

Государственное Автономное Учреждение Саратовской Области  
Социально-оздоровительный центр «Ударник»

**Программа поддержки и укрепления  
психологического здоровья старшего поколения  
"Восточные практики - ключ к гармонии"**

Автор:

Васильева Юлия Вячеславовна,  
психолог

с. Шумейка

2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение
2. Формы, методы работы, технологии работы
4. Структура занятий
5. Тематический план
6. Рекомендации по реализации Программы
7. Результат реализации
8. Содержание занятий

Приложение:

1. Бостонский тест на стрессоустойчивость.
2. Тест «Индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ) (адаптирована Н.В. Паниной в 1993 г)

## ВВЕДЕНИЕ

В пожилом возрасте психическое здоровье человека формируется под влиянием не только физического и социального окружения, но и совокупных последствий предшествующего жизненного опыта и специфических стрессовых факторов, связанных со старением. Воздействие неблагоприятных факторов, потеря значительной части внутреннего потенциала и снижение функциональных способностей могут в целом привести к психологическому стрессу. Стресс – это универсальная физиологическая ответная реакция на стресс-фактор, которая состоит из совокупности неспецифических реакций организма, и в первую очередь через изменение активности нервной и эндокринной систем. Также выделяют хронический стресс, особенно в результате часто повторяющихся событий (значимые жизненные события, трудности взаимопонимания, академический и рабочий стресс), который вызывает кумулятивное негативное воздействие на состояние здоровья человека. У молодого, стрессоустойчивого человека с хорошим адаптационным ресурсом острый стресс, как правило, вызывает адаптивную реакцию. «Мягкий» стресс мобилизует наши жизненные силы, но часто повторяемые стрессы, регулярная перегрузка организма ускоряют процесс старения. Это наиболее частая причина психосоматических заболеваний у людей разных возрастов. Но, обсуждая проблемы стресса у пожилых людей, стоит вспомнить слова известного советского геронтолога В.В. Фролькиса: «Наша жизнь – не просто постоянная трата полученного при рождении наследства, но и пополнение его фондов в ходе жизнедеятельности».

В жизни пожилых людей значительно чаще могут происходить такие события, как потеря близких, снижение социально-экономического статуса при выходе на пенсию или при инвалидности. Все эти факторы могут обуславливать изоляцию, утрату независимости, одиночество и психологический дистресс.

Основные факторы стресса у пожилых людей:

- 1) отсутствие четкого жизненного ритма;
- 2) сужение сферы общения;
- 3) уход от активной трудовой деятельности;
- 4) синдром «опустошения гнезда»;
- 5) уход в себя;
- 6) ощущение дискомфорта от замкнутого пространства;
- 7) одиночество (социальное и психологическое)

В целом мы можем говорить о парадоксе старости: с одной стороны, человек ощущает увеличивающийся разрыв с окружающими, боится одинокого образа жизни, с другой стороны, он стремится отгородиться от окружающих, защитить свой мир и стабильность в нем от вторжения посторонних. Закрепляется патологическая позиция: отсутствие реальной жизненной проекции на будущее. У пожилых людей при стрессе могут возникать: тревога; различные степени депрессий; межличностные конфликты и соматические дисфункции, нарушается социальная адаптация и еще больше снижается качество жизни.

### **Актуальность**

В настоящее время, согласно результатам множества исследований, большинство людей ежедневно находятся под влиянием острого или хронического стресса. Данная проблема приобретает с каждым годом более отчетливый и выраженный характер эпидемии, представляя социально значимый вопрос для современного мира. К сожалению, наиболее часто подвержены стрессу люди старшего возраста. Важным аспектом проблемы, является то, что люди старшего возраста не имеют необходимых знаний и навыков в области профилактических мер к воздействию стресс-факторов.

**Цель:** Профилактика воздействия стрессовых факторов на психическое здоровье людей старшего возраста с помощью применения восточных практик.

### **Задачи:**

- организовать работу, направленную на профилактику и коррекцию расстройств эмоциональной сферы у людей старшего поколения;
- развить базовые навыки профилактики стресса, направленные на повышение стрессоустойчивости, физиологического баланса и позитивного аффекта у людей старшего поколения;
- снизить соматическое напряжение, связанное с эмоциональным состоянием личности;
- обучить людей старшего поколения методам эмоциональной саморегуляции;
- повысить психологическую грамотность людей старшего поколения в вопросах стрессоустойчивости.

**Целевая аудитория** – люди старшего возраста, получатели социальных услуг ГАУ СО СОЦ «Ударник»

### **Оснащение:**

Кисти для каллиграфии, массажёры Суджок, тушь, бумага, песок, контейнеры, природные камни, стабилизированный мох, садовый инструмент для сада-дзен, сборник стихов – хокку, наборы восточных игр Танграм, Туми Иши, Микадо, чайные наборы для чайной церемонии, музыкальные инструменты FADU «Луна» и «Восход», мягкие модули, диагностический инструментарий.

### **Формы методы работы**

Групповые: мини-лекции, беседы, тренинги, групповое консультирование, практические занятия.

Индивидуальные: консультирование, диагностика

## **Методы работы**

Диагностические: анкетирование, тестирование, опрос, наблюдение.

Объяснительно - иллюстративные: беседа, лекция, демонстрация, дискуссия, показ презентаций.

Практические: упражнения, игра, обследование, показ практических действий, методы телесно-ориентированной терапии.

Методы психоэмоционального воздействия: релаксационные методы, песочная терапия, музыкотерапия.

## **Структура занятий**

Программа рассчитана на 18 дней, исходя из срока пребывания в центре получателей социальных услуг. Занятия проводятся три раза в неделю, продолжительностью до 55 минут (всего 9 занятий).

Работа проводится в три этапа

1 этап – подготовительный

Формирование групп по 8 - 10 человек

Первичная диагностика, по результатам которой выбирается стиль и содержание занятий.

2 этап – основной

Проведение занятий с учетом диагностических данных, индивидуальных особенностей, возможностей и потребностей участников групп.

3 этап – включает в себя вторичную диагностику, устный опрос участников групп о впечатлениях от занятий.

## План занятий

№ п/п	Наименование этапа	Описание / содержание	Время
1	Первичная диагностика Психосоциального состояния	Диагностика индивидуальных психических состояний.	40 мин
2	Занятия с элементами тренинга, включающие в себя упражнения, направленные на улучшение психоэмоционального состояния.	Арт – терапия (метафорические ассоциативные карты, медитативная каллиграфия), мышечная релаксация, направленная визуализация, самомассаж, дыхательные упражнения, песочная терапия, стихотерапия, звукотерапия, притча – терапия, метод осознанной ходьбы,	40 мин
3	Итоговая диагностика Психоэмоционального состояния	Диагностика индивидуальных психических состояний.	40 мин
4	Подведение итогов	Рекомендации	40 мин.

## Рекомендации по использованию Программы

Данная программа рекомендована для использования в работе психологам в социальной сфере с категорией людей старшего возраста.

### Результаты реализации

Программа «Восточные практики – ключ к гармонии» апробирована на базе Социально-оздоровительного центра «Ударник». В реализации программы приняли участие 240 получателей социальных услуг. 98,5% участников отметили актуальность и уникальность программы; у 92,8 участников улучшилось эмоционального состояния; у 88,2% участников снизился уровень напряжения и стресса.

### Содержание Программы

№ п/п	Содержание занятия	Время
1	Приветствие. Презентация программы «Восточные практики – ключ к гармонии» Первичная диагностика: 1. Бостонский тест на стрессоустойчивость. 2. Тест «Индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ) (адаптирован Н.В. Паниной в 1993 г)	45 мин
2	Приветствие. 1. Игра - знакомство – «Три слова о себе» 2. Мини-лекция «Стресс и его Профилактика» 3. Занятие с применением притча – терапии «Мудрость Востока» 4. Упражнение для самомассажа «Джин Шин Джитсу»	55 мин
3	Приветствие. 1. Упражнение, направленное на развитие навыков общения «Японский диалог» 2. Занятие с элементами песочной терапии «Философия сада камней» 3. Упражнение для самомассажа «Су-Джок» 4. Упражнение с элементами аутогенной тренировки «Мой сад»	55 мин



4	Приветствие. 1. Работа с МАК «Дзен»: Упражнение «Моя сильная сторона» 2. Упражнение направленное на регуляцию эмоционального состояния «И-А» 3. Занятие «Медитативная каллиграфия» 4. Упражнение - Визуализация «Китайский храм»	55 мин
5	1. Приветствие. 2. Работа с МАК «Дзен»: Упражнение «Поиск ресурса» 3. Занятие с применением метода стихотерапии: «Психотерапевтическое хайку». 4. Упражнение для самомассажа «Хэ-гу»	55 мин
6	1. Приветствие. 2. Упражнение «Я смеюсь, когда...» 3. Мини лекция «Гелотология – наука о смехе» 4. Занятие с использованием упражнений хасья йоги «Йога со смехом»	55 мин
7	Приветствие 1. Упражнение «Я есть!» 2. Мини-лекция «Люди, которые играют в игры» 3. Занятие – Игротека, с использованием восточных игр «Танграм», «Туми Иши», «Микадо» 4. Занятие с элементами телесных практик «Кинхин и осознанная ходьба»	55 мин
8	Приветствие 1. Дыхательная практика «Нади Шадхана» 2. Чайный ритуал «Погружение в осознанность» 3. Занятие с применением метода звукотерапии «Мелодии души» 4. Рефлексия. Обмен мнением об участии в программе	55 мин
9	Повторная диагностика: 2. Бостонский тест на стрессоустойчивость. 3. Тест «Индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ) (адаптирован Н.В. Паниной в 1993 г) 4. Рекомендации	50 мин

## Используемые источники

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. – Москва: АКАДЕМИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ, 2012.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса - СПб., 2009.
3. Коваленко, М. Ф. Артериальная гипертензия. Головная боль, головокружения, шум в ушах. Лечение натуропатическими средствами / М.Ф. Коваленко, В.М. Коваленко. - М.: Диля, 2013
4. Кутбиддинова Р.А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции)/ СахГУ 2019
5. Стоддарт Д., Афари Н. Метафоры в терапии принятия и ответственности. М.: Диалектика, 2021
6. Тарасов Е. А., Ковалева Н. И. Прикажи себе выжить: Тесты, советы психологов, смехотерапия, приемы саморегуляции. – М.: «Звонница – МГ», 1996
7. Уильямс М. Осознанность. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022

# Приложение 1

## Бостонский тест на стрессоустойчивость

### «Анализ стиля жизни»

Вам необходимо ответить на вопросы, исходя из того, насколько часто эти утверждения верны для вас.

Отвечать следует на все пункты, даже если данное утверждение к вам вообще не относится.

№ п/п	Вопрос	всегда	часто	иногда	почти никогда	никогда
	«Цена» ответа, баллы	1	2	3	4	5
1	Вы едите, по крайней мере, одно горячее блюдо в день					
2	Вы спите как минимум 7-8 часов, по крайней мере, четыре раза в неделю					
3	Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен					
4	В пределах 50 км у вас есть хотя бы один человек, на которого вы можете положиться					
5	Вы упражняетесь до пота хотя бы два раза в неделю					
6	Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день					
7	За неделю вы потребляете не больше 5 рюмок крепких алкогольных напитков					
8	Ваш вес соответствует вашему росту: рост(см) – вес(кг) = 100±10 (кг)					
9	Ваш доход полностью удовлетворяет ваши основные потребности					
10	Вас поддерживает ваша вера					
11	Вы регулярно занимаетесь общественной деятельностью					
12	У вас много друзей и знакомых					
13	У вас есть один или два друга которым вы полностью доверяете					
14	Вы здоровы					
15	Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда вы злы или обеспокоены чем-либо					
16	Вы регулярно обсуждаете с людьми, с которыми живете, ваши домашние проблемы					
17	Вы делаете что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю или смеетесь три раза в неделю					
18	Вы можете организовать ваше время эффективно					
19	За день вы потребляете не больше трех чашек кофе, час или других содержащих кофеин напитков					
20	У вас есть немного времени для себя в течение каждого дня					
Итого:						

Теперь сложите результаты ваших ответов и из полученного числа отнимите 20 баллов.

- Если вы набрали меньше 10 баллов, то вас можно обрадовать (в случае если вы отвечали честно) у вас прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям, вашему здоровью ничего не угрожает.

- Если ваша сумма составляет от 11 до 30 баллов – у вас нормальный уровень стресса, который соответствует в меру напряженной жизни активного человека.

- Если ваше итоговое число превысило 30 баллов, то задумайтесь о том, что стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на вашу жизнь, и вы им не очень сильно сопротивляетесь.

- Если вы набрали более 50 баллов, то вы очень уязвимы для стресса. В этом случае вам следует серьезно задуматься о своей жизни – не пора ли ее изменить и подумать о своем здоровье.

Если вы набрали от 30 баллов и выше – то мы приглашаем вас

принять участие в программе поддержки и укрепления психологического здоровья "Восточные практики - ключ к гармонии"

### **Тест индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ) (адаптация Н.В. Паниной)**

Опросник, диагностирующий индекс жизненной удовлетворенности, отражает общее психологическое состояние человека, степень его психологического комфорта и социально-психологической адаптированности. Тест «Индекс удовлетворенности жизнью» может быть использован для дифференцированной оценки особенностей стиля жизни, потребностей, мотивов, установок, ценностных ориентаций человека с целью определения, какие из них положительно сказываются на его общем психологическом состоянии, а какие - отрицательно.

Тест «Индекс жизненной удовлетворенности» (Neugarten A.O.), разработанный группой американских ученых, занимающихся социально-психологическими проблемами геронтопсихологии, был впервые опубликован в 1961 году и вскоре получил широкое распространение. Методика была переведена и адаптирована Н.В. Паниной в 1993 году. Опросник ИЖУ состоит из 20 вопросов, отражающих различные аспекты общего психологического состояния человека и его удовлетворенности жизнью.

Индекс общей жизненной удовлетворённости определяется начислением баллов по ключу. Максимальный индекс жизненной удовлетворённости составляет 40 баллов. Средняя жизненная удовлетворённость – 25–30 баллов. Показатели менее 25 баллов считаются низкими.

## **Инструкция.**

Оцените каждое утверждение в соответствии со степенью вашего согласия. В столбике с номером вопроса поставьте любой знак напротив нужного ответа – «согласен», «не согласен» или «не знаю».

Тестовый материал к методике жизненной удовлетворенности

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

### Ключ к тесту ИЖУ.

№ суждения	Согласен	Не согласен	Не знаю
1.	0	1	1
2.	0	2	1
3.	0	2	1
4.	0	2	1
5.	2	0	1
6.	0	2	1
7.	2	0	1
8.	2	0	1
9.	2	0	1
10.	0	2	1
11.	2	0	1
12.	2	0	1
13.	2	0	1
14.	0	2	1
15.	2	0	1
16.	2	0	1
17.	0	2	1
18.	0	2	1
19.	2	0	1
20.	0	2	1

Обработка результатов опросника диагностики индекса жизненной удовлетворенности.

Индекс общей жизненной удовлетворённости определяется начислением баллов по ключу.

## **Интерпретация результатов.**

Тест измеряет наиболее общее, психологическое состояние человека, определяемое его личностными особенностями, системой отношений к различным сторонам своей жизни. Индекс жизненной удовлетворенности — интегративный показатель, включающий в качестве основного носителя эмоциональную составляющую. Для обладателей высокого значения индекса характерны низкий уровень эмоциональной напряженности, высокая эмоциональная устойчивость, низкий уровень тревожности, психологический комфорт, высокий уровень удовлетворенности ситуацией и своей ролью в ней.

Под категорией «жизненная удовлетворенность» понимается самое общее представление человека о психологическом комфорте, которое включает в себя:

- интерес к жизни как противоположность апатии;
- решительность, целеустремленность, последовательность в достижении жизненных целей;
- согласованность между поставленными и реально достигнутыми целями;
- положительная оценка собственных качеств и поступков;
- общий фон настроения.

Максимальный индекс жизненной удовлетворенности составляет 40 баллов. Средняя жизненная удовлетворенность – 25–30 баллов. Показатели менее 25 баллов считаются низкими.

В качестве дополнительной информации о том, какие конкретные сферы жизни приносят удовлетворение или недовольство, можно посчитать количество баллов по шкалам (максимальное количество баллов по каждой шкале – 8).

### **Расшифровка шкал теста "Индекс жизненной удовлетворенности"**

1. Интерес к жизни. Суждения № 1, 6, 9, 11. Шкала отражает степень энтузиазма, увлеченного отношения к обычной повседневной жизни.

2. Последовательность в достижении целей. Суждения № 8, 13, 16, 17. Высокие показатели по данной шкале отражают такие особенности отношения к жизни, как решительность, стойкость, направленные на достижение целей. Низкая оценка по этой шкале отражает пассивное примирение с жизненными неудачами, покорное принятие всего, что приносит жизнь.

3. Согласованность между поставленными и достигнутыми целями. Суждения № 2, 4, 5, 19. Высокие показатели отражают убежденность человека в том, что он достиг или способен достичь тех целей, которые считает для себя важными.

4. Положительная оценка себя и собственных поступков. Суждения № 12, 14, 15, 20. Сюда относится оценка человеком своих внешних и внутренних качеств. Высокий балл отражает высокую самооценку.

5. Общий фон настроения. Суждения № 3, 7, 10, 18. Шкала показывает степень оптимизма, удовольствия от жизни.

Результаты данного теста дают возможность достаточно быстро получить информацию об общем эмоциональном состоянии человека, о сферах жизни, которые, возможно, являются «проблемными» для него и принять шаги для коррекции последних.