с.)

2. Социальное сравнение. Человек ассоциирует свои личностные свойства со свойствами других людей. Это сопоставление может быть разным, если человек ассоциирует себя с теми, у кого данные свойства выражены ярче, это способствует нахождению идеала, к которому необходимо стремиться – восходящее сопоставление. А если, напротив, сопоставляем с теми, у кого данные свойства проявлены меньше, тем самым поднимаем свою самооценку – это нисходящее сравнение.

3. Концепция самосознания. Концепция самосознания состоит в том, что когда люди фокусируют свой интерес на самих себе, то они расценивают и ассоциируют своё поведение со своими внутренними эталонами и ценностями. (Аронсон, Э. Социальная психология: Психологические законы поведения человека в социуме / Э. Аронсон. – М: Олма-Пресс, 2004. – 560 с.; Петровский, А.В. Основы теоретической психологии / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – М.: Инфра – М, 1998. – 525 с.). Чем больше расхождение, тем ниже самооценка.

Поведенческий элемент Я-концепции – это объективная составляющая. В сравнении с предыдущими составляющими, где индивидуум сам себя расценивал, приписывал себе различные роли, тут имеет значение, то, чего на самом деле индивидуум смог достигнуть в жизни, как на самом деле себя ведёт.

## 1. 1. 2. Психологические и социальные условия, как факторы Я-концепции

В данный период времени наблюдается рост средней продолжительности жизни, роль пожилых людей в социальной жизни сообщества становится наиболее важной. В то же время данная область в психологии исследована недостаточно. Пожилой возраст – это длительный период жизни, который имеет свои психологические и социальные особенности и трудности. Во время периода выхода на пенсию происходит усвоение новой общественной роли.

Основные черты этого периода по В. Альперович (Альперович, В.Д. Социальная геронтология / В.Д. Альперович. – Ростов-на-Дону: Феникс. 1997. – 576 с.).

### 1. Социальная ситуация развития:

- старые контакты; сюда относятся контакты с сотрудниками по работе, так как в этом периоде они ещё сохраняются;
- контакты с близкими людьми и родственниками;
- новые контакты. Постепенно появляются друзья-пенсионеры или даже другие, более молодые люди (в зависимости от того, чем будет заниматься пенсионер и с кем ему придется общаться, например, пенсионеры-общественники сразу же находят для себя новые сферы деятельности и быстро обзаводятся новыми «деловыми» контактами);
- общение с детьми и внуками.

Сообразно понятию Л. В. Бороздиной и О. Н. Молчановой (Бороздина Л. В., Молчанова О. Н. Самооценка в возрасте пожилых: Сообщение I: Содержание. // Вестн. МГУ. Серия 14. Психология, 1998, №4.) выход на пенсию, обрыв социальных связей всё это неблагоприятно действуют на личность. Обрыв социальных связей вызван прекращением трудовой деятельности, конфигурацией ценностных ориентиров, появлением затруднений общественной адаптации к новым условиям. Я-концепция у пожилого человека зависит от актуальной жизненной ситуации. Пожилые люди утрачивают свои возможности,

мотивацию, у них снижается социальная энергичность в следствии распространённых штампов в сообществе, поэтому для личного равновесия принципиально сохранение постоянства Я-концепции.

## 2. Ведущая деятельность:

- прежде всего, это «поиск себя» в новом качестве, это тестирование собственных сил в самых различных видах деятельности (в воспитании потомков, в семейном хозяйстве, в хобби, в новых отношениях, в общественной деятельности и т.п.) – это самоопределение способом «проб и ошибок»;

- для значительной доли пенсионеров первое время на пенсии – это продолжение работы по своей основной профессии; в этом случае у работающего пенсионера существенно увеличивается чувство собственной значимости;

- все наиболее усиливающееся стремление «поучать» людей юного возраста, в особенности подростков и юношей.

- для доли пожилых людей это может быть стремление спокойно осознать всю прожитую ими жизнь: кто-то даже пробует в этот период приступить к написанию «мемуаров», а кому-то обязательно необходимо поделиться собственным жизненным опытом и переживаниями. Здесь также вполне возможно содействие психолога. (Психология человека от рождения до смерти. Под ред Реана А. А. Спб.: прайм-еврознак, 2002 – 656 с.).

Согласно мнению многих авторов: Г. Крайга (Психология человека от рождения до смерти. Под ред Реана А. А. Спб.: прайм-еврознак, 2002 – 656 с.), А. Г. Лидерса (Лидерс, А.Г. Кризис пожилого возраста: гипотеза о его психологическом содержании // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. – М.: Академия, 2003. – 416 с.), А. А. Реана (Реан, А.А. Психология человека от рождения до смерти / А.А. Реан. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2002. – 683 с.). В пожилом возрасте ведущей деятельностью является личностно-семейное самоопределение, происходит модификация семейной роли, начинается осознание того, что является главным в жизни – это воспитание потомков. В

тоже время у пожилого человека происходит осознание и переосмысление пройденного им жизненного пути.

### 3. Личностные новообразования:

- понимание себя в новом качестве (основным образом, в качестве «бывшего специалиста»);

- в итоге осмысления собственной жизни может появиться либо чувство единства и гармоничности прожитой жизни, либо чувство «незавершенности», не гармоничности жизни (с соответствующими переживаниями).

Социальная адаптация – это процесс приспособления человека к социальным условиям его существования, к конкретной общественной ситуации (Холостова, Е.И. Социальная работа с пожилыми людьми. Учебное пособие / Е.И. Холостова. – М.: «Дашков и К», 2009. – 344 с).

Социальная ситуация жизни пожилых людей представляет собой модификацию общественной роли. Выход на пенсию должен рассматриваться, как готовность к смене общественной роли, это нужно для психического развития в старости. На этом этапе индивидуум принимает решение: необходимо ли формировать новые общественные связи или сберечь старые. Здесь пожилой человек избирает для себя ведущую активность в старости.

Эмоциональные конфигурации у пожилого человека: чувство своей ненужности либо ощущение себя тяжелой ношей для окружающих (в следствии, увеличения потребностей в уходе и интересе); утрата уверенности в себе; конфигурации в режиме сна; трудности при восприятии новой информации; возникновение ощущения одиночества и изолированности; напряжение и стресс (трудности с адаптацией к новым ситуациям); утрата памяти (Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: Полненный жизненный цикл развития человека [Текст]. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 2-е изд. / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 464 с).

Социально-психологические характеристики людей пожилого возраста.

1. Пожилые люди характеризуются разнообразной степенью адаптации в посттрудовом периоде. Личностная индивидуальность (особенности самосознания, потребностно-мотивационной и эмоциональной сфер) выступает как фактор успешности привыкания к новым социальным условиям;

2. Пожилые люди с высоким уровнем привыкания в посттрудовом периоде владеют хорошим уровнем самооценки (средним и высоким). При этом они больше расценивают свои социально желанные свойства. Эти люди расположены считать себя ответственными за свою жизнь, оптимистично настроены по отношению к своей будущей жизни (мотив достижения). Расценивают свое прошлое, свойственно полагая, что они смогли реализовать себя. Для них характерно разнообразие интересов, они обладают высоким уровнем принятия других индивидуумов, удовлетворены своим общением;

3. Пожилые люди с невысоким уровнем привыкания в посттрудовом периоде характеризуются невысоким и средним уровнем самомнения. Для пенсионеров с невысоким уровнем привыкания в посттрудовом периоде по отношению к будущему типично ожидание трудностей, проблем, а еще неимение каких либо ожиданий, при оценке прошедшего они отмечают, что не сделали то, что могли бы. Для данной группы типично присутствие пассивных интересов либо неимение любимого занятия. Пожилые люди с невысоким уровнем привыкания в посттрудовой период обладают невысоким уровнем эмоционального комфорта, то есть они взбудоражены, обеспокоены либо ощущают безразличие к находящимся вокруг (Психология человека от рождения до смерти. Под ред Реана А. А. Спб.: прайм-еврознак, 2002 – 656 с.; Толстых, А.В. Возрасты жизни / А.В. Толстых. – М.: Молодая гвардия, 1988 – 224 с.).

Рассмотрим 5 шагов психологического старения (Болтенко, В.В. Элементы практической психологии / В.В. Болтенко, Р.М. Грановская. – М.: Педагогика, 1984. – 195 с).

1. Сохраняется ассоциация с тем видом деятельности, который был ведущим для человека до выхода на пенсию. Как правило, этот вид деятельности был конкретно связан с профессией пенсионера. Чаще это люди интеллектуального труда (учёные, актеры, учителя, доктора). Данная связь может существовать в конкретной форме эпизодического участия в выполнении прежней работы, может и опосредованной, через чтение специальной литературы, написание специальной литературы, темы. Если же она обрывается сразу после выхода на пенсию, то человек, избегая 1-ый шаг, попадает на 2-ой.

2. Наблюдается ограничение круга интересов за счет исполнения профессиональных привязанностей. В общении с окружающими уже доминируют дискуссии на бытовые темы, обсуждение телевизионных передач, семейных событий, успехов либо неудач детей и внуков. В группах таких людей уже тяжело распознать, кто был инженером, кто доктором, а кто профессором философии.

3. Главенствующей становится забота о собственном здоровье. Любимыми темами для разговоров становятся – медикаменты, методы лечения, травы... И в газетах, и в передачах на эти темы обращается особое внимание. Наиболее весомым в жизни человеком становится участковый доктор, его профессиональные и личностные качества.

4. Смыслом жизни становится сохранение здоровья. Круг общения сужен до предела: лечащий доктор, социальный работник, члены семьи, поддерживающие личный комфорт пенсионера, соседи самого близкого расстояния. Для приличия либо сообразно привычке – исключительные телефонные дискуссии со старыми знакомыми-ровесниками, почтовая переписка, в основном чтобы выяснить, сколько ещё осталось пережить.

5. Происходит понижение потребностей чисто витального нрава (пища, спокойствие, сон). Эмоциональность и общение практически отсутствуют (Психология среднего возраста, старения, смерти. Под ред. А.А. Реана – СПб.: прайм-еврознак, 2003. – 384 с.; Шаповаленко, И.В. Возрастная психология (Психология развития

и возрастная психология) / И.В. Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2005. – 349 с.).

И. Кон приводит свою классификацию типов старости, в зависимости от характера деятельности, которой она заполнена. (Кон И. С. В поисках себя. Личность и самосознание Текст / И. С. Кон. М., Политиздат, 1984. – 335 с).

1-ый тип – функциональная, творческая старость. Люди расставались с профессиональным трудом и продолжали участвовать в публичной жизни, живут полнокровной жизнью, не чувствуя себя неполноценным.

2-ой тип старости также различается неплохой общественной и психологической приспособленностью, однако энергия пожилых людей ориентирована основным образом на приспособление своей жизни – материальное благополучие, отдых, веселье и самообразование, на что ранее не хватало времени.

3-ий тип, в котором доминируют дамы, обретает основное приложение силы в семье. Им некогда хандрить или тосковать по прежней жизни. Однако удовлетворенность жизнью у них традиционно ниже, чем у представителей первых 2-ух типов.

4-ый тип – люди, главным значением в жизни которых стала забота о своём здоровье, которая стимулирует различные формы энергичности и дает определенное нравственное удовлетворение. Но эти люди расположены прикрашивать значение собственных реальных и мнимых заболеваний.

Все эти 4 типа старости И. С. Кон считает психологически благоприятными и подмечает, что имеются и отрицательные типы развития. К таким могут быть отнесены агрессивные старые ворчуны, недовольные состоянием окружающего мира, осуждающие всех, не считая себя. Иной вариант отрицательного проявления старости – разочарование в себе и в своей жизни, одинокие и печальные неудачники. Они обвиняют себя за настоящие и мнимые упущенные возможности.

В процессе старения у людей меняется реакция на события, которые происходят в их жизни, изменяются интересы, сужается круг интересов, падает энергичность, замедляются психические процессы. У пожилых людей

снижается самооценка, возникает нерешительность и возмущение собой (Авербух, Е.С. Расстройство психической деятельности в позднем возрасте / Е.С. Авербух. – Л.: Медицина, 1969. – 286 с.; Шаповаленко, И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) / И.В. Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2005. – 349 с.).

Ю. Б. Тарнавский (Тарнавский, Ю.Б. Чтобы осень была золотой... [Текст] : (как сохранить психическое здоровье в старости). – 2-е изд., перераб. и доп. / Ю.Б. Тарнавский. – Москва : Медицина, 1988. – 111 с) также считает, что с возрастом понижается энергичность и замедляются психические процессы. Считает, что старость – это кризисный период времени в жизни человека, в котором принципиально важно приспособиться к происходящим изменениям. Так как этот период может быть и позитивным; человек становится опытным, разумным.

Г. Крайг в своей книге (Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб.: Питер, 2000. – 992 с.: ил.) пишет о том, что на эффективность нашей деятельности оказывает воздействие наше мировоззрение о собственных возможностях. Так как пожилые люди задумываются, что они потеряют память, не сумеют делать то, что с успехом делали, что у них ухудшится самочувствие, под воздействием таких мнений они утрачивают контроль над тем, что происходит в их жизни. В этот период: окончание трудовой деятельности, выход на пенсию, модифицирование важной общественной роли, человек оказывается в трудной и непривычной для себя ситуации неопределённости, в которой он обязан без помощи других вырабатывать требования к себе и собственному поведению.

В собственном исследовании самооценки Л. В. Бороздина и О. Н. Молчанова (Бороздина Л. В., Молчанова О. Н. Самооценка в возрасте пожилых: Сообщение I: Содержание. // Вестн. МГУ. Серия 14. Психология, 1998, №4.) выяснили, что в самоописании людей пожилого возраста необходимыми являются семья и собственное самочувствие. Ведущей составляющей самооценки в этом периоде является настоящая, а не идеальная, как для остальных периодов.



## 1. 2. Развитие Я-концепции.

На формирование Я-концепции воздействуют многие причины, где в особенности важными являются контакты с другими индивидуумами, определяющие представления о самом себе. Понятие человека о самом себе базируются на беспристрастном знании или субъективном мировоззрении. Предметом восприятия индивидуума могут стать его тело, его возможности, его социальное состояние и др. Я-идентичность – Я-концепции в сопоставлении себя с другими и определение собственного места в социуме. «Человеческое „Я” есть только благодаря неизменному разговору с другими (Кон, И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание / И.С. Кон. – М., Политиздат, 1984 – 336 с.). Когда мы рождаемся, сначала мы не разграничиваем себя и находящийся вокруг нас мир. Первым развертывается Я-телесное, когда ребенок начинает делить внутренний и наружный мир, начинает понимать своё тело, которое принадлежит лишь ему и есть самостоятельно от внешнего мира. Значительная часть детства уходит на это разделение. Далее ребёнок начинает ассоциировать себя со своими родителями, ровесниками, обретает схожести и различия, показывает свои возможности, начинает говорить о собственных предпочтениях и правах на собственность, возникает своя система оценок личных свойств. В подростковом возрасте важно, как их воспринимают окружающие. В юношеском возрасте разум достигает такого уровня развития, что позволяет задуматься над тем: кто я, кем я хочу быть, что меня окружает. В этом возрасте на первое место выходит личное мнение о себе и находящихся вокруг (Чекалина, А.А. О формировании Я мальчика и Я девочки мужчины и женщины / А.А. Чекалина // Мир психологии. – 2002. – № 2 (30). – С. 110-117.).

Динамика конфигурации Я-концепции наступает с изменения отношения к себе и наружному миру. Во зрелой жизни Я-концепция сразу стремится сохранить стабильность и претерпевает конфигурации. Такие действия в жизни, как: свадьба, рождение детей, развод, смена работы, утрата

работы, война, выход на пенсию – вынуждают пересматривать мнение о себе и окружающих.

Я-концепция – трудное образование человеческой психики, все ее элементы имеют бесчисленное множество степеней свободы, что осложняет вероятность прогнозирования формирования Я-концепции.

Причины, относящиеся к оценкам остальных, какие воздействуют на представления индивидуума о самом себе (Gergen, K.J. Narrative and the self as relationship (17-53) / K.J. Gergen, M.M. Gergen // *Advances in Experimental Social Psychology*. – 1988. V. 2.)

1. Слаженность наружной оценки и Я-концепции.
2. Значимость представлений, какие затрагивает критика.
3. Доверие к профессионалу. Чем больше доверия, тем больше его воздействие.
4. Количество повторений. Чем больше количество повторений, тем больше возможность ее принятия.
5. Модальность оценки. Принятие либо непринятие наружной оценки зависит от того, позитивна она или негативна.

Теории развития Я-концепции сконцентрированы на необыкновенностях, характерных возрастным периодам, однако имеется две темы, которые проходят через целый процесс развития Я-концепции самостоятельно от возраста, это – роль семейных отношений и роль важных других (Barnes, M.W. *Vulgarity // Ethics and personality: Essays in moral psychology* / Ed. by J. Deigh. – Chicago; London: The university of Chicago press, 1992. – 290 p.).

Значимой причиной развития Я-концепции является тип взаимоотношений между ребёнком и родителями, который складывается в семье. Во-первых, базы Я-концепции закладываются в раннем детстве, когда ключевыми важными другими для ребёнка являются родители, благодаря которым у ребёнка появляются и развиваются представления о себе, во-вторых, родители могут воздействовать на формирование Я-концепции

ребёнка, т. к. он зависит от родителей эмоционально, физиологически, социально и материально.

Под термином «значимые другие» понимаются люди, которые важны для ребёнка, т. к. он ощущает их способность оказывать конкретное влияние на его жизнь (Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Пер. с англ. / Р. Бернс. – М.: "Прогресс", 1986. – 169 с.). Важные другие – это те, кто играет главную роль в жизни личности, они имеют воздействие и их мнение значимо. Степень действия на индивидуума может зависеть от доверия, близости отношений, общественной помощи, а еще от авторитета и власти, которыми они пользуются у остальных. В младенчестве важными другими для ребёнка являются родители, позднее к ним присоединяются учителя, ровесники, взрослые друзья. В поисках Я-концепции индивидуум избирает себе важного другого и высоко оценивает сделанное им изображение собственного «Я». Этот образ делается весомым источником психологического эксперимента, нужного для формирования Я-концепции. Более необходимыми источниками формирования Я-концепции являются последующие, хотя их значимость может изменяться в разные периоды жизни человека: понятие о собственном теле, язык, практика обучения в семье, идентификация с применимой моделью половой роли и изучение, связанных с этой ролью штампов (мужчина-женщина), язык, как развивающая способность формулировать словами и сформировывать представления о себе и остальных людях, субъективная интерпретация обратной связи от важных остальных о себе (Fried, Ch. An anatomy of values. Problems of personal and social choice / Ch. Fried. – Cambridge (Mass.): Harvard university press, 1971. – 265 p.; Деркач, А.А. Реализация концепции Я в системе жизненных отношений личности / А.А. Деркач – М.: РАУ, 1993. – 156 с.).

1. Образ тела – «Физическое Я». Рост, авторитет, сложение тела, цвет волос, черты лица. Как молвят в народе – «встречают сообразно одежке», в предоставленном случае «одежкой» является нашего тело. Образ собственного тела субъективен, как и остальные составляющие Я-концепции.

Этот образ создается на базе штампов и культурных норм. Наше тело, как ничто другое, беспрепятственно для наружного обозрения и социальных оценок. Чем ближе образ тела к эталону, тем вероятнее присутствие у индивидуума высокой «Я-концепции» в целом. Этот идеал изменяется со временем и меж культурами.

2. Смысл языка для развития Я-концепции очевидно, т. к. формирование способности ребёнка к символическому отражению мира способствует ему выделить себя из этого мира («Я», «моё», «чужое» и т. д. ). Приобретение эксперимента принятия себя другими (влюбленность, почтение, дружба, привязанность) – принципиальный источник формирования Я-концепции. Чтобы это осознавать, ребёнок обязан принимать представление лица, жесты и остальные знаки, какие сигнализировали бы ему о принятии его остальными. С помощью стандартов, установленными важными другими (родителями, товарищами), индивидуум удостоверяется, как его принимают остальные либо отторгают, в какой мере заинтересованы в нём. Если остальные люди принимают, то развивается позитивная Я-концепция, если отторгают, то отрицательная.

3. Распознают два процесса формирования половой принадлежности человека: половая идентификация и половая стандартизация. Идентификация – это наиболее ранний процесс (в главном неосознанный) сравнения себя с ролью другого индивидуума, традиционно это родитель, и копирование его поведению. Половая стандартизация – наиболее осознанный процесс овладения нормами поведения, обычными для роли мужчины либо женщины в предоставленной культуре. Формирования представлений о половой роли и их усвоение является важным компонентом Я-концепции.

4. Воспитание, которое приобретает ребёнок в семье, оказывает большое воздействие на формирование его Я-концепции. Считается, что первые пять лет жизни являются временем, когда закладывается база личности и Я-концепции индивидуума. Первые отношения, в какие мы вступаем в нашей жизни – это семейные, дальше эти отношения выступают

макетом грядущих отношений с другими людьми. Недостаёт общей модели обучения, позволяющей ребёнку развить высокое самомнение. Однако, можно отметить последующие условия обучения, какие содействуют развитию здоровой высокой самооценки личности: почтение со стороны родителей персональной инициативы ребёнка; точное введение социальных норм, пределов, правил поведения ребёнка; минимум злости, неуважения, отрицания в общении с чадом; позитивная склонность к ребёнку, уважительное принятие родителей собственных детей (Крайг, Г. Психология развития. 7-е межд. Издание / Г. Крайг – СПб.: Питер, 2000. – 992 с.; Психология человека от рождения до смерти. Под ред Реана А. А. СПб.: прайм-еврознак, 2002 – 656 с.).

«Я», сообразно определению Д. А. Леонтьева (Леонтьев, Д.А. Проблемы развития психики / Д.А Леонтьев. – М.: Политиздат, 1972, стр. 368–370) – это форма треволения человеком собственной личности, в которой личность раскрывается сама себе. Я имеет некоторое количество граней:

1-ая граница – это этак именуемое физическое, либо телесное, Я, переживание собственного тела как воплощения Я, образ тела, переживание телесных недостатков, сознание здоровья либо заболевания.

2-ая граница Я – это социально-ролевое Я, выражающееся в ощущении себя носителем тех либо других общественных ролей и функций. У каждого человека Я неизбежно включает в себя определенные социально-ролевые составляющие, так как общественная тождественность человека, определение им себя в определениях исполняемых им социальных функций и ролей, довольно принципиальная, хоть и не самая основная черта личности.

3-я граница Я – психологическое Я. Оно подключает в себя восприятие личных черт, диспозиций, мотивов, потребностей и способностей и даёт ответ на вопрос «Какой Я?». Психологическое Я составляет базу того, что в психологии именуют образом Я либо Я-концепцией, хотя физическое и социально-ролевое Я также в него вступают.

4-ая граница Я – это то Я, которое является не представлением о себе, а некоторой первичной точкой отсчета всех представлений о себе, то Я,

которое находится в формулах: «Размышляю – следовательно, существую». Его можно именовать экзистенциональным Я, так как в нем отражаются личностные индивидуальности высшего, экзистенционального уровня.

5-ая граница Я – это самоотношение, либо значение Я. Проявлением самоотношения выступает сомнение – сплошное позитивное либо отрицательно известие к себе.

Главные функции Я-концепции:

Функция интеграции познаний о самом себе, средство снабжения их внутренней согласованности. Согласовывает имеющуюся Я-концепцию с новыми познаниями о себе. Внимание о том, чтоб каждое новое понятие не противоречило уже имеющимся (инстинкт самосохранения Я-концепции от разрушения. Близка к теории когнитивного диссонанса; употребляет защитные механизмы).

Функция интерпретации эксперимента. Роль Я-концепции в образовании личных смыслов – средство личного субъективного пристрастного осмысления событий и обстановок в целом (мужчина уступает пространство – женщина может оценить это, как воспитанность, как оскорбление, как симпатию и желание познакомиться) (Агапов, В. С. Становление Я-концепции личности: теория и практика / В.С. Агапов – М.: Институт молодежи, 1999 – 164 с.; Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2002 – 720 с. ).

Функция предвосхищения. Представления о себе и собственных способностей могут предвидеть наступление тех либо других событий.

Для того чтобы изучить возрастные индивидуальности образа-Я, Г. Е. Залесский выделяет 2 компонента – когнитивный и мотивационный. Тут уделяется интерес тому, как проистекает создание данных компонентов, когда они начинают взаимодействовать. Также в когнитивный блок прибавляют оценочные (сомнение) и целевые (система запретов и поощрений) составляющие. А мотивационный блок отвечает за многофункциональную значимость, как эти свойства воздействуют на отбор

мотивов, целей, поступков (Шаповаленко, И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) / И.В. Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2005. – 349 с.).

Делая вывод из вышесказанного Я-концепция является сложным образованием психики индивида, её составляющие могут изменяться с течением жизни.

### **1. 3. Особенности Я-концепции у мужчин и женщин пожилого возраста**

Обратимся к вопросу о дифференциации Я-концепции у мужчин и женщин.

По мнению некоторых ученых, личностных различий между мужчинами и женщинами вообще не существует (Клецина, И.С. Гендерная социализация. Учебное пособие / И.С. Клецина. – СПб., Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена. 1998 – 92 с.). Другие же отмечают, что поскольку мужчинам и женщинам изначально от природы даны разные роли, поэтому различий не может не быть.

Некоторые исследования отчасти подтверждают, что различия незначимые. Е. Маккоби и К. Джеклин проводили изучение о степени энергичности мальчиков и девочек, где выяснили, что сообразно этим характеристикам различий нет, девочки функциональны не меньше мальчиков, однако данная энергичность имеет место быть в различных сферах жизни. Из этого можно сделать вывод, что имеют место различия в качественных свойствах мальчиков и девочек.

Что касается общительности, то сообразно данным Н. В. Бирюковой, проводившей изучение, в котором приняли участие школьники. Оказалось, что экстравертов больше среди мальчиков, а интровертов – среди девочек. Другие изучения подтвердили этот факт, что экстраверсия выше у мужчин, они наиболее общительны (Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003 – 544 с.). Сообразно

изучению Г. Айзенка следует, что мужчины наиболее расположены к конфликтам, неадекватности эмоциональных проявлений (Айзенк, Г. Исследования человеческой психики / Г. Айзенк, М.Айзенк. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 480 с). Врожденные характеристики нам наименее интересны. .

Способны сами себе давать самооценку, опознавать позитивные и отрицательные личностные свойства. Мужчины и женщины по-разному расставляют приоритеты, давая оценку собственной Я-концепции. Женщины, к примеру, обрисовывая собственный психологический портрет, делают упор на эмоциональной сфере, а мужчины охотнее охарактеризовывают интеллектуальную и волевыми сферами, сообразно этим данным Н. Н. Киреевой и О. К. Карпухиной (Киреева, Н.Н. Психологический портрет старшеклассника на пороге XXI века / Н.Н. Киреева, О.К. Карпухина // Ананьевские чтения-2001: Тезисы научно-практической конференции. – СПб., 2001. – С. 304-307). Еще женщины в самоописаниях представляют себя чрез импульсивно-капризное «хочу – не хочу», мужчины же ориентируются на последующие аспекты: ориентация на успех, соблюдение установленным общественным нормам. Для положительной мужской самооценки главными являются последующие свойства: психическая уравновешенность, способность к самоконтролю, адаптированность. Для женщин – отношение к себе в целом.

Женщины, которые желают социального успеха, выделяют свои деловые свойства такие, как практичность, организованность, осторожность, а мужчины – разум, собственное влияние, умение общаться с людьми, сообразно изучению М. Л. Кубышкиной (Кубышкина, М.Л. Психологические особенности мотивации социального успеха: Дис. канд. псих. наук / М.Л. Кубышкина. – СПб., 1997 г. – 222 с.).

Оценить адекватность самомнения трудно, одного представления на это нет, исходя из проводимых исследований. К примеру, О. М. Мороз узнал, что в возрасте 16-17 лет, у юных людей в большинстве случаев завышено самомнение, женщины расценивают себя наиболее адекватно, или занижают свою самооценку (Мороз, О. М. Опыт исследования информативности самооценки в



связи с некоторыми личностными особенностями / О.М. Мороз. // Тезисы научных сообщений советских психологов к XXI Международному психологическому конгрессу. – М., 1976. – С. 189-191.). В. Л. Ситников, проводя изучение на детях младшего возраста, выявил, что мальчики наиболее самокритичны, сообразно сопоставлению с девочками (Ситников, В.Л. Психология образа ребенка (в сознании субъектов педагогического процесса) / В.Л. Ситников. Автореф. дис. д-ра наук. – СПб., 2001.). Е. А. Шумилин в собственном исследовании не обнаружил различий в самокритике между юношами и девушками (Шумилин, Е.А. Психологическая характеристика личности старшеклассника / Е.А. Шумилин. // Вопросы психологии. – 1982. – № 5. – С. 72-79.).

Из проведённых изучений можно сделать вывод, что для мужеский Я-концепции свойственна значимость в деловой, трудовой, спортивной и сексуальных сферах, еще мужчины время от времени расположены переоценивать свои свойства. Женская Я-концепции свойственна значимость в семейной и трудовой сферах, в то же время их Я-концепция отображает наружную притягательность.

Я-концепция женщин наиболее индивидуализирована, а мужская наиболее социализирована, т. к. женщины более нуждаются в интимности и доверительности отношений с конкретным человеком. Если безупречный Я-образ женщины далёк от ее безупречной модели, то она ощущает неудовлетворение больше, чем мужчина, и использует психологическую защиту, которая выравнивает ее Я-концепцию.

Чрезвычайно принципиально верное восприятие собственного телесного-Я, оно более всего отображается на общей самооценке, от этого зависит чувство благополучия. Маттес и Хан (Маттес и Хан, 1975, цит. по: Психология человека от рождения до смерти, 2001) в собственном исследовании выяснили, что у женщин телесная притягательность являлась базой для чувства счастья и высокой самооценки. У мужчин: телесная притягательность также была связана с чувством счастья, а вот на высокую самооценку действовала их успешность в собственных достижениях.

В исследованиях отмечается, что в стрессовой ситуации и при перегрузках женщины наиболее расположены к сверхконтролируемому пассивному поведению, а мужчины – к неконтролируемому, функциональному. Стресс встречается чаще у женщин, однако они к нему приспосабливаются и просто с ним справляются. Некоторые учёные считают, что тайна такой выносливости представительниц слабого пола в том, что они могут разряжать свои эмоции слезами, а то и истериками (Клецина, И.С. Гендерная социализация. Учебное пособие / И.С. Клецина. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена. 1998. – 92 с.; Мерлин, В.С. Психология индивидуальности: избранные психологические труды / В.С. Мерлин; под ред. Е. А. Климова. – М.: Изд-во Моск. Психолого-социального ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2005. – 544 с.).

Женщины наиболее чувствительны и сильнее выражают вовне свои эмоции, им характерны большая внушаемость, порывистость. Кроме того, соответствующей индивидуальностью женщин является достояние сферы их фантазий, способствующих усугублению стрессовых обстановок. Таким образом женщины, давая волю чувствам, на инстинктивном уровне защищают себя от суровых проблем, провоцируемых стрессом (Психология среднего возраста, старения, смерти / А.А. Реан. Под ред. А. А. Реана – СПб.: «прайм-еврознак», 2003. – 384 стр.).

В среднем возрасте депрессия встречается одинаково часто как у мужчин, так и у женщин. Мужчин, которые занимаются тяжелой физической работой, нередко разочаровывает то, что их силы слабеют. Те мужчины, которые работают в офисах либо на производстве, ещё не чувствуют ухудшения собственной трудоспособности, однако и они со временем понимают, что годы самой плодотворной работы подходят к концу.

Для состояния депрессии свойственны угнетение, пессимизм, разочарование в себе и близких, просто возникающая раздражительность, слезливость, неуверенность, быстрая утомляемость, понижение аппетита либо, наоборот, влечение к обжорству, идеи о суициде (Альперович, В. Д. Старость. Социально-философский анализ / В. Д. Альперович. – Ростов-на-Дону: СКНЦ ВШ, 1998. – 104 с.).

В современном сообществе есть множество демографических проблем, в том числе так именуемое «старение общества». В возрасте 60-65 лет меняется их социальная значимость, в этом возрасте лишь 10% людей принимают собственный новый общественный статус, преодолевают психологические трудности (Клецина, И.С. Гендерная социализация. Учебное пособие / И.С. Клецина. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена. 1998. – 92 с.; Stewart, D.W. An ethical framework for human resource decision making // Ethical insight, ethical action: Perspectives for the local government manager / Ed. by E. K. Keller. Washington: ICMA, 1988. – 187 p.).

Сообразно теории Э. Эриксона, старость – это неотъемлемый отрезок жизненного пути его логическое и психологическое окончание. Удачливость перехода в этот психический возраст он связывает с удачным преодолением прошлых стадий развития. Главная задача этого периода – это удостовериться в значимости прожитой жизни. Люди могут обернуться обратно и поглядеть на свои заслуги и невезения, удостовериться в ценности прожитой жизни. Если же человек видит, что он не достиг установленных им целей, то появляется уныние от того, что невозможно прожить жизнь заново и что-либо уже поменять. Эриксон считает, что финальный кризис требует внутренней работы, поисков, а не пассивности в принятии неизбежности конца. Когда человек осознает, что прожитая им жизнь – это элементарно вереница неудач и упущенных возможностей, и ничего не возратить. Человек начинает существовать ощущением уныния и омрачает не только свою жизнь, но и жизнь находящихся вокруг его людей, в особенности близких (Эриксон, Э.Г. Идентичность: юность и кризис / Э.Г. Эриксон. Пер. с англ./Общ. ред. и предисл. Толстых А. В. М.: Издательская группа «Прогресс», 1996. – 344 с.).

Утрата работы, разрыв профессиональных отношений, как следствие, сужается круг общения, растёт социальная изоляция. Вследствие прекращения профессиональной деятельности психологические процессы (мышление, память и т. д.) прекращают получать обычную нагрузку, как следствие снижается их степень, что с возрастом может

привести к разным психологическим расстройствам, таким как утрата памяти, неспособность сосредоточить внимание на чём-либо и т. д.

Б. А. Греков выделил соответствующие конфигурации памяти у людей старше 70 лет. (Греков, Б.А. Некоторые закономерности изменения памяти в старческом возрасте / Б.А. Греков // Вопросы психологии. – 1988. – №2.).

1. Выраженное понижение механического компонента памяти, то есть резкое понижение воссоздания всего того, что обязано существовать воспринято методом конкретного запечатления, всего того, что не вызывает побуждения внутренних смысловых связей.

2. Сравнимо хорошая сохранность компонентов логически-смысловой памяти.

3. Очень резкое понижение кратковременной(оперативной)памяти. В глубочайшей старости значительно слабнет и смысловой компонент, что приводит к предстоящему ухудшению запоминания.

Е. Авербух (Авербух, Е.С. Расстройство психической деятельности в позднем возрасте / Е.С. Авербух. – Л.: Медицина, 1969. – 286 с.) приводит такую обобщенную характеристику пожилого человека: «У пожилых людей снижены настроение, самоощущение, самомнения, увеличивается ощущение малоценности, нерешительности в себе, недовольство собой. Настроение, как правило, снижено. Доминируют разные беспокойные опасения: одиночества, слабости, обнищания, смерти. Старики становятся угрюмыми, раздражительными, мизантропами, пессимистами. Способность ликовать снижается, от жизни они ничего хорошего уже не ожидают. Энтузиазм к наружному миру, к новому снижается. Все им не нравится, отсюда – бурчание, сварливость. Они становятся эгоистичными и эгоцентричными, наиболее интровертированными (обращенными к себе, собственным внутренним переживаниям), круг интересов суживается, возникает завышенный энтузиазм к переживаниям прошлого, к переоценке этого прошлого. Наравне с этим увеличивается интерес к собственному телу, к разным неприятным чувствам, нередко наблюдающимся в старости,

проистекает ипохондрия. Нерешительность в себе и в завтрашнем дне делает пожилых людей наиболее мелочными, жадными, сверхосторожными, педантичными, консервативными, малоинициативными и тому подобное. Ослабляется у стариков контроль над своими реакциями, они плохо владеют собой. Все эти конфигурации во взаимодействии со снижением остроты восприятия, памяти, интеллектуальной деятельности формируют типичный образ старика. Делают всех стариков в некоторой степени похожими друг с другом»

Последние годы переживаются по-разному, тут принципиальное место занимает общественная и психологическая помощь пожилым людям.

А. В. Толстых охарактеризовал позднюю старость, как «состояние – могу все и ничего уже не могу – один из трагичнейших моментов старости, когда к человеку сразу прибывают и обостренное сознание жизни, и неосуществимость жить» (Толстых, А.В. Возрасты жизни / А.В. Толстых. – М.: Молодая гвардия, 1988 – 224 с.).

Психологическая старость – это сложность приспособиться к новым условиям жизни, нежелание развиваться, обретать новые познания, неимение интереса к находящемуся вокруг миру.

К. Рощак (Рощак, К. Психологические особенности личности в пожилом возрасте / К. Рощак // Психология старости. Хрестоматия / Под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара: БАХРАХ-М, 2004. – С. 512–524.) выделил 4 типа старения:

1. Инертный тип старения,
2. Агрессивно-активный тип старения,
3. Защитный тип старения,
4. Конструктивный тип старения.

Конструктивный тип старения. Этот тип пожилых людей отлично адаптируется к периоду старости. Они продолжают радоваться жизни, реалистически расценивают свою жизнь, свои успехи и неудачи. У таких пожилых людей детство чаще всего было счастливым, в зрелой жизни не было мощных стрессов, стабильность в работе, постоянное развитие, счастье

в супружестве, в целом прожитую жизнь они считают удовлетворительной, уверен в себе, внутренне согласился с значением пожилого человека. Продолжает планировать будущую жизнь, проявляет ответственность за свои поступки и деяния, спокойно относится к мимолетным трудностям. Способен радоваться вкусной пище, напиткам, развлечениям, может еще обнаруживать сексуальную энергичность, на протяжении многих лет имеет увлечения. Увлекается политикой, публичной жизнью. Имеет немало товарищей, не испытывает ненависти либо злости к другим людям. Настроен к жизни оптимистически, имеет высокую самооценку, может радоваться жизни.

Защитный тип старения. Представители этого типа могут адаптироваться к новой жизни, однако это требует усилий с их стороны. Они имеют все шансы сохранить энергичность, однако это не приносит позитивных итогов. В прошедшем отлично делали свою работу, занимались публичной жизнью. Работали с целью заработать средства на старость, огромного наслаждения от работы не получали. На пенсии самостоятельны, отказываются от поддержки родных, т. к. ощущают надобность в укреплении своей независимости. Опасаются в старости стать немощными, зависеть от остальных. Пытаются с выходом на пенсию еще какое-то время работать. Более заняты собственной «внешней жизнью», чем размышлениями о личных эмоциях, мотивах поведения. У них пессимистичный взгляд на старость, они не наблюдают в этом периоде ничего позитивного, завидуют молодым. Нехорошие мысли о старости пытаются заглушить своей энергичностью.

Агрессивно-активный тип старения. Люди этого типа расположены всю вину за личные ошибки, невезения и трудности присваивать внешним причинам, другим людям. Эти люди подозрительны, агрессивны, расположены к соперничеству. Думают банально, управляются общепризнанными эталонами. Старость воспринимают, как горе, старение воспринимают, как ухудшение здоровья, умственных сил, материального достатка. Пытаются сконцентрироваться на любом виде энергичности.

Отвергают всевозможные идеи о своей слабости, зависимости от остальных, не исследуют личные установки. Пытаются оправдать своё отношение к миру, неадекватное поведение. Их судьба не характеризовалась стабильностью и постоянством. Они с огромным трудом поднимались по карьерной лестнице, немало конфликтовали. Пытаются противодействовать старости с помощью своей энергичности, работая без отдыха, следуя указаниям, соблюдая дисциплину. Своё состояние воспринимают негативно, переживают резкие состояния страха, пессимизма, недоверчивы к людям, пытаются сохранять самостоятельность. В детстве были лишены теплоты, находились в большой зависимости от отцовской власти. В зрелости стали зависимы от собственных супругов. Соответствующие эмоции – это смесь обиды и страха из-за грозящего несчастья, катастрофы. Завидуют юным людям, относятся к ним воинственно. Внутренне не принимают старость, так как не наблюдают в ней ничего позитивного.

Инертный тип старения. От других групп различаются направленностью злости. Свою агрессивность ориентируют на самих себя. Критично относятся к истории своей жизни. Их жизнь – это вереница неудач, как объективно имеющих, так и субъективных, нереальных. Они пассивны, нецелеустремлённы, не несут ответственность, не способны обеспечить себя материально. Поэтому рады собственному уходу на пенсию. Их заторможенность и желание повиноваться приводит к тому, что в браке занимают подчинённое состояние. Нередко поздно формируют семьи и считают их несчастливymi. Опускают руки при первых же трудностях. С трудом идут на контакты с посторонними людьми, недоверчивы и подозрительны. Внутренне согласны с фактом старости. Имеют мало интересов, приумножают свои физиологические и психические недостатки. Являются пессимистами, не считают, что человек может воздействовать на свою судьбу. Считают себя жертвой событий, причём злость ориентируют на себя. Чувствуют одиночество, не сострадают посторонним людям. Не ценят жизнь собственную жизнь

В исследовании, которое провёл Б. Нойгартен с 70-ти летними пожилыми людьми ( *Middle age and aging. A reader in social psychology* / B.L. Neugarten (ed.). Chicago: The University of Chicago Press, 1968. – 327 p.), в своей работе он выделил 4 типа личности пожилых людей, которые по-разному приспосабливаются к старости: лучший тип – интегрированная личность: пожилые люди становятся «реорганизаторами», обретая другой вид деятельности, когда вложение в старую активность делается неосуществимым, либо «сфокусированными» на узком круге награждаемых действий, либо «свободными», избирая активности, не отягощающие ответственностью. Все они адаптированы и удовлетворены жизнью; – защитный тип: пожилые люди либо проявляют высокую энергичность с тем, чтоб задержать процессы старения, либо делают акцент на своих утратах в процессе старения; они наименее удовлетворены жизнью, сообразно сопоставлению с главным типом; – пассивно-зависимая личность: пожилые люди либо ищут поддержку у остальных, либо инертно отгораживаются от них; – деструктурированная личность: пожилые люди водут себя не нормативно.

С. Рейчард, изучая мужчин 55-84 лет, (Reichard, S. *Aging and Personality: A Study of 87 Older Men* / S. Reichard, F. Livson, P. Peterson. – New York: Wiley, 1962. – 243 p.), получил подобные итоги. Им было известно 3 типа пожилых людей, отлично адаптирующихся к старости, и 2 – чувствующих значимые трудности привыкания: – конструктивный тип: мужчины адаптированы к старости, доброжелательны и безмятежны, «любят жизнь», – «кресло-качалка» либо зависимый тип: мужчины отлично адаптированы, однако, не выражают своей энергичности, надеются на содействие находящихся вокруг; – защитный тип: мужчины, продолжая карьеру либо включаясь в новую серьезную активность, обосновывают это тем, что они здоровы и не нуждаются в поддержке; сообразно собственной сути, защитный тип является невротическим, однако гарантирует неплохое приспособление к старости; – агрессивно-обвинительный тип: мужчины нехорошо



адаптированы, имеют неадекватные представления о себе и находящейся вокруг реальности, винят в собственных житейских неудачах происшествия и остальных людей; – самообвинительный тип: мужчины нехорошо адаптированы, винят в собственных неудачах себя. Исходя из данных понятий, можно сделать следующие выводы: К. Рошак, выделяет 4 типа, 2 из которых являются позитивными, а 2 отрицательными, как и у Б. Нойгартена, которые схожи по собственным чертам. С. Рейчард выделяет 5 типов, 2 из которых являются отрицательными, а 3 позитивными, зависимый тип можно отнести к переходному типу, который охватывает в себе и позитивные и отрицательные проявления.

Мишель Монтень писал: «Будемте остерегаться, чтоб старость не наложила более морщин на нашу душу, чем на наше лицо. Старость – время досуга, веселий, исчезновения груза забот и повинностей. Старик, будущее которого сдавливается, знает цену всякого мгновения. В старости «мы переживаем наше человеческое назначение как нечто целостное, а не лишь какую-то одну, урезанную его часть»; в этом возрасте можно «законно восторгаться тем, что живешь».

#### **1. 4. Влияние занятий физической культурой на коррекцию Я-концепции**

Физическая культура – это один из основных видов собственно человеческой культуры, специфика которой заключается главным образом в том, что этот вид культуры профилирован в направлении, приводящем к оптимизации физического состояния и развития индивида в единстве с его психическим развитием на основе рационализации и эффективного использования его собственной двигательной активности в сочетании с другими культурными ценностями (Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее

прикладные аспекты : учебник для студ. вузов / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2011. – 340 с. : ил.).

Физическая культура – это часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей (Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Изд. 5-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 378 с.).

Физическая культура – вид культуры человека и общества. Это деятельность и социально значимые результаты по созданию физической готовности людей к жизни; это, с одной стороны, специфический прогресс, а с другой, – результат человеческой деятельности, а также средство и способ физического совершенства (Выдрин, В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида физической культуры: учебное пособие / В.М. Выдрин ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта – СПб: [б.и.], 2001. – 75 с.).

Из представленных выше определений можно выделить следующее: физическая культура является частью общей культуры, которая используется для развития и совершенствования Я-физического, оказывая тем самым влияние на Я-концепцию личности в целом.

Влияние занятий физической культурой на самооценку личности занимающихся: при систематических занятиях спортом улучшается состояние нервной системы на всех её уровнях. При отсутствии необходимой физической активности происходят отрицательные изменения работы сенсорных систем, снижается уровень функционирования подкорковых образований, отвечающих за работу органов чувств или ведающих жизненно важными функциями. Из-за этого снижаются защитные функции организма, увеличивается риск возникновения различных заболеваний, вследствие этого наблюдаются нарушение сна, неустойчивость настроения (Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – СПб.: Издательство «Лань», 2005. – 384с.). Все эти факторы отрицательно сказываются на самооценке личности. Если не заниматься физической культурой, то в организме начинают происходить отрицательные изменения, которые в следствии

оказывают влияние на Я-концепцию личности. Без физического здоровья, оценка самого себя не будет положительной. Так как физический образ-Я является одним из элементов Я-концепции.

Физические нагрузки влияют на психические функции. Например, устойчивость внимания, восприятия, памяти на прямую зависят от уровня физической подготовленности. В процессе занятий физическими упражнениями закаляется характер, появляется сила воли, совершенствуется умение управлять собой и легче ориентироваться в сложных ситуациях.

Рассмотрим конкретные проявления воли (Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480с.):

1. Целеустремлённость – проявление воли, характеризующееся ясностью целей и задач, планомерностью деятельности и конкретных действий, сосредоточенностью действий, мыслей и чувств на непреклонном движении к поставленной цели.

2. Настойчивость и упорство – проявление воли, характеризующееся длительным сохранением энергии и активности в борьбе за достижение цели и преодоление многих, в том числе неожиданно возникающих препятствий.

3. Решительность и смелость – проявление воли, характеризующееся своевременностью и обдуманностью их реализации в практических действиях, отсутствием боязни принять ответственность за решение и его исполнение даже в условиях риска и опасности.

4. Инициативность и самостоятельность – проявление воли, характеризующееся личным почином, новаторством, творчеством и быстротой мышления в действиях, направленных на достижение цели.

5. Выдержка и самообладание – проявление воли, характеризующееся сохранением ясности ума, возможностью управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения или подавленности, интенсивных напряжений, утомления, возникновения неожиданных препятствий, неудач и влияния других неблагоприятных факторов.

В спортивной деятельности легче определять и дозировать степень трудности, именно спорт способствует развитию волевых качеств и формирует характер человека.

Физическая культура влияет на формирование важных черт личности, она также формирует самооценку личности. Так как адекватная самооценка оказывает значительное влияние на все стороны жизни человека. Самооценка – это важное свойство личности, которая обеспечивает хорошую адаптацию личности к различным условиям жизни. В последние годы в психологии спорта вопрос самооценки личности стал изучаться более досконально. Изучают связи самооценки спортсменов с их профессиональной деятельностью. Занятия физической культурой влияют на формирование позитивной Я-концепции личности, формируют активную жизненную позицию. У людей, занимающихся физическими упражнениями более высокие показатели самооценки, целеустремлённости, уверенности в себе.

Занятия физической культурой позволяют затормаживать возрастные изменения, положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза (Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Епифанов. – М.: Медицина, 1999.).

В своём исследовании Р. Уэнберг и Д. Гоулд подтвердили факт о том, что занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на психологическое благополучие человека (Уэнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэнберг, Д. Гоулд. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 229 с.).

Положительные психологические воздействия физических нагрузок на клинических больных и обычных людей:

Таблица 1 – Психологические воздействия физических нагрузок

<b>Увеличение</b>	<b>Снижение</b>
Умственной активности	Абсентеизма
Настойчивости	Злоупотребления алкоголем
Уверенности	Чувства гнева
Эмоциональной устойчивости	Тревожности
Успеваемости	Чувства смущения
Внутреннего локуса контроля	Депрессии
Памяти	Головной боли
Восприимчивости	Враждебности
Положительных образов	Фобии (чувство страха)
Самоконтроля	Психотического поведения
Полового удовлетворения	Напряжённости
Ощущения благополучия	Количества ошибок при выполнении работы
Эффективности работы	

Как мы видим из данной таблицы, физические нагрузки имеют положительное влияние на огромное количество жизненно-важных критериев успешной жизнедеятельности человека, такие как: умственная активность, уверенность, эмоциональная устойчивость, память и другие. В тоже время снижаются отрицательные критерии для успешной жизнедеятельности, такие как: депрессия, чувство гнева, тревожность, головные боли и другие. В тоже время занятия физическими упражнениями имеют разную направленность воздействия на человека. Например, если у человека возникает неожиданное чувство гнева, чтобы избавиться от него, нужен срочный выброс адреналина, такой как удар по груше. Но такой метод не поможет справиться с депрессией, здесь уже речь идёт о систематических занятиях физическими упражнениями для вывода человека из депрессии

(Уэнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэнберг, Д. Гоулд. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 229 с.).

Физическая культура занимает важное место в жизни пожилых людей. Людям пожилого возраста для сохранения здоровья необходима физическая активность, которая у большинства снижается с выходом на пенсию. Регулярные физические упражнения способствуют активной работе всех органов и систем, укрепляют мышцы и кости, сохраняют подвижность суставов. Занятия физическими упражнениями в пожилом возрасте позволяют сохранить здоровье и продлить жизнь, что подтверждают многочисленные исследования. Существует ошибочное мнение, что люди пожилого возраста, получают достаточную нагрузку, делая домашние дела. Наоборот такая монотонная деятельность может привести к переутомлению некоторых мышечных групп, что способствует ухудшению подвижности суставов и развитию дегенеративных процессов (Ладыгина, Е.Б. Содержание и направленность рекреационных занятий женщин пожилого возраста в группах здоровья: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.Б. Ладыгина. - СПб., 2005. - 307 с).

Некоторые авторы считают, что если не вмешиваться в процесс коррекции Я-концепции, то это приведёт к асоциальным депривационным процессам. Так, например, если выполнять упражнения на ловкость и выносливость – это будет способствовать снижению уровня агрессивности. А упражнения на развитие гибкости и выносливости будут способствовать снижению уровня тревожности. (Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с; Гиршина, М.А. Средства и методы физкультурно-оздоровительных занятий с людьми старшей возрастной группы: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.А. Гиршина. – М., 2004. - 22 с.; Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартьянов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.)

Такие чувства, как радость, азарт и удовлетворения испытывают от занятий спортивными и подвижными играми. В то же время у занимающихся боксом появляются такие качества, как агрессивность, жестокость и

гордость, занятия хореографией напротив, способствуют снижению этих качеств.

Проведённые исследования эмоциональных сфер физически подготовленных и неподготовленных испытуемых, показали, что высокий уровень таких психических состояний, как агрессивность, фрустрация и ригидность зависят от уровня физической подготовленности. Из этого следует, что при повышении уровня развития двигательных качеств с помощью целенаправленных физических упражнений можно способствовать снижению уровня агрессивности, фрустрации и ригидности, что будет способствовать формированию гармонично развитой личности. (Изард, К. Психология эмоций / К. Изард. – СПб.: Питер, 2003. – 464 с; )

Также неоднократно проводились исследования о влиянии физических нагрузок на депрессию, в которых было выявлено, что занятия физическими упражнениями способствуют снижению уровня депрессии. (Влияние физических упражнений на психику человека // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по материалам XI студ. междунар. заочной науч.-практ. конф. – М.: «МЦНО». – 2014 – № 4(11) / [Электронный ресурс]).

Таким образом, мы видим, что своеобразие физической культуры корректирует самооценку личности, что положительно влияет на Я-концепцию. Положительная Я-концепция оказывает влияние на многие сферы жизнедеятельности человека. Самооценка в спортивной деятельности базируется на физических возможностях, добившись определённых результатов, человек, начинает относиться к себе с большим уважением, что переносится на другие его социальные роли.

### **1. 5. Психологическое консультирование лиц пожилого возраста.**

Психологическое консультирование – это один из видов психологической поддержки. Психологическое консультирование как

профессиональная активность до сих пор развивается, интерес к ней лишь возрастает. Оно в короткие сроки набирает известность, как в Российской Федерации, так и в остальных странах. Растёт численность людей, которые обращаются за поддержкой к психологу. Трудности, с которыми люди обращаются за поддержкой к психологам, различны. Это и собственные трудности, трудности брачных, партнёрских, подростковых отношений. Трудности в семье, на работе, на учёбе, трудности самореализации, самоактуализации. Также трудности со здоровьем и различного рода зависимостей. Из этого следует, насколько на сегодняшний день актуальны и нужны психологические консультации, которые охватывают все сферы человеческой жизни.

Консультирование – совокупность процедур, направленных на содействие в разрешении проблем и принятии решений сравнительно профессиональной карьеры, брака, семьи, совершенствовании личности и межличностных отношений. Глэддинг, С. Психологическое консультирование / С. Глэддинг. – СПб.: Питер, 2002. – 736 с.)

Консультирование — это проф отношение квалифицированного консультанта к клиенту, которое традиционно видится как "личность-личность", хотя иногда в нем участвуют более 2-ух человек. (Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования / Р.Кочюнас. – М.: Академический проект, 2000. – 240 с.).

В психологическом консультировании постоянно принимают роль от 2-ух и более человек, чаще 2. Один, из которых, является специалистом в области психологии, а иной, нуждается в его квалифицированной поддержке.

Типы психологического консультирования(Айви, А.Е. Консультирование и психотерапия. Сочетание теории и практики / А.Е. Айви, М.Б. Айви, Л. Саймек-Даунинг. – Новосибирск, 1987. – 482 с.):

1. Возрастно-психологическое
2. Семейное
3. Профессионально-ориентированное



#### 4. Личное.

Психологическое консультирование охватывает все области жизнедеятельности человека. Это могут быть, личностные трудности, семейные, трудности на работе и др.

Цели психологического консультирования (Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М.: Академический проект, 2000. – 240 с.):

1. Содействовать изменению поведения, чтобы заказчик мог существовать продуктивнее, чувствовать удовлетворенность жизнью, невзирая на некоторые неизбежные общественные ограничения.

2. Совершенствовать навыки преодоления проблем при столкновении с новыми жизненными обстоятельствами и требованиями.

3. Обеспечить действенное принятие жизненно принципиальных решений. Есть очень много дел, которым можно выучиться во время консультирования: самостоятельные поступки, распределение времени и энергии, критика последствий риска, изучение поля ценностей, в котором проистекает принятие решений, критика параметров собственной личности, преодоление эмоциональных стрессов, сознание воздействия установок на принятие решений и т. п.

4. Совершенствовать знание начинать и поддерживать межличностные дела. Общение с людьми занимает важную часть жизни и у почти всех вызывает трудности вследствие невысокого уровня их самоуважения либо недостающих общественных навыков. Будь то семейные конфликты зрелых либо трудности отношения детей, следует облагораживать качество жизни клиентов посредством обучения лучшему построению межличностных отношений.

5. Облегчить реализацию и повышение потенциала личности. В консультировании нужно стремиться к наибольшей свободе клиента (учитывая общественные ограничения), а также к развитию возможности

клиента контролировать собственное окружение и личные реакции, провоцируемые окружением.

Психологическое консультирование обязано не лишь постановить конкретную дилемму, оно обязано содействовать тому, чтобы заказчик при столкновении с новыми жизненными трудностями, сумел справиться с ними без помощи других, принять верные решения, совладать со стрессовой ситуацией.

Ю. Е. Алёшина выделила последующие задачи психологического консультирования (Алёшина, Ю.Е. Семейное и индивидуальное психологическое консультирование / Ю.Е. Алёшина. – М.: Класс, 1999. – 208 с.).

1. Выслушивание клиента.
2. Послабление эмоционального состояния клиента.
3. Принятие заказчиком ответственности за происходящее с ним.
4. Содействие психолога в определении такого, что конкретно и как разрешено поменять в ситуации.

В психологическом консультировании не вся ответственность укладывается на психолога, заказчик также обязан брать на себя ответственность за всё происходящее с ним в его жизни.

Анализ литературы позволяет отметить еще разряд задач:

1. Исследование индивидуально-психологических необыкновенностей заказчика (Обозов, Н.Н. Психологическое консультирование методическое пособие / Н.Н. Обозов. – СПб.: СПбГУ, 1993 – 49 с.).

2. Поднятие стрессовой и кризисной толерантности заказчика, формирование навыков преодоления проблем при столкновении с новыми жизненными обстоятельствами и требованиями (Шостром, Э. Терапевтическая психология. Основы консультирования и психотерапии / Э. Шостром, Л. Браммер. – СПб.: Сова; М.: Экс-мо, 2002 – 624 с.).

3. Обучение заказчика тому, как лучше избежать в будущем схожих проблем (Немов, Р.С. Основы психологического консультирования / Р.С. Немов. – М.: Владос, 1999 – 394 с.).

4. В периоде психологического консультирования проистекает еще психолого-просветительское уведомление клиента (Абрамова, Г.С. Практикум по психологическому консультированию / Г.С. Абрамова. – М.: Академия, 1995 – 264 с.).

5. Формирование реалистичности и лабильности мировоззрения (Меновщиков, В.Ю. Введение в психологическое консультирование / В.Ю. Меновщиков. – М.: Смысл, 2000. – 109 с.).

6. Формирование умения творчески осваивать реальность (Социально-психологическая и консультативная работа с семьей: Хрестоматия / Сост. Л. Б. Шнайдер: В 2 ч. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2004. – Ч.1. – 712 с.).

Психолог обязан найти личный подход к любому клиенту, пытаться содействовать ему в его трудностях не по шаблону. То, что подействовало одному, может не помочь иному. Рассмотрим главные принципы работы психолога.

Принципы работы психолога:

1. Принцип беспристрастности психолога – не дозволяет предвзятого отношения к заказчику.

2. Принцип доброжелательности по отношению к клиенту

3. Принцип компетентности психолога – просит от психолога браться за заключение лишь тех вопросов, в которых он специалист.

4. Принцип конфиденциальности деятельности психолога – значит, что материал, приобретенный психологом от заказчика, не подлежит разглашению.

5. Принцип не нанесения вреда заказчику – организация работы психолога обязана существовать такой, чтобы ни её процесс, ни её итоги не наносили вреда его здоровью, состоянию либо общественному расположению.

6. Принцип осведомлённого согласия – заказчик должен быть осведомлён об этических принципах и правилах психологической деятельности, целях, средствах и предполагаемых итогах психологической деятельности и воспринимали в ней добровольное участие.

7. Принцип индивидуализированной поддержки – такое содействие более эффективно.

8. Принцип безопасности применяемых способов – психолог использует только такие способы изучения, какие не являются опасными для здоровья испытуемого.

9. Принцип сотрудничества – психолог должен сообщить клиенту о настоящих возможностях современной психологической поддержки, о пределах собственной компетентности и границах собственных способностей (Бурнард, Ф. Тренинг навыков консультирования / Ф. Бурнард. – СПб.: Питер, 2002. – 256 с.; Овчарова, Р.В. Технологии практического психолога образования: Учебное пособие / Р.В. Овчарова. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 448 с.; Чернявская, А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации / А. П. Чернявская. – М.: Изд-во Владос-Пресс, 2001. – 96 с.).

В профессии психолога имеются свои критерии и установки, которым он обязан строго следовать, чтобы уменьшать опасности, связанные с его работой. Отношения между психологом и заказчиком не могут быть статичными, они непрерывно изменяются. Психолог обязан максимально профессионально проявить нужное содействие собственному клиенту, в то же время всегда помнить о том, что процесс консультирования это кооперативный процесс, психолог не может сам решить все трудности своего клиента.

Общие критерии и установки консультанта, структурирующие процесс консультирования и делающие его эффективными: (Глэддинг, С. Психологическое консультирование / С.Глэддинг. – СПб.: Питер, 2002. – 736 с.).

1. Не случается 2-ух схожих заказчиков и обстановок консультирования. Человеческие трудности лишь снаружи имеют все шансы выглядеть похожими, но так как они появляются, развиваются, есть в контексте неповторимых человеческих жизней, то и сами трудности в реальности являются неповторимыми. Потому любое консультативное взаимодействие неповторимо.

2. В процессе консультирования заказчик и эксперт непрерывно меняются соответственно их отношениям; в психологическом консультировании нет статичных обстановок.

3. Самым наилучшим профессионалом личных проблем является заказчик, потому что при консультировании следует посодействовать ему взять на себя ответственность за заключение его проблем. Видение личных проблем заказчиком не наименее, а может быть, и наиболее принципиально, нежели понятие о них консультанта.

4. В процессе консультирования эмоция безопасности клиента главнее, чем запросы консультанта. Таким образом, в консультировании нельзя достигать цели любой ценой, не обращая интереса на эмоциональное состояние клиента.

5. Стараясь посодействовать заказчику, эксперт должен "подключить" все свои профессиональные и личностные способности, но в каждом конкретном случае он не обязан забывать, что он только человек и потому не способен вполне отвечать за иного человека, за его жизнь и трудности.

6. Не следует ждать конкретного эффекта от каждой отдельно взятой консультативной встречи – решение проблем, а также положительный результат консультирования не схожи на умеренно поднимающуюся кверху прямую; это процесс, в котором заметные усовершенствования заменяются ухудшениями, потому что самоизменение требует почти всех усилий и риска, которые не постоянно и не сразу завершаются успехом.

7. Знающий эксперт знает степень собственной профессиональной квалификации и личные недочёты, он несет ответственность за соблюдение правил этики и работу на благо заказчика.

8. Для обозначения и концептуализации каждой трудности могут быть применены разные абстрактные подходы, однако нет, и не может существовать наилучшего абстрактного подхода.

9. Некоторые трудности – это сущностные человеческие проблемы и в принципе неразрешимы (к примеру, неувязка экзистенциальной вины). В

таких вариантах эксперт обязан посодействовать заказчику, чтобы он понял неминуемость ситуации.

10. Действенное консультирование – это процесс, который выполняется совместно с заказчиком, однако не вместо него.

В психологическом консультировании принципиальна последовательность этапов. Поначалу идёт шаг знакомства с заказчиком. Заказчик должен ощущать, что к нему благосклонно настроены, что он может рассказывать о своих трудностях, не опасаясь остаться непонятым. Психолог обязан уважительно выспросить клиента о его дилеммах, так как изредка заказчик может без помощи других разумно и поочередно выложить свою дилемму. Далее следует создание гипотезы и поиск хороших решений проблемы. В завершении психологической консультации проистекает короткое обобщение психологом текущего занятия и повторное проговаривание вместе выбранного решения трудности.

Этапы консультирования (Алешина, Ю.Е. Семейное и индивидуальное психологическое консультирование / Ю.Е. Алёшина. – М.: Редакционно-издательский центр Консорциума «Социальное здоровье России», 1993. – 172 с.; Кори, Д. Теория и практика группового консультирования / Д. Кори / Пер. с англ. Е. Рачковой. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 640 с.).

1. Знакомство с заказчиком и правило беседы
2. Расспрос и создание гипотез
3. Оказание воздействия
4. Окончание психологической консультации

Функции психологического консультирования (Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М.: Академический проект, 1999. – 240 с.):

- информационную, предполагающую известие школьнику информации о конкретных особенностях профессии, способах и методах реализации собственных профессиональных планов;

- диагностическую – исследование состояния здоровья и степени развития психологических черт личности в согласовании с требованиями

профессии. В психологическом консультировании психодиагностика в истоке работы с заказчиком обязана быть сведена к минимуму и в основном обязана базироваться на итоги конкретного наблюдения консультанта за поведением заказчика, когда эксперт общается с ним в психологической консультации. Психодиагностика подключает в себя анализ и обобщение данных, конкретно получаем.

- коррекционную, содержащуюся в советах оптанту(человеку, избирающему профессию)соответственной сферы профессиональной деятельности и конкретных профессий в ней, а еще устранения профессиональных планов в случае рассогласования требований профессии и необыкновенностей личности.

В каждой профессиональной деятельности имеется профессионально-значимые свойства. Рассмотрим наиболее важные свойства, которыми обязан владеть психолог.

Почти все авторы к профессионально-значимым качествам относят эмпатию, которая значит способность консультанта сопереживать и воспринимать заказчика (Абрамова, Г.С. Практическая психология / Г.С. Абрамова. – М.: Издательский центр «Академия», 1997. – 368 с.; Джорж, Р. Консультирование : теория и практика / Р. Джорж, Т. Кристиани. – М.: Изд-во Эксмо, 2002. – 200 с.). Еще сюда относят неплохую интуицию в общении, самокритичность, которая позволяет правильно принимать находящихся вокруг людей, проницательность, эмоциональную уравновешенность, терпимость к различным людям, их дилеммам, положительный взгляд на себя и на жизнь, подготовленность к неизменному, интенсивному общению, к непредсказуемым результатам деловитости. (Вебер, М. Важные шаги к помогающему диалогу. Программа тренинга, основанная на практическом опыте / М. Вебер. – СПб.: Речь, 1998. – 182 с.; Тобиас, Л. Психологическое консультирование и менеджмент: взгляд клинициста / Л. Тобиас. – М.: Изд-во Владос-Пресс, 1997. – 250 с.). Действенность психологического консультирования – это то, что поменялось под воздействием консультирования в психологии клиента и в его

поведении. На консультировании с клиентом оговариваются ожидаемые итоги обеих сторон от проделанной работы. Результат работы психолога может существовать не только позитивным либо отрицательным, он еще бывает неопределённым либо отсроченным.

## **1. 6. Телесно-ориентированная психотерапия для лиц пожилого возраста**

В настоящее время телесно-ориентированная психотерапия является одним из основных направлений в практической психологии. Телесно-ориентированная психотерапия – это практика, позволяющая действовать с проблемами пациентов через физический контакт. Основателем ТОП считается австрийский психиатр Вильгельм Райх. В собственных работах В. Райх писал, что эмоциональные состояния, такие, как: ярость, беспокойность и сексапильное побуждение блокируются вследствие хронических мышечных зажимов, полагая, что психический и мышечный панцирь, это одно и то же: «Панцирь характера как оказалось функционально тождественным с перенапряжением мускул, мышечным панцирем. Данная многофункциональная тождественность значит не что другое, как тот факт, что мышечные паттерны и черты нрава служат одной и той же функции в психической установке: они имеют все шансы воздействовать друг на друга и подменять друг друга. По существу они не могут быть разделены; сообразно функции они тождественны» ( Райх, В. Функция оргазма / В. Райх. – СПб.: "Университетская книга", АСТ, 1997. – 303 с.; Райх, В. Характероанализ: Техника и основные положения для обучающихся и практикующих аналитиков / В. Райх. – М.: Когито-Центр, 2006. – 368 с.; Райх, В. Анализ характера / В. Райх. – М.: Апрель - Пресс; Эксмо-Пресс, 2000. – 516 с.). В. Райх именовал собственный способ исцеления неврозов «биофизическая оргонная терапия», спроектировал способ дыхания, эмоционального раскрепощения. Он был главным, кто систематизировал



свою концепцию, определил, что телесные и психические составляющие человека взаимосвязаны меж собой.

Биоэнергетический анализ А. Лоуэна. В биоэнергетике тело и разум имеют узкую взаимозависимость, Лоуэн хотел справиться с внутренними конфликтами человека с помощью телесной терапии, разработав личные техники работы с телом. Еще Лоуэн считал, что сообразно физиологическому строению человека можно описать личность и нрав человека. Так как биоэнергия, которая располагается в человеческом теле, оказывает воздействие, как на телесное, так и на психологическое положение человека (Лоуэн. А. Биоэнергетика. Терапия, которая работает с телом / А. Лоуэн. – СПб.: Речь, 2000. – 291 с.). Лоуэн будучи последователем идей Райха определил, что основным служат чувства своего тела, какие человек чувствует во время движений.

Способ Ф. Александера. Александер, считал, что недостаток, находящийся в одном из компонентов системы организма человека способен плохо воздействовать на все другие его составляющие. Функционирование организма определяется повадками, какие имеют все шансы фиксироваться при многократном возобновлении. Вследствие неверно выработанных повадок у человека нарушается функционирование организма в целом, что со временем может привести к серьёзным болезням. Совместно с конфигурацией телесных повадок, Александер предлагал сразу корректировать и психические установки человека. В собственной работе Александер использовал 2 принципа: торможения и директивы, то есть для того, чтобы поменять свои «плохие» повадки, поначалу необходимо приостановить свою обычную инстинктивную реакцию, во время этого торможения у нас возникает отбор из остальных решений, то есть дать директиву, сориентировав команду механизмам, правящим телом. (Александер, Ф.М. Психосоматическая медицина / Ф. М. Александер. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 352 с.; Баскаков, В. Ю. Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / В.Ю. Баскаков. М.: Институт

общегуманитарных исследований, 2004. – 224 с.). Основным в теории Александера считается подключения в работу процесса мышления, чтобы приобрести полный контроль над своим телом.

Способ М. Фельденкрайза. Основным в этом способе является усовершенствование всеобщего функционирования человека и формирование его возможностей, а также создание правильных физиологических привычек, предложение Я-образа. Фельденкрайз, как и предыдущие создатели утверждал, что какие-либо нарушения работы в организме проистекают не только по психологическим факторам, но и с тем, что тело прилагает не нужные усилия. Автор считает, что человек обязан понимать, как урегулировано и как действует его тело, и на основании данных знаний необходимо учиться существовать, учитывая свою конституцию и свои возможности. В своём способе он предложил упражнения, которые ориентированы на взаимодействие разных долей тела, а также содействовал развитию применения отдельных мускулов самостоятельно друг от друга. (Фельденкрайз, М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков / М. Фельденкрайз / пер. с англ. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2007. – 244 с.; Фельденкрайз, М. Искусство движения. Уроки мастера / М. Фельденкрайз. – М.: Эксмо, 2003 – 352 с ил.). Фельденкрайз попробовал соединить ощущения, движения и мышление понятием «Образ себя», где соединяющим звеном является мышечная система.

Способ структурной интеграции (рольфинг). Создатель предоставленного способа И. Рольф. В базе этого способа положено освобождение от стресса и сведение тела к лучшему мышечному равновесию близкому к хорошей позе. Терапия состоит из глубокого массажа, который выполняется пальцами и локтями. Осматривая тело, как единую систему, состоящую из нескольких частей, к которым относятся: голова, плечи, грудная клетка, таз и ноги, И. Рольф считала, что когда эти сегменты разбалансированы, то движения становятся неверными и скованными. Основная задача этого подхода состоит в нахождении мышечного баланса и хорошей

выправки, благодаря чему тело человека работает эффективнее, с наименьшими растратами. (Баскаков, В.Ю. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / В.Ю. Баскаков. – М.: НПО «Психотехника». 1993. – 144 с.). Рольф, считала, что воздействие стресса на организм приводит к изменению рационального расположения тела. Для борьбы с данными переменами использовала мануальное действие, корректируя неблагоприятные телесные конфигурации.

Способ чувственного сознания. Создателем предоставленного способа является Ш. Селвер. В младенчестве мы переживаем свои ощущения естественно и не задумываемся отлично этоили нет, исходя из этого Ш. Селвер считала, что вероятность возвращения к собственным детским воспоминаниям, переживаниям, эмоциям, которые мы чувствовали по воздействию на нас школьного обучения. Это позволят еще ускорить процесс мышления и совершенствовать фантазию, выучиться принимать находящийся вокруг мир с помощью личных эмоций и чувств. Чтобы этому выучиться, необходимо совершенствовать в себе эмоции внутреннего спокойствия, не стараясь ничего поменять. Упражнения основаны на привычных действиях, которые мы исполняем каждый день: сидим, лежим, стоим, ходим, в момент исполнения данных действий осуществляются различные методы прикосновения: соприкосновение, поглаживание, шлепок и остальные. В этот момент исследуются натуральные реакции человека на эти действия (Баскаков, В.Ю. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии / В.Ю. Баскаков. – М.: Изд-во: Институт Общегуманитарных Исследований, 2006. – 192 с.; Сергеева, Л.С. Телесно-ориентированная психотерапия / Л.С. Сергеева. Хрестоматия. – СПб.: СПб РОФ «Практическая психотерапия», 2000. – 397с.). Предоставленная концепция направляет интерес на то, что человек наиболее сознательно подходит к исполняемым им действиям ежедневно. Человек обязан выучиться дифференцированному восприятию чувства собственного тела, чувств, действий мышления, устанавливая ассоциации меж ними.

Биодинамический анализ. Создатель этого способа Л. Марчер, является последовательницей В. Райха. Биодинамический анализ переводится, как анализ телесного развития. В собственном способе автор ассоциирует на всех этапах личностное и возрастное формирование человека. Задачи, которые решает этот способ, составляют обнаружение у человека мышечных блоков и их удаление. Для решения данных задач пациенту составлялась персональная мышечная диаграмма, дальше приобретенные данные анализировались, сравнивались с показателями нормы. Если мускул находился за пределами срединного спектра нормы, то приобретенные данные сопоставлялись со схемой возрастного психомоторного развития, для того, чтобы выяснить в каком возрасте были психотравмирующие ситуации, как они воздействуют на текущее положение мускул. После того, как вычислены мускулы с состоянием гипо- или гипертонуса, переходят к терапевтической работе. В терапевтической работе употребляются: специально-разработанные упражнения и физический контакт с психотерапевтом. (Сандомирский, М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство / М.Е. Сандомирский. – М: Изд-во: Независимая фирма "Класс", 2005. – 592 с.; Сергеева, Л.С. Телесно-ориентированная психотерапия / Л.С.Сергеева. Хрестоматия. СПб.: СПб РОФ «Практическая психотерапия», 2000. – 397с.).

Рассмотрев наиболее популярные подходы телесно-ориентированной психологии, можно сказать, что ключевой идеей всех данных подходов является определение взаимосвязи тела и психики человека. В настоящее время к телесно-ориентированной терапии можно отнести следующие способы: танатотерапия (В. Баскакова), стержневая энергетика (Д. Пьерракос), биосинтез (Д. Боаделла), соматический процесс (С. Келеман), организмическая психотерапия (М. Браун), радикс (Ч. Келли), биодинамическая психотерапия (Г. Бойсен), психотоника (Ф. Гласер), процессуальная терапия (А. Минделл).

Тело человека – это материальное отображение пережитых им за всю свою жизнь эмоциональных состояний. Пожилому человеку тяжело

воспринимать образ собственного тела. Телесно-ориентированная психотерапия улучшает эмоциональное и телесное положение пожилого человека.

Как известно, что все эмоции и нехорошие, и положительные проходят через наше тело, и тем самым всё наше состояние проживает наш организм, и всё воздействует на него. Отсюда и разные заболевания, недомогания. А телесно-ориентированная психотерапия способствует ощущению своего тела, свои проблемные места, способствует расслаблению с помощью особых комплексов упражнений.

В данной главе были рассмотрены и проанализированы основные теоретико-методологические вопросы и принципы проблемы самосознания личности пожилого человека, завершившего свою профессиональную деятельность. Рассмотрены составляющие Я-концепции, её развитие и становление. Обобщены различия мужской и женской Я-концепции.

Показано влияние физической культуры на коррекцию Я-концепции, изучены особенности психологического консультирования и психотелесной коррекции.

### **1. 7. Заключение по первой главе**

В данной главе были рассмотрены и проанализированы основные теоретико-методологические вопросы и принципы проблемы самосознания личности пожилого человека, завершившего свою профессиональную деятельность. Рассмотрены составляющие Я-концепции, её развитие и становление. Обобщены различия мужской и женской Я-концепции.

Показано влияние физической культуры на коррекцию Я-концепции, изучены особенности психологического консультирования и психотелесной коррекции.

Темпы старения населения Российской Федерации растут, и к 2025 году ожидается, что каждый пятый гражданин страны будет в возрасте 60 лет

и старше. Увеличивается также и численность лиц старческого возраста (75 лет и старше). Уже сейчас по данным ВОЗ их доля среди людей 60 лет и старше приближается к 25%. (Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения до 2025 года/Распоряжение от 5 февраля 2016 г. № 164-р. <http://www.garant.ru/hotlaw/federal/694449>; Котельников Г.П. Гериатрическое образование в Российской Федерации/Профилактика старения. 1999. вып. 2. С. 20-22.).

По этой причине интерес к данной проблеме вызывает повышенный интерес у специалистов – психологов, социологов, тренеров. Осуществляется поиск новых систем физических упражнений, психологических подходов. Всё это направлено на укрепление здоровья пожилых людей, повышение их активности и удовлетворённости жизнью

Для разработки программы психофизической коррекции Я-концепции лиц пожилого возраста необходимо использовать уже имеющиеся разработки по этой проблеме. Программа коррекции Я-концепции должна быть многокомпонентной и включать в себя, как физические упражнения для укрепления здоровья, повышения активности, так и психологическое воздействие, что снизить негативные психологические проявления, связанные с завершением трудовой деятельности и выходом на пенсию.

## Глава 2. Методы и организация исследования

### 2. 1. Организация исследования

Исследование проводилось в несколько этапов.

Первый этап: состоял в постановке научной проблемы и в определении методологического подхода к её решению. На этом этапе было определено понятие Я-концепции, были выявлены её характеристики, и определено её значение и влияние на жизнь человека. Главным на этом этапе явилось нахождение, выделение и обоснование компонентов Я-концепции. Обычно Я-концепция является устойчивой структурой. Так как человек имеет определённое мнение о самом себе, сложившееся у него на опыте прожитых им лет. Я-концепция являясь устойчивой характеристикой, может и меняться. Эти изменения могут быть связаны со «значимыми другими», которыми в независимости от возраста являются члены семьи. С возрастом появляются новые «значимые другие» (супруг/супруга, дети, внуки). На Я-концепцию оказывает влияние состояние здоровья, общий эмоциональный фон. Также имеет значение соотношение Я-идеального и Я-реального, и если в молодом возрасте эти значения могут сильно различаться, то в пожилом большие несоответствия негативно отражаются на самооценке пожилого человека.

Метод исследования на данном этапе – теоретический анализ научной литературы, по проблемам становления Я-концепции, влияние психологических, физических и социальных факторов. Прделанная работа на этом этапе позволила определить само явление (понятие) Я-концепция у лиц пожилого возраста и выявить её критерии. В результате было сформулировано определение Я-концепции лиц пожилого возраста и определены её компоненты.

На данном этапе также осуществлялся теоретический анализ научной литературы по проблемам определения Я-концепции.

Второй этап: заключался в организации основного экспериментального исследования, отборе показателей и подборе методов и методик исследования; проведение основного исследования, заключавшегося в установлении влияния показателей Я-концепции на психологические и социальные показатели лиц пожилого возраста; обработка полученных данных методами математической статистики; анализ и интерпретация полученных данных.

Из источников литературы (Голованевская В. И.; Егорова Е. В.; Залесский Г. Е.; Ротенберг В. С.) были взяты сорок критериев Я-концепции. Экспертам было предложено определить значимые критерии изменения Я-концепции по их мнению. Психологические критерии отбирались, с помощью мнения экспертов (специалистов, работающих с пожилыми людьми) и пожилых людей, которые, по их мнению, влияют на изменение Я-концепции в пожилом возрасте. Экспертами выступили: десять психологов, работающих в центрах социальной помощи пожилым людям. Все эксперты, участвующие в отборе психологических свойств имеют психологическое образование и опыт работы с людьми пожилого возраста.

Эксперты, по мере ознакомления со списком психологических свойств оценивали степень влияния того или иного свойства на изменение Я-концепции в одном из 5-ти столбцов анкеты («Очень сильное влияние»; «Определенное влияние есть»; «Скорее влияет, чем не влияет»; «Скорее не влияет, чем влияет»; «Влияния нет».).

Затем определялись индексы значимости психологических свойств по формуле:

$$\text{Изн.} = (a \times 4) + (б \times 3) + (в \times 2) + (г \times 1) + (д \times 0) \times 100 / n;$$

где «а», «б», «в», «г» и «д» отображают число ответов в соответствующих столбцах.



В результате опроса было отобрано 10 основных критериев Я-концепции для проведения эксперимента. Эти свойства были включены в анкету (см. приложение №5), которая была предложена пожилым людям.

Обосновывались приемы и средства консультационной работы с пожилыми людьми, а так же подбор средств физической культуры.

На третьем (экспериментальном) этапе осуществлялась проверка эффективности программы психофизической коррекции Я-концепции лиц пожилого возраста. В процессе формирующего эксперимента приняли участие 40 мужчин и 40 женщин в возрасте 61-65 лет.

Четвёртый этап заключался в завершении работы над текстом диссертации, в математической обработке и интерпретации полученных данных. Основными методами на данном этапе явились: методы математической статистики, корреляционного анализа, вычисления достоверности различий по критерию Манна-Уитни, Вилкоксона. В результате исследования Я-концепции пожилых людей, были получены экспериментальные данные, отражающие степень эффективности программы.

## **2.2. Структура выборки**

Исследование проводилось с сентября по февраль 2013-2014 г. в центре социальной помощи пожилым людям Петроградского района, в спортивном клубе «720», на базе Профессионального лицея № 80 города Санкт-Петербурга.

В исследовании приняли участие две группы испытуемых. В первую группу вошли 46 человек, из которых 20 мужчин в возрасте 61-65 года и 26 женщин в возрасте 61-65 лет. Это пожилые люди, вышедшие на пенсию по возрасту, не занимающиеся физической культурой, без серьёзных жалоб на здоровье. Во вторую группу вошли 42 человека, из которых 18 мужчин в возрасте 61-65 года и 24 женщины в возрасте 61-65 лет. Это пожилые люди,

вышедшие на пенсию по возрасту, без серьёзных жалоб на здоровье занимающиеся физической культурой последние 5-10 лет с частотой 2-3 раз в неделю. Пожилые люди, участвующие в эксперименте, имеют высшее образование, средний материальный достаток, до выхода на пенсию занимались умственным трудом. Состав семьи у пенсионеров: (75%) – отметили наличие супруга; 25% – пенсионеров отметили отсутствие супруга по разным причинам (развод, смерть).

В формирующем эксперименте приняло участие 80 человек. Это пожилые люди в возрасте 61-65 лет, закончившие свою трудовую деятельность и вышедшие на пенсию по возрасту. Они не занимались ранее физической культурой или занимались давно, фрагментарно. Также они никогда не обращались за психологической помощью к специалисту. Большинство пожилых людей имеют супруга (80%). Отметили наличие внуков (65 %). До выхода на пенсию пожилые люди занимались умственным трудом. Для проведения формирующего эксперимента группа была разделена на две группы по 40 человек, где с группой Э 1 занимались физическими упражнениями, с группой Э 2 проводили психологическое консультирование с психотелесной коррекцией. Занятия физическими упражнениями проводились Селиверстовой Н.С. Психологическое консультирование и занятия психотелесной коррекцией проводились с участием психологов, имеющих профильное образование, в центре социальной помощи пожилым людям Петроградского района. Диагностика была проведена до и после эксперимента.

### **2. 3. Методики исследования**

Переживания пожилых людей, связанные с завершением трудовой деятельности и выходом на пенсию изучались с помощью анкетирования, изучения свойств личности и методик изучения адаптированности пожилого человека к новым социальным условиям.

Для пожилых людей была разработана анкета «трудности с которыми сталкиваются пожилые люди» (см. приложение 1). Вопросы в анкете имеют открытый и закрытый характер. Высказанные пожилыми людьми трудности, которые они испытывают в связи с выходом на пенсию, учитывались при разработке программы.

Методики изучения свойств личности. (см. приложение 2).

1. Характеристики агрессии (раздражение, негативизм, чувство обиды, изучались с помощью опросника агрессивности А. Баса – А. Дарки. В методике представлены 75 утверждений, на которые нужно дать ответ: «да», «нет».

2. Состояние одиночества оценивалось с помощью шкалы «Склонность к одиночеству» теста А. Е. Личко «Определение акцентуаций характера. Данная методика состоит из 10 утверждений, где нужно поставить «+», при согласии с утверждением, «-», при несогласии. Далее подсчитывалась сумма баллов, чем больше положительная сумма баллов, тем больше выражено стремление к одиночеству.

3. Свойства темперамента изучались с помощью методики Юнга. Опросник Юнга позволяет выявить типологические особенности личности – экстраверсию, интроверсию. Опросник состоит из 20 вопросов, в каждом из которых нужно выбрать один из двух предложенных ответов.

4. Соотношение идеального и реального «Я» оценивалось с помощью теста различий между «идеальным» и «реальным Я» И. Батлера и И. Хейгла. В тесте предложено 50 утверждений, которые нужно оценить по 5-ти бальной шкале. Первый раз, оценить, какими вы видите себя, во второй раз, каким бы хотели себя видеть и далее определяется степень различия. Далее подсчитывается разница между этими характеристиками. Если разница составляет 1-2 балла, то это означает, удовлетворенность своим образом-Я, 3-4 балла означает, что не удовлетворенность своим образом-Я.

Методики изучения адаптированности.

1. Опросник «Активность повседневной жизни» ( Н. Lehfel'd, В. Reisberg, S. Finkel ) состоит из 25 вопросов на которые нужно ответить от 1 до 4, где 1 – «никогда», 2 – «иногда», 3 – «часто», 4 – «всегда».

2. Удовлетворённость жизнью оценивалась с помощью методики «Индекс жизненной удовлетворённости» (Neugarten А. О.), которая состоит из 20 вопросов, на которые нужно дать один из следующих вариантов ответа: «согласен», «не согласен», «не знаю». Величина общего суммарного балла варьируется от 0 до 40, чем выше балл, тем выше удовлетворённость жизнью.

3. Тест «Ваш психологический возраст» (С. С. Степанов). В тесте предложено 25 утверждений, которые нужно оценить по 4 бальной шкале. Где 4 балла, если вы полностью согласны с утверждением, 3 – если частично согласны, 2 – если скорее не согласны, 1 – если категорически не согласны.

4. Методика «Мотивации аффилиации» авторы А. Меграбян и М.Ш. Магомед-Эминов. Методика предназначена для диагностики двух обобщенных устойчивых мотиваторов, входящих в структуру мотивации аффилиации: стремления к принятию (СП) и страха отвержения (СО).

## **Глава 3. Результаты изучения Я-концепции пожилых людей**

### **3. 1. Особенности Я-концепции личности людей пожилого возраста**

В данном параграфе представлены результаты экспериментального исследования компонентов Я-концепции личности пожилых людей.

Общее и особенное в Я-концепции личности пожилых людей устанавливались с помощью количественного и качественного анализа ее показателей. Количественный анализ заключался в расчете выраженности различных показателей компонентов Я-концепции и коэффициентов достоверности различий. Качественный анализ осуществлялся с помощью установления корреляционных взаимосвязей компонентов Я-концепции мужчин и женщин. Сравнительный анализ осуществлялся по результатам изучения показателей Я-концепции у испытуемых – пожилых людей, не занимающихся физической культурой (экспериментальная группа;  $n = 46$ ) и пожилых людей, занимающихся физическими упражнениями (контрольная группа;  $n = 42$ ). Репрезентативность выборкам обеспечена подобным возрастным, гендерным и социальным составом испытуемых.

Пожилые люди, занимающиеся физической культурой (экспериментальная группа;  $n = 46$ ). Люди из этой группы занимались систематично 2-3 раза в неделю на протяжении последних 5 лет. Физическая активность представляла собой: бег, плавание, лыжи, спортивная ходьба, тренировки в фитнес-клубе (тренажёрный зал или групповые занятия).

#### **3.1.1. Результаты опроса пожилых людей о проблемах выхода на пенсию**

Мнение пожилых людей о психологических особенностях этапа выхода на пенсию изучалось с помощью метода опроса (специально разработанной анкеты приложение 1). В исследовании приняли участие две группы пожилых людей, занимающихся физической культурой ( $n = 42$ ) и не

занимающихся ( $n = 46$ ), завершивших свою трудовую деятельность в связи с выходом на пенсию. Следует отметить, что в некоторых вопросах пожилые люди могли выбрать несколько вариантов ответов, поэтому сумма может превышать 100 %.

Результаты анкетирования людей, вышедших на пенсию, занимающихся физической культурой представлены на рисунке 2.



Рисунок 2 – Результаты анкетирования пожилых людей, занимающихся физической культурой ( $n=42$ )

Для большинства пожилых людей выход на пенсию сопряжён с переживанием внутреннего кризиса, это доказывают ответы на вопрос: «Считаете ли вы этап выхода на пенсию жизненным кризисом?». Такая ситуация характерна для 71,6 %, то есть для большинства начинающих пенсионеров, в тоже время для 19 % испытуемых выход на пенсию не сопровождался переживанием кризиса и 9,4 % не смогли определиться с ответом. Как известно, кризис характеризуется противоречием потребностей и возможностей. В данном случае потребности сохраняются, а возможности ограничены. Одной из основных потребностей является активность человека,

которая при отсутствии трудовой деятельности значительно снижается. Восполнить ее могут систематические занятия физической культурой и занятия с психологом. Более подробно расхождение потребностей и возможностей отражено ниже.

На вопрос: «Какого рода эмоциональные переживания у вас возникают в связи с выходом на пенсию?» были получены схожие ответы с предыдущим вопросом, что является вполне закономерным, так как люди испытывают негативные эмоции во время переживания кризиса, что подтверждают полученные данные: позитивные – 11,8 %; нейтральные – 23,8 %; негативные – 64,4 %. Таким образом, наблюдается очевидный «перекос» в сторону отрицательных эмоциональных переживаний у пожилых людей. Это доказывает, что пожилым людям необходимы положительные эмоции, которые они должны получать от общения с другими людьми, от своей жизненной активности. Положительные эмоции чаще возникают у людей, которые удовлетворены своей жизнью, они умеют радоваться жизни, не концентрируясь на отрицательных моментах.

Ответы на вопрос: «Какие проблемы у вас возникают с выходом на пенсию?» распределились следующим образом: «ощущение душевного дискомфорта» – 59,6 %; возникают проблемы, чем себя занять – 35,8 %; возникают сложности со здоровьем – 55 %, появляется ощущение ненужности – 38 %. Большинство отметили душевный дискомфорт и сложности со здоровьем. Из чего следует, что для пожилых людей имеют значение в равной степени их психологическое и физическое здоровье. И эту проблему не решить только с помощью психологического консультирования или занятиями физическими упражнениями. Здесь важен комплексный подход к проблеме.

На вопрос: «Удовлетворены ли вы своей жизнью?» положительно ответили – 35,8 %, средне – 16,6 %, отрицательно – 47,6 %. Таким образом, мы видим, что оценки удовлетворённости своей жизнью смещены в отрицательную сторону. Что говорит о том, что большая часть пожилых

людей не удовлетворена своей жизнью, что является острой психологической проблемой. Так как выход на пенсию является итогом трудовой деятельности, которую вёл человек на протяжении всей своей жизни. По результатам опроса, как минимум у половины этот итог отрицательный. У пожилых людей нет удовлетворённости от настоящей жизни, так как у них появляются новые страхи, такие как ухудшение здоровья, уменьшение материальных благ, появляется страх перед будущим.

На вопрос: «Хотели бы вы продолжить трудовую деятельность?» утвердительно ответили – 59,6 %, отрицательно – 23,8 %, затруднились с ответом – 16,8 %. Из чего следует, что большинство не готовы к выходу на пенсию. И хотели бы продолжить трудовую деятельность. Причин может быть много: не успел достичь поставленных целей в профессиональной сфере, страх перед финансовой зависимостью от других людей, некоторые считают, что станут бесполезными для общества, что их сильно пугает.

На вопрос: «Вы решили, чем будете заниматься с выходом на пенсию?» да ответили – 78,8 %, нет – 11,8 %, не знают – 9,4 %. Из тех, кто определился, чем будет заниматься, ответили на вопрос анкеты «Если да, то чем?» следующим образом: найду новое увлечение – 62,5 %, буду заниматься внуками – 50 %, уделю должное внимание своему здоровью – 75 %. Результаты опроса показывают, что, больше половины пожилых людей ещё хотят найти в своей жизни новое увлечение, что должно положительно сказаться на их самооценке. Активность, которая является основной потребностью человека, занимает значительное место в их жизни, что доказывают результаты опроса, – 75 % хотят уделять внимание своему здоровью.



Результаты анкетирования людей, вышедших на пенсию, занимающихся физической культурой представлены на рисунке 3.



Рисунок 3 – Востребованные виды психологической помощи, по мнению пожилых людей (n=42)

На вопрос: «Как вы считаете, нужна ли психологическая помощь людям, вышедшим на пенсию?» утвердительно ответили – 71,6 %, отрицательно ответили – 19 %, «не знаю» ответили – 9,4 %. Таким образом, опрос показал, что пожилым людям нужна психологическая помощь, что доказывает количество положительных ответов. У пожилых людей есть понимание того, что в одиночку они не справятся со своими психологическими проблемами. Но как покажут ответы на следующие вопросы, пожилые люди предпочитают доверять свои проблемы не профессионалам, а близким и друзьям.

На вопрос о видах психологической помощи пожилые люди из предложенных вариантов ответов выбрали следующие: индивидуальное консультирование – 83,3 %, психологическое просвещение – 26,2 %, психотерапия – 14,2 %, тренинг – 35,8 %. Наиболее востребованным является индивидуальное консультирование.

Результаты анкетирования людей, вышедших на пенсию, занимающихся физической культурой представлены на рисунке 4.

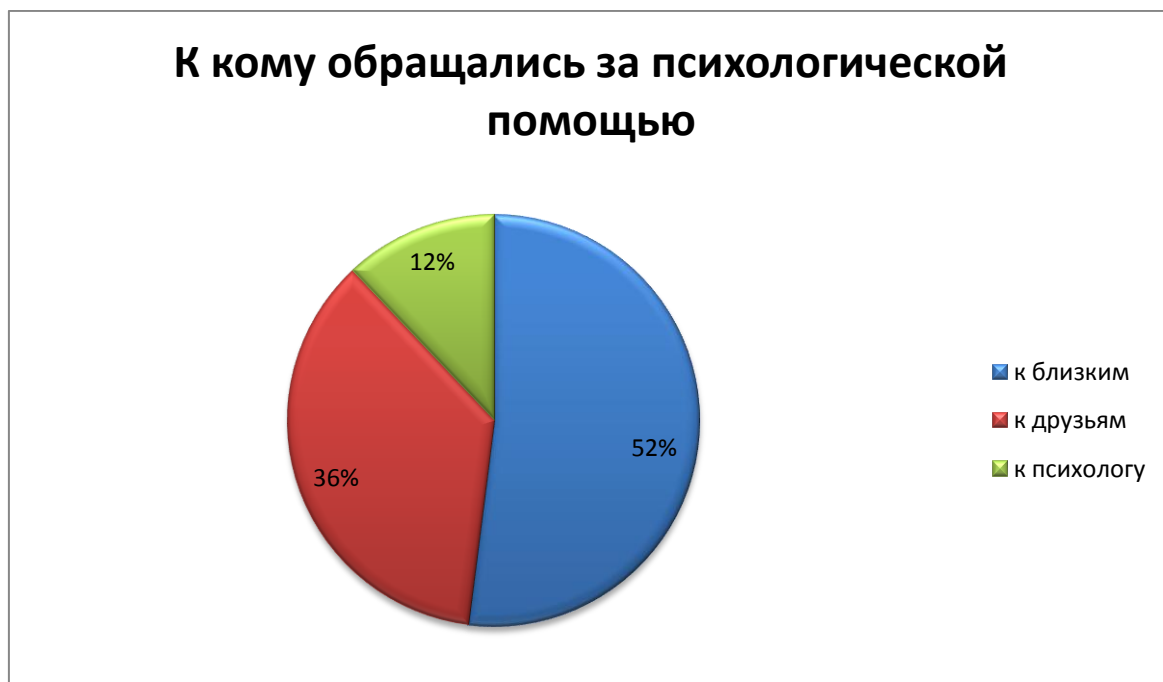


Рисунок 4 – К кому обращались за психологической помощью пожилые люди (n=42)

Несмотря на это на вопрос: «Обращались ли вы за психологической помощью по поводу завершения трудовой деятельности?» утвердительно ответили – 59,6 % опрошиваемых. «Если да, то кому?» – 52 % ответили, что обращались к близким, – 36 %, что к друзьям, и всего – 12 % обращались за помощью к профессиональному психологу. Такой маленький процент обращений к психологу говорит о плохой информированности пожилых людей о такой возможности. А также о том, что пожилым людям проще довериться близким и друзьям, которые не всегда имеют возможность помочь.

На вопрос: «Была ли вам оказана психологическая поддержка?» ответы пожилых людей получились следующие: «да» – 9,4 %, «нет» – 28,4 %; «затруднились с ответом» – 62,2 %. Таким образом, психологическая помощь, по мнению самих пожилых людей, не была оказана должным образом. Профессионализм тех, кто оказывал психологическую помощь пожилым людям (друзья, близкие), не был на должном уровне. Процент

пожилых людей, которые обращались за психологической помощью к профессиональным психологам низкий. Этим объясняется низкий процент пожилых людей, которым была оказана психологическая помощь.

Результаты анкетирования людей, вышедших на пенсию, занимающихся физической культурой представлены на рисунке 5.



Рисунок 5 – Результаты оказания психологической помощи пожилым людям (n=42)

Представим результаты анкетирования людей, вышедших на пенсию, не занимающихся физической культурой.

На вопрос: «Считаете ли вы этап выхода на пенсию жизненным кризисом?» 76,2 % ответили положительно, 17,3 % – отрицательно и 6,5 % не смогли определиться с ответом. В обеих группах одинаковое мнение, что выход на пенсию является для них жизненным кризисом.

Ответы на вопрос: «Какие проблемы у вас возникают с выходом на пенсию?» распределились следующим образом: «ощущение душевного дискомфорта» – 69,7 %; возникают проблемы, чем себя занять – 39,2 %; возникают сложности со здоровьем – 61 %, появляется ощущение ненужности – 35 %

Результаты анкетирования людей, вышедших на пенсию, не занимающихся физической культурой представлены на рисунке 6.

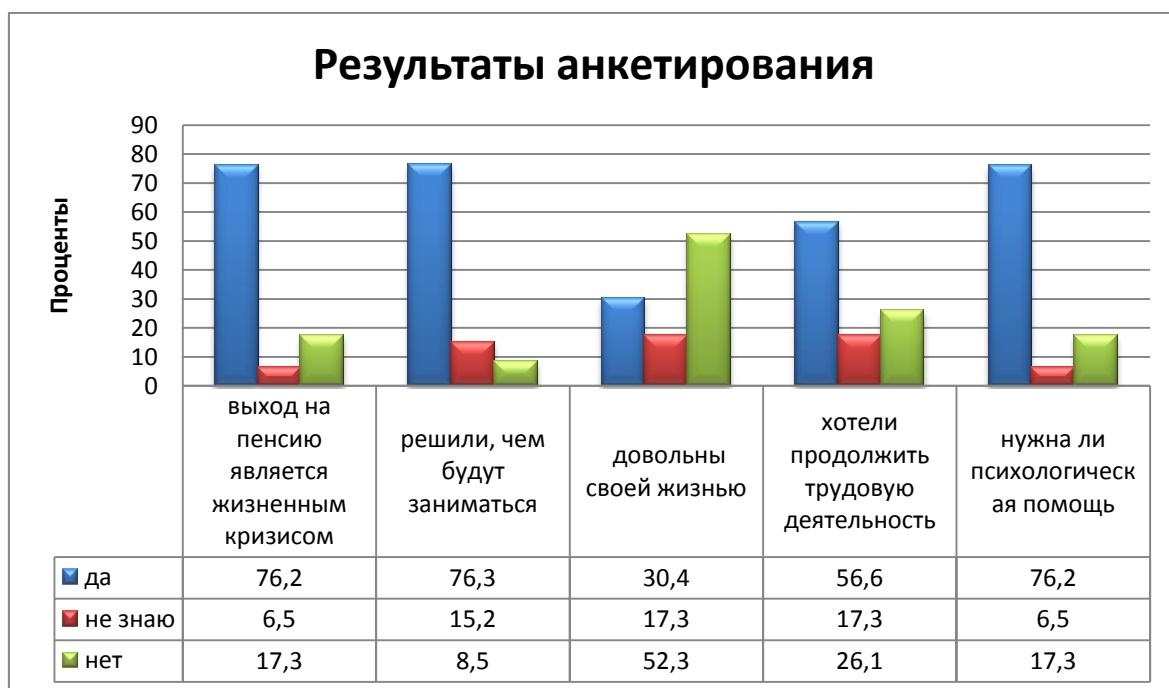


Рисунок 6 – Результаты анкетирования людей, не занимающихся физической культурой (n=46)

На вопрос: «Какого рода эмоциональные переживания у вас возникают в связи с выходом на пенсию?» были получены следующие ответы: позитивные – 15,2 %; нейтральные – 21,7 %; негативные – 63,1 %. Таким образом, наблюдается очевидный «перекос» в сторону отрицательных эмоциональных переживаний, как и в другой группе. Это подтверждает необходимость оказания психологической помощи пожилым людям, выходящим на пенсию, несмотря на то, что одни ведут более активный образ жизни, занимаясь физической культурой, а другие более пассивный. Они испытывают одинаковые эмоциональные переживания в связи с выходом на пенсию.

На вопрос: «Удовлетворены ли вы своей жизнью?» положительно ответили – 30,4 %, средне – 17,3 %, отрицательно – 52,3 %. Следовательно, у пожилых людей сохраняется смещение оценок удовлетворённости своей жизнью в сторону неудовлетворённости, распределение вариантов ответов не сильно изменилось в сравнении с контрольной группой.

На вопрос: «Хотели бы вы продолжить трудовую деятельность?» утвердительно ответили – 56,6 %, отрицательно – 26,1 %, затруднились с ответом – 17,3 %. Из чего следует, что большинство не готовы к выходу на пенсию. И хотели бы продолжить трудовую деятельность, как в одной, так и в другой группах.

На вопрос: «Вы решили, чем будете заниматься с выходом на пенсию?» да ответили – 76,3 %, нет – 8,5 %, не знают – 15,2 %. Из тех, кто определился, чем будет заниматься, ответили на вопрос анкеты «Если да, то чем?» следующим образом: найду новое увлечение – 47,6 %, буду заниматься внуками – 58,8 %, уделю должное внимание своему здоровью – 67,2 %. Здесь мы видим, что большинство из тех, кто определился, чем будет заниматься на пенсии, расставив приоритеты, во главе поставили своё здоровье. О чём свидетельствует большой процент ответов. Также половина людей хотят найти новое увлечение и заниматься внуками.

Результаты анкетирования людей, вышедших на пенсию, не занимающихся физической культурой представлены на рисунке 7.



Рисунок 7 – Востребованные виды психологической помощи, по мнению пожилых людей (n=46)

На вопрос: «Как вы считаете, нужна ли психологическая помощь людям, вышедшим на пенсию?» утвердительно ответили – 76,2 %, отрицательно ответили – 17,3 %, не знаю, ответили – 6,5 %. Как и в предыдущей группе, пожилые люди осознают необходимость психологической помощи.

На вопрос о видах психологической помощи пожилые люди из предложенных вариантов ответов выбрали следующие: индивидуальное консультирование – 87,1 %, психологическое просвещение – 15,2 %, психотерапия – 10,8 %, тренинг – 21,7 %. Таким образом, соотношение степени востребованности различных видов психологической помощи осталось прежним, где преобладает индивидуальное консультирование.

Несмотря на это на вопрос: «Обращались ли вы за психологической помощью по поводу завершения трудовой деятельности?» утвердительно ответили – 63,1 % опрошенных. «Если да, то кому?» – 49 % ответили, что обращались к близким, – 42 %, что к друзьям, и всего – 9 % обращались за помощью к профессиональному психологу.

Результаты анкетирования людей, вышедших на пенсию, не занимающихся физической культурой представлены на рисунке 8.



Рисунок 8 – К кому обращались за психологической помощью пожилые люди (n=46)

На вопрос: «Была ли вам оказана психологическая помощь?» ответы пожилых людей получились следующие: «да» – 10,8 %, «нет» – 28,2 %; «затруднились с ответом» – 61 %. Таким образом, психологическая помощь, по мнению самих пожилых людей, не была оказана должным образом.

Результаты анкетирования людей, вышедших на пенсию, не занимающихся физической культурой представлены на рисунке 9.



Рисунок 9 – Результаты оказания психологической помощи пожилым людям (n=46)

Таким образом, результаты изучения мнения пожилых людей, выходящих на пенсию, показали, что:

- сами пожилые люди воспринимают завершение трудовой деятельности как кризис в своей жизни;
- потребность пожилых людей в психологической помощи является высокой;
- большинство пожилых людей обращаются за психологической помощью к близким, а не к профессиональным психологам, по этой причине она имеет низкую степень эффективности;
- пожилые люди наиболее заинтересованы в таких видах помощи, как

индивидуальное консультирование и тренинг.

Результаты исследования пожилых людей, выходящих на пенсию показывает, что независимо от того занимается пожилой человек физической культурой или не занимается, выход на пенсию, является жизненным кризисом. Эмоциональные переживания, которые возникают у пожилых людей в связи с переменами в устоявшейся жизни, в основном носят негативный характер. Главными проблемами, с которыми приходится сталкиваться пожилым людям – это ощущение душевного дискомфорта и возникшие сложности со здоровьем. Здесь стоит отметить, что в группе, где занимались физической культурой меньше людей пожилого возраста, которые отметили, что у них возникают сложности со здоровьем. Что говорит о положительном влиянии занятий физической культурой на людей пожилого возраста. Удовлетворённость своей жизнью отметила только треть опрошенных, что является острой проблемой. Чуть больше половины опрошенных в обеих группах отметили, что они хотели бы продолжить свою трудовую деятельность. Что говорит о том, что пожилым людям тяжело принять, те изменения, которые происходят в их жизни. Они испытывают отрицательные эмоции, по причине того, что теперь будут более зависимы от своих близких. У пожилых людей появляются проблемы со здоровьем, а само по себе завершение трудовой деятельности не является для них стрессом. При этом большинство пожилых людей уже решили, чем они будут заниматься с выходом на пенсию: найду новое увлечение, уделю должное внимание здоровью, буду заниматься внуками.

На вопрос, касающийся психологической помощи, большая часть опрошенных в обеих группах считают, что нуждаются в ней. А вот обратилось за психологической помощью меньшинство и обращения были не к профессионалам, а к близким и друзьям, соответственно, уровень качества, оказываемой помощи находился на низком уровне. По этой причине необходимая помощь оказана не была.

В данном параграфе представлены результаты изучения характеристик



пожилых людей, выходящих на пенсию. Выход на пенсию является сложным этапом в жизни каждого человека, который относят к психологическим кризисам.

### 3.1.2. Особенности Я-концепции лиц пожилого возраста, занимающихся и не занимающихся физической культурой

В данном параграфе представлены результаты изучения Я-концепции личности пожилых людей, занимающихся физической культурой, а также не занимающихся, особенности их выраженности, вариативности и взаимосвязей. Пары независимых выборок сравнивались с использованием критерия Манна-Уитни.

Таблица 2 - Средние значения и коэффициенты вариации критериев Я-концепции людей пожилого возраста, занимающихся и не занимающихся физической культурой представлены в таблице

Критерии Я-концепции	Занимающиеся физической культурой (n=42)		Не занимающиеся физической культурой (n=46)		Статистический вывод
	M±m (баллы)	V (%)	M±m (баллы)	V (%)	
Раздражение	6,3±2,1	16,2	6,7±2,3	15,1	p < 0,05
Негативизм	2,5±0,3	22,3	2,8±0,5	21,7	p < 0,05
Чувство обиды	5,0±1,0	16,0	5,0±1,3	14,8	p < 0,05
Чувство одиночества	2,0±0,7	13,0	2,1±0,9	13,7	p < 0,05
Оценка Экстраверсии	51,3±10,8	22,2	50,0±12,3	24,5	p < 0,05
Соотношение Я идеального и Я реального	2,2±0,6	21,0	2,2±1,0	19,0	p < 0,05

Пожилые люди переживают повышенный уровень раздражительности по отношению к другим людям, что является довольно неблагоприятным психическим состоянием. Это вполне логично, учитывая, что выход на

пенсию является периодом кризиса для человека, в котором он винит не только себя, но и окружающих. Пожилой человек начинает проявлять свои негативные чувства при малейшем возбуждении. У пожилых людей, занимающихся физической культурой, уровень раздражительности выше среднего (6,3) при низком уровне вариации (16,2). Это негативным образом влияет на Я-концепцию пожилого человека. Раздражение является поведенческой реакцией, которая вызвана снижением самооценки пожилого человека.

Уровень негативизма (протестной реакции на окружающих людей) у пожилых людей имеет средние показатели (2,5 – у занимающиеся ф.к), что является нормой, в тоже время коэффициент вариации выше среднего (22,3), что не исключает у отдельных лиц пожилого возраста, более высокий, в сравнении с другими, уровень негативизма. У пожилого человека происходит внутренняя борьба, он понимает, что изменения неизбежны, но не в состоянии с ними смириться. Человек видит, что его Я-концепция претерпевает изменения, пожилой человек уже не ощущает себя таким же сильным, решительным, смелым, как раньше.

Переживание обиды людьми пожилого возраста является довольно сильным и характерно для большинства пожилых людей. Это является следствием того, что многие люди пожилого возраста ощущают снижение своей значимости в жизни других людей. Здесь важное место занимают «значимые другие», которые оказывают влияние на Я-концепцию в момент её становления и продолжают своё влияние на протяжении жизни. Разница в том, что в пожилом возрасте человек не хочет слушать советов, а любую помощь воспринимает, как подтверждение своей беспомощности. Это приводит к ненависти, которая направлена на окружающих за их действительные или вымышленные действия.

Уровень переживания одиночества у лиц пожилого возраста, занимающихся физической культурой – средний (2,0), что говорит о том, что занятия физическими упражнениями в группе влияют на уровень

переживания ими одиночества. У человека есть дополнительный канал общения, который не закрывается перед ним в момент выхода на пенсию и завершения трудовой деятельности. Пожилой человек продолжает играть роль в социуме, т.к. состоит в социальной группе, что позитивно сказывается на его самооценке.

При изучении экстраверсии и интроверсии было выяснено, что экстравертов и интровертов примерно равное количество, что доказывает высокий уровень вариации.

Соотношение Я-идеального и Я-реального показывает средний уровень (2,2 – у занимающихся ф.к., и 2,2 у не занимающихся ф.к.) при уровне вариации выше среднего, что говорит о том, что примерно у половины опрошенных, образ-Я в целом не соответствует желаемому. По результатам теста, можно составить идеальный Я-образ, каким его видят большинство пожилых людей – это приятный человек, трудолюбивый работник, самоуверенный, общительный человек, удовлетворённый собой, инициативный, уравновешенный, сексуально привлекательный, ответственный, состоящий в тёплых и эмоциональных отношениях с другими.

Уровень раздражительности у лиц, занимающихся физической культурой (6,3) ниже в сравнении с теми, кто не занимается физической культурой (6,7), что говорит о том, что занятия физической культурой помогают снизить уровень раздражительности. Также, у занимающихся физической культурой ниже коэффициент вариации. Это говорит о том, что уровень раздражения у пожилых людей в этой группе, принимает, примерно, одинаковые значения.

Уровень негативизма (протестной реакции на окружающих людей) у пожилых людей, занимающихся физической культурой можно охарактеризовать как средний (2,5). При этом коэффициент вариации выше среднего, что говорит о том, что у пожилых людей разный уровень негативизма, у кого-то он выше среднего, у кого-то ниже. В

экспериментальной группе, где пожилые люди не занимались физической культурой уровень негативизма чуть выше средних значений (2,8), при коэффициенте вариации выше среднего.

Переживание обиды людьми пожилого возраста является довольно сильным, как и в предыдущей группе (5,0 – у занимающихся ф.к., 5,0 – у не занимающихся ф.к.). Относительно средний коэффициент вариации свидетельствует о том, что это переживание характерно для большинства пожилых людей. Пожилой человек тяжело адаптируется к вынужденным переменам в своей жизни. Это проявляется в его обиде на друзей, на близких, на коллег. Пожилему человеку может казаться, что окружающие проявляют по отношению к нему пренебрежение, презрение, непонимание.

Уровень переживания одиночества людьми пожилого возраста, не занимающихся физической культурой (2,1), выше среднего. Это указывает на выраженность у них данного переживания. Это объясняется тем, что завершение трудовой карьеры, следствием чего является уменьшение общения, сказывается на уровне переживания одиночества пожилыми людьми. Человек, завершая трудовую карьеру, сталкивается с дефицитом общения. В контрольной группе, средний уровень переживания. В сравнении с экспериментальной группой, где уровень переживания одиночества выше среднего. Это говорит о том, что завершая трудовую деятельность, человек испытывает дефицит общения, в то же время, если у него есть другие каналы общения, в конкретном случае, это занятия физическими упражнениями, он испытывает меньший дискомфорт, связанный с дефицитом общения.

Уровень одиночества пожилых людей, не занимающихся физической культурой, в сравнении с занимающимися, достигает значений выше средних, коэффициент вариации выше среднего, что свидетельствует о том, что среди пожилых людей по уровню данного переживания наблюдается размежевание. Видимо, некоторые из них смогли интегрироваться в новые социальные структуры или обратились за помощью к друзьям и близким. Другие пожилые люди почувствовали себя одинокими, забытыми после

завершения трудовой деятельности, когда они перестали быть объектом внимания со стороны коллег. Данная категория пожилых людей нуждается в психологической помощи по обретению новых социальных связей. Занятия в группе психологической коррекцией и занятия физическими упражнениями способствуют появлению новых социальных связей.

При изучении оценок экстраверсии было выяснено, что выход на пенсию никак не влияет на эго-направленность личности, занятия физическими упражнениями, тоже не выявили такой зависимости. Считается, что экстраверт ориентирован на внешний мир, в сравнении с интровертом, который ориентируется на свои внутренние переживания. Здесь напрашивается вывод, что интроверт легче адаптируется к кризису пенсионного возраста. Но, в ходе исследования это не подтвердилось, пожилые люди независимо от того, являются они экстравертом или интровертом, переживают состояние одиночества в равной степени.

Соотношение Я-идеального и Я-реального показал средний уровень и средний коэффициент вариации в обеих группах, это означает, что у половины лиц пожилого возраста образ-Я соответствует удовлетворённости характеристиками собственного образа-Я, у другой половины не соответствует. Можно сделать вывод, что занятия физическими упражнениями не оказывают влияния на образ-Я в целом. В то же время в контрольной группе в таких утверждениях, как «Я сексуально привлекателен» и «Я удовлетворён собой» у большего количества опрошенных разница между Я-идеальным и Я-реальным оказалась минимальной. Что говорит об их большей удовлетворённости своим Я-физическим, в сравнении, с не занимающимися физической культурой, у которых присутствует значительная разница в этих утверждениях между Я-идеальным и Я-реальным.

В целом, можно заключить, что переживания пожилых людей, завершающих свою профессиональную карьеру, характеризуются негативным фоном. Многие из характеристик переживаний являются

повышенными и говорят о нарушении внутреннего баланса, дестабилизации психики. Такие показатели, как раздражительность, негативизм, чувство обиды, имеют уровень выше средней нормы. Пожилые люди переживают чувство одиночества, при условии того, что в действительности они не являются одинокими. Всё это негативно сказывается на Я-концепции, которая формировалась у пожилого человека на протяжении всей его жизни. Выход на пенсию изменяет роль человека в обществе, что сказывается на его мотивационной сфере. Мотивацией в этом возрасте становится потребность в самореализации, созидании, передаче опыта и поддержание здоровья. У человека с позитивным образом-Я, и после выхода на пенсию продолжается личностное развитие, позитивный взгляд на жизнь и ведение здорового образа жизни, что позволяет притормозить процессы психологического старения.

Полученные данные указывают на необходимость разработки программ комплексного воздействия коррекции Я-концепции для лиц пожилого возраста, что позволит улучшить их состояние и сделать период выхода на пенсию не таким тяжелым.

### **3.1.3. Результаты исследования адаптации пожилых людей, завершивших трудовую деятельность**

В данном параграфе представлены результаты изучения характеристик адаптации пожилых людей, завершивших свою трудовую деятельность, занимающихся и не занимающихся физической культурой. Завершение трудовой деятельности – сложный период в жизни человека, который относят к разряду психологических кризисов. Таким образом, является важным изучить социально-психологическую адаптацию пожилых людей в период психологического кризиса.

В качестве её критериев были выбраны (на основании мнения

экспертов):

- активность повседневной жизни;
- удовлетворённость жизнью;
- психологический возраст;
- мотивации аффилиации;

Рассмотрим результаты их изучения.

В качестве испытуемых выступили: пожилые люди, занимающиеся и не занимающиеся физической культурой в течение последних пяти лет, сравнивался уровень активности их повседневной жизни.

При рассмотрении оценок свойств личности мы видим, выход на пенсию негативно отражается на людях пожилого возраста – снижает показатели компонентов Я-концепции. Разница в показателях у занимающихся и не занимающихся физической культурой людьми не велика, но в то же время значения активности и удовлетворённости жизнью контрольной группы чуть выше, чем у экспериментальной.

Таблица 3 - Значение средних, коэффициентов вариации показателей критериев адаптированности пожилых людей к своей новой Я-концепции

Критерии Адаптированности	Занимающиеся физической культурой (n=42)		Не занимающиеся физической культурой (n=46)		Статисти- ческий вывод
	M±m (баллы)	V (%)	M±m (баллы)	V (%)	
Активность	66,0±7,8	17,2	57,4±6,9	20,0	p < 0,01
Удовлетворённость	21,1±3,5	11,6	16,2±4,5	16,7	p < 0,01
Психологический возраст	1,6±0,8	23,1	1,4±0,7	22,5	p < 0,05
Аффилиация	1,5±0,6	23,6	1,4±0,3	25,0	p < 0,05

Показатели активности повседневной жизни у контрольной группы выше (66,0), в сравнении с экспериментальной группой (57,4). Это подтверждает тот факт, что люди, занимающиеся физической культурой, активнее в повседневной жизни, чем не занимающиеся. Также следует обратить внимание, что средний коэффициент корреляции в контрольной

группе ниже, чем в экспериментальной группе, что позволяет сделать вывод, что большинство пожилых людей в контрольной группе активны в повседневной жизни.

Похожие результаты дали показатели удовлетворённости жизнью. У людей, занимающихся физической культурой, уровень удовлетворённости выше (21,1), чем у не занимающихся (16,2). В то же время в обеих группах наблюдается высокий коэффициент корреляции, что говорит о том, что есть процент людей, которые испытывают сильную неудовлетворённость жизнью. На такие суждения, как: «Сейчас самый мрачный период в моей жизни»; «Что бы ни говорили, а с возрастом большинству людей становится хуже, а не лучше» ответили согласием треть опрошенных в обеих группах. Большинство пожилых людей согласившихся, со следующими суждениями: «Ощущение возраста не беспокоит меня»; «Я выгляжу лучше, чем большинство других людей моего возраста» были из контрольной группы, что опять же доказывает, что физическая культура оказывает положительное влияние на физическую составляющую Я-концепции.

Показатели психологического возраста имеют высокий коэффициент корреляции, из чего следует, что меньше половины опрошенных психологически ощущают себя на свой возраст. Такие результаты были получены в обеих группах испытуемых.

Показатели аффилиации дали средние результаты (1,5 – у занимающихся ф.к., 1,4 – у не занимающихся ф.к.) и высокий коэффициент вариации. Это говорит о том, что у половины испытуемых выражен страх отвержения, у другой половины стремление к принятию.

В целом особенности проявления свойств личности у занимающихся и не занимающихся людей пожилого возраста не сильно отличаются друг от друга. Анализ полученных результатов позволяет сделать вывод: занятия физической культурой оказывают положительное влияние на показатели адаптированности Я-концепции лиц пожилого возраста, а именно на активность и удовлетворённость жизнью. Эти показатели играют важную



роль в жизни пожилого человека, так как они напрямую влияют на психологическое здоровье человека.

### 3.2. Взаимосвязи характеристик Я-концепции людей пожилого возраста.

Проблема взаимосвязи характеристик Я-концепции у людей пожилого возраста, является весьма актуальной и практически не изученной.

Результаты корреляционного анализа показателей Я-концепции пожилых людей, занимающихся и не занимающихся физической культурой, представлены в таблице 4 и таблице 5.

Таблица 4 - Матрица достоверных взаимосвязей показателей Я-концепции людей пожилого возраста, занимающихся физической культурой (n=42)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1,00									
2	0,57	1,00								
3	0,28	0,22	1,00							
4	-0,36	-0,34	-0,10	1,00						
5	-0,37	-0,28	-0,38	0,27	1,00					
6	-0,27	-0,22	-0,15	-0,09	0,33	1,00				
7	-0,60	-0,36	-0,22	0,09	0,31	0,34	1,00			
8	0,45	0,31	0,10	-0,05	-0,08	-0,31	-0,47	1,00		
9	-0,48	0,40	-0,33	0,10	0,20	-0,09	0,42	-0,15	1,00	
10	0,88	0,54	0,26	-0,26	-0,25	-0,33	-0,48	0,43	-0,38	1,00

Условные обозначения: 1 – удовлетворённость, 2 – психологический возраст, 3 – мотивации аффилиации, 4 – раздражение, 5 – негативизм, 6 – чувство обиды, 7 – одиночество, 8 – оценка экстраверсии, 9 – соотношение я-идеального и я-реального, 10 – активность.

В целом, очевидно, что на Я-концепцию пожилого человека существенное влияние оказывает социально-психологическая адаптация к новым жизненным условиям. Не обнаружено ни одного показателя Я-концепции, не оказывающего хотя бы слабого влияния на показатели

адаптированности людей пожилого возраста к новым социальным условиям. А также нет ни одного показателя адаптированности, который не зависел от показателей Я-концепции. Уровень достоверности:  $99\%=0,2$ ,  $95\%=0,1$ .

Получено достаточно много взаимосвязей показателей у пожилых людей, занимающихся физической культурой. Это говорит о сильной интеграции характеристик Я-концепции. В среднем каждый показатель имеет по 3 связи с остальными показателями.

Наибольшее количество связей с остальными зафиксировано у таких показателей, как активность (4) и удовлетворённость (4). Очевидно, эти характеристики являются главными в структуре Я-концепции. Именно они оказывают влияние на большинство других характеристик Я-концепции. Следовательно, при составлении программы коррекции Я-концепции нужно ориентироваться на эти показатели.

Обратимся к анализу конкретных взаимосвязей.

Показатель удовлетворённости у пожилых людей, занимающихся физической культурой, имеет 4 взаимосвязи с другими показателями, такими как: психологический возраст, мотивации аффилиации, оценка экстраверсии и активность. Связь уровня удовлетворённости и психологического возраста, объясняется тем, что если человек принимает свой возраст, а не пугается его, то и уровень удовлетворённости будет выше. Тоже происходит и с мотивацией аффилиации. Связь удовлетворённости и оценки экстраверсии, объясняется тем, что у пожилого человека становится меньше связей с внешним миром, что влияет на общую удовлетворённость. Связь удовлетворённости и активности очевидна, чем человек активнее, тем он интереснее проживает свою жизнь, соответственно и уровень удовлетворённости будет выше.

Чувство обиды имеет две связи с раздражением и негативизмом. Переживание чувства обиды по отношению к окружающим, которые, как считают пожилые люди, начинают терять к ним интерес, связано с переживанием раздражения и негативизма. И при повышении одного из этих

показателей повышаются и другие, так как они взаимосвязаны. Возможно, что чувство обиды на снижение общественного внимания вызывает повышение раздражительности пожилых людей, следствием которой является повышение негативизма, протестной реакции против окружающих. Негативизм имеет связь с одиночеством, это объясняется тем, что пожилой человек, ощущая себя одиноким, начинает относиться ко всему негативно, он начинает винить окружающих в том, что ему не хватает внимания, общения, поддержки со стороны окружающих. Одиночество также имеет связь с чувством обиды, при повышении таких чувств, как ненужности, беспомощности, зависимости у пожилого человека возрастает чувство обиды к окружающим, соответственно он сам будет замыкаться в себе, что приведёт к изолированности от близких и друзей, а также прямым образом будет влиять на переживание одиночества. Также у переживания одиночества есть связь с соотношением я-идеального и я-реального, это объясняется тем, что если человек ощущает себя одиноким, у него высокий уровень негативизма и раздражения, а также чувство обиды на окружающих, человек не удовлетворён собой, своим образом-Я. У соотношения я-идеального и я-реального также есть связь с психологическим возрастом, что объясняется тем, что если человек принимает свой возраст, изменения, которые с ним происходят, он не агрессивен к окружающим, если он настроен на созидание, то он будет более удовлетворён своим образом-Я.

Анализ полученных взаимосвязей показателей Я-концепции пожилых людей, не занимающихся физической культурой, выявил, что в структуре наблюдаются некоторые изменения. Это говорит о том, что физическая культура воздействует на показатели Я-концепции лиц пожилого возраста.

Исчезли такие связи как: психологический возраст и мотивации аффилиации, одиночество и соотношение я-идеального и я-реального. У я-идеального и я-реального появились связи с негативизмом и чувством обиды.

Таблица 5 - Матрица достоверных взаимосвязей показателей Я-концепции людей пожилого возраста, не занимающихся физической культурой (n=46)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1,00									
2	0,52	1,00								
3	0,21	-0,01	1,00							
4	0,04	0,04	0,03	1,00						
5	-0,36	-0,36	-0,31	0,23	1,00					
6	-0,29	0,00	-0,17	0,14	0,36	1,00				
7	-0,44	-0,22	-0,14	-0,03	0,23	0,31	1,00			
8	0,72	0,46	0,14	0,23	-0,21	-0,36	-0,35	1,00		
9	-0,59	-0,32	-0,25	0,09	0,29	0,45	0,22	-0,4	1,00	
10	0,80	0,42	0,29	0,12	-0,25	-0,32	-0,33	0,62	-0,56	1,00

Условные обозначения: 1 – удовлетворённость, 2 – психологический возраст, 3 – мотивации аффилиации, 4 – раздражение, 5 – негативизм, 6 – чувство обиды, 7 – одиночество, 8 – оценка экстраверсии, 9 – соотношение я-идеального и я-реального, 10 – активность.

Наибольшее количество связей с остальными зафиксировано у тех же показателей – это активность (4) и удовлетворённость (4). Очевидно, эти характеристики являются главными в структуре Я-концепции независимо от того занимается человек физической культурой или нет. Именно они оказывают влияние на большинство других характеристик Я-концепции. Следовательно, при составлении программы коррекции Я-концепции нужно ориентироваться на эти показатели.

У мотивации аффилиации появилась одна связь с показателем удовлетворённости.

Высокий уровень достоверности получился во взаимосвязях удовлетворённости с такими показателями, как: психологический возраст, активности и оценки экстраверсии, это подтверждает тот факт, что для

пожилого человека уровень удовлетворённости жизнью, имеет огромное значение, и при этом имеет много взаимосвязей с другими показателями. То же самое относится и к активности пожилого человека, которая имеет высокий уровень достоверности взаимосвязи с удовлетворённостью, психологическим возрастом, свойствами темперамента, мотивацией аффилиации.

Высокий уровень также имеется во взаимосвязи соотношение я-идеального и я-реального с чувством обиды. Видимо, чувство обиды, обида на окружающих, имеет сильное влияние на образ-Я. Из этого следует, что для повышения уровня удовлетворённости своим образом-Я нужно снизить чувство обиды к окружающим и к себе. Сильная неудовлетворённость своим образом-Я негативизм и чувство одиночества.

В отношении переживания одиночества выявлены те же взаимосвязи с показателями раздражения, негативизма и соотношением я-идеального и я-реального. При таком количестве взаимосвязей и при уровне одиночества выше среднего, следует, что чем более одинокими чувствуют себя пожилые люди, тем они более раздражительные, негативно настроенные и неудовлетворенные своим образом-Я.

В заключение обратимся к анализу специфики взаимосвязей показателей Я-концепции лиц пожилого возраста, занимающихся и не занимающихся физической культурой.

Наиболее подвержены изменениям следующие показатели Я-концепции: уровень раздражения, психологический возраст, мотивации аффилиации. Наиболее стабильными показателями в плане сохранения взаимосвязей – это активность, удовлетворённость жизнью и соотношение я-идеального и я-реального. Данные показатели были зафиксированы, как в контрольной, так и в экспериментальной группе.

Взаимосвязи активности в контрольной группе были зафиксированы со следующими показателями: удовлетворённость жизнью, психологический возраст, мотивация аффилиации и оценка экстраверсии. В

экспериментальной группе эти показатели сохранились, и добавился ещё один – раздражение. Это нужно учитывать при составлении программы коррекции Я-концепции.

Взаимосвязи такого показателя, как раздражение, сильно различается в группах. В обеих группах имеется сильная взаимосвязь с негативизмом, а в экспериментальной группе появляется сильная взаимосвязь с оценкой экстраверсии и незначительные связи практически со всеми показателями, что указывает на то, что в экспериментальной группе, в которой не занимались физической культурой, раздражение имеет связь практически со всеми показателями.

Показатели взаимосвязи негативизма с другими показателями одинаковы в обеих группах, слегка варьируется их уровень значимости, и они имеют высокую взаимосвязь с чувством обиды, одиночеством и соотношением я-идеального и я-реального.

Взаимосвязи степени удовлетворённости также практически одинаковы в обеих группах, в экспериментальной группе появляется слабая взаимосвязь с раздражением. Высокий уровень взаимосвязей наблюдается с показателями психологического возраста, оценкой экстраверсии и активностью. Что указывает на высокую значимость и зависимость степени удовлетворённости жизнью у людей пожилого возраста, независимо от того занимаются они физической культурой или нет.

Показатели взаимосвязи чувства обиды являются не стабильными и различаются в группах, так в контрольной группе имеются сильные связи с негативизмом и одиночеством. А в экспериментальной добавляются ещё связи с раздражением и сильная связь с соотношением я-идеального и я-реального. Что говорит о том, что у не занимающихся физической культурой пожилых людей чувство обиды имеет больше связей, это указывает на благоприятное влияние физической культуры на данные взаимосвязи.

Таким образом, пожилые люди испытывают много негативных эмоций, в связи с завершением трудовой деятельности и выходом на пенсию, которые

негативно влияют на Я-концепцию. Существуют различия в особенностях Я-концепции людей пожилого возраста, в зависимости от того занимались они физической культурой или не занимались. Пожилой человек с выходом на пенсию испытывает два кризиса – кризис завершения трудовой деятельности и кризис адаптации к жизни на пенсии. Как мы видим, физическая культура положительно влияет на Я-концепцию пожилого человека, существуют различия по некоторым показателям (активность и удовлетворённость жизнью) у занимающихся и не занимающихся физической культурой людей пожилого возраста. Всё это подтверждает тот факт, что физическая культура благотворно влияет на физическое состояние человека, но с психологическими состояниями, которые переживает пожилой человек, справиться не может.

## **Глава 4. Экспериментальное обоснование программы психофизической коррекции Я-концепции лиц пожилого возраста.**

### **4.1. Программа психофизической коррекции Я-концепции**

Основной целью составления программы являлась коррекция Я-концепции лиц пожилого возраста. В этом возрасте важно адаптировать пожилого человека к новым социальным условиям, изменить его отношение к этому периоду, с негативного на позитивный. Также способствовать адаптации к личностным изменениям, которые влияют на изменение Я-концепции. Для этого была составлена программа психофизической коррекции Я-концепции, включающая в себя психологическое консультирование с внедрением методов телесно-ориентированной психотерапии и подбором физических упражнений (см. приложение 3 и приложение 4).

В формирующем эксперименте приняло участие 80 человек. Это пожилые люди в возрасте 61-65 лет, закончившие свою трудовую деятельность и вышедшие на пенсию по возрасту. Они не занимались ранее физической культурой или занимались давно, фрагментарно. Также они никогда не обращались за психологической помощью к специалисту. Для проведения формирующего эксперимента группа была разделена на две группы по 40 человек, где с группой Э 1 занимались физическими упражнениями, с группой Э 2 проводили психологическое консультирование с психотелесной коррекцией.

Психологическое консультирование и психотелесная коррекция включают в себя групповые занятия, длительность занятий 2 часа, частота занятий 2 раза в неделю (приложение 3). Работа в группе направлена на помощь пожилому человеку в разрешении психологических проблем, связанных с изменением социального статуса. Также работа направлена на коррекцию психологических качеств личности, на обучение новым



поведенческим навыкам, необходимым для преодоления возрастного кризиса. Занятия физическими упражнениями включают в себя групповые занятия 45-60 минут 2 раза в неделю (приложение 4). Работа в группе направлена на поддержание здоровья, повышение активности и качества жизни пожилого человека.

Механизм изменения Я-концепции. За изменением одной составляющей Я-концепции, может последовать трансформация других составляющих. Представления о своём идеальном Я-Образе формируются и меняются у человека в течение всей его жизни. На это представление оказывает влияние реакции окружающих, на этой основе у человека и формируются собственные системы оценок себя. Далее человек начинает сравнивать себя с другими. Выход на пенсию меняет социальные роли пожилого человека, к нему начинают иначе относиться в обществе, в семье.

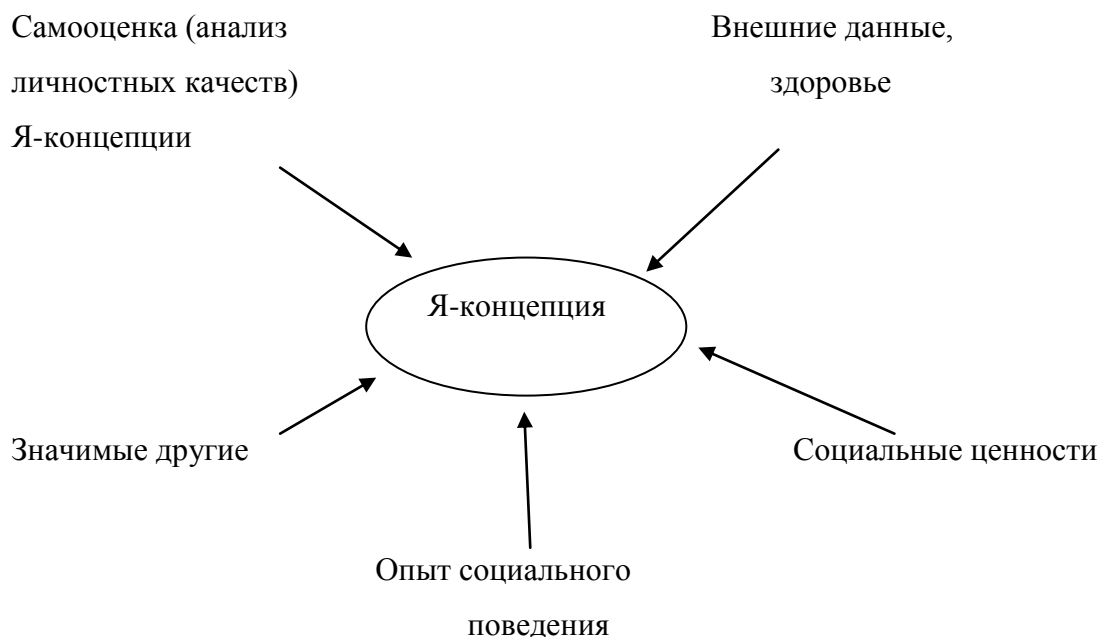


Рисунок 10 – Составляющие изменения Я-концепции

Что оказывает влияние на деформацию Я-концепции. Также и у самого пожилого человека может измениться его идеальный Я-Образ. В период выхода на пенсию важно оказать адекватную помощь пожилому человеку. Занятия по программе психофизической коррекции способствуют принятию

пожилым человеком своего нового социального положения, своего Образа-Я. Помогают снизить такие эмоциональные переживания, как раздражение, негативизм, чувство обиды. Пожилой человек теперь может уделять больше времени своему здоровью. Занятия физическими упражнениями в этот период играют значительную роль, у пожилого человека возрастает активность, улучшается здоровье и общее самочувствие.

#### 4.2. Влияние психологических средств и физической культуры на Я-концепцию людей пожилого возраста.

Таблица 6 - Влияние занятий физической культурой на Я-концепцию лиц пожилого возраста (Э1)

Критерии и Я-концепции	До эксперимента				После эксперимента				Статистический вывод
	Мужчины		Женщины		Мужчины		Женщины		
	M±m (баллы)	V (%)	M±m (баллы)	V (%)	M±m (баллы)	V (%)	M±m (баллы)	V (%)	
Раздражение	7,2±2,0	18	7,3±2,4	19,8	7,0±2,1	15	6,9±2,4	14,4	p < 0,05 p < 0,01
Негативизм	2,7±0,4	15	2,7±0,9	14,2	2,6±0,7	11	2,5±0,6	17,8	p < 0,01 p < 0,01
Чувство обиды	5,0±2,2	17,5	4,9±2,3	17,2	4,9±2,7	13	4,7±2,1	14,8	p < 0,05 p < 0,05
Чувство одиночества	2,1±0,7	10,9	2,2±0,4	10,2	2,0±0,2	15	1,9±0,5	16,9	p < 0,01 p < 0,01
Уровень экстраверсии	47,7±12,1	21,2	49,5±10,1	17,2	49,0±13,1	20	52,0±12,5	21,3	p > 0,01 p > 0,05
Соотношение Я идеального и Я реального	2,4±0,4	18,1	2,2±0,3	13,2	2,1±0,7	14	2,1±0,5	20,4	p > 0,01 p > 0,01

В результате занятий физической культурой уровень раздражения у мужчин изменился не значительно по сравнению со значениями до проведения эксперимента. Он остался на средних показателях: 7,2 до

эксперимента, 7,0 после эксперимента, коэффициент вариации данного показателя стал ниже, что говорит о наличии среднего уровня тревожности, характерным для большинства пожилых мужчин, занимавшихся физической культурой. На уровень раздражения женщин пожилого возраста занятия физической культурой повлияли значительно сильнее, чем на мужчин: до эксперимента уровень раздражения был чуть выше, в сравнении с уровнем раздражения у мужчин, после проведения эксперимента уровень снизился до 6,9.

Похожая ситуация с уровнем негативизма, который изменился не значительно, как у мужчин (до – 2,7, после – 2,6), так и у женщин (до – 2,7, после – 2,5) вариативность практически не изменилась.

Уровень переживания одиночества у пожилых людей после занятий физическими упражнениями немного снизился. У мужчин до проведения эксперимента – 2,1, после проведения – 2,0. У женщин снижение уровня переживания одиночества выражено сильнее, чем у мужчин до – 2,2, после – 1,9. Вариативность данного показателя также снизилась, что говорит о том, что влияние физических упражнений положительное на большинство пожилых людей.

Чувство обиды, уровень которой до занятий физическими упражнениями был высоким (у мужчин – 5,0, у женщин – 4,9), после незначительно снизился (у мужчин – 4,9, у женщин – 4,7), уровень вариации также находится на среднем уровне. Занятия физическими упражнениями не оказали сильного влияния на снижение уровня чувства обиды.

Соотношение Я идеального и Я реального снизилось: у мужчин (до эксперимента – 2,4, после эксперимента – 2,1), у женщин (до эксперимента – 2,2, после эксперимента – 2,1). В то же время уровень вариации у мужчин при среднем значении до эксперимента, после эксперимента резко возрос, что говорит о том, что у некоторых испытуемых он улучшился. Пожилые люди, которые начали заниматься физическими упражнениями стали больше удовлетворены своим физическим-Я, а по остальным критериям уровень

удовлетворённости своим образом-Я остался на прежнем уровне.

Сравнивая различия показателей мужской и женской Я-концепции можно сделать вывод: у женщин выше, чем у мужчин уровень раздражения. Уровень негативизма у мужчин и женщин находится на одинаковом уровне. При изначально одинаковом уровне чувства одиночества у мужчин и женщин, по результатам занятий физическими упражнениями он снизился преимущественно у женщин. Что говорит о том, что занятия физическими упражнениями и новые знакомства положительно влияют на женщин пожилого возраста. Чувство обиды сильнее выражено у мужчин, уровень которого не изменился по результатам занятий физическими упражнениями. Для мужчин и женщин идеальный образ-Я является различным. В идеальном женском Я-образе определяющим является внешняя привлекательность, в мужском достижения в определённых социальных группах. Занятия физическими упражнениями повлияли на я-физическое, что отразилось на показателях женской и мужской Я-концепции. Женщины стали ощущать свою физическую привлекательность, а мужчины своими достижениями в новой социальной группе.

Таким образом, в результате занятий физическими упражнениями значения показателей Я-концепции практически не изменились, если и наблюдались незначительные изменения, то они все положительные.

В результате занятий психофизической коррекцией общие показатели уровня раздражения снизились по сравнению со значениями до проведения эксперимента. И достигли средних значений: У мужчин (до занятий – 7,5, после занятий – 6,9), у женщин (до занятий – 7,6, после занятий – 6,3). Кроме того, коэффициент вариации данного показателя стал ниже, что говорит об улучшении уровня данного показателя, характерным для большинства пожилых людей. У женщин изначально уровень раздражения был выше, чем у мужчин. После занятий он снизился и принял средние значения у женщин и у мужчин.

Таблица 7 - Влияние психологического консультирования и психотелесной коррекции на Я-концепцию лиц пожилого возраста (Э2)

Критерии Я-концепции	До эксперимента				После эксперимента				Статистический вывод
	Мужчины		Женщины		Мужчины		Женщины		
	M±m (баллы)	V (%)	M±m (баллы)	V (%)	M±m (баллы)	V (%)	M±m (баллы)	V (%)	
Раздражение	7,5±2,1	15,9	7,6±2,5	16,3	6,9±2,0	11,5	6,3±2,0	12,2	p < 0,05 p < 0,05
Негативизм	2,9±0,7	17,2	2,8±0,6	21	2,3±0,4	14	2,1±0,2	14,3	p < 0,01 p < 0,01
Чувство обиды	5,1±1,2	14,5	4,8±1,4	16	4,2±1,1	12,5	4,2±1,3	13,3	p < 0,05 p < 0,05
Чувство одиночества	2,1±0,9	24,8	2,2±1,0	20	1,8±0,8	18,9	1,4±0,8	16	p < 0,01 p < 0,05
Оценка экстраверсии	52,7±15,1	29	54,7±14,5	30	53,0±13,9	18,5	57,2±12,0	23,8	p > 0,01 p > 0,01
Соотношение Я идеального и Я реального	2,1±0,8	17,4	2,2±1,1	13	1,9±0,6	14,4	1,6±0,8	11,2	p < 0,01 p < 0,01

Уровень переживания одиночества у пожилых людей после занятий по программе значительно снизился, вариативность данного показателя также снизилась, достигла уровня ниже среднего. Пожилые люди стали чувствовать себя менее одинокими. По результатам занятий по программе у женщин (до занятий – 2,2, после занятий – 1,4) уровень переживания одиночества снизился значительно, чем у мужчин (до занятий – 2,1, после занятий – 1,8).

Уровень негативизма в процессе занятий по программе стал ниже, чем был до начала занятий: у мужчин (до занятий – 2,9, после занятий – 2,3), у женщин (до занятий – 2,8, после занятий – 2,1). Вариативность его проявления существенно снизилась, что свидетельствует о том, что по данному показателю произошла некоторая поляризация. Это значит, что у многих пожилых людей уровень негативизма снизился, они стали более позитивно относиться к окружающим. Уровень негативизма значительно снизился у женщин.

Чувство обиды, уровень которого до занятий по программе был выше

среднего, снизился до средних значений: у мужчин (до занятий – 5,1, после занятий – 4,2), у женщин (до занятий – 4,8, после занятий – 4,2). Уровень вариации также находится на низком уровне. Психологическое консультирование оказало значительное влияние на проявление чувства обиды у лиц пожилого возраста. Они в меньшей степени считают других виновными в своём нынешнем положении. Чувство обиды по-разному проявилось у мужчин и женщин. Изначально чувство обиды было выражено сильнее у мужчин, у женщин данный показатель находился на среднем уровне. По результатам занятий по программе у мужчин и женщин данный показатель показал средние значения. Это было достигнуто за счёт проработывания чувства обиды на психологическом консультировании.

Разница между Я идеальным и Я реальным уменьшилась, пожилые люди в процессе занятий по программе смогли скорректировать те грани своего образа-Я, которые не соответствовали желаемым. Уровень вариации был на высоком уровне, после занятий по программе снизился до среднего уровня. До занятий по программе большинство женщин были недовольны своим реальным образом-Я, их не удовлетворяла их внешняя привлекательность, отношения с членами семьи. По результатам занятий они стали чувствовать себя лучше, наладили отношения с членами семьи, смогли снова почувствовать свою привлекательность. У мужчин не произошло особенных изменений в образе-Я, для них важна самореализация в карьере, в этом большинство из них добились поставленных целей. Мужчина имеет высокое мнение о своих достижениях, независимо от оценки окружающих.

Если сравнивать результаты двух программ, можно сделать следующие выводы:

Уровень раздражения значительно снизился в группе, где проводились психологическое консультирование и психотелесная коррекция (Э2), по сравнению с группой, где занимались физическими упражнениями (Э1), где уровень практически не изменился. Это показывает, что занятия физическими упражнениями существенно не влияют на уровень раздражения

пожилого человека.

Чувство негативизма в процессе занятий уменьшился в обеих группах. В группе Э2 вариативность проявления значительно снизилась и при результатах ниже средних можно говорить о том, что у большинства пожилых людей из этой группы уровень негативизма ниже среднего. Пожилые люди стали более позитивно относиться к себе и к окружающим. В группе Э1 средняя вариативность данного показателя, что означает, что у некоторых пожилых людей высокий уровень раздражительности, который не уменьшился в результате занятий физической культурой.

Уровень переживания одиночества снизился в обеих группах. Это указывает на то, что для пожилого человека важно общение и внимание к нему, в независимости, где проявляется это соучастие на занятиях физической культурой или на занятиях психологической коррекцией.

Занятия физическими упражнениями не повлияли на чувство обиды пожилого человека, данный показатель остался на уровне выше среднего. В другой группе, где на занятиях была проведена работа по снижению уровня обиды у пожилых людей, данный показатель снизился и дал средние результаты.

Уровень соотношения Я идеального и Я реального снизился в обеих группах, что указывает на хороший результат. Образ-Я стал более позитивным, пожилые люди стали более жизнерадостными. Они более благоприятно стали относиться к тем изменениям, которые происходят в их жизни.

Подводя итог, можно сказать следующее:

1. Занятия физическими упражнениями положительно повлияли на: уровень переживания одиночества и на соотношение образа Я идеального и Я реального.

2. Занятия психологическим консультированием и психотелесной коррекцией повлияли на формирование Я-концепции в целом, изменяя её в

лучшую сторону и приняли значения ниже средних и средние.

3. Показано, что положительное влияние на большинство компонентов Я-концепции может быть достигнуто в результате занятий психологическим консультированием и психотелесной коррекцией.

4. Показатели раздражения и чувства обиды, выраженные у женщин сильнее, чем у мужчин, улучшили свои результаты после занятий психологическим консультированием и психотелесной коррекцией.

### **4.3. Влияние психологических средств и физической культуры на показатели адаптированности людей пожилого возраста к новым социальным условиям**

В данном параграфе представлены результаты изучения влияния физических упражнений и психологической коррекции на характеристики психологической адаптации пожилых людей, вышедших на пенсию.

Рассмотрим показатели адаптированности к новым социальным условиям людей пожилого возраста, занимающихся физическими упражнениями.

Таблица 8 - Значение средних, коэффициентов вариации показателей адаптированности Я-концепции людей пожилого возраста (Э1)

Критери и адаптиро ванности	До эксперимента				После эксперимента				Статис тическ ий вывод
	Мужчины		Женщины		Мужчины		Женщины		
	M±m (баллы)	V (%)	M±m (баллы)	V (%)	M±m (баллы)	V (%)	M±m (баллы)	V (%)	
Активнос ть	54,1±14,1	17,4	55,2±15,0	16,4	59,6±13,8	11,2	60,3±17,1	12	p < 0,05 p < 0,01
Удовлетв орённост ь	15,1±5,1	18,7	18,8±6,2	22	18,2±5,9	15,3	19,1±6,3	16,8	p < 0,01 p < 0,01
Психолог ический возраст	1,5±0,8	20	1,4±0,6	26	1,5±0,7	19	1,5±0,7	22	p > 0,05 p > 0,05
Аффилиа ции	1,4±0,7	18	1,5±0,8	31	1,5±0,9	17	1,4±0,8	26,2	p > 0,01 p > 0,01



Занятия физическими упражнениями оказали положительное влияние на уровень активности повседневной жизни пожилых людей: у мужчин (до занятий – 54,1, после занятий – 59,6), у женщин (до занятий – 55,2, после занятий – 60,3). Занимаясь физическими упражнениями, пожилые люди стали лучше справляться с повседневными делами, заботиться о себе, активно заниматься чем-либо в свободное время, делать два дела одновременно, справляться с непривычными ситуациями. Также следует обратить внимание, до проведения занятий коэффициент корреляции был ниже среднего, после занятий достиг низких значений. Что говорит о том, что у большинства пожилых людей равномерно повысилась активность повседневной жизни. Эти показатели распределились равномерно у мужчин и женщин.

Занятия физическими упражнениями также оказали позитивное влияние на степень удовлетворённости жизнью: у мужчин (до занятий – 15,1, после занятий – 18,2), у женщин (до занятий – 16,8, после занятий – 19,1). Вариативность этого показателя приняла средние значения, при изначально высоком уровне. Уровень удовлетворённости приблизился к средним значениям. Несмотря на положительную динамику, остаётся процент пожилых людей, которые продолжают испытывать сильную неудовлетворённость своей жизнью. Наиболее положительные ответы, особенно у женщин, получились по следующим утверждениям: «Ощущение возраста меня не беспокоит» и «Я выгляжу лучше, чем большинство других людей пожилого возраста», что указывает на влияние занятий физической культурой на Я-физическое. Но занятия не повлияли на такие суждения, как «Сейчас самый мрачный период в моей жизни»; «Сейчас я почти также счастлив, как и в то время, когда был моложе»; «Я слишком часто, по сравнению с другими людьми, нахожусь в подавленном настроении». Это говорит о том, что физическая культура не влияет на психическое состояние пожилого человека.

Показатели аффилиации до проведения занятий по физической

культуре, при коэффициенте вариации выше среднего, у большинства пожилых людей был выражен страх отвержения, в сравнении с данными полученными после проведения занятий, где страх отвержения выражен только у половины испытуемых. У мужчин (до занятий – 1,4, после занятий – 1,5), у женщин (до занятий – 1,5, после занятий – 1,4).

Рассмотрим показатели адаптированности к новым социальным условиям людей, занимающихся по программе психологической коррекции.

Таблица 9 - Значение средних, коэффициентов вариации показателей адаптированности Я-концепции людей пожилого возраста (Э2)

Критери и адаптиро ванности	До эксперимента				После эксперимента				Статис тическ ий вывод
	Мужчины		Женщины		Мужчины		Женщины		
	М±m (баллы)	V (%)	М±m (баллы)	V (%)	М±m (баллы)	V (%)	М±m (баллы)	V (%)	
Активно сть	57,6±17,2	20,2	56,9±18,2	15,9	61,2±16,3	18,2	63,0±15,9	12,3	p < 0,01 p < 0,05
Удовлет ворённос ть	17,1±7,3	13,1	17,2±8,1	18	19,1±7,1	13,2	21,1±6,9	14,1	p < 0,05 p < 0,05
Психоло гический возраст	1,4±0,8	25,7	1,3±0,7	23,2	1,5±0,7	25	1,5±0,9	19,2	p > 0,01 p > 0,01
Аффили ации	1,4±0,9	25,7	1,4±0,7	24,5	1,3±0,9	21,1	1,4±0,7	22,1	p > 0,01 p > 0,01

Занятия психологическим консультированием и психотелесной коррекцией оказали положительное влияние на уровень активности повседневной жизни пожилых людей: у мужчин (до занятий – 57,6, после занятий – 61,2), у женщин (до занятий – 56,9, после занятий – 63,0). Здесь, как и в контрольной группе, пожилые люди стали лучше справляться с повседневными делами, заботиться о себе, активно заниматься чем-либо в свободное время, делать два дела одновременно, справляться с непривычными ситуациями.

Занятия психологическим консультированием и психотелесной коррекцией также оказали позитивное влияние на степень удовлетворённости жизнью: у мужчин (до занятий – 17,1, после занятий –

19,1), у женщин (до занятий – 17,2, после занятий – 21,1). При высоком уровне вариативности до начала занятий (мужчины были больше неудовлетворенны жизнью), по окончании он достиг средних показателей, получилось добиться равномерности данного показателя, уровень удовлетворённости приблизился к значениям выше среднего.

Показатели психологического возраста имеют высокий коэффициент корреляции в группе до и после проведения эксперимента. В целом значения по данному показателю не изменились.

Показатели аффилиации до проведения занятий по программе и после не изменились. Различий у мужчин и женщин по данному показателю не обнаружено.

Занятия психологическим консультированием, психотелесной коррекцией и физическими упражнениями показали следующие результаты.

Уровень активности пожилых людей возрос, коэффициент вариации стал низким в сравнении с показателями до проведения эксперимента. Мы видим положительную динамику, пожилые люди, благодаря занятиям по программе, стали более активными в повседневной жизни, что приведёт к улучшению качества их жизни, став более активными, они станут и более здоровыми, энергичными, общительными. Низкий коэффициент вариации доказывает, что изменения произошли у большинства пожилых людей.

Уровень удовлетворённости также увеличился, как и уровень активности, коэффициент вариации, который сначала имел высокий уровень, снизился до среднего, пожилые люди стали более удовлетворёнными своей жизнью, они приняли изменения, которые с ними происходят, и нашли в себе силы стремиться к новым целям. Что положительно влияет на качество жизни пожилого человека.

Средние показатели психологического возраста не изменились, в то же время коэффициент вариации, который изначально имел высокий уровень, снизился до среднего, что говорит о поляризации данного показателя.

Уровень мотивации аффилиации практически не изменил свои значения: у мужчин (до занятий – 1,4, после занятий – 1,3), у женщин (до занятий – 1,4, после занятий – 1,4).

Как мы видим из таблиц, показатели адаптированности изменились в положительную сторону в обеих группах. Рассмотрим их более подробно:

Активность пожилого человека значительно возросла в группе Э1, в сравнении с группой Э2, где этот показатель практически не изменился. Человек, который начинает заниматься физической культурой, становится более активным, несмотря на возраст. Низкая вариативность, указывает на то, что физическая культура положительно повлияла на активность большинства занимающихся физической культурой.

Удовлетворённость жизнью повысилась в обеих группах, вариативность снизилась. Можно сделать вывод, что новая деятельность оказывает положительное влияние на общую удовлетворённость жизнью.

Показатели психологического возраста имели высокие результаты до проведения эксперимента в обеих группах. После проведения эксперимента в группе Э2 снизился уровень вариации, что говорит о более равномерном распределении в группе. Также в этой группе показатели аффилиации изменились после проведения эксперимента, страх отвержения принял меньшие значения в сравнении с показателями до эксперимента.

В целом можно утверждать, что обе программы положительно повлияли на адаптацию пожилого человека к новым жизненным условиям.

Занятия физическими упражнениями в целом одинаково повлияли на мужчин и женщин. У них улучшилось самочувствие, физическое состояние, повысилась активность повседневной жизни, они стали более активными. В частности женщины стали ощущать себя физически более привлекательными, что сильно повлияло на их идеальный Я-образ в лучшую сторону.

Согласно данным, полученным при сравнении значения показателей до и после эксперимента, при помощи рангового критерия Вилкоксона были

получены следующие результаты в группе Э1. После проведения занятий по физической культуре с пожилыми людьми выявлены значимые изменения по следующим показателям. Значимое снижение чувства одиночества, чувства обиды, уровня негативизма, обусловлено тем, что пожилой человек обрёл новый круг знакомых, у него появилась новая цель в жизни. Также пожилой человек стал заниматься своим здоровьем, следствием чего стало хорошее самочувствие. Также сильное влияние занятия физическими упражнениями оказали на показатели удовлетворённости жизнью и уровень активности.

Занятия психологическим консультированием и психотелесной коррекцией оказали значимые изменения на уровень раздражения и негативизма, это обусловлено тем, что занятия психологической коррекцией способствуют появлению мотивации достижения успеха. Пожилой человек, снизив уровень раздражения и негативизма, даёт себе возможность развиваться дальше, не ставя перед собой никаких непреодолимых препятствий. Также значительное влияние занятия по программе оказывают на чувство одиночества, которое переживает пожилой человек, в связи с выходом на пенсию, преодолев кризис, он становится более открытым для общения, у него появляются новые знакомые, налаживаются уже имеющиеся связи. Как следствие у пожилого человека повышается уровень активности его повседневной жизни.

## Заключение

1. Результаты изучения особенностей Я-концепции у людей пожилого возраста занимающихся и не занимающихся физической культурой, показали, что большинство пожилых людей (76 %) воспринимают завершение трудовой деятельности и выход на пенсию как выраженный кризис в своей жизни. Для пожилых людей, не занимающихся физической культурой, при выходе на пенсию в большей степени характерны: негативизм, раздражение, чувство обиды, а также чувство одиночества – эти показатели занимают уровень выраженности выше среднего или высокий. У пожилых людей занимающихся физической культурой, зафиксирован средний уровень или низкий, по данным показателям.

2. Общественное мнение формирует отношение членов общества к пожилым людям, что оказывает влияние на семьи пожилых людей. Под влиянием членов семьи меняются такие психологические показатели как самочувствие, активность, настроение, удовлетворённость жизнью. Под этим воздействием меняются физиологические показатели, и происходит изменение Я-концепции в целом.

3. В ходе эксперимента было установлено, что переживаниями, наиболее подверженными структурным изменениям, являются: раздражение, психологический возраст, мотивации аффилиации. Наиболее стабильными качествами и переживаниями в плане сохранения взаимосвязей, которые были зафиксированы в контрольной и в экспериментальной группах, выявлены следующие: активность, удовлетворённость и соотношение Я-идеального и Я-реального.

4. Для женской самооценки важно положительное отношение к себе в целом и в это положительное входит наличие семьи, забота о внуках, самореализация, здоровье, ощущение быть нужной. Для мужской самооценки важен профессиональный успех, по этой причине мужчинам тяжелее адаптироваться к новым социальным условиям. В то же время

женщины больше переживают, если их идеальный Я-образ сильно отличается от реального.

5. Использование телесно-ориентированной психотерапии в работе с пожилыми людьми позволяет установить эмоциональный и психологический, а также и телесный контакт, способствующий по-новому и более эффективно справляться с возникающими жизненными ситуациями.

6. Разработанная и научно обоснованная программа психофизической коррекции лиц пожилого возраста на основе определения механизма изменения их Я-концепции и применения психологических и физических средств воздействия позволяет оптимизировать процесс консолидации данного контингента людей с окружающей средой в условиях изменившейся социальной ситуации.

7. Программа психофизической коррекции Я-концепции лиц пожилого возраста, созданная на основе предварительного исследования, представляет собой комплекс мероприятий направленный на:

- на коррекцию ценностных ориентаций и свойств личности, влияющих на степень успешной адаптации пожилого человека в период выхода на пенсию;

- на снижение уровня негативизма, раздражительности, чувства одиночества, чувства обиды;

- на повышение удовлетворённости и активности повседневной жизни.

8. Разработанная и апробированная программа психофизической коррекции Я-концепции лиц пожилого возраста продемонстрировала высокую результативность в процессе экспериментальной апробации. Зафиксированы статистически достоверные изменения следующих показателей: активность повседневной жизни, удовлетворённость жизнью, уровень раздражения, и негативизма, чувство обиды и одиночества, соотношения я-идеального и я-реального.

9. Применение средств физической культуры, воздействующих позитивно не только на функциональное состояние пожилого человека, но и

на его самооценку, положительным образом влияет на степень успешности его социальной и психологической адаптации.



## Практические рекомендации

1. В ходе исследования было выявлено, что выход на пенсию для многих является негативным фактором, который оказывает влияние на Я-концепцию пожилого человека, на его психологическое состояние в связи с необходимостью адаптироваться к новым для него социальным условиям. При работе с данным возрастным контингентом важно учитывать индивидуальные психологические, возрастные особенности и физиологическое состояние человека.

2. Некоторые пожилые люди могут ощущать дискомфорт при работе в группах, особенно на первых этапах адаптации к новым условиям жизнедеятельности, в такой ситуации лучше использовать индивидуальное психологическое консультирование.

3. Для диагностики и контроля за психическим состоянием и за процессом социальной адаптации пожилого человека можно использовать методики, применявшиеся в данном исследовании. Степень выраженности психических состояний (агрессивность, тревожность, фрустрация) может оцениваться с помощью опросника «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка; характеристики агрессии (раздражение, негативизм, чувство обиды) – с помощью опросника агрессивности А. Баса – А. Дарки. Состояние одиночества оценивается с помощью методики «Склонность к одиночеству», которая является фрагментом теста А. Е. Личко «Определение акцентуаций характера». Определить возможности пожилого человека адекватно адаптироваться на занятиях в процессе групповых занятий позволяет опросник Юнга по выявлению типологических особенностей личности – экстраверсия, интроверсия. Динамику происходящих личностных, социальных и физиологических состояний человека рекомендуется определять через измерение соотношения идеального и реального «Я» (тест различий между реальным и идеальным Я И. Батлера и И. Хейгла), а уровень удовлетворённости жизнью – с помощью методики «Индекс жизненной

удовлетворённости» (Neugarten A. O.). Опросник «Активность повседневной жизни» (H. Leffeld, B. Reisberg, S. Finkel), тест «Ваш психологический возраст» С. С. Степанова и методика «Мотивации аффилиации» А. Меграбяна и М.Ш. Магомед-Эминова позволяют фиксировать и заранее при необходимости корректировать динамику определенных жизненных этапов адаптации человека к новым условиям жизни, а также оценивать влияние занятий по программе психофизической коррекции на степень позитивной социальной и психологической адаптации.

4. При выходе на пенсию естественное уменьшение числа социальных контактов ведёт к снижению жизненного интереса и личностной неудовлетворенности. Психологическая работа в группе позволяет повысить социальную и коммуникативно-вербальную активность человека, поэтому не рекомендуется ограничиваться только индивидуальным психологическим консультированием.

5. По результатам проведенного исследования установлено, что с возрастом у некоторых людей, вышедших на пенсию, могут ярче проявляться такие черты характера, как обидчивость, раздражительность, негативизм, ухудшается способность к установлению новых социальных связей, появляется чувство одиночества, которое может иметь как психологическую, так и физиологическую основу. Использование в групповой и индивидуальной работе элементов телесно-ориентированной психотерапии позволяют почувствовать человеку благоприятные телесные изменения, что влечет за собой положительные изменения и в эмоциональной сфере и в общем психологическом самочувствии, и в целом активизирует позитивную коррекцию Я-концепции человека.

**Список литературы.**

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учебное пособие для вузов / Г.С. Абрамова. – Москва; Екатеринбург: Академический Проект: Деловая книга, 2000. – 623 с.
2. Абрамова, Г.С. Практикум по психологическому консультированию / Г.С. Абрамова – М.: Академия, 1995 – 264 с.
3. Абрамова Г.С. Практическая психология / Г. С. Абрамова. – М.: Издательский центр «Академия», 1997. – 368 с.
4. Абульханова-Славская, К.А. Жизненные перспективы личности. Психология личности и образ жизни / К.А. Абульханова-Славская. Под ред. Шороховой Е. В. – М.: Наука, 1987. – 259 с.
5. Абульханова-Славская, К.А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности) Избранные психологические труды. / К.А. Абульханова-Славская – М.: МПСИ; – Воронеж: НПО «МОДЕК», 1999. – 224 с.
6. Авербух, Е.С. Расстройство психической деятельности в позднем возрасте / Е.С. Авербух – Л.: Медицина, 1969. – 286 с.
7. Агапов, В. С. Становление Я-концепции личности: теория и практика / В.С. Агапов – М.: Институт молодежи, 1999 – 164 с.
8. Айви, А.Е. Консультирование и психотерапия. Сочетание теории и практики. / А.Е. Айви, М.Б. Айви М.Б., Л. Саймек-Даунинг – Новосибирск, 1987. – 482 с.
9. Айзенк, Г. Исследования человеческой психики / Г. Айзенк, М. Айзенк – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 480 с.
- 10.Александр, Ф.М. Психосоматическая медицина / Ф.М. Александр. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 352 с.
- 11.Александров, А.А. Психотерапия: Учебное пособие / А.А. Александров. – СПб: Питер, 2004. – 480 с.

12. Алёшина, Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю.Е. Алёшина. – М.: Просвещение, 1993. – 250 с.
13. Алёшина, Ю.Е. Семейное и индивидуальное психологическое консультирование / Ю.Е. Алёшина. – М.: Класс, 1999. – 208 с.
14. Аллан, Дж. Ландшафт детской души. Психоаналитическое консультирование в школах и клиниках / Дж. Аллан / Под общ. ред. В.В.Зеленского – СПб. – Мн., 1997. – 256 с.
15. Альперович, В.Д. Социальная геронтология / В.Д. Альперович – Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. – 576 с.
16. Альперович, В.Д. Старость. Социально-философский анализ / В.Д. Альперович. – Ростов-на-Дону: СКНЦ ВШ, 1998. – 104 с.
17. Ананьев, Б. Г. Психология и проблемы человекознания : избр. психол. тр. / Б.Г. Ананьев под ред. А. А. Бодалева ; Акад. пед. и соц. наук, Моск. психол.-соц. ин-т. – М.: Изд-во "Ин-т практ. психологии"; Воронеж : НПО "МОДЭК", 1996. – 382с.
18. Андреева, Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева – М.: Аспект-Пресс, 2001. – 376 с.
19. Аронсон, Э. Социальная психология: Психологические законы поведения человека в социуме / Э. Аронсон – М: Олма-Пресс, 2004. – 560 с.
20. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
21. Ашмарин, Б.А. Педагогика физической культуры: Учеб. Пособие / Б.А. Ашмарин, Л.К. Завьялов, Ю.Ф. – СПб.: ЛГОУ, 1999. – 353 с.
22. Балин, В.Д. Теория и методология психологического исследования [Текст] : учеб. пособие / В.Д. Балин ; Ленингр. гос. ун-т. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1989. – 59 с.

- 23.Баскаков, В.Ю. Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / В.Ю. Баскаков. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004. – 224 с.
- 24.Баскаков, В.Ю. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / В.Ю. Баскаков М.: НПО «Психотехника». 1993. – 144 с.
- 25.Бёрнс, У.Р. Развитие Я-концепции и воспитание. Пер. с англ / У.Р. Бёрнс – М.: "Прогресс", 1986 – 422 с.
- 26.Бодалев, А.А. О психологическом понимании Я человека. //Мир психологии. Научно-методический журнал / А.А. Бодалев. – М. – Воронеж, 2002. №2.
- 27.Бодалев, А.А. Личность и общение / А.А. Бодалев. – М.: Педагогика, 1983. – 272 с.
- 28.Бодалев, А.А. Психология о личности / А.А. Бодалев. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1988. – 188 с.
- 29.Болтенко, В.В. Элементы практической психологии / В.В. Болтенко, Р.М. Грановская. – М.: Педагогика, 1984. – 195 с.
- 30.Бороздина, Л.В. Самооценка в пожилом возрасте: Сообщение I: Содержание / Л.В. Бороздина, О.Н. Молчанова. // Вестн. МГУ. Серия 14. Психология, 1998, №4.
- 31.Бурнард, Ф. Тренинг навыков консультирования / Ф. Бурнард. – СПб.: Питер, 2002. – 256 с.
- 32.Василюк, Ф.Е. Переживание / Ф. Е. Василюк // Психология: Словарь. – М.: Наука, 1990. – 351 с.
- 33.Вебер, М. Важные шаги к помогающему диалогу. Программа тренинга, основанная на практическом опыте / М. Вебер. – СПб.: Речь, 1998. – 182 с.
- 34.Виноградов, Г.П. Виды эффекта и нагрузки в оздоровительной физической тренировке / Г.П. Виноградов // Научно-методическое обеспечение физического воспитания спортивной тренировки и

- оздоровительной физической культуры: сб. науч. тр. / отв. ред. А.И. Фёдоров. – Челябинск, 1997. - С. 93-96.
- 35.Глэддинг, С. Психологическое консультирование / С. Глэддинг – СПб.: Питер, 2002. – 736 с.
- 36.Гиршина, М.А. Средства и методы физкультурно-оздоровительных занятий с людьми старшей возрастной группы: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.А. Гришина. – М., 2004. - 22 с.
- 37.Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.
- 38.Греков, Б.А. Некоторые закономерности изменения памяти в старческом возрасте // Вопросы психологии / Б.А. Греков – 1988. – №2.
- 39.Деркач, А.А. Реализация концепции Я в системе жизненных отношений личности / А.А. Деркач – М.: РАУ, 1993. – 156 с.
- 40.Джорж, Р. Консультирование: теория и практика / Р. Джорж, Т. Кристиани. – М.: Изд-во Эксмо, 2002. – 200 с.
- 41.Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – ИЗД. 5-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 378 с.
- 42.Иващенко, А.В. Проблемы Я-концепции личности в отечественной психологии / А.В. Иващенко, В.С. Агапов // Мир психологии. Научно-методический журнал. – М. – Воронеж., 2002. №2.
- 43.Изард, К. Психология эмоций / К. Изард. – СПб.: Питер, 2003. – 464 с.
- 44.Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003 – 544 с.
- 45.Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 487 с.
- 46.Качаев, А.О. Физкультурно-кондиционная тренировка для людей зрелого и пожилого возраста, занятых индивидуальным трудом / А.О. Качаев, А.М. Максименко, В.П. Недобывайло // Современный

- олимпийский спорт и спорт для всех: материалы конф. / под ред. Е.Ф. Федотова. – М.. – 2003. – Т. 3. - С. 17-18
- 47.Клецина, И.С. Гендерная социализация. Учебное пособие / И.С. Клецина. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена. 1998. – 92 с.
- 48.Колесников, В.Н. Лекции по психологии индивидуальности / В.Н. Колесников. М.: ИП РАН, 1996. – 335 с.
- 49.Коллектив. Личность. Общение: Словарь социально-психологических понятий под ред. Кузьмина Е.С. и Семёнова С.Л. – Л.: Лениздат, 1987. – 144 с.
- 50.Кон, И.С. В поисках себя. Личность и самосознание Текст / И.С. Кон. – М., Политиздат, 1984. – 335 с.
- 51.Кон, И.С. Открытие «Я» / И.С. Кон – М.: Политиздат, 1978. – 367 с.
- 52.Кон, И.С. Социологическая психология / И.С. Кон. – М.: Воронеж: НПО «МОДЭК», 1999. – 560 с.
- 53.Кори, Д. Теория и практика группового консультирования / Пер. с англ. Е. Рачковой / Д. Кори. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 640 с.
- 54.Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас – М.: Академический проект, 2000. – 240 с.
- 55.Краткий психологический словарь. Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС» / Л. А. Карпенко, А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. 1998. – 505 с.
- 56.Крайг, Г. Психология развития. 7-е межд. Издание / Г. Крайг – СПб.: Питер, 2000. – 992 с.
- 57.Кубышкина, М.Л. Психологические особенности мотивации социального успеха: Дис. канд. псих. наук / М.Л. Кубышкина – Спб., 1997 . – 222 с.
- 58.Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: Полненный жизненный цикл развития человека [Текст]. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 2-е изд. / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 464 с.

- 59.Курек, Н.С. Дефицит психической активности: пассивность личности и болезнь / Н.С. Курек. – М.: ИПРАН, 1996. – 254 с.
- 60.Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975 – 304 с.
- 61.Леонтьев, А.Н. Проблемы развития психики. – 3-е изд. / А.Н. Леонтьев. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1972. – 576 с.
- 62.Лидерс, А.Г. Кризис пожилого возраста: гипотеза о его психологическом содержании // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. – М.: Академия, 2003. – 416 с.
- 63.Липкина, А.И. Критичность и самооценка в учебной деятельности / А.И. Липкина, Л.А. Рыбак. – М.: Просвещение, 1978. – 141 с.
- 64.Лоуэн, А. Биоэнергетика. Терапия, которая работает с телом / А. Лоуэн. – СПб.: Речь, 2000. – 291 с.
- 65.Маркова, А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М.: Международный гуманитарный фонд «Знание». – 1996. – 308 с.
- 66.Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев – СПб.: Издательство «Лань», 2005. – 384 с.
- 67.Матвеев, Л.П. Очерки по теории физической культуры / Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 248 с.
- 68.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Учеб. Для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
- 69.Майерс, Д. Социальная психология. / Вступительная статья А. Л. Свенцицкого / Д. Майерс. – СПб. : «Питер-Пресс», 1997. – 684 с.
- 70.Меновщиков, В.Ю. Введение в психологическое консультирование / В.Ю. Меновщиков. – М.: Смысл, 2000. – 109 с.
- 71.Мерлин, В.С. Психология индивидуальности: избранные психологические труды / В.С. Мерлин; под ред. Е. А. Климова. – М.:



- Изд-во Моск. Психолого-социального ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2005. – 544 с.
72. Мотков, О.И. Психология самопознания личности / О.И. Мотков. – М.: Треугольник, 1993. – 96 с.
73. Мэй, Р. Искусство психологического консультирования: Пер. с англ. / Р. Мэй. – М.: Класс, 1994. – 144 с.
74. Мясищев, В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев. – М.: Изд-во Ин-та практич. психологии; Воронеж: Модэк, 1995. – 356 с.
75. Немов, Р.С. Основы психологического консультирования / Р.С. Немов. – М.: Владос, 1999 – 394 с.
76. Немов, Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 3-е изд. / Р.С. Немов – М, 2000. – 608 с.
77. Обозов, Н.Н. Психологическое консультирование методическое пособие / Н.Н. Обозов. – СПб.: СПбГУ, 1993 – 49 с.
78. Овчарова, Р.В. Технологии практического психолога образования: Учебное пособие / Р.В. Овчарова. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 448 с.
79. Оксфордский толковый словарь по психологии / Под ред. А. Ребера, 2002 – 592 с.
80. Орлов, А.Б. Психология личности и сущность человека: парадигмы, проекции, практики / А.Б. Орлов. – М.: Логос, 1995. – 224 с.
81. Орлов, Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера / Ю.М. Орлов. – М.: Просвещение, 1987. – 224 с.
82. Основы психологии: Практикум / Под ред. Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 1999. – 576 с.
83. Панферов, В.Н. Психология человека. Учебное пособие / В.Н. Панферов. – СПб. РГПУ, 2000. – 160 с.
84. Панферов, В.Н. Психология человека.: Человек и его психические свойства / В.Н. Панферов – СПб.: РГПУ, 1996. – 51 с.
85. Петровский, В.А. Личность в психологии / В.А. Петровский. – Ростов на Дону: «Феникс», 1996. – 512 с.

- 86.Петровский, А.В. Основы теоретической психологии / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – М.: Инфра – М, 1998. – 525 с.
- 87.Посохова, С.Т. Психодиагностика / С.Т. Посохова – СПб., АСТ, Сова, 2004. – 156 с.
- 88.Психологические теории и концепции личности краткий справочник  
Под. ред. Горностай П., Титаренко Т. 2001 – 320 с.
- 89.Психология зрелости: Хрестоматия / Под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара: БАХРАХ-М, 2004. – 768 с.
- 90.Психология среднего возраста, старения, смерти. Под ред. А.А. Реана – СПб.: прайм-еврознак, 2003. – 384 с.
- 91.Психология человека от рождения до смерти. Под ред Реана А. А. Спб.: прайм-еврознак, 2002 – 656 с.
- 92.Райх, В. Анализ характера / В. Райх. – М.: Апрель - Пресс; Эксмо-Пресс, 2000. – 516 с.
- 93.Райх, В. Функция оргазма / В. Райх. – Спб.: "Университетская книга", АСТ, 1997. – 303 с.
- 94.Райх, В. Характероанализ: Техника и основные положения для обучающихся и практикующих аналитиков / В. Райх. – М.: Когито-Центр, 2006. – 368 с.
- 95.Рикель, А.М. Профессиональная Я-концепция и профессиональная идентичность в структуре самосознания личности. Часть 1 [Электронный ресурс] / А.М. Рикель // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 2(16).
- 96.Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие / Е.И. Рогов. – М.: Владос, 1996. – 529 с.
- 97.Роджерс, К. Взгляд на психотерапию, становление человека / К. Роджерс. – М.: Универс.,1994. – 466 с.
- 98.Розин, В.М. Психология: теория и практика / В.М. Розин. – М.: Форум, 1997. – 296 с.

99. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2002 – 720 с.
100. Сандомирский, М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство / М.Е. Сандомирский – М: Изд-во: Независимая фирма "Класс", 2005. – 592 с.
101. Сайко, Э.В. Я как феномен социальной эволюции / Э.В. Сайко // Мир психологии. 2002. – № 2. – С. 3-11.
102. Селиверстова Н. С. Я-концепция в пожилом возрасте / Н.Селиверстова, И.Г.Станиславская // Учёные записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2014 №10 (116) – С. 212-216.
103. Селиверстова Н.С. Развитие личности в период старения / Н.С. Селиверстова // Научное мнение – 2014 №11 – С. 77-81.
104. Селиверстова Н.С. Различия в типологии пожилых людей / Н.С. Селиверстова // Научное мнение – 2015 №1 – С. 126-130.
105. Селиверстова Н.С. Мнение пожилых людей о проблемах, связанных с выходом на пенсию / Н.С. Селиверстова // Молодой учёный – 2015 №1 – С. 373-375.
106. Сергеева, Л.С. Телесно-ориентированная психотерапия. Хрестоматия / Л.С. Сергеева. – СПб.: СПб РОФ «Практическая психотерапия», 2000. – 397с.
107. Ситников, В.Л. Психология образа ребенка (в сознании субъектов педагогического процесса). Автореф. дис. д-ра наук. – СПб., 2001.
108. Соколова, Е.Т. Психотерапия: Теория и практика / Е.Т. Соколова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 368 с.
109. Социально-психологическая и консультативная работа с семьей: Хрестоматия / Сост. Л.Б. Шнайдер: В 2 ч. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2004. – Ч.1. – 712 с.
110. Спиркин, А.Г. Сознание и самосознание / А.Г. Спиркин. – М.: Политиздат, 1972. – 304 с.

111. Станиславская, И.Г. Методические рекомендации по теме: «Личность психолога-консультанта и условия организации его профессиональной деятельности» / И.Г. Станиславская. – СПб.: БПА, 2002. – 10 с.
112. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: Изд-во МГУ, 1983. – 284 с.
113. Столяренко, Л.Д. Основы психологии / Л.Д. Столяренко. – Ростов-н/Дону.: Феникс, 1996. – 736 с.
114. Тарнавский, Ю.Б. Чтобы осень была золотой... [Текст] : (как сохранить психическое здоровье в старости). – 2-е изд., перераб. и доп. / Ю.Б. Тарнавский – Москва : Медицина, 1988. – 111 с.
115. Теории личности в западно-европейской и американской психологии. Хрестоматия по психологии личности / Ред. и сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: БАХРАХ, 1996. – 408 с.
116. Тобиас, Л. Психологическое консультирование и менеджмент: взгляд клинициста / Л. Тобиас. – М.: Изд-во Владос-Пресс, 1997. – 250 с.
117. Толстых, А.В. Возрасты жизни / А.В. Толстых. – М.: Молодая гвардия, 1988 – 224 с.
118. Уэнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэнберг, Д. Гоулд. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 229 с.
119. Фельденкрайз, М. Искусство движения. Уроки мастера / М. Фельденкрайз. – М.: Эксмо, 2003 – 352 с ил.
120. Фельденкрайз, М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков/пер. с англ / М. Фельденкрайз. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2007. – 244 с.
121. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

122. Холостова, Е.И. Социальная работа с пожилыми людьми. Учебное пособие / Е.И. Холостова. – М.: «Дашков и К», 2009. – 344 с.
123. Чекалина, А.А. О формировании Я мальчика и Я девочки мужчины и женщины / А.А. Чекалина // Мир психологии. – 2002. – № 2 (30). – С. 110-117.
124. Чернявская, А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации / А.П. Чернявская. – М.: Изд-во Владос-Пресс, 2001. – 96 с.
125. Чеснокова, И.И. Проблема самосознания в психологии / И.И. Чеснокова. – М.: Наука, 1985. – 200 с.
126. Шаповаленко, И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) / И.В. Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2005. – 349 с.
127. Шевандрин, Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности / Н.И. Шевандрин. – М.: ВЛАДОС, 1998. – 512 с.
128. Шостром, Э. Терапевтическая психология. Основы консультирования и психотерапии / Э. Шостром, Л. Браммер. – СПб.: Сова; М.: Экс-мо, 2002 – 624 с.
129. Шибутани, Т. Социальная психология / Т. Шибутани. – М.: АСТ; Ростов Н/д: Феникс, 1999. – 539 с.
130. Шумилин, Е.А. Психологические особенности личности старшеклассника / Е.А. Шумилин. – М.: Педагогика, 1979. – 151 с.
131. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин. – М.: Просвещение, 1989. – 365 с.
132. Эриксон, Э.Г. Идентичность: юность и кризис. Пер. с англ./Общ. ред. и предисл. Толстых А.В. / Э.Г. Эриксон. – М.: Издательская группа «Прогресс», 1996. – 344 с.
133. Юнг, К.Г. Психология бессознательного / К.Г. Юнг. – М.: Канон, 1994. – 320 с.

134. Ядов, В.А. Стратегия социологического исследования / В.А. Ядов. – М.: Добросвет, 1999. – 596 с.
135. Barnes, M.W. Vulgarly // Ethics and personality: Essays in moral psychology / Ed. by J. Deigh. – Chicago; London: The university of Chicago press, 1992. – 290 p.
136. Chang, E. C., Sanna L. J. Optimism, Accumulated Life Stress, and Psychological and Physical Adjustment: is it Always Adaptive to Expect the Best? // Journal of Social and Clinical Psychology. 2003. – Vol. 22. – № 1. – P. 97-115.
137. Diener, E. Ethics in Social and Behavioral Research / E. Diener, R. Crandell. – Chicago; London: The University of Chicago Press, 1978. – 266 p.
138. Flanagan, O.J. Varieties of moral personality: Ethics and psychological realism / O.J Flanagan. – Cambridge (Mass.); London: Harvard university press, 1991. – 393 p.
139. Fried, Ch. An anatomy of values. Problems of personal and social choice / Ch. Fried. – Cambridge (Mass.): Harvard university press, 1971. – 265 p.
140. Gergen, K.J. Narrative and the self as relationship (17-53) / K.J. Gergen, M.M. Gergen // Advances in Experimental Social Psychology. – 1988. V. 2.
141. Gergen, K.T. The saturated self: Dilemmas of identity in contemporary life / K.T Gergen. – New-York: Basic books, 1991. – 295 p.
142. Harris, N. Reassessing the dimensionality of the moral emotion // British Journal of Psychology. 2003. – Vol. 94. – № 4. – P. 457-473.
143. Lewis Y. The Self as a Moral Concept 11 British Journal of Social Psychology. 2003. – Vol. 42. – P. 2. – P. 225-237.
144. Middle age and aging. A reader in social psychology / B. L. Neugarten (ed.). Chicago : The University of Chicago Press, 1998. – 327 p.

145. Neulinger, J. *The Psychology of Leisure*. Springfield: Charles C. Thomas, 1974. – XXII, 216 p.
146. Reichard, S. Peterson P. *Aging and Personality: A Study of 87 Older Men* / S. Reichard, F. Livson. – New York: Wiley, 1999. – 243 p.
147. Richards, D.A. *A theory of reasons for action* / D.A.Richards. – Oxford: Clarendon press, 1971. – 370 p.
148. Roysamb E., Strype J. *Optimism and Pessimism: Underlying Structure and Dimensionality* // *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2002. – Vol. 21. – № 1. – P. 1-19.
149. Sinott-Armstrong, W. *Moral dilemmas* / W. Sinott-Armstrong. – Oxford; New-York: Blackwell, 1988. – 264 p.
150. Stewart, D.W. *An ethical framework for human resource decision making* // *Ethical insight, ethical action: Perspectives for the local government manager* / Ed. by E. K. Keller. Washington: ICMA, 1988. – 187 p.
151. Tamar, E. *Chansky Freeing Yourself from Anxiety: 4 Simple Steps to Overcome Worry and Create the Life You Want* / E. Tamar. – Cambridge , 2012. – 306 p.
152. Trusted, J. *Moral principles and social values* / J. Trusted. – London: Routledge & Kegan Paul, 1987. – 195 p.
153. Wright D. *The Psychology of Moral Behaviour* / D. Wright. – Harmondsworth: Penguin Books, 1978. – 288 p.

## Приложение А

Инструкция: Вы видите перед собой ряд вопросов. Постарайтесь ответить на них как можно более полно и правдиво.

### **Анкета для пожилых людей, вышедших на пенсию.**

1. Считаете ли вы этап выхода на пенсию жизненным кризисом? (да, нет, не знаю)
2. Какого рода эмоциональные переживания у вас возникают в связи с выходом на пенсию? (позитивные, нейтральные, негативные)
3. Какие проблемы у вас возникают с выходом на пенсию?
4. Что для вас сейчас является самым трудным на данном жизненном этапе?
5. Удовлетворены ли вы своей жизнью? (да, средне, нет)
6. Хотели бы вы продолжить трудовую деятельность? (да, нет, не знаю)
7. Вы решили, чем будете заниматься с выходом на пенсию? (да, нет, не знаю)
8. Если да, то чем?
9. Как вы считаете, нужна ли психологическая помощь людям, вышедшим на пенсию? (да, нет, не знаю)
10. Если да, то какая? (индивидуальное консультирование, психологическое просвещение, тренинг, психотерапия)
11. Обращались ли вы за психологической помощью по поводу завершения трудовой деятельности? (да, нет)
12. Если да, то к кому? (к профессиональному психологу, к близким, к друзьям)
13. Была ли вам оказана психологическая помощь? (да, некачественная, да, качественная; нет)
14. Какого рода психологическую помощь вы хотели бы получить?



## Приложение Б

### Методики исследования:

1. Характеристики агрессии (раздражение, негативизм, чувство обиды, изучались с помощью опросника агрессивности А. Баса – А. Дарки. В методике представлены 75 утверждений, на которые нужно дать ответ: «да», «нет».

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает "да" или "нет".

1. Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо.
2. Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю.
3. Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь.
4. Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполняю.
5. Не всегда получаю то, что мне положено.
6. Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать.
8. Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.
11. Всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его.
13. Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.
14. Менястораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю.
15. Часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.
18. В раздражении хлопаю дверьми.
19. Я более раздражителен, чем кажется со стороны.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.

21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Думаю, что многие люди не любят меня.
23. Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.
25. Кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится.
30. Довольно многие завидуют мне.
31. Требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. От злости иногда бываю мрачным.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.
36. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям.
40. Хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Обижаюсь, когда иногда получается не по-моему.
43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
46. Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему все, что о нем думаю.
47. Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.

48. Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
49. С десяти лет у меня не было вспышек гнева.
50. Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда кричат на меня, кричу в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Дерусь не реже и не чаще других.
56. Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо.
59. Раньше думал, что большинство людей говорит правду, но теперь этому не верю.
60. Ругаюсь только от злости.
61. Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.
64. Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
67. Часто думаю, что живу неправильно.
68. Знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.

71. Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре часто повышаю голос.
74. Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
75. Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

## 2. Склонность к одиночеству.

Данная методика позволяет изучать склонность к одиночеству, степень ее выраженности.

Инструкция. При согласии с утверждением рядом с его цифровым обозначением на бланке для ответа ставится знак «плюс» («да»), при несогласии — знак «минус» («нет»).

1. Я считаю, что всякий человек не должен отрываться от коллектива.
2. В одиночестве я чувствую себя спокойнее.
3. Я не переношу одиночества и всегда стремлюсь быть среди людей.
4. Временами мне лучше среди людей, временами предпочитаю одиночество.
5. В одиночестве я скучаю по людям.
6. В большинстве случаев я хочу быть на людях, но иногда хочется побыть одному.
7. Я не боюсь одиночества.
8. Я боюсь одиночества, и, тем не менее, получается так, что нередко я оказываюсь в одиночестве.
9. Я люблю одиночество.
10. Одиночество я переношу легко, если только оно не связано с неприятностями.

### 3. Методика Юнга.

Инструкция: На каждый вопрос имеется два варианта ответа, необходимо выбрать ответ, который подходит вам больше, и поставить букву, обозначающую этот ответ.

1. Что вы предпочитаете?
  - немного близких друзей;
  - большую товарищескую компанию.
2. Какие книги вы предпочитаете читать?
  - с занимательным сюжетом;
  - с описанием переживаний героев.
3. Что вы скорее можете допустить в разговоре?
  - опоздание;
  - ошибки.
4. Если вы совершаете дурной поступок, то:
  - остро переживаете;
  - острых переживаний нет.
5. Как вы сходитесь с людьми?
  - быстро, легко;
  - медленно, осторожно.
6. Считаете ли вы себя обидчивым?
  - да;
  - нет.
7. Склонны ли вы хохотать, смеяться от души?
  - да;
  - нет.
8. Считаете ли вы себя?
  - молчаливым;
  - разговорчивым.
9. Откровенны ли вы или скрытны?
  - откровенен;
  - скрытен.
10. Любите ли вы заниматься анализом своих переживаний?
  - да;
  - нет.
11. Находясь в обществе, вы предпочитаете:
  - говорить;
  - слушать.
12. Часто ли вы переживаете недовольство собой?
  - да;
  - нет.
13. Любите ли вы что-нибудь организовывать?
  - да;

- нет.
- 14. Хотелось бы вам вести интимный дневник?
  - да;
  - нет.
- 15. Быстро ли вы переходите от решения к исполнению?
  - да;
  - нет.
- 16. Легко ли вы меняете ваше настроение?
  - да;
  - нет.
- 17. Любите ли вы убеждать других, навязывать свои взгляды?
  - да;
  - нет.
- 18. Ваши движения:
  - быстры;
  - замедленны.
- 19. Вы сильно беспокоитесь о возможных неприятностях:
  - часто;
  - редко.
- 20. В затруднительных случаях:
  - спешите обратиться за помощью к другим;
  - не любите обращаться.

4. Тест различий между идеальным и реальным Я G.M. Butler и G.V. Naigh.

Первой задачей является определение в том, каким Вы видите себя.  
Для этого:

Второй задачей является определение того, каким Вам хотелось бы видеть себя.

Третьей задачей является определение степени различия между Вашим реальным и идеальным Я.

Реальное Я	Идеальное Я	№ п/п	Характеристики
		1	Я приятный человек
		2	У меня обманчивый внешний вид
		3	Я часто чувствую себя униженным
		4	Я совершенно спокоен и ничто не беспокоит меня
		5	Я трудолюбивый работник
		6	Я интеллигентен
		7	Я испытываю чувство безнадежности

	8	Мне трудно контролировать свою агрессивность
	9	Я самоуверен
	10	Я понимаю себя
	11	Я общительный человек
	12	Я обычно нахожусь настороже с людьми, которые проявляют большую дружелюбность, чем я ожидаю
	13	Обычно я ощущаю себя ведомым
	14	Я удовлетворен собой
	15	Решения, которые я принимаю не являются моими
	16	Я напористый
	17	Я враждебный человек
	18	Я инициативен
	19	Я честолюбивый
	20	Я чувствую себя апатичным
	21	Я не доверяю своим эмоциям
	22	Я толерантен
	23	Я рациональный человек
	24	Я уравновешен
	25	Я чувствую себя не разбирающимся в происходящем
	26	Я стараюсь не задумываться над своими проблемами
	27	Я удовлетворен
	28	Я не один такой. Ничто не по мне
	29	Я презираю себя
	30	Я сексуально привлекателен
	31	Я не уважаю себя
	32	Я нравлюсь большинству людей, которые знают меня
	33	Я боюсь полного разногласия с людьми
	34	Я прихожу в замешательство
	35	Я неудачник
	36	Самое трудное сражение у меня с самим собой
	37	Обычно я строю комфортные взаимоотношения с окружающими людьми
	38	Я с ужасом ожидаю неудачи в отношении всего к чему стремлюсь
	39	Мне обычно нравятся все люди
	40	Для меня не существует проблемы самоконтроля
	41	Я на самом деле обеспокоен
	42	Я чувствую себя не защищенным перед самим собой
	43	Я защищаю себя стараясь найти оправдания
	44	Я ответственный человек
	45	Я ненадежен
	46	У меня теплые эмоциональные отношения с другими
	47	Я никчемный человек
	48	Причина моих тревог я сам
	49	Я предъявляю строгие требования к себе
	50	У меня не много ценностей и стандартов к себе

5. Опросник «Активность повседневной жизни» (H. Lehfel'd, B. Reisberg, S. Finkel).

Самооценка. *Есть ли у вас затруднения в том, чтобы...*

1. Справляться с повседневными делами?
2. Заботиться о себе?
3. Принимать лекарства без постороннего наблюдения?
4. Соблюдать личную гигиену?
5. Помнить о важных датах или событиях?
6. Сосредоточиться при чтении?
7. Описать увиденное или услышанное?
8. Участвовать в беседе?
9. Пользоваться телефоном?
10. Принять сообщение для кого-то?
11. Не заблудиться на прогулке?
12. Делать покупки?
13. Готовить еду?
14. Правильно отсчитать деньги?
15. Самому улаживать свои финансовые дела?
16. Ответить на вопрос, как пройти куда-то?
17. Пользоваться домашними приборами?
18. Находить дорогу в незнакомом месте?
19. Самостоятельно пользоваться транспортом?
20. Активно заниматься чем-либо в свободное время?
21. Продолжить дело после короткого перерыва?
22. Делать два дела одновременно?
23. Справляться с непривычными ситуациями?
24. -Не создавать опасных ситуаций во время занятий повседневными делами?
25. Выполнять задание, когда дают какие-либо обстоятельства?

6. Индекс жизненной удовлетворённости.

№ п/п	Суждение	Согласен	Не согласен	Не знаю
1	С возрастом многое мне кажется лучше, чем я ожидал раньше	2	0	1
2	Жизнь принесла мне больше разочарований, чем большинству людей, которых я знаю	0	2	1
3	Сейчас самый мрачный период в моей жизни	0	2	1
4	Моя жизнь могла бы быть счастливее, чем есть	0	2	1
5	Сейчас я почти так же счастлив, как и в то время, когда был моложе	2	0	1



6	Большинство дел, которыми мне приходится заниматься, скучные и неинтересные	0	2	1
7	Сейчас я переживаю лучшие годы в моей жизни	2	0	1
8	Я считаю, что в будущем меня ожидают интересные и приятные дела	2	0	1
9	К своим делам и занятиям я испытываю такой же интерес, как и раньше	2	0	1
10	С возрастом я все больше ощущаю какую-то усталость	0	2	1
11	Ощущение возраста не беспокоит меня	2	0	1
12	Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я испытываю чувство удовлетворения	2	0	1
13	Я не изменил бы свою прошлую жизнь, даже если бы имел такую возможность	2	0	1
14	По сравнению с другими людьми моего возраста я наделал в своей жизни массу глупостей	0	2	1
15	Я выгляжу лучше, чем большинство других людей моего возраста	2	0	1
16	У меня есть некоторые планы, которые я намереваюсь осуществить в ближайшее время	2	0	1
17	Оглядываясь на прошлое, могу сказать, что многое в своей жизни я упустил	0	2	1
18	Я слишком часто, по сравнению с другими людьми, нахожусь в подавленном настроении	0	2	1
19	Я получил довольно много из того, что ожидал от жизни	2	0	1
20	Что бы ни говорили, а с возрастом большинству людей становится хуже, а не лучше	0	2	1

### 7. «Ваш психологический возраст» (С. С. Степанов).

Поставьте себе 4 балла, если вы полностью согласны с утверждением, 3 — если частично согласны, 2 — если скорее не согласны, 1 — если категорически не согласны.

1. По-моему, у меня хорошее чувство юмора.
2. У меня неплохая интуиция, и я всегда понимаю, что имеют в виду другие люди.
3. Надеюсь, в будущем меня ожидает много приятного.
4. По-моему, людям нравится общаться со мной.
5. Человек может быть мне симпатичен, даже если он не похож на меня и не во всем разделяет мои взгляды.

6. Я люблю детей.
7. Мне нравится решать разнообразные задачи.
8. Принимаясь за какое-то дело, я стараюсь найти способ сделать его лучше.
9. Меня интересуют причины разных событий.
10. Помимо работы у меня много других увлечений.
11. Любые перемены стараюсь воспринять как перемены к лучшему.
12. Моя работа приносит пользу людям.
13. Я люблю иногда помечтать.
14. Любимая музыка поднимает мне настроение.
15. Я с интересом встречаю новые идеи.
16. Как правило, я не сдаюсь, когда сталкиваюсь с трудностями и препятствиями.
17. Я готов искренне посмеяться удачной шутке.
18. У меня есть хотя бы один близкий человек, с которым я могу поделиться своими сокровенными мыслями.
19. Я получаю удовольствие от физической активности.
20. Мне нравится встречаться с новыми людьми.
21. Мне хотелось бы научиться еще чему-нибудь, чего я пока не умею.
22. Я стремлюсь выглядеть привлекательно и, похоже, это у меня получается.
23. Я не позволяю мелким неприятностям нагонять на меня тоску.
24. Мне нравится время, в которое я живу.
25. Думаю, мне еще представится случай полнее проявить мои способности.

8. «Мотивации аффилиации» авторы А. Меграбян и М.Ш. Магомед-Эминов.

#### Шкала СП

1. Я легко схожусь с людьми.
2. Когда я расстроен, то предпочитаю быть на людях, а не оставаться в одиночестве.
3. Лучше бы меня считали способным и сообразительным, чем общительным и дружелюбным.
4. Я меньше, чем большинство людей, нуждаюсь в близких друзьях.
5. О своих переживаниях я говорю людям скорее часто и охотно, чем редко и в особых случаях.
6. От хорошего фильма я получаю больше удовольствия, чем от компании.
7. Мне нравится заводить как можно больше друзей.
8. Я предпочел бы провести свой отдых вдали от людей, а не на оживленном курорте.
9. Я думаю, что большинство людей славу и почет ценят превыше дружбы.
10. Я предпочел бы самостоятельную работу коллективной.
11. Излишняя откровенность с друзьями может мне повредить.
12. Когда я встречаю на улице знакомого, то не только здороваюсь, а стараюсь перекинуться с ним парой слов.

13. Независимость и свободу от других я предпочитаю прочным дружеским узам.
14. Я посещаю компании и вечеринки потому, что это хороший способ завести друзей.
15. Если мне нужно принять важное решение, то я скорее посоветуюсь с друзьями, чем стану обдумывать его один.
16. Я не доверяю слишком открытому проявлению дружеских чувств.
17. У меня очень много близких друзей.
18. Когда я нахожусь в обществе незнакомых людей, мне совсем не важно, нравлюсь я им или нет.
19. Индивидуальные развлечения я предпочитаю групповым.
20. Открытые, эмоциональные люди привлекают меня больше, чем серьезные, сосредоточенные.
21. Я скорее прочту интересную книгу или посмотрю телевизор, чем проведу время на вечеринке.
22. Путешествуя, я больше люблю общаться с людьми, чем наслаждаться видами и посещать достопримечательности в одиночестве.
23. Мне легче решить трудный вопрос, когда я обдумываю его один, чем когда обсуждаю с другими.
24. Я считаю, что в трудных жизненных ситуациях скорее нужно рассчитывать только на свои силы, чем надеяться на помощь друзей.
25. Даже в компании мне трудно полностью отвлечься от забот и срочных дел.
26. Оказавшись на новом месте, я быстро приобретаю широкий круг знакомых.
27. Вечер, проведенный за любым занятием, привлекает меня больше, чем оживленная вечеринка.
28. Я избегаю слишком близких отношений с людьми, чтобы не потерять личную свободу.
29. Когда у меня плохое настроение, я скорее стараюсь не показывать своих чувств, чем пытаюсь с кем-нибудь поделиться.
30. Я люблю бывать в обществе и всегда рад провести время в веселой компании.

#### Шкала СО

1. Я стесняюсь идти в малознакомое общество.
2. Если вечеринка мне не нравится, я все равно не уйду первым.
3. Меня бы очень задело, если бы мой близкий друг стал противоречить мне при посторонних людях.
4. Я стараюсь меньше общаться с людьми критического склада ума.
5. Обычно я легко общаюсь с незнакомыми людьми.
6. Я не откажусь пойти в гости из-за того, что там будут люди, которые меня не любят.
7. Когда два моих друга спорят, я предпочитаю не вмешиваться в их спор, даже если с кем-то из них я не согласен.

8. Если я попрошу кого-то пойти со мной, и он мне откажет, то я не решусь попросить его снова.
9. Я осторожен в высказывании своего мнения, пока хорошо не узнаю человека.
10. Если во время разговора я чего-то не понял, то лучше я это пропущу, чем прерву говорящего и попрошу повторить.
11. Я открыто критикую людей и ожидаю от них того же.
12. Мне трудно отказывать людям.
13. Я все же могу получить удовольствие от вечеринки, даже если вижу, что одет не так, как надо.
14. Я болезненно воспринимаю критику в свой адрес.
15. Если я не нравлюсь кому-то, то стараюсь избегать этого человека.
16. Я редко стесняюсь обращаться к людям за помощью.
17. Я редко противоречу людям из-за боязни их задеть.
18. Мне часто кажется, что незнакомые люди смотрят на меня критически.
19. Всякий раз, когда я иду в незнакомое общество, я предпочитаю брать с собой друга.
20. Я часто говорю то, что думаю, даже если это неприятно собеседнику.
21. Я легко осваиваюсь в новом коллективе.
22. Временами я уверен, что никому не нужен.
23. Я долго переживаю, если посторонний человек нелестно отзывается в мой адрес.
24. Я никогда не чувствую себя одиноким в компании.
25. Меня очень легко задеть, даже если это не заметно со стороны.
26. После встречи с новым человеком меня обычно мало волнует, правильно ли я себя вел.
27. Когда я должен за чем-нибудь обращаться к официальному лицу, я почти всегда жду, что мне откажут.
28. Когда нужно попросить продавца показать понравившуюся мне вещь, я чувствую себя неуверенно.
29. Если я недоволен тем, как ведет себя мой знакомый, я обычно прямо указываю ему на это.
30. Если в транспорте я сижу, мне кажется, что люди смотрят на меня с укором.

## Приложение В

### **Программа психологического консультирования и психотелесной коррекции.**

По результатам исследования Я-концепции у лиц пожилого возраста позволяет в качестве практических рекомендаций предложить программу психологической коррекции.

Уровень качества жизни, удовлетворённость жизнью, активность повседневной жизни существенно возрастёт от специально организованных мероприятий, направленных на изменение Я-концепции людей пожилого возраста в связи с выходом на пенсию.

#### Занятие 1. «Правила группы»

Необходимое время: 2 часа.

В начале занятия происходит знакомство друг с другом, ознакомление участников группы с правилами поведения в группе:

1) Искренность в общении. Группа – это то место, где вы можете рассказать о том, что вас действительно волнует и интересует. Если вы не готовы быть искренними в обсуждении какого-то вопроса - лучше промолчать.

2) Принцип конфиденциальности – не вынесение обсуждаемых проблем за пределы группы. Всё, что обсуждается в группе, не обсуждается с посторонними людьми.

3) Право каждого члена группы сказать «стоп» – прекратить обсуждение его проблем.

4) Каждый участник говорит за себя, от своего имени. Не стоит оправдывать свои поступки, тем, что все так делают.

5). Общение между всеми участниками и психологом на «ты» или по имени.

По окончании обсуждения правил поведения, оговариваются организационные вопросы: – продолжительность работы (программа рассчитана на пять месяцев)

- время одной встречи (1,5-2 часа)
- количество участников (10-15 человек).
- оговариваются желательность постоянного посещения занятий, в случае необходимости отсутствия предупредить группу заранее.

Цель: Помощь пожилому человеку в преодолении кризиса, связанного с выходом на пенсию.

Знакомство

Задачи:

1. Формирование первого впечатления друг о друге;
2. Определение особенностей общения каждого участника;
3. Создание климата психологической безопасности;
4. Формирование установки на взаимопонимание.
5. Проведение опросных методик.
6. Сбор данных о состоянии здоровья участников.

Упражнение 1. Снежный ком – простейший "ледокол", игра на знакомство участников и для создания доброй, дружной и рабочей атмосферы.

Группа встает в круг и первый называет свое имя.

Второй называет имя первого и свое.

Третий имя первого, второго и свое и т.д.

Упражнение 2. «Мифология имени».

Участники садятся в круг. Ведущий предлагает им ответить на следующие вопросы:

1. Кто и почему Вас назвал так?
2. Как Вас ещё называли?
3. Как Вас называли в детстве, в школе и в более позднем возрасте?
4. Как Вы относились на протяжении жизни к своему имени?
5. Были ли у Вас какие-нибудь клички?
6. Что в Вашем имени Вам нравится или не нравится?
7. С чем ассоциируется имя?

8.Какой образ?

9.Какими цветами Вы бы раскрасили буквы?

10.В чем смысл Вашего имени?

В конце занятия подведение итогов. Что понравилось, что не понравилось, что больше всего запомнилось.

Занятие 2,3.

Цель занятия: знакомство занимающихся, проведение опросных методик.

Задачи:

1. Работа с опорами.
2. Управление общением.

Интонация – наиболее важный элемент речи. Они создают общий мелодичный рисунок речи и придают ей особенный колорит. Одну и ту же фразу можно сказать по-разному, передав тем самым различный смысл. Поэтому владение искусством использования различных интонаций в речи является полезным навыком эффективного коммуникатора.

Данное упражнение направлено на развитие навыков управления интонацией.

Выбирается какая-нибудь простая фраза, например: «Какой хороший сегодня день». По очереди (по кругу) каждому участнику необходимо один раз произнести данную фразу. При этом следующий участник должен произнести фразу с новой интонацией (вопросительной, восклицательной, безразличной, с удивлением или др.). Повторять интонации нельзя. Если участник не может придумать ничего нового, то он выбывает из игры (или пропускает ход).

В процессе произношения ведущий определяет, с какой именно интонацией была произнесена фраза (например – вопросительная). Если интонация трудно определима, тогда группа совместно находит ей название

или описывает эмоциональное состояние (ситуацию), в которой могла быть произнесена данная фраза.

1. Работа с опорами. Упражнения: разминка, ходьба, танец хула, Упражнение 1 «Разминка». Стоя закройте глаза, определите центр тяжести тела (в районе солнечного сплетения) и положите на него ладонь. Сделайте два-три цикла глубокого дыхания с закрытыми глазами, почувствуйте свое тело и попытайтесь определить, какую его часть вы сейчас чувствуете лучше всего. Найдя эту часть, представьте себе, что вы издаете ею какой-нибудь звук. Вытяните руки перед собой, пальцы вперед, пальцы к себе, покрутите кистями, локтями, плечами, наклонитесь вперед, вбок, поворачивайте ногами в коленях, ногами по одной – бедром, ступней, коленом, бедром. Поднимите руки, вращайте тазом по кругу в одну сторону, потом – в другую. Потрясите кистями, руками в локтях, в плечах. Потрясите коленями. Потрясите головой и сделайте «бр-р-р-р-р-р». А теперь трясите всем, чем можете, сразу (и ушами тоже!). Закройте глаза, прислушайтесь к своему телу. Постарайтесь не блокировать дыхание. Откройте глаза. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Покачайтесь вперед-назад-вбок, определите, что вам легче и приятнее. Попробуйте покачаться по кругу; если вы ощутили напряжение в бедрах, это хорошо. Раскачивайтесь слева направо, удерживая равновесие в крайних положениях. Разбейтесь на пары. «Поклюйте» партнера сложенными в горсть пальцами. Похлопайте по всему телу ладонями. Постучите кулаками по всему телу. Поменяйтесь ролями.

Упражнение 2 «Ходьба»: во время ходьбы постарайтесь осознанно почувствовать, как стопы прикасаются к земле при каждом шаге. Для этого ходите очень медленно, позволяя весу тела полностью переноситься попеременно на каждую из стоп. Расслабьте плечи и обращайтесь внимание на то, чтобы не сдерживать дыхание и не блокировать коленные суставы. Ощущаете ли вы, что центр тяжести тела спустился вниз? Ощущаете ли лучший контакт с землей? Чувствуете ли вы себя в безопасности, более расслабленным? Такая манера ходьбы может показаться вначале странной.



Если это так, то вы должны осознать, что под давлением пресса современной жизни вы утратили естественную грацию тела. Вначале ходите медленно, чтобы развить чувствительность в ногах и стопах. Когда вы станете лучше чувствовать землю, можете изменять ритм шагов в зависимости от настроения. Ощущаете ли вы в результате лучший контакт со своим телом? Реже ли вы погружаетесь в свои мысли во время ходьбы? Чувствуете ли вы себя расслабленнее и свободнее?

Упражнение 3 «Танец хула»: это упражнение похоже на основной шаг в традиционном гавайском танце хула. Стопы параллельны на расстоянии около 30 см. Колени немного согнуты, ладони на коленях. Цель упражнения – выполнить колебательное движение тазом из стороны в сторону при помощи только ног и стоп. Верхняя часть тела должна быть расслаблена и неактивна. Перенесите вес тела на переднюю часть правой стопы, без напряжения выпрямите правое колено и позвольте тазу отклониться вправо. Перенесите вес тела на левую стопу, после чего согните правое и немного распрямите левое колено. Вы должны почувствовать, что таз передвигается влево. Снова переместите вес на правую ногу и повторите движение, стараясь вызвать смещение таза вправо без участия верхней половины тела. Продолжайте упражнение, перенося попеременно вес тела с одной стопы на другую около 5 раз

Занятие 4-9 Образ-Я.

Цель занятия: Составить характеристики я-идеального и я-реального и сравнить их.

Задачи:

1. Работа с опорами.
2. Работа с Образом-Я.
3. Представление о своём Я-Образе.
4. Показать различия между я-идеальным и я-реальным.

Занимающимся предлагается составить характеристики своего Образа-Я. Взять лист бумаги, разделить его на две части. В одной части расписать

характеристики своего я-идеального, то каким занимающийся хотел бы быть, в другой части характеристики я-реального, то кто он есть на самом деле. Далее идёт обсуждение в группе, на каждом занятии идёт обсуждение 3-5 Оразов-Я.

### 1. Работа с опорами

2. Работа с образом Я: я люблю себя со своими достоинствами и недостатками, танец-визитная карточка, танец с самим собой, ум, чувства, тело. Упражнение 1 «Я люблю себя со всеми своими достоинствами и недостатками». С помощью этого упражнения можно выявить мышечный блок, связанный с основной проблемой участника. Встаньте в круг. По очереди каждый делает шаг вперед и говорит: «Я люблю себя со всеми своими достоинствами и недостатками». Обратите внимание на мимику, интонацию и другие особенности выполнения этого простого упражнения у себя и у других членов группы. Что было трудно? Где в теле вы ощущали сопротивление? Упражнение 2 «Танец - визитная карточка». Группа садится в круг. Консультант дает инструкцию: «Мы с вами – члены племени, где основное средство общения – танец. Там при знакомстве люди спрашивают друг у друга: «Как ты танцуешь?» Ваша задача – протанцевать танец, который позволил бы остальным участникам познакомиться с вами, танец – визитную карточку». Один из участников выходит в центр круга и танцует свой танец под выбранную им музыку. По окончании танца каждого члены группы обмениваются впечатлениями. Упражнение длится до тех пор, пока все не побывают в центре круга. Возможны разнообразные вариации этого упражнения, связанные с выражением в танцевальной форме традиционных компонентов Я-концепции: «Я – реальное», «Я – идеальное», «Я – глазами других». Например: один из участников выходит в центр круга и танцует сначала танец «Какой я есть на самом деле», затем – танец «Каким бы я хотел быть», после этого – «Каким меня видят другие». Для начала тренинга такой вариант слишком сложен. Его можно использовать, когда для группы станут актуальными проблемы общения, групповых и межличностных ожиданий,

вопрос «что я есть для себя и других?». Танец в данном случае является материалом для последующего обсуждения. Упражнение 3 «Танец с самим собой». Встаньте перед зеркалом. Всматривайтесь несколько секунд в свое отражение. Вы слышите медленную музыку. Делайте спонтанные движения головой, руками, всем телом. Следуйте за вашими чувствами, за вашим внутренним ритмом. Вглядывайтесь в свое отражение в зеркале. Представьте себе, что вы видите себя впервые. Каково ваше первое впечатление? Как бы вы отнеслись к человеку, которого вы видите в зеркале? Что в вашем танце характеризует именно вас, вашу индивидуальность, что отличает вас от других? Танцуйте, пробуйте совершенно новые движения, не бойтесь экспериментировать! Упражнение 4 «Ум, чувства, тело». Участник выбирает из группы троих человек, которые будут его «умом», «чувствами» и «телом». Затем он придает каждому из них форму, выражающую типичное состояние данной части своей личности, и составляет из них скульптурную группу, показывающую взаимодействие этих частей. После того как партнер побывал в ролях «частей» участника, они должны поделиться своими впечатлениями, рассказать, каково им быть его чувствами, телом и умом. Упражнение позволяет увидеть разницу в степени осознания различных частей своего Я. В дальнейшем это может привести к их гармонизации.

Занятие 10-14.

Занятие групповое. Цель занятия: прохождение основных жизненных этапов.

Задачи:

1. Выделить основные жизненные этапы жизни человека.
2. Работа с агрессией.

Выделение основных жизненных этапов. Разбор жизненных этапов каждого участника.

Работа с агрессией: групповое дыхание, освобождение мышц подбородка, борьба взглядов. Упражнение 1 «Групповое дыхание». Встаньте

в круг. Ноги расставьте на две ширины плеч (около 90 см), перенесите вес тела на пальцы ног, слегка согните колени, расслабьте тело. Возьмитесь за руки и начните дышать все вместе, одновременно. Дышите животом, медленно и глубоко; выдох можно озвучивать, не напрягая голосовых связок. Выберите одного из участников, стоящих в круге напротив вас, и смотрите ему в глаза. Внимательно прислушивайтесь к возникающим в вашем теле ощущениям. (Цикл дыхания повторяется не менее 16 раз.) Теперь отпустите руки соседей. Дышите свободно. Встряхните всем телом, свесив руки, сгибая и выпрямляя колени. Попрыгайте, еле отрывая ноги от пола и делая небольшие паузы между прыжками.

**Упражнение 2 «Освобождение мышц подбородка»** Напряжение мышц подбородка ассоциируется с чувством гнева или ярости. Осознание этого напряжения позволяет, расслабив мышцы, снять негативные эмоции и дает возможность управлять своими чувствами. Поставьте стопы параллельно на расстоянии около 20 см одну от другой. Слегка согните колени. Наклонитесь вперед, перенося вес тела на подушечки стоп. Выдвиньте подбородок вперед и удерживайте его в этом положении 30 секунд. Дыхание равномерное. Подвигайте напряженной челюстью вправо-влево, удерживая ее выдвинутой вперед. Это может вызвать боль в затылке. Откройте рот как можно шире и проверьте, сможете ли вы положить между зубами три средних пальца ладони. У многих людей напряжение мышц подбородка настолько сильное, что они не могут широко раскрыть рот. Позвольте подбородку расслабиться. Снова выдвиньте его вперед, сожмите кулаки и скажите несколько раз: «Нет!» или: «Не буду!» соответствующим тоном. Звучит ли ваш голос убедительно? Произносить «Не буду!» и «Нет!» надо как можно громче для утверждения своей воли.

**Упражнение 3 «Борьба взглядов».** Участники разбиваются на пары и рассаживаются друг напротив друга. Посмотрите друг другу в глаза. Сейчас вы находитесь в равных позициях. Пусть один из вас (заранее договоритесь, кто будет первым) начнет постепенно подавлять другого взглядом. В тот момент, когда партнер будет окончательно «подавлен», замрите на 2–3 секунды (один – на высоте

позиции, другой – «отброшенный» вниз). После этого взгляд «подавленного» партнера начинает набирать силу, взгляд «подавлявшего» – терять ее. Ваши позиции опять сравнялись. Теперь уже тот, кто только что был «подавленным», начинает сам подавлять взглядом противника. И снова, когда партнер будет окончательно «подавлен», замрите на 2–3 секунды. Повторите такую смену позиций 2–3 раза... А теперь заканчивайте упражнение – вернитесь в позиции «на равных».

Занятие 15-18 групповое.

Цель занятия: Работа со взаимоотношениями.

Задачи:

1. Обсудить отношения с членами семьи, друзьями, коллегами.
2. Работа с межличностными отношениями.

Обсудить: что является важным в отношениях с другими людьми, по мнению каждого участника. Составить рейтинг наиболее важных составляющих хороших отношений в семье, с друзьями, с коллегами.

Работа с межличностными отношениями.

Упражнение 1. «Визуальное чувствование». Все садятся в круг. Ведущий просит, чтобы каждый внимательно посмотрел на лица остальных участников. Через 2-3 минуты все должны закрыть глаза и попытаться представить себе лица других членов группы. В течение одной-двух минут нужно фиксировать в памяти лицо, которое удалось лучше всего представить. После выполнения упражнения группа делится своими ощущениями и повторяет упражнение. Каждый из участников должен постараться воспроизвести в памяти как можно большее количество лиц партнеров.

Упражнение 2. «Движение - настроение». «Пусть каждый из вас по очереди сделает движение, отражающее его внутреннее состояние, а мы все будем повторять это движение 3-4 раза, стараясь вчувствоваться в состояние человека, понять это состояние». После завершения упражнения можно

задать группе вопрос: каково, по вашему мнению, состояние каждого из нас? После того как будет высказано несколько гипотез о состоянии одного из участников, следует обратиться к нему за объяснением его действительного состояния.

Упражнение 3. «Ощущение энергии другого человека» «Разбейтесь на пары и сядьте на пятки или встаньте на колени лицом друг к другу. Потрите ладони, чтобы их разогреть и возбудить в них энергию. Приблизьте свои ладони к ладоням партнера на несколько миллиметров или сантиметров, так чтобы ощутить тепло его рук. Теперь начните «танец» руками: один партнер ведет, а другой сопровождает. Движения должны быть медленными. А теперь поднимитесь и продолжайте «танец» стоя».

Лидер «танца» может возникнуть спонтанно, или участники выполняют, роль ведущего и ведомого по очереди. После выполнения упражнения проводится обсуждение.

Упражнение 4. «Рисунок в четыре руки». Группа делится на пары. Каждая пара сообща рисует картину, не договариваясь заранее о сюжете, и не разговаривая друг с другом. Оба автора подписывают рисунок. По окончании работы проводится обсуждение. Кто взял на себя ведущую роль при рисовании? Кто уступил? Как был поделен лист бумаги? Была ли у каждого рисующего своя часть листа, на которой рисовал только он? Какова была реакция партнера, если он видел, что рисуют на его стороне? Как реагировал партнер, если нарисованное, им подправлялось или дорисовывалось?

Занятие 19-23. Цель: Помощь пожилому человеку в борьбе с отрицательными эмоциями.

Задачи:

1. Работа со сверхконтролем.
2. Работа с отрицательными эмоциями.

Составить список своих отрицательных черт характера. Составить рейтинг наиболее часто встречающихся и обсудить, как можно их побороть.

Работа со сверхконтролем.

Упражнение 1. «Хлопаем в ладоши». «Садимся парами лицом друг к другу. Хлопаем в ладоши и обеими своими руками ударяем по обеим ладоням партнера. Опять хлопаем в ладоши и ударяем своей правой ладонью по правой ладони руки партнера. Хлопаем в ладоши и делаем то же, но левой рукой. А теперь убыстряем темп насколько возможно. Если не снять контроль, не «отпустить» тело, вы проиграли».

Упражнение 2. «Муха в плену». Участники лежат на полу. Им нужно представить себя мухой, приклеившейся к полу. Руки, ноги, плечи и голова стремятся вверх. Чтобы оторваться от пола, верхняя часть туловища совершает мелкие вибрационные движения. Импульс движения исходит из ступней и кистей, колени прямые. «Отклеиваться» нужно не менее трех минут.

В результате сильно и одновременно напрягаются все мышцы тела. Прекращение движения ведет к сильнейшему (пропорционально напряжению) расслаблению, тело «растекается» на полу, как медуза. Чтобы увеличить время напряжения мышц, можно через две-три минуты предложить участникам, продолжая те же движения, забыть о мухе и изменить объект внимания, например, представить, что они гуляют по хорошо знакомой улице, рассматривают дома и вспоминают их последовательность. Это до определенного момента отвлечет внимание от изнуренных мышц, но главное, что при этом наступает и «изнурение» сознания. Поэтому состояние расслабления будет сопровождаться без мыслием. Это и есть полная релаксация, ведущая к снятию хронических мышечных напряжений.

Упражнение 3. «Дать поддержку». Это упражнение выполняется втроем. Один участник стоит, вытянув руки в стороны; двое стоят по бокам от него, подложив свои руки под его локти и кисти. Стоящий в центре должен полностью расслабить руки и передать их вес своим партнерам. Ему

не следует висеть на поддерживающих всем телом, он может лишь расслабить руки, во всех остальных отношениях стоя самостоятельно.

Помощники терпеливо стоят, предлагая поддержку, которую они, конечно же, не могут оказать, пока партнер не отдаст им вес своих рук. Когда, по их ощущению, они получают весь вес или большую его часть, они могут попробовать мягко подвигать руками партнера, стараясь прочувствовать, дает он им осуществить движение, сопротивляется или старается угадать намечаемое движение и сделать его самостоятельно. Через некоторое время поддерживающие опускают руки партнера вниз, пока они не повиснут; почувствовав, что поддержка больше не нужна, они спокойно отстраняются. Часто помощник чувствует, что его поддержка не принимается. Он может сказать об этом или спокойно ждать, когда партнер расслабит руку. Через некоторое время, если вес по-прежнему не отдается, он может мягко отодвинуться, оставляя руку. Расслабленная рука при этом должна была бы свободно упасть, а напряженная останется вытянутой. Сам получающий поддержку человек может не чувствовать того, что он не сумел расслабиться, пока к этому не привлекут его внимание.

Ощущения от этого упражнения почти всегда производят на людей большое впечатление. Еще важнее изменения, которые могут произойти: рука, которая не отдавалась, начинает отдаваться, и наоборот; эти изменения может заметить кто-то один, или двое, или все три партнера.

Занятие 24-28. Цель занятия: способы реализации целей.

Задачи:

1. Правильная постановка цели.
2. Общая работа с блоками.

Каждый участник должен придумать себе цель, которую он смог бы реализовать в ближайшее время, далее совместно нужно найти пути решения, чтобы добиться этой цели.



Общая работа с блоками: мышечная гимнастика, познай своё тело, диалог с напряжённой частью тела. Упражнение 1 «Мышечная гимнастика»: при выполнении этого упражнения – и при напряжении, и при расслаблении отдельных групп мышц – не забывайте о дыхании. Дышите животом, медленно и глубоко. Следите за тем, чтобы напрягались только те мышцы, которые необходимы для выполнения каждого движения. Остальные мышцы должны быть свободны и расслаблены. Мышцы надо напрягать как можно сильнее и удерживать в этом состоянии до полного изнеможения. После этого следует максимально расслабить их. При выполнении каждого движения необходимо сосредоточить внимание на ощущениях в напряженных и расслабленных мышцах. Лицо: поднимите брови как можно выше и держите их в этом состоянии до полного изнеможения участвующих в этом движении мышц. Расслабьтесь. Теперь сильно зажмурьте глаза, затем расслабьте их. Рот: улыбка до ушей; губы вытянуты в трубочку – «поцелуй»; раскройте рот как можно шире – нижняя челюсть максимально отведена вниз. В каждом движении чередуются напряжение и расслабление. Плечи: дотянитесь плечом до мочки уха, не наклоняя голову. Расслабьтесь. То же самое – со вторым плечом. Почувствуйте, как плечи становятся тяжелее. Руки: обе кисти крепко сожмите в кулаки. Задержитесь в таком положении. Расслабьтесь. Должны появиться тепло и покалывание в пальцах. Бедра и живот: сидя на стуле, поднимите ноги перед собой. Держите ноги на весу до изнеможения в бедрах. Расслабьтесь. Напрягите противоположную группу мышц – попытайтесь зарыть ступни в землю. Зарывайте тверже! Расслабьтесь и сосредоточьтесь на расслаблении, которое чувствуется в верхней части ног. Ступни: сидя – на стуле, поднимите пятки высоко вверх. Только пятки! Должно появиться напряжение в икрах и ступнях. Расслабьтесь. Поднимите носки. Почувствуйте напряжение в ступнях и передней части ног. Расслабьтесь. Прислушайтесь к ощущению в мышцах нижней части ног. Следующий этап: лежа, не совершая движений, напрягайте отдельные группы мышц, пользуясь памятью ощущений.

Дыхание брюшное! Упражнение 2 «Познай свое тело» Участники рассаживаются там, где им удобно, и закрывают глаза. «Вы одни. Потрогайте свою руку: запястье, ладонь, пальцы, ногти. Познакомьтесь с ней... Что вы почувствовали? Знаете ли вы свою руку? Если – нет, то насколько вообще мы знаем себя?» Упражнение 3 «Диалог с напряженной частью тела». Закройте глаза. Мысленным взором пройдите по всему вашему телу, почувствуйте напряженные и расслабленные участки. Сосредоточьте внимание на наиболее напряженной части тела. Может быть, этот зажим вы ощущаете всегда; может быть – в трудных ситуациях; может быть, вы осознали его, делая одно из предыдущих упражнений. Почувствуйте эту часть вашего тела, будьте внимательны к любым ощущениям. Ничего не придумывайте, отдайтесь свободному течению образов (зрительных, слуховых, кинестетических). Что за образы возникают, когда вы сосредотачиваетесь на своем зажиме? Если это зрительный образ, рассмотрите его внимательнее. Что это (или кто это)? Какого цвета? Это что-то теплое или холодное? Приблизьтесь к нему. Спросите, чего оно от вас хочет. Обратитесь к своей памяти, попытайтесь вспомнить моменты своей жизни, когда вы чувствовали себя абсолютно счастливым. Что происходит с образом? Пропустите через все ваше тело ощущение абсолютного благополучия, направляя его особенно на те участки тела, с которыми у вас бывают проблемы. Что происходит? Представьте и почувствуйте, как все болезни и недомогания исчезают под воздействием сил, идущих от переживания полного телесного благополучия.

Занятие 29-34.

Цель занятия: Сравнение характеристик Образа-Я.

Задачи:

1. Составить характеристики я-идеального и я-реального.
2. Сравнить их с характеристиками, которые были составлены на первых занятиях. Работа границами.

Работа с границами: нарушение пространства, внутреннее движение, близость. Упражнение 1 «Нарушение пространства»: это диагностическое упражнение, позволяющее определить, как человек ведет себя в ответ на внешнее воздействие. Клиент лежит на полу, развалившись, в удобной позе, и определяет «свое пространство». Вначале следует осмотреть положение тела клиента: наблюдается ли перекося и асимметрия, и если да – в какую сторону. После этого терапевт нарушает личное пространство клиента с разной интенсивностью, наблюдая, что при этом клиент делает и чувствует. Для этого терапевт начинает сдвигать вместе и складывать руки и ноги клиента, с каждым разом складывая их все плотнее. Клиент должен оценивать, как реагирует на действия терапевта его тело, насколько каждая последующая поза (более «сжатая», чем предыдущая) для него неудобнее, чем предыдущая, и начать сопротивляться при появлении дискомфорта. Сложите руки клиента на груди, положите его ногу на ногу и смещайте их до тех пор, пока клиент не начинает активно сопротивляться. Если окажется, что клиент уже давно испытывал дискомфорт и хотел сопротивляться, но терпел, это говорит о его желании приспособиться к обстоятельствам. То же упражнение можно проделать, когда клиент сидит на стуле или лежит на боку – в этом случае терапевт «складывает» его в позу эмбриона, наблюдая, что клиент разрешает с собой делать, а что – нет. Упражнение 2 «Внутреннее движение». Это парное упражнение позволяет измерить персональное пространство каждого. Мы попробуем представить себе границы своего личного пространства и показать, как мы их охраняем. Разбейтесь на пары и сядьте на пол лицом друг к другу. Чтобы определить оптимальное расстояние между вашими телами, один из вас будет медленно приближаться, а другой должен без слов попытаться его остановить – сделать отстраняющее движение, отодвинуться и т. п. Какие ощущения при этом испытывает каждый из участников в своем теле? Теперь пары расходятся на расстояние около 10 метров. Один участник стоит, другой медленно приближается к нему до тех пор, пока не почувствует, что дальше

приближаться тяжело. Стоящий неподвижно партнер должен отметить про себя, когда ему захотелось сказать «стоп». Какие ощущения каждый из участников испытывает в теле? Где они локализуются? Разойдитесь снова и повторите упражнение, но на этот раз тот участник, который стоит на месте, держит глаза закрытыми. Кто как чувствует психологическую дистанцию? Кто пересек границу чужого персонального поля, не почувствовав ее? Кто до нее не дошел? Кто ее верно почувствовал? Кто кого и на какое расстояние подпустил к себе? Кто ближе, кто дальше – и почему? Упражнение 3 «Близость» Близость здесь понимается не как уменьшение дистанции между телами, но как созвучие, соприкосновение душ, «настрой на одну волну». Часто общение без прикосновений гораздо ярче выявляет подобную близость. Разбейтесь на пары. Сейчас вы будете по очереди выполнять роли ведущего и ведомого. Ведущий взаимодействует с партнером, держась на некотором расстоянии, не дотрагиваясь до его тела, но как бы прикасаясь к его «ауре». Ведомый, стоя на месте с закрытыми глазами, реагирует на эти «прикосновения» непроизвольно, так, как «просит его тело»: мускулатура напрягается или расслабляется, дыхание становится свободным, глубоким или сдавленным, поверхностным и т. д. Задача ведущего – попытаться выявить то расстояние, на котором удастся воздействовать на партнера, вызывая его непроизвольные реакции, а также почувствовать характер прикосновений, порождающий те или иные реакции. Задача ведомого – отследить, ощущает ли он дистантные «прикосновения», выполняемые ведущим, и понаблюдать за собственными ощущениями в процессе выполнения упражнения.

Занятие 35. Цель занятия: Подведение итогов.

Обсуждения:

1. Обсудить: изменения Образа-Я.
2. Удалось ли реализовать задуманное.
3. Как изменилось качество жизни, активность, удовлетворённость жизнью.

## Приложение Г

### **План занятий физическими упражнениями.**

#### Вариант 1.

Дыхательное упражнение: Исходное положение (и. п.) – стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Поднимаем руки через стороны вверх, вдыхаем носом, руки опускаем – выдыхаем ртом. Работает диафрагма, лопатки сводятся и разводятся. Упражнение повторяем 3 раза. Каждый раз, вставая со стула, мы снова делаем это упражнение. Выполняем с улыбкой и не напрягаемся.

Наклоны головой: И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч, руки на поясе. Наклоняем голову влево, вправо, вниз, влево, вправо, вниз. Людям среднего и пожилого возраста не рекомендуется откидывать голову назад. В зависимости от возраста можно выполнить от 5 до 7 повторений этого упражнения.

Вращение плеча: И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч, руки к плечам. Вращательные движения в плечевом суставе вперед и назад. 4 поворота вперед, 4 назад. Повторяем 5–7 раз.

Круговые вращения тазом: И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч. Выполняем круговые вращения сначала влево на счет раз-два-три-четыре, потом вправо – пять-шесть-семь-восемь... Делаем 5–7 повторений. Не надо ни наклоняться, ни прогибаться.

Разминка для коленных суставов: И. п. – стоя, ноги шире плеч, чуть присели, руки – на коленях, спину держим ровно.

Сжимание-разжимание кистей: И. п. – сидя на стуле, ноги чуть разведены в стороны. Руки вытягиваем вперед, сжимаем-разжимаем кулаки на счет от 1 до 8, работают только кисти. 3 повторения. Прибавляем скорость. 3 повторения. И еще 2 повторения максимально быстро.

Наклоны вперед: И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч, руки опущены. К каждой ноге делаем по 2 пружинистых наклона. На счет 1–4 наклоняемся вперед, потом к одной ноге, на счет 5–8 – вперед, к другой ноге.

Выпрямились, руки на пояс, слегка прогнулись назад. Откидывать голову не надо.

Упражнение «Плавание»: И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч, руки опущены. «Плываем» кролем. На счет от 1 до 4 руки идут вперед, потом назад. Амплитуда движений должна быть максимальной.

Упражнение «Ножницы»: И. п. – сидя на стуле, ноги на весу. Разводим-сводим их крест-накрест на счет от 1 до 4. Потом по очереди поднимаем-опускаем вверх-вниз. Делаем 6–8 повторений. Можно держаться за спинку стула.

Упражнение с эспандером: И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч. Руки поднимаем вверх, эспандер растягиваем, заводим за голову, руки отпускаем – эспандер перед головой. Выполняем на счет от 1 до 8.

Подтягивание коленей к груди: И. п. – сидя на стуле. Руки на коленях. Сгибаем правое колено, подтягиваем его к груди, удерживаем рукой 2 секунды, опускаем ногу. Выполняем упражнение на счет от 1 до 8. То же самое с левым коленом. Делаем 8–12 повторений.

Наклоны в сторону: И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч, в руках – гантели. Наклоняемся влево – поднимаем правую руку и заводим ее за голову. Наклоняемся вправо – поднимаем левую руку и заводим ее за голову. В каждую сторону делаем наклоны по 2 раза на счет от 1 до 8.

Оттягивание и вращение стоп: И. п. – сидя. Снимаем обувь. Ноги вытягиваем и держим навесу. Держимся сзади за спинку стула. Носки стоп тянем на себя, вытягиваем от себя. Ноги не опускаем. Прикладываем усилие. Делаем 6–8 повторений, а потом круговые вращения стопами то внутрь, то наружу.

Выпады с поворотом: И. п. – стоя, опираясь на спинку стула. Делаем шаг вперед правой ногой, приседаем, сгибаем колено, левая нога вытянута назад и упирается в пол. Потом поворот, меняем ноги и руки, все время опираемся на спинку стула. Вторая рука на поясе. Это помогает держать

спину ровной. Туловище перпендикулярно полу, не сутулимся, не гнемся. Раз, два – поворот, три-четыре – поворот. Повторяем 6–8 раз.

Отжимания: И. п. – на полу, на коленях. Сгибаем-разгибаем руки в локтевом суставе под весом собственного тела. Спина и ноги находятся на одной прямой.

Наклоны к колену: И. п. – сидя на стуле. Положите ногу на ногу так, чтобы щиколотка одной ноги прижалась к колену другой, ногу придерживаем руками. Медленно наклоняемся и удерживаем это положение несколько секунд. Меняем ноги. Наклоны повторяем 2 раза.

Повороты корпуса: И. п. – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч, ступни вывернуты носками внутрь. Поворачиваем корпус влево и вправо по 2 раза на счет от 1 до 8. Делаем 6–8 повторений.

Ходьба на месте с высоким подниманием бедра: И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч. Руки на поясе. Поднимаем поочередно, то одну, то другую ногу, сгибая в коленном суставе, бедро параллельно полу. Выполняем упражнение на счет от 1 до 8. Делаем 6–8 повторений.

Расслабление: В заключение – примите позу, которая позволит вам полностью расслабиться. И. п. – сидя на стуле. Ноги вытянуты, руки расслабленно висят, голову наклоняем вперед, сидим так в течение 30–40 секунд, слушаем музыку и отдыхаем.

## Вариант 2.

Упражнения в положении сидя на стуле

Исходное положение: сидя на стуле.

Упражнение 1. Руки опущены вниз, ноги вместе. Из исходного положения попеременно поднимаем руки вверх. Поднимание руки вверх на вдохе, опускание руки вниз на выдохе. Повторить не менее упражнения 5–6 раз каждой рукой.

Упражнение 2. Руки, максимально согнуты в локтевых суставах, на ширине плеч, ноги вместе. Осуществление круговые движений локтями: 5–6 раз по часовой стрелке и столько же – против часовой стрелки.

Исходное положение – сидя на стуле, ноги выпрямлены, руки отведены за спину и опираются на стул сзади.

Упражнение 3. Поочередное поднятие и опускание ног, затем возвращение в исходное положение. Повторить в среднем темпе 8 – 12 раз каждой ногой.

Упражнение 4. Медленное поднятие прямых ног, затем сгибание их в коленном суставе и возвращение в исходное положение. Повторить 6 – 10 раз. Дыхание произвольное.

Упражнение 5. Сжимание и разжимание пальцев рук и медленное поднятие их вверх. Повторить 3–4 раза в медленном темпе, после чего потрясти кистями.

Исходное положение – сидя глубоко на стуле, ноги на ширине плеч.

Упражнение 6. Вытягивание ног вперед и выполнение вращательных движений в голеностопных суставах по 8 – 10 раз, сначала в одну, а затем в другую сторону, после чего потрясите стопами. Дыхание произвольное, темп выполнения средний.

Упражнение 7. Синхронное сгибание и разгибание конечности в локтевых, плечевых и коленных суставах, имитируя ходьбу. На каждый счет менять положение рук и ног. Стопы не отрываются от пола. Повторить 8 – 10 раз. Дыхание произвольное, темп выполнения средний.

Исходное положение – сидя на стуле, ноги вместе, руки на коленях.

Упражнение 8. На счет 1 положите правую руку на пояс, на счет 2 то же самое сделайте левой рукой, на счет 3 ладонь правой руки положите на затылок, на счет 4 то же повторите левой рукой. Затем выполнение упражнения в обратной последовательности (правую руку переместите с затылка на пояс и т. д.). Выполнить 3–4 раза.

Исходное положение – сидя, туловище и голова опущены .



Упражнение 8. Выпрямите туловище, приподнимая голову, – вдох. Вернитесь в исходное положение на выдохе, одновременно расслабляя мышцы. Повторить 3–4 раза.

Упражнение 9. Руки опущены, ноги выпрямлены с опорой на пятки. Выполнение круговых движений одновременно в лучезапястных и голеностопных суставах. Повторите 8 – 10 раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.

Упражнение 10. Выполнить повороты туловища в сторону с одновременным отведением руки в ту же сторону на вдохе. Возвращение в исходное положение на выдох, расслабляя мышцы. Повторите 3–4 раза в каждую сторону.

Упражнение 11. Приставление кистей к плечам и выполнение круговых движений в плечевых суставах, затем опускание руки, расслабление мышц. Повторить 4 раза в каждую сторону. Дыхание произвольное.

Упражнение 12. Наклоны немного вперед, в сочетании с маховыми движениями рук: вперед-назад. Дыхание произвольное. Движения должны быть свободными, с большой амплитудой. Повторить 5–6 раз.

Упражнения в положении стоя

Исходное положение – стоя.

Упражнение 1. Руки вытянуты вперед на уровне плеч. Сжатие и разжатие пальцев рук в кулаки. Выполнить 8 – 10 раз.

Упражнение 2. Руки вытянуты вперед параллельно полу, ладонями вниз. Вытягивание кончиков пальцев к себе. Делаем несколько таких пружинящих движений, чередуя напряжение и расслабление. Выполнить 10 раз.

Упражнение 3. Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки. Вращение кистей по кругу максимального диаметра по 10 раз сначала в одну, затем в другую сторону.

Упражнение 4. Исходное положение: стоя, плечи держим параллельно полу, руки согнуты в локтях, предплечья свободно висят. Выполняем

вращательные движения предплечьями вокруг локтевых суставов по 10 раз в обе стороны. Следить за тем, чтобы плечи не двигались.

Исходное положение – стоя.

Упражнение 5. Руки держим на поясе. Правую ногу слегка сгибаем в колене, стопу держим на весу. Оттягивая носок от себя, делаем 2–3 пружинящих движения, затем пяткой тянемся вперед, носок на себя. Выполняем по 8 раз в каждую сторону. Затем меняем ноги и повторяем упражнение.

Упражнение 6. Руки держим на поясе. Правую ногу слегка сгибаем в колене. Поочередно каждой стопой медленно совершаем круговые движения, по 8 – 10 раз в каждую сторону. Движения такие, как будто большим пальцем рисуем на стене круги максимально большого радиуса. Следует обращать внимание на то, чтобы нога при этом оставалась неподвижной.

Исходное положение – стоя.

Упражнение 7. Руки держим на поясе. Правую ногу сгибаем в колене, бедро параллельно полу, голень расслаблена. Совершаем вращательные движения голенью по 8 – 10 раз в каждом направлении (по и против часовой стрелки). Затем меняем ноги и повторяем упражнение.

Упражнение 8. Ноги чуть шире плеч. Руками упираемся в коленные чашечки. Спина ровная, смотрим вперед, голову не опускаем. Помогая руками, совершаем движения коленями: сначала 10 раз внутрь, затем столько же – наружу. В конце каждого движения ноги разгибаются полностью.

Упражнение 9. Исходное положение – ноги вместе руки, на поясе. Поднимаем согнутую в колене правую ногу, бедро параллельно полу, корпус неподвижный. Отводим бедро до отказа вправо и делаем 2 пружинящих движения, стараясь отвести бедро еще дальше. Повторяем 8 – 10 раз, затем то же самое делаем левой ногой.

Упражнение 10. Ноги вместе руки, на поясе. Поднимаем согнутую в колене правую ногу, бедро параллельно полу, корпус неподвижный. Отводим

бедро до отказа вправо и коленной чашечкой «рисуем» на стене круги по 8 раз в каждую сторону. Аналогично проделываем с левой ногой.

Упражнение 12. Спина прямо, руки на поясе. Ходим на выпрямленных ногах, сначала опираясь на всю стопу, затем на пятки, на носки, на внутреннюю сторону стоп, на внешнюю сторону стоп. Колени не сгибаются.

Исходное положение – стоя, левая рука опирается на спинку стула, правая рука – на поясе.

Упражнения 13. Выполнение правой ногой, слегка согнутой в колене, круговых движений в тазобедренном суставе в одну и в другую сторону – выдох. Затем то же другой ногой. Повторить 5–6 раз для каждой ноги.

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч.

Упражнение 14. Разведение рук в стороны на вдохе. Наклоны вперед, с доставанием пальцами рук пола, – выдох. Повторить 5–6 раз.

Упражнение 15. Поставьте руки на бедра – глубокий вдох, выполнение круговых движений туловищем вправо на выдохе, затем круговые движения влево. Повторить 4–5 раз в каждую сторону.

Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки на поясе.

Упражнение 16. Сделайте глубокий вдох, на счет 1–2, приседая на носках, вытяните вперед руки – выдох, на счет 3–4 возвращение в исходное положение на вдохе. Повторить 3–4 раза.

Исходное положение – стоя, руки опущены.

Упражнение 17. Выполнение наклонов влево, опуская левую руку вниз, а правую поднимая к подмышечной впадине; выполните то же в другую сторону. Дыхание произвольное произвольно. Повторите 3–4 раза в каждую сторону.

## Приложение Д

Таблица . Анкета. Психологические свойства.

Какое влияние на Я-концепцию оказывают перечисленные ниже психологические свойства?	Очень сильное влияние	Определенное влияние есть	Скорее влияет, чем не влияет	Скорее не влияет, чем Влияет	Влияния Нет
Акцентуации характера					
Психологический возраст					
Удовлетворенность жизнью					
Направленность личности					
Мотивация достижения					
Свойства нервной системы					
Свойства темперамента					
Координационные способности					
Двигательная чувствительность					
Зрительная чувствительность					
Слуховая чувствительность					
Точность восприятия пространства					
Точность восприятия времени					
Оперативная память					
Креативность					
Быстрота мышления					
Эмоциональная устойчивость					
Тревожность					
Уверенность					
Адекватность самооценки					
Концентрация внимания					
Устойчивость внимания					
Волевые качества					
Организованность					
Трудолюбие					
Коллективизм					
Жизнерадостность					
Общительность					
Стремление к сотрудничеству					
Доброжелательность					
Переживание одиночества (диффузное, отчуждающее, переменчивое)					
Соотношение идеального и реального «Я»					
Мотивация аффилиации (стремление к принятию и страх отвержения)					
Склонность к одиночеству					
Активность повседневной жизни					

## Приложение Е

## А К Т

внедрения результатов научной разработки в практику

Мы, нижеподписавшиеся, представители СПб ГБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения Петроградского района Санкт-Петербурга» (Социально-реабилитационное отделение граждан пожилого возраста) зав. отделением Бережная С.А., психолог Болдин Е.В. и аспирант кафедры психологии им. А.Ц. Пуни НГУ им. П.Ф.Лесгафта Селиверстова Н. С. составили настоящий акт о том, что в 2013 году в процесс работы с людьми пожилого возраста внедрена авторская методика занятий по программе психологической коррекции в комплексе с занятиями физическими упражнениями.

Ф.И.О. автора внедрения	Наименования научной разработки	Эффект от внедрения
Селиверстова Надежда Сергеевна	Программа психокоррекции.	Улучшение самочувствия, оптимизация Образа-Я, повышение самооценки, улучшение функционального и эмоционального состояния поддержание здоровья, жизненной активности, адаптация к новым социальным условиям.

Представители СПб ГБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения Петроградского района Санкт-Петербурга»

Заведующий отделением –

Психолог –

Аспирант –

Бережная С. А.

Болдин Е. В.

Селиверстова Н. С.

Почтовый адрес: 197022 СПб, Большой проспект П.С. дом №100.

## А К Т

## внедрения результатов научной разработки в практику

Мы, нижеподписавшиеся, представители спортивного батутного клуба 720 – управляющая клубом Кочеткова А.В., тренер Штельмах А.А. и аспирант кафедры психологии им. А.Ц. Пуни НГУ им. П.Ф.Лесгафта Селиверстова Н.С. составили настоящий акт о том, что в 2014 году в процесс работы с людьми пожилого возраста внедрена авторская методика занятий физическими упражнениями.

Ф.И.О. автора внедрения	Наименования научной разработки	Эффект от внедрения
Селиверстова Надежда Сергеевна	Физические упражнения.	Улучшение самочувствия, повышение самооценки, улучшение функционального и эмоционального состояния и поддержание здоровья, жизненной активности.

Представители спортивного батутного клуба 720:

Управляющая клубом –  
Тренер –  
Аспирант –

Кочеткова А.В.  
Штельмах А.А.  
Селиверстова Н. С.



Почтовый адрес: 194358 СПб, улица Симонова, дом №15.

## А К Т

внедрения результатов научной разработки в практику

Мы, нижеподписавшиеся, представитель Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения "Автомобильный колледж" и аспирант кафедры психологии им. А.Ц. Пуни НГУ им. П.Ф.Лесгафта Селиверстова Н. С. составили настоящий акт о том, что в процесс работы с людьми пожилого возраста внедрена авторская методика занятий по программе психологической коррекции.

Ф.И.О. автора внедрения	Наименования научной разработки	Эффект от внедрения
Селиверстова Надежда Сергеевна	Программа психологической коррекции	Улучшение самочувствия, оптимизация Образа-Я, повышение самооценки, улучшение функционального и эмоционального состояния, поддержание здоровья, жизненной активности, адаптация к новым социальным условиям.

Зам. директора –

Преподаватель физической культуры –

Аспирант –



Штыкова Е.Н.

Базанов Д.В.

Селиверстова Н. С.

11.05.14

Почтовый адрес: 194352 СПб, Придорожная аллея, дом №7.