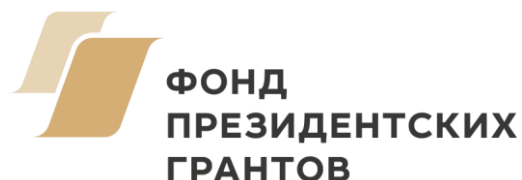


**Проект «Субъективное  
благополучие пожилого человека:  
услышать, понять, помочь»**



**Волгоградское региональное отделение Всероссийской общественной  
организации ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных Сил  
и правоохранительных органов**

**Волгоградский институт управления - филиал федерального  
государственного бюджетного образовательного учреждения высшего  
образования "Российская академия народного хозяйства и  
государственной службы при Президенте Российской Федерации"  
Кафедра психологии**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ДЛЯ ВОЛОНТЕРОВ  
ПО ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО/СУБЪЕКТИВНОГО  
БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

**ОГЛАВЛЕНИЕ:**

<b>Глава 1. Что такое старение? Виды старения</b>	<b>2</b>
<b>Глава 2. Что такое субъективное, психологическое благополучие?</b>	<b>8</b>
<b>Глава 3. Методики диагностики</b>	<b>11</b>
<b>3.1. Методика диагностики копинг-механизмов</b>	<b>11</b>
<b>3.2. Методика диагностики ШУДЖ (шкала         удовлетворенности жизнью)</b>	<b>16</b>
<b>Глава 4. Специфика работы добровольных помощников с         пожилыми людьми</b>	<b>17</b>
<b>Рекомендуемая литература</b>	<b>24</b>

## Глава 1. Что такое старение? Виды старения

В XX веке по мере накопления данных о негативных изменениях организма и психики при старении ряд ученых начинают отмечать позитивные аспекты этого процесса (Б.Г.Ананьев, Л.И.Анцыферова, А.А.Бодалев, А.Г.Лидерс, Т.Д.Марцинковская др.). Сегодня к старости относятся как к **продуктивному этапу** развития человека.

В зарубежной психологии большую популярность приобрело понятие «успешного старения». По данным Science Direct, начиная с 80-х годов XX века к середине 2012 г. произошла смена парадигмы: ученые перешли от изучения возрастных ухудшений к исследованиям **позитивного потенциала старости**.

Точного ответа на вопрос о том, когда начинается старение, нет. Есть биологические варианты: примерно к 16 годам организм уже полностью сформирован, а когда человек достигает 25-27 лет, рост останавливается и начинается процесс старения. Происходит отмирание клеток, а также старение внутренних органов. В «Размышлениях о здоровье» кардиохирурга Николая Амосова задумываться о старении и готовиться к переменам рекомендуется даже далеким от болезненности и ипохондрии людям, начиная с 30 лет.

Старение начинается внутриутробно, так шутят геронтологи. А вот когда приходит уже сама старость? Старость у всех наступает по-разному, но, самое интересное, она наступает внезапно. Для некоторых старость начинается тогда, когда начинаешь замечать ступеньки, когда знаешь ответы на все вопросы, но тебя никто не спрашивает, когда появляется желание всех поучать и наставлять на «путь истинный», повышенное любопытство, ворчливость и т.д.

К настоящему времени в науке не сформировано единое определение «пожилого возраста», - можно встретить термины «престарелые», «пожилые люди», «люди преклонного возраста», «серебряный возраст», «третий возраст» и т.д. как взаимозаменяемые. Наиболее распространенным является подход, согласно которому индивид достигает пожилого возраста в 60 лет.

Специалисты различают **физиологическое** (нормальное) и **преждевременное** (связанное с заболеваниями) старение. Если при физиологическом старении человек до глубокой старости остается практически здоровым и способным к самообслуживанию, сохраняет активность и интерес к окружающему миру, то преждевременное старение начинается раньше (на 5, а иногда 10 лет) и является следствием перенесенных заболеваний и воздействия отрицательных факторов окружающей среды.

Важно остановиться на проблеме типологий старения. Попыток описания типов старения было сделано очень много:

**1 типология** - подход, в рамках которого классификация типов старости рассматривается в зависимости от характера деятельности, которой она заполнена (автор - И.С.Кон):

- ✓ активная, творческая старость. Люди расстаются с профессиональным трудом и продолжают участвовать в общественной жизни, жить полноценной жизнью, не ощущая какой-либо ущербности;
- ✓ отличается хорошей социальной и психологической приспособленностью, но энергия этих людей направлена, главным образом, на устройство собственной жизни (материальное благополучие, отдых, развлечение и самообразование, на что раньше не доставало времени);
- ✓ человек находит главное приложение силы в семье (в этой группе преобладают женщины,- им некогда хандрить или скучать, но удовлетворенность жизнью у них обычно ниже, чем у представителей первых двух типов);
- ✓ люди, смыслом жизни для которых стала забота о здоровье, которая стимулирует достаточно разнообразные формы активности и дает определенное моральное удовлетворение (эти люди склонны преувеличивать значение своих действительных и мнимых болезней).

Эти типы старости И.С.Кон считает психологически благополучными.

К отрицательным типам развития ученый относит агрессивных старых ворчунов, недовольных состоянием окружающего мира, критикующих все, кроме самих себя, поучающих и терроризирующих окружающих; разочарованных в себе и собственной жизни, одиноких и грустных неудачников, постоянно обвиняющих себя за действительные и/или мнимые упущенные возможности, делаая себя тем самым глубоко несчастными.

**2 типология** – (автор - А.И.Анцыферова) выделяет два типа старения, отличающихся друг от друга уровнем активности, стратегиями совладения с трудностями, отношением к миру и к себе, удовлетворенностью жизнью:

- ✓ представители первого типа мужественно, без особых эмоциональных нарушений переживают уход на пенсию. Для них характерна высокая активность, которая связана с позитивной установкой на будущее. Нередко эти люди воспринимают установку как освобождение от социальных ограничений, предписаний и стереотипов рабочего периода. Занятия новым делом, установление дружеских контактов, сохранение способности контролировать свое окружение порождают удовлетворенность жизнью и увеличивают ее продолжительность;
- ✓ представители второго типа развивают в себе пассивное отношение к жизни, они отчуждаются от окружения, сужаются круг их интересов и показатели теста интеллекта. Кроме того, теряется уважение к себе и переживается чувство ненужности. Такие люди тяжело переживают

свой поздний возраст, не борются за себя, погружаются в прошлое и, будучи физически здоровыми, быстро дряхлеют.

Важным является не только тип старения, но и **отношение человека к факту собственного старения**. Существует шесть типов отношений (автор - В.А.Иванов):

- ✓ нормальное (соответствующее состоянию или тому, что ему сообщают о старости);
- ✓ пренебрежительное (человек недопонимает и недооценивает особенности старения, проявляет «необоснованный оптимизм»). Такой человек нередко бравирует своим пренебрежением к старости. Однако обычно за подобной бравадой обнаруживается активированная общей слабостью потребность в безопасности, скрытый страх за свое здоровье и жизнь;
- ✓ отрицающее (человек не обращает внимание на старение, отгоняет от себя мысли о нем - таким людям свойственно подчеркивание своих возможностей и чрезмерной активности, имеющее своей целью сохранение прежнего статуса жизни);
- ✓ геронтофобное (человек несоразмерно боится старости, в большей или меньшей степени понимая, что его опасения преувеличены, но не в состоянии бороться с ними. Здесь важны жизненные цели, социальные интересы отодвигаются на второй план, а неудовлетворенные потребности в признании, эмоциональном контакте и опеке частично удовлетворяются благодаря объявлению себя беспомощным человеком);
- ✓ трагическое (человек убежден, что старость – это уже не жизнь, рассматривает старение как крушение всего, а себя – как руину. В этом случае, очевидно, активизируются механизмы защиты, в частности отрицания, и сам факт старения является глубокой психической травмой);
- ✓ геронтофильное (связано с определенным успокоением и приятными чувствами от старения - старость, например, может рассматриваться как обретение долгожданной свободы, возможностью «пожить для себя» и пр.).

На основе отношения человека к собственному старению основана еще одна типология, в рамках которой выделяются три типа стариков и старости:

- ✓ старик-негативист, отрицающий у себя какие-либо признаки старости;
- ✓ старик-экстраверт, признающий наступление старости через внешние влияния и наблюдение за изменениями (выросла молодежь, имеют место расхождение с нею во взглядах, смерть близких, изменение положения в семье, изменения-новшества в области техники, социальной жизни и т. д.);
- ✓ интровертированный тип, для которого характерно острое переживание процесса старения. Человек не проявляет интереса к

новому, погружается в воспоминания о прошлом, малоподвижен, стремится к покою и т. д.

Таким образом, мы видим, что существуют конструктивные и неконструктивные типологии старения, сравнительный анализ которых показывает, что выбор пожилым человеком конструктивной или неконструктивной стратегии старения зависит от **его отношения к этому процессу**, которое складывается не только и не столько в поздние периоды онтогенеза, когда старость является свершившимся фактом, но и на более ранних этапах жизненного пути. В зависимости от отношения к старости (позитивного или негативного) устанавливается уровень удовлетворенности жизнью.

Даже при плохом здоровье, скромном материальном достатке, относительном одиночестве пожилой человек может находиться в согласии со своим возрастом, оказаться в состоянии выделить **положительные стороны своего нового старческого бытия**, испытывать радость. При этом можно наблюдать пересмотр прошлых жизненных установок и взглядов, что сопровождается выработкой новой, созерцательной, спокойной и самодостаточной жизненной позиции, удовлетворенностью настоящим, самоудовлетворенностью.

В решении вопроса о том, удовлетворен ли будет своей старческой жизнью пожилой человек, большую роль играет возраст от 60 до 70 лет, когда утверждается мысль завершить жизненную программу каким-то обобщением, подведением итогов.

Если характер деятельности, которой занимается пожилой человек в это время, соответствует представлениям о полноценной жизни, то речь будет идти о **нормальном старении**, в противном случае – о **патологическом**.

Уход на пенсию, потеря близких и друзей, болезни, сужение круга общения и сфер деятельности — все это приводит к эмоциональному обеднению, уходу из жизни положительных эмоций, чувству одиночества и ненужности.

Удовлетворение жизнью в этот период связано с положительным отношением к собственному старению, когда возможно по прежним критериям переосмыслить свою прошлую жизнь. Новое в этот жизненный период открывается именно за счет переосмысления, и это несет в себе **положительный эмоциональный заряд**.

Очень важным в пожилом возрасте является **способность человека к адаптации**. **Положительным вариантом адаптации** считается принятие самим пожилым человеком изменившейся жизненной ситуации, достаточное общение и повседневная активность, сохранение интереса к жизни, расширение и изменение окружения и привычной жизненной сферы. В этом возрасте важно не просто отмечать возрастные изменения в своем теле, но и понимать естественность этих процессов, и, несмотря на возникающие ощущения физического нездоровья, уметь найти новые сферы для самореализации, где можно получить новый опыт и сохранить чувство нужности обществу.

Пожалуй, наиболее сильный стресс для людей пожилого возраста - **одиночество в старости**, особенно если нет родственников, сверстников и друзей. Однако, более существенными в старости оказываются психологические аспекты (изоляция, самоизоляция), **отражающие осознание одиночества как непонимания и безразличия со стороны окружающих**.

В центре внимания, дум, размышлений старого человека может быть исключительно ситуация, породившая ограничение круга общения. Это может приводить к еще большему разрыву с окружающими, в том числе потому, что пожилой человек стремится отгородиться от окружающих, защитить свой мир и стабильность в нем. Практикующие психологи постоянно сталкиваются с фактами, когда жалобы на одиночество исходят от старых людей, живущих вместе с родственниками или детьми, гораздо чаще, чем от стариков, живущих отдельно. Более того, в социально-психологических исследованиях выявлено, что социальные контакты с друзьями или соседями оказывают большее влияние на внутреннее благополучие пожилых людей, чем контакты с родственниками. Контакты с друзьями и соседями снижают их чувство одиночества и повышают чувство собственной пригодности и ощущение, что тебя уважают и другие.

**Основными стрессорами (источниками стресса, негативными тенденциями) для людей пожилого и старческого возраста являются:**

- отсутствие четкого жизненного ритма;
- сужение сферы общения;
- уход от активной трудовой деятельности;
- синдром «опустошения гнезда»;
- уход человека в себя;
- ощущение дискомфорта от замкнутого пространства.

При этом необходимо отметить, что многие из стрессоров людей пожилого и старческого возраста можно относительно безболезненно преодолеть за счет **изменения отношения к старикам и к процессу старения, в целом**.

Не менее важной проблемой пожилого возраста является необходимость по-новому организовывать свое время. Раньше жизнь во многом регламентировалась внешними обстоятельствами, в особенности, работой. Теперь человек остается наедине с самим собой, что для многих тяжело и непривычно. Кроме того, если молодой человек может одновременно выполнять параллельно несколько действий (разговаривать по телефону и при этом варить обед, смотреть телевизор и гладить белье), то у пожилого эта параллельность невозможна, здесь все эти действия должны быть выполнены последовательно, на что уходит намного больше времени. Иными словами, в старости мы наблюдаем несоответствие человека своим новым возможностям/невозможностям, чаще всего из-за недооценки потребностей своего организма, небрежного отношения к нему.

Еще один вид деятельности, который претерпевает наибольшие изменения в старости - это общение. С одной стороны, исследователи

отмечают возрастающую конфликтность в общении пожилых людей друг с другом, а с другой - говорят о возможности усиления чувства привязанности как результата влияния страха одиночества, а также пересмотра ценности общения.

Распространенными становятся конфликты между поколениями, связанные с неготовностью принимать как старшими, так и младшими членами семьи новые роли. Очень часто забота пожилых людей о младшем поколении носит характер гиперопеки и вызывает конфликты.

Несмотря на негативные проявления, а часто и вопреки биологическому влиянию, развитие личности в старости может носить позитивный характер и сопровождаться переживаниями счастья и радости, связанными с удовлетворением от жизни и несвойственным молодости.

Таким образом, у пожилых людей с нормальным физиологическим старением важно формировать положительное отношение к собственному старению, положительную саможизненную установку на настоящее.

## Глава 2. Что такое субъективное, психологическое благополучие

Термин «субъективное благополучие», широко используемый в современной психологической литературе, сравнительно новый, но проблема субъективного благополучия имеет глубокие исторические корни. Оценка человеком своей жизни, его эмоциональное отношение к ней являлись темой многих философских работ, в которых употреблялся преимущественно термин «счастье». В современных работах на эту тему также широко используются понятия «счастье», «удовлетворение», «позитивные эмоции» и т.д., однако понятие «субъективного благополучия» нам представляется психологически более точным.

**Благополучие личности** как психологический феномен является одним из факторов, влияющих на состояние психического здоровья. Именно данный подход является основополагающим в деятельности Всемирной Организации Здравоохранения, определяющей здоровье как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней».

Психологическое благополучие личности отражается в успешности поведения и деятельности индивида, его удовлетворенность общением, межличностным взаимодействием и связями. Это сложное образование социального и биологического порядка, которое включает в себя отношение человека к себе и к своей жизни. Оно характеризуется субъективностью измерения, которые связаны с удовлетворенностью жизнью, ощущением счастья, позитивным эмоциональным настроем. С возрастом психологическое благополучие личности будет зависеть от компенсаторных возможностей человека и от благополучия социального окружения.

Субъективное благополучие — понятие, которое выражает отношение человека к себе, к своей личности, жизни и процессам, которые имеют существенное значение для самого человека и при этом характеризует ощущение удовлетворенности своей жизнью (Р.М.Шамионов). Субъективное благополучие либо неблагополучие конкретного человека складывается из оценок различных сторон его жизни **им самим**, то есть это субъективная характеристика, применимая лишь для конкретного человека.

Субъективное благополучие личности как интегральное социально-психологическое образование определяется системой представлений человека о самом себе, своей жизни, отношениях, состояниях и другими факторами.

От того, как человек чувствует себя в этом мире, нашел ли он своё призвание и цель в жизни, зависит его дальнейшая жизнедеятельность.

Ощущение благополучия создает положительные межличностные отношения, возможность общаться и получать позитивные эмоции, удовлетворять потребность человека в этом.

В работах недавнего времени, посвященных субъективному благополучию, были получены данные, свидетельствующие о том, что характер переживания субъективного благополучия варьирует в зависимости



от самооценки человека (люди, которые положительно относятся к миру, также положительно относятся и к самим себе), от его принадлежности к той или иной культуре, от наличия или отсутствия супружеских отношений, от семейного статуса, от способности человека к самовосстановлению и адаптации и т.д.

Еще одним важным фактором субъективного благополучия выступает членство в группах. Очевидно, принадлежность к значимой для себя группе, особенно, если эта группа выступает группой поддержки, способствует формированию удовлетворенности и субъективному благополучию.

В качестве базовых составляющих психологического благополучия человека психологи выделяют:

- ✓ позитивные отношения с другими людьми;
- ✓ позитивную оценку себя и своей жизни;
- ✓ способность следовать своим собственным убеждениям;
- ✓ контроль над окружающей средой;
- ✓ способность эффективно управлять своей жизнью;
- ✓ наличие целей, придающих жизни направленность и смысл;
- ✓ личностный рост как чувство непрекращающегося развития и самореализации.

Эти параметры играют важное значение в любом возрасте, однако, особую роль они приобретают у пожилых, так как в этом возрастном периоде **снижаются адаптивные возможности психики и адекватность самооценки**, способность к адекватному изменению поведения в соответствии с меняющейся обстановкой, происходит смена целей и ценностных ориентиров личности, меняются содержание основной деятельности, количество и качество контактов и т.д.

Психологическое благополучие на разных возрастных этапах будет зависеть, с одной стороны, от тех задач, которые решает личность на данном этапе своего развития, т.е. **от внешних факторов**; а с другой стороны - от состояния здоровья, мировосприятия, самооценки, уровня физического и психического развития, темперамента и характера человека, т.е. **от внутренних факторов**.

Пожилые люди с положительной оценкой своего старения, как правило, подчеркивают их жизненную ориентацию исключительно **на настоящее**. У этих пожилых людей не выявляется проекции на счастливое прошлое, нет планов деятельной жизни на будущее. Созерцательная, самодостаточная жизненная установка на настоящее – основное, что определяет весь строй их психической жизни. Окружающая жизнь, состояние собственного здоровья, физические немощи и недуги принимаются ими без желания что-либо изменить и от чего-то избавиться.

Если в интервале 60-70 лет человек выбирает позитивную стратегию старения (принимает себя и свой возраст; подводя жизненные итоги, отмечает, что основные планы им реализованы; философски относится к возрастным изменениям; удовлетворён взаимодействием со своими детьми и внуками; круг его интересов не сузился, и он продолжает трудиться, пусть и

в новом качестве или на новом месте), то это повышает его психологическое благополучие, он ощущает полноту жизни. Именно у этих людей можно выявить стремление переосмыслить свой жизненный опыт, прошлую деятельность с позиции сегодняшнего дня и положения старого человека.

Если же в старческом периоде (75–90 лет) человек сталкивается с потерями родных и близких, с болезнями (т.е. износом организма за гранью возрастных изменений), у него вследствие ухудшения самочувствия появляются придирчивость, капризность и раздражительность, сужаются социальные контакты, они становятся эмоционально, функционально и материально зависимы от других людей. Психологическое благополучие в таком случае заметно снижается, человека все больше занимают танатические переживания (переживания, связанные со смертью).

Психологи исследовали гендерную специфику структуры психологического благополучия и выявили, что существенных гендерных различий обнаружено не было, что, скорее всего, объясняется исчезновением социальных и биологических предпосылок по мере старения.

## Глава 3. Методики диагностики

### 3.1. Методика диагностики копинг-механизмов

Один из тестов, который могут применять в своей практике добровольные помощники - тест Хейма Э. (E.Heim) - методика диагностики копинг-механизмов.

Что такое копинг? **Копинг** (копинговые стратегии) — это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом. Это когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться с трудностями обыденной жизни. Это осознанные стратегии совладания со стрессом и с другими порождающими тревогу событиями. Копинг-стратегии могут быть как продуктивными, функциональными, так и непродуктивными, дисфункциональными.

#### Классификация копинг-стратегий по критерию эффективности-неэффективности

Копинг-стратегия	
Эффективные копинг-стратегии	Неэффективные копинг-стратегии
стратегия поведения, ориентированная на решение проблемы	стратегия избегания
стратегия самоконтроля	стратегия позитивной переоценки
стратегия принятия ответственности	самообвинение, занижение своих возможностей
стратегия планового решения проблемы	стратегия дистанцирования

Ученые предлагают типологию приспособления к старости в зависимости от внутренних установок, то есть отношения к старению:

1. Конструктивная установка.
2. Установка зависимости.
3. Защитная установка.
4. Установка враждебности.
5. Установка враждебности, направленная на самого себя.

Преобладающая установка относительно старости говорит об индивидуально-психологических особенностях человека. На предпочтение способов совладания влияют индивидуально - психологические особенности: темперамент, уровень тревожности, тип мышления, направленность характера, особенности локуса контроля (т.е. склонность приписывать свои успехи или неудачи внутренним либо внешним факторам. При этом, склонность приписывать результаты деятельности внешним факторам (стечению обстоятельств, помощь друга и т.д.) называется внешним локусом контроля, а внутренним факторам (собственные усилия, качества, знания, умения) – внутренним локусом контроля.

Как защитные, так и совладающие стили реагирования связаны с установками и переживаниями, отношением к себе и другим, со структурой жизненного опыта, то есть с когнитивными, эмоциональными и поведенческими уровнями иерархической структуры личности.

Соотношение установки на старение  
и выбора стратегии копинг-поведения

<b>Установка на старение</b>	<b>Копинг-поведение</b>
Конструктивная установка	Самоконтроль, позитивная переоценка, плановое решение проблем, принятие ответственности
Установка зависимости	Поиск социальной поддержки, откладывание ответственности, уход-избегание
Защитная установка	Конфронтация, поиск социальной поддержки, уход-избегание
Установка враждебности в целом и враждебности на себя	Конфронтация, откладывание ответственности, бегство

Особенности совладающего поведения являются важным компонентом того, какую жизненную стратегию старения выбирает человек, как он адаптируется к новым жизненным условиям, связанным с поздним возрастным этапом.

Предлагаемый тест Хейма - это скрининговая методика, позволяющая исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на *когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы*.

Методика адаптирована в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В.М.Бехтерева, под руководством д.м.н. профессора Л.И.Вассермана.

**Показаниями к использованию волонтерами предлагаемой методики Э.Хейма являются:**

- ✓ исследование неадаптивных форм копинг-стратегий у лиц, находящихся в стрессовых ситуациях, для коррекции их копинг-поведения;
- ✓ проведение групповой или индивидуальной консультации, в ходе которых выявляются неадаптивные формы копинг-стратегий для последующей их коррекции и формирования адаптивного копинг-поведения;
- ✓ составление психогигиенических и психопрофилактических программ с учетом формирования адаптивных форм копинг-поведения как для

здоровых лиц, подвергающихся стрессу, так и для больных пограничными нервно-психическими расстройствами.

**Противопоказаний** к использованию методики нет. Необходимо лишь отметить неадекватность применения методики Э.Хейма у пациентов, страдающих психозами, которые не могут достаточно осознанно и объективно оценивать реальность.

Нам представляется, что волонтеры, при соответствующем обучении, в состоянии самостоятельно использовать эту методику в работе с пожилыми людьми с целью нахождения предмета обсуждения на начальном этапе консультации.

#### **Инструкция испытуемому к методике Э. Хейма:**

*Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей Вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом Вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации и ситуации высокого эмоционального напряжения. Обведите кружком, пожалуйста, тот номер, который Вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого Вы разрешаете свои трудности.*

*Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с тем, как Вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Не раздумывайте долго – важна Ваша первая реакция. Будьте внимательны!*

#### **А**

1. «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности»
2. «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться»
3. «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо»
4. «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния»
5. «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось»
6. «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои – это пустяк»
7. «Если что-то случилось, то так угодно Богу»
8. «Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей»
9. «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам»
10. «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными»

#### **Б**

1. «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую»
2. «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу»
3. «Я подавляю эмоции в себе»

4. «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации»
5. «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне»
6. «Я впадаю в состояние безнадежности»
7. «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам»
8. «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным»

### **В**

1. «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях»
2. «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях»
3. «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях»
4. «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)»
5. «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т.п.)»
6. «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой»
7. «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей»
8. «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом»

## **Интерпретация полученных результатов**

### **Адаптивные варианты копинг-поведения**

#### *Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:*

«проблемный анализ» (А5)	Это формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций
«установка собственной ценности» (А10)	
«сохранение самообладания» (А4)	

#### *Среди эмоциональных копинг-стратегий к ним относятся:*

«протест» (Б1)	Для этих стратегий характерно эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода в любой, даже самой сложной, ситуации
«оптимизм» (Б4)	

#### *Среди поведенческих копинг-стратегий к ним относятся:*

«сотрудничество» (В7)	Под этими стратегиями понимается такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близким в преодолении трудностей
«обращение» (В8)	
«альтруизм» (В2)	

## **Неадаптивные варианты копинг-поведения**

### ***Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:***

«смирение» (А2)	Это пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей
«растерянность» (А8)	
«диссимуляция» (А3)	
«игнорирование» (А1)	

### ***Среди эмоциональных копинг-стратегий к ним относятся:***

«подавление эмоций» (Б3)	Это варианты поведения, характеризующиеся подавленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других
«покорность» (Б6)	
«самообвинение» (Б7)	
«агрессивность» (Б8)	

### ***Среди поведенческих копинг-стратегий к ним относятся:***

«активное избегание» (В3),	Это варианты поведения, предполагающие избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, покой, изоляцию, стремление уйти от активных интерперсональных контактов, отказ от решения проблем
«отступление» (В6)	

## **Относительно адаптивные варианты копинг-поведения, конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления**

### ***Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:***

«относительность» (А6)	Это формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами
«придача смысла» (А9)	
«религиозность» (А7)	

### ***Среди эмоциональных копинг-стратегий:***

«эмоциональная разрядка» (Б2)	Это варианты поведения, которое направлено либо на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам
«пассивная кооперация» (Б5)	

### ***Среди поведенческих копинг-стратегий:***

«компенсация» (В4)	Это формы поведения, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, исполнения своих заветных желаний
«отвлечение» (В1)	
«конструктивная активность» (В5)	

(Источник: Р.Р.Набиуллина, И.В.Тухтарова Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). Учебное пособие.–Казань, 2003, С. 23-29).

### 3.2. Методика диагностики ШУДЖ

Еще одна методика, с которой волонтеры смогут справиться самостоятельно, это методика ШУДЖ (Шкала удовлетворённости жизнью (англ. Satisfaction With Life Scale, сокр SWLS)) - краткий скрининговый самоопросник, предназначенный для массовых опросов о степени субъективной удовлетворённости их жизнью. Предложена E.Diener, R.A.Emmons, R.J.Larsen и S.Griffin в 1985 году, адаптирована и валидизирована Д.А.Леонтьевым и Е.Н.Осиным в 2003 году на русском языке.

Шкала измеряет эмоциональное переживание индивидом собственной жизни как целого, отражающее общий уровень психологического благополучия. Основное предназначение методики - массовые, особенно кросс-культурные и межгрупповые социально-психологические исследования.

#### ***Инструкция испытуемому к методике ШУДЖ:***

*Ниже приведены пять высказываний, с которыми вы можете согласиться или не согласиться. Используя 7-балльную шкалу, поставьте каждому высказыванию подходящий, по вашему мнению, балл. Пожалуйста, будьте честны и откровенны в своих ответах.*

Совершенно не согласен	1 балл
Не согласен	2 балла
Немного не согласен	3 балла
Неопределенно (и согласен, и не согласен)	4 балла
Немного согласен	5 баллов
Согласен	6 баллов
Совершенно согласен	7 баллов

Высказывания:

1. Почти во всем моя жизнь соответствует моему идеалу.
2. Условия моей жизни превосходные.
3. Я удовлетворен своей жизнью.
4. Пока я достигал в главном всего, чего хотел в жизни.
5. Если бы я мог прожить свою жизнь еще раз, я бы почти ничего в ней не изменил.

Полученные баллы по всем пунктам суммируются. Таким образом, минимальный возможный балл по шкале - 7, максимальный - 35 баллов.

Интервал от 7-14 баллов указывает на низкий уровень удовлетворенности жизнью, 15-27 – на средний уровень, 28-35 – на высокий уровень.



#### Глава 4. Специфика работы добровольных помощников с пожилыми людьми

Как уже было сказано выше, в пожилом возрасте главная задача - не борьба со временем, а осознанное принятие своего жизненного пути и своей роли в нем. Восприятие старости определяется существующей системой мировоззрения, социальными и культурными стереотипами, преобладающими в обществе. Очень важно уметь вовремя помириться с собой и примириться с неизбежными вещами: «перестал быть начальником», «перестал быть ребенком, потому что умерли родители», утратил былые физические кондиции и т.д.

Главная драма пожилого человека - «драма **не востребова**нности», нереализованный потенциал, ощущение или опасение собственной ненужности.

Для пожилого человека главным является то, чтобы по отношению к нему окружающие проявляли так называемое **«помогающее поведение»**, которое определяется как действия, которые направлены на благо других и за которые не предусматривается каких-либо вознаграждений. Это поведение охватывает все положительные формы социальных действий, имеющие своей целью пользу или выгоду других. Помогающее поведение включает в себя следующие действия: делиться, дарить, помогать и подбадривать.

В основе помогающего поведения лежит альтруистический мотив, главным в котором является добровольность, предоставление блага другому человеку.

Помогающему поведению научаются в процессе взаимодействия. Прежде чем начать работу с пожилыми людьми, необходимо отдавать себе отчет в том, что пожилой возраст считается **восьмым кризисом в развитии личности** (согласно Э.Эриксону). Этот период характеризуется завершением предшествующего жизненного пути, а разрешение этого кризиса зависит от того, как этот путь был пройден.

Этот кризис, т.е. вступление в старость, появляется, по словам Э.Эриксона, из-за противоречия, нестыковки удовлетворенности прожитых лет и разочарованием в жизни. Это время подводить итоги, «собирать разбросанные камни». Входя в период кризиса пожилого возраста, люди, прежде чем «переступить порог старости», анализируют свою жизнь, сравнивают как на весах достижения и неудачи, плюсы и минусы. Это очень важно для психологического состояния человека в возрасте, т.к. с этого момента центр его забот, внимания будет смещен из будущего в прошлое. Переосмыслив свои прожитые годы и оставшись в замешательстве от невозможности что-либо исправить, пожилой человек страдает от отрицательных эмоций, одиночества и своей ненужности. К сожалению, к старости слух, зрение, осязание у пожилого человека не становятся лучше. Окружающий мир часто сужается до размера комнаты. Пожилой человек что-то домысливает, пытается угадать, переинтерпретирует по своему убеждению

суть. Этот воображаемый мир сильно зависит от его страхов и предубеждений.

Также выделяют так называемые **подкризисы этого периода**:

- ✓ переоценка собственного «Я» независимо от профессиональной карьеры: человек определяет свое место в жизни после ухода на пенсию;
- ✓ осознание факта ухудшения здоровья и старения тела: человеку приходится признать, что молодость и крепкое здоровье остались в прошлом.

Для мужчины труднее преодоление первого подкризиса, а для женщины – второго. В этот период очень важно принять свой жизненный путь и реализовывать себя с теми, кому Вы нужны. Чтобы сохранить и укрепить собственное психологическое здоровье очень важно принять свой новый образ себя, свой новый образ жизни и настроиться:

- ✓ на свой личностный рост: быть открытым всему новому и интересному, найти в себе способность развиваться дальше;
- ✓ на позитивную оценку своей жизни;
- ✓ на новые жизненные цели;
- ✓ на позитивное отношение к себе и другим;
- ✓ на собственную автономию.

Также очень важно научиться по-новому организовывать свою жизнь, чтобы чувствовать контроль над жизнью, управлять тем, что окружает – большинство пожилых людей способны организовать свою жизнь самостоятельно!

Было бы просто судить о кризисе пожилого возраста только с физиологической стороны: ухудшение здоровья, снижение возможностей и упадок сил. Кризис возраста подразумевает и **психологические изменения**. Эмоции сдерживаются. Человек как будто бы уходит в свой внутренний мир для осмысления прожитого.

Какие изменения характерных явлений мы наблюдаем со стороны? Человек в возрасте остро испытывает **потребность в общении**, в слушателях и желающих получить его советы.

Пожилым человеком, испытывающим трудности возрастного кризиса, становится нетерпимым, эмоционально неустойчивым, назойливым, болезненно обидчивым. Стремление всех поучать становится невыносимым, нежелание слушать любые, даже самые разумные доводы, ставит в тупик. Кризис расцветает. Если с пожилым человеком не спорить, то услышите доводы о вашей черствости, если станете доказывать его неправоту – вы бессердечны, если молчите – на вас обидятся. Придете мириться, сначала выслушаете ворчание, а потом будете исполнять капризы. Терпите, радуйтесь, что вас пока не настиг кризис пожилого возраста. Это – защитная реакция, психологический механизм, позволяющий выжить в это трудное для пожилого человека время.

Основываясь на материалах первой главы, психологи сформулировали некоторые универсальные рекомендации по работе с пожилыми людьми:

- ✓ не терять связи с родственниками и соседями;
- ✓ общаться. Советоваться. Обсуждать;
- ✓ не поддаваться плохому настроению и негативным эмоциям;
- ✓ заботиться и ожидать заботу;
- ✓ искать и находить интересы, поддерживать желание жить полной жизнью.

Родным и близким пожилых людей необходимо помогать, поддерживать и заботиться о них; учиться у них; давать им возможность чувствовать то, что они нужны, любить и уважать их.

Психологическая поддержка и помощь нужна каждому пожилому человеку.

Каковы же особенности психологической работы по профилактике дезадаптации в посттрудовой период пожилого человека? Специфика этой работы зависит от того, как пожилой человек сумеет преодолеть кризис позднего возраста, так как это определяет процесс его адаптации и возможность активной полноценной жизни.

Эта работа должна начинаться задолго до выхода на пенсию. Психологический смысл подготовительного этапа состоит в том, что человек переживает неизбежный процесс изменения статуса и образа жизни вначале умозрительно, до того, как реально с ним встретится, а значит может успеть привыкнуть, адаптироваться и избежать стрессовых ситуаций.

### **Основные формы психологической работы:**

#### **1. Психологическое просвещение**

Эта форма работы предполагает массовое обучение по специальной литературе (брошюры, памятки). В этой литературе может быть представлена информация об особенностях пожилого возраста, об основных трудностях, с которыми может столкнуться пожилой человек при выходе на пенсию. Она наиболее доступна, но невозможность индивидуального подхода снижает ее эффективность.

#### **2. Консультирование**

Эта форма работы позволяет добровольному помощнику обсудить результаты того или иного психологического теста.

Основным достоинством данного метода является индивидуальный подход и устная форма подачи материала. В процессе консультирования появляется возможность расширить представления пожилых людей об образе жизни в старческом возрасте, а также помочь решить различные психологические проблемы, которые могут затруднить процесс адаптации.

Пожилую человеку можно посоветовать:

- ✓ чтобы не попасть в ситуацию одиночества, не позволять себе замыкаться в четырёх стенах, чаще бывать на людях и помнить, что одиночество не создаётся другими людьми, **мы создаём его сами**;
- ✓ постараться не угодить в ловушку апатии, при которой у пожилых людей снижается активность, возникают тревога, страх, мысли о смерти;

- ✓ не поддаваться искушению, не жалеть себя. Лучше отдать часть сил и времени другим людям, помочь нуждающимся;
- ✓ не поддаваться безнадёжности и отчаянию. Мысли о том, что «впереди ничего, кроме смерти», «жизнь закончилась», приводят к безнадёжности и бесполезности.

Однако не все может сложиться позитивно. Волонтер может встретиться со сложностями, которые возникают при оказании психологической помощи пожилым:

**Нежелание менять свои убеждения.** Пройдя долгий жизненный путь, пенсионер «обрастает» своими жесткими правилами и бескомпромиссными идеями, которые не желает пересматривать. Его идеалы – это его опора, которая позволяет сохранить внутреннее спокойствие даже в самых сложных ситуациях.

**Бездействие.** Человек не проявляет интереса к тому, чтобы решать свои проблемы, менять существующее положение дел. Возможно, с молодости он предпочитал закрывать глаза на сложности или за него все решали другие (родители, супруг). Либо пенсионер уже достиг той стадии отчаяния, когда совсем опустили руки.

**Нежелание смотреть правде в глаза.** Любому человеку сложно признать, что он бессилен, слаб. И пенсионеры не исключение. Они предпочитают жить прошлым, где им все легко удавалось, где жизнь была ключом. Им кажется, что и сейчас все также, а иначе быть не может, поэтому обесценивают помощь психолога.

Если добровольный помощник затрудняется проконсультировать пожилого человека, то он должен порекомендовать ему профессиональную консультацию у психолога в Центре психологического благополучия в областном центре, где специалисты проведут психологическое консультирование (метод совершенствования социального взаимодействия, направленного на поддержание эмоционального состояния людей третьего поколения, профилактику геронтофобии и психологического стресса, формирование стресскомпетентности и конфликтологической компетентности, необходимой для разрешения конфликтных ситуаций и улучшения межличностных коммуникаций).

### 3. Групповая работа

Отбор и формирование групп можно проводить как из тех пожилых людей, которые характеризуются негативным отношением к своему возрастному этапу, так и из тех, кто нормально относится к своему состоянию.

Может быть два основных принципа комплектования групп:

- ✓ производственный, когда работа с лицами пенсионного возраста осуществляется в организациях и на предприятиях. Этот принцип создания обеспечивает организацию мероприятий и облегчает первый этап обучения, связанный со знакомством членов группы друг с другом. Но у него есть и слабые стороны, т.к. пожилым людям не предоставляется возможность расширить круг общения, завязать новые

социальные связи. Надо сказать, что в сегодняшней ситуации развития общества данный принцип практически не работает;

- ✓ территориальный принцип (с учетом места жительства). Основное достоинство этого принципа - возможность поддержания постоянных контактов между людьми, живущими в непосредственной близости друг от друга. Этот принцип является основным для работы добровольных помощников.

В зависимости от особенностей группы, содержание и программа работы будут различными. Это может быть коммуникативные тренинг, тренинг креативности, сенситивности, уверенности в себе и т.д. Эта форма работы создает предпосылки интеграции пожилых в группы, благотворно влияющие на процесс адаптации.

Обучающие процессы помогают людям пожилого возраста вести себя адекватно к постоянно меняющимся требованиям окружающей среды. Часто способность пожилых людей к обучению недооценивается, тогда как в большинстве случаев в результате тренинга они не только восстанавливают утраченные функции и навыки, но и вырабатывают новые.

Широкое распространение получил тренинг когнитивных навыков, считающийся одним из самых эффективных и развитых методов в работе с пожилыми людьми. В этом тренинге пожилые люди отрабатывают простые навыки, которые доступны любому старому человеку и способствуют значительной компенсации слабовыраженной когнитивной дефицитарности. Такие занятия, как разгадывание кроссвордов, изучение иностранных языков, истории родного края или иные виды деятельности путем чтения, посещения специальных лекториев или клубов являются особенно эффективной формой обучения, поддерживающей функцию внимания, памяти, логического мышления.

В то же время рекомендуется крайне осторожно использовать групповые методы в работе с пожилыми людьми. Основной механизм этой системы методов - создание эффективной обратной связи, позволяющий человеку адекватнее и глубже понять себя, увидеть собственные неадекватные отношения и установки, - ввиду особенностей изменения личности в поздних возрастах может создать ситуацию, провоцирующую повышение уровня тревожности, озабоченности пожилых людей, углубление депрессии. В связи с этим, среди противопоказаний к использованию групповых техник в работе с пожилыми людьми специалисты отмечают выраженные «заострения» личностных черт пожилых, сильные депрессивные симптомы, снижение слуха, затрудняющее участие в групповых дискуссиях. Групповые занятия могут быть полезны, когда пожилые люди объединены общими заботами и интересами, разделяют проблемы друг друга, могут использовать группу для получения информации и организации поддержки.

Старые люди охотно участвуют в различных формах занятий, связанных с отдыхом и развлечениями: оздоровительных и автобусных экскурсиях по интересным местам, пеших прогулках и пикниках, настольных играх, разгадывании кроссвордов и т.д.

В группе пожилой человек может заняться своим любимым видом деятельности (моделирование, кройка и шитьё, вязание, вышивание, фотография, огородничество, плетение корзин, собирание трав и многое другое). Деятельность в этих областях часто сопровождаются конкурсы, выставки работ или распродажи.

Эффективными также являются показ кинофильмов с последующим их обсуждением, участие в группах самообучения и взаимопомощи.

При построении программы работы в группе важно учитывать личностные особенности пожилых людей, обеспечивающие успешную адаптацию. На основе анализа этих особенностей можно выделить следующие блоки групповой работы:

- ✓ работа по формированию адекватной самооценки, т.к. пожилые люди с низким уровнем адаптации в посттрудовой период характеризуются низким уровнем самооценки, зачастую не удовлетворены собой;
- ✓ работа по формированию интернального контроля, т.к. люди с низким уровнем адаптации полагают, что большинство событий их жизни является результатом случая или действия других людей. Важно чтобы пожилые люди приняли на себя долю ответственности за то, что происходит в их жизни, поняли, что очень многое зависит от них. На этом уровне возможно эффективной будет групповая работа;
- ✓ работа по повышению социальной активности пожилого человека (т.к. с завершением трудовой деятельности у некоторых пожилых людей появляется ощущение ненужности родным и близким, развивается чувство бесперспективности дальнейшей жизни).

С выходом на пенсию у человека появляется больше свободного времени, и это может оказать на него благотворное влияние. Интересное проведение досуга может принести пожилому человеку чувство удовлетворения, для чего необходимо формировать в общественном мнении представления о пенсионном периоде как об активном этапе жизни и ориентировать пожилых людей на всесторонний поиск полезных и значимых занятий, соответствующих их индивидуальным склонностям, интересам, способностям. При этом важно, чтобы пожилой человек имел возможность выбирать себе вид деятельности в соответствии с внутренними интересами.

У пожилых людей с низким уровнем адаптации существуют проблемы в общении с другими людьми. Они не удовлетворены общением и считают, что многие вещи находятся вне сферы их контроля. Несмотря на то, что они нуждаются в поддержке близких, ожидают от них заботы, у них низкий уровень принятия других людей, они воспринимают других негативным образом. Организация групповой работы помогает решить еще одну важную проблему пожилого возраста - наладить процесс взаимодействия пожилых, организовать межличностное общение.

Уверенность в своей социальной никчемности и пессимизм по отношению к другим препятствуют им наладить общение. Во время разговора они мало заинтересованы в собеседнике, что оставляет негативные

впечатления. Поэтому важно создать условия для оптимизации процесса общения.

Таким образом, психологическая работа с пожилыми людьми должна быть направлена на стимулирование активной социальной роли, общения с окружающими и поддержания позитивного самосознания, психологического спокойствия, активности и жизнерадостности.

В процессе обучения пожилых людей необходимо осуществлять постоянную психологическую диагностику эмоционального состояния членов группы и систематический мониторинг возникающих затруднений (психофизиологических, социально-психологических, социальных, психолого-педагогических и возрастных барьеров).

На обучающих занятиях с волонтерами проекта «Субъективное благополучие: услышать, понять, помочь» были проведены такие упражнения и добровольные помощники в состоянии их транслировать на группы пожилых людей.

Работа со своим физическим состоянием – еще один вид групповой работы. Организм скажет нам спасибо за несколько вовремя сделанных шагов и подстеленную в нескольких местах соломку. Однако, проблема состоит в том, что соломку подкладывать нужно **постоянно**.

1. Шаг первый. Долой стресс. Не можете избежать стресса — научитесь его снимать (классическая музыка в наушниках во время вечерней прогулки поможет в этом куда успешнее, чем алкоголь).
2. Шаг второй. Найдите способ гулять. Ходьба — идеальный вариант физической нагрузки, который и стрессы снимает, и душевную усталость, и очень хорошо заряжает физически.
3. Шаг третий. Бросайте курить и не будьте трудоголиком. «Все вредные привычки — пережиток прошлого», — считают врачи. Банально, но факт: если бросить (а лучше не начинать) курить, сердце и легкие в будущем скажут «спасибо». Мера важна не только в напитках. «Злоупотреблять ли алкоголем или работой – оттуда и оттуда может последовать диабет, гипертоническая болезнь».
4. Шаг четвертый. Если гаджеты — то полезные. Полезно купить браслет, измеряющий артериальное давление и пульс, заодно со встроенным шагомером. «Если вы проходите 10 тысяч шагов в день – можете быть за себя относительно спокойны», — считают врачи. Существуют счетчики калорий и прочие нужные приборы, если Вы их можете себе позволить.
5. Шаг пятый. Продуктовая «тележка». Как можно меньше сахара и соли, красного мяса и жареного; побольше клетчатки и маложирных молочных продуктов, овощей и фруктов, морской рыбы с Омега-3 жирными кислотами.
6. Шаг шестой. Если ВЫ хотите дожить до старости, особенно, до здоровой старости - не бойтесь врачей.
7. Шаг седьмой. Подумайте о своей генетике. Если в роду не раз встречались наследственные заболевания (болезнь Альцгеймера,

ишемическая болезнь, диабет с высокой вероятностью повторяются из поколения в поколение), то врачи советуют сделать тесты, показывающие вероятность их развития.

8. Шаг восьмой: во всем разберитесь. Имеется ввиду необходимость разобраться с полезными продуктами, пищевыми добавками, витаминами и т.д. Действительно ли все это для Вас полезно.
9. Шаг девятый: выстраивайте горизонтальные связи. Чтобы качественно встретить старость, мало даже весомого счета в банке — кроме ста рублей, нужны сто друзей. Если участвовать в событиях в жизни своих близких, своего города и своего двора — сгладится эффект изоляции после выхода с работы на пенсию, будет ради чего вставать по утрам и переодеваться из домашней одежды в уличную, мыть голову. Немало вариантов волонтерства для людей предпенсионного и даже очень преклонного возраста.

### **Рекомендуемая литература**

1. Долгополова О.А. (с соавторами) Психологическое и профессиональное благополучие государственных служащих. - Волгоградская академия государственной службы. Волгоград: Изд-во ФГОУ ВПО ВАГС, 2007.
2. Долгополова О.А. (с соавторами) Профессиональные детерминанты субъективного благополучия государственных и муниципальных служащих // Социология власти. 2010. №7.
3. Корсакова Н.К. (с соавтором) Экспресс-методика оценки когнитивных функций при нормальном старении (2009).
4. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002.
5. Шамионов Р.М. (с соавтором) Психология субъективного благополучия и социальной адаптации личности. Саратов. Изд-во Саратовского ун-та, 2014. 196 с.
6. Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость - М., 2002.