

*О.Е. Сеницына, Н.В. Клевцова, Т.И. Грекова,  
Л.П. Воронцова, Е.Б. Гайворонская, В.И. Донцов*  
**РАЗРАБОТКА ПОДХОДОВ К ПРИМЕНЕНИЮ НОВОЙ  
ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ  
В ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКИХ ЦЕНТРАХ**

*ГСУСОССЗН Воронежский областной геронтологический центр (ВОГЦ),  
ГОУ ВПО ВГМА им. Н.Н. Бурденко Минздравсоцразвития России;  
Московский государственный медико-стоматологический университет*

**Резюме.** На базах Московского и Воронежского геронтологических центров (ГЦ) были апробированы и внедрены в работу методики по новой позитивной психологии. Общая технология всех методик заключается в представлении той или иной информации по новой позитивной психологии (НПП) для обсуждения, размышления, осознания и использования пожилым человеком в повседневной жизни. Проживающие в ГЦ отмечали у себя увеличение оптимистичности, удовлетворенность жизнью, снижение уровня конфликтов после посещения занятий по НПП в течение года.

**Ключевые слова:** новая позитивная психология, геронтологический центр, пожилой человек, стратегии совладания со старостью.

**Актуальность.** До середины XX века психологи уделяли большое внимание изучению расстройств и негативных аспектов психики людей. В частности, З. Фрейд привлек внимание к невротическим и психосексуальным расстройствам.

В основу новой позитивной психологии были положены два подхода. Американский психолог М. Селигман занимался вопросом приобретенной беспомощности и нашел позитивные выходы из нее [7]. М.Чиксентмихайи открыл феномен поглощенности действием – с состоянием потока, способным сделать людей счастливее. НПП была провозглашена как самостоятельная отрасль науки в 1998 году.

Авторы полагали, что парадигма современной психологии должна быть изменена: от негативности – к позитивности, от концепции болезни – к концепции здоровья. Позитивную психологию чаще всего определяют как «науку об оптимальном функционировании человека». Объектом ее исследований и практики стали сильные стороны и достоинства людей; созидательный потенциал, счастье, удовлетворенность жизнью; здоровое психическое функционирование отдельного человека и человеческого сообщества; счастливая старость.

Традиционно в России для психотерапии пожилых людей использовали методы аутогенной тренировки, психокоррекции в процессе беседы и методы, повышающие адаптацию пожилых людей. Однако, недостаточное внимание уделялось позитивным аспектам их жизни.

Профессор Р.М. Грановская [1] выделяет 4 конструктивных стратегии совладания со старостью, с помощью которых пожилые люди научатся положительно воспринимать окружающий мир. К ним относятся:

Компенсация возрастного снижения накала эмоций.

Прекращение жить прошлым.

Осознавание смысла жизни.

Осознанное выстраивание дружеских отношений.

Однако, указанные стратегии не охватывают весь спектр «освоения старости», поэтому мы модифицировали и дополнили вышеуказанные стратегии.

6 стратегий совладания со старостью

Быть позитивным и адекватным: сказать жизни ДА и проявить волю к жизни. Работа в данном направлении поможет избежать самодискриминации, но даровать самосознание. Она даст возможность избежать Ловушку Комфорта с неадекватными претензиями к жизни, гиподинамией.

Единство с собой и другими - выстраивание дружеских отношений. Э. Эриксон считал тему единства основным психологическим вопросом в пожилом возрасте.

Не жить только прошлым, но и создать новую Личную Модель Мира. Нередко пожилые люди живут прошлым, не ценя настоящего и не планируя будущего.

Поиск актуальных позитивных смыслов, уменьшение страха смерти и разрешение других экзистенциальных вопросов. Важно, чтобы человек разобрался с восприятием имеющегося и оценил то хорошее, что у него есть.

Коррекция возрастного снижения накала эмоций против депрессии и ипохондрии. Данная стратегия преодолевает 3 Ловушки Снижения Жизненных Сил в старости, а именно: Помешательство На Молодости; Лечение Вместо Фитнеса и Самодискриминация Вместо Самосознания.

Тренировки мозга - фитнес для мозга как основа долголетия. Известно, что хорошая интеллектуальная форма позволяет насладиться старостью и даже сделать ее лучшей порой жизни. Жажда знаний, понимание возрастных особенностей позволяют избежать Ловушек Снижения Жизненной Силы. Прекрасно сочетание зрелости суждений с юношеской любознательностью.

Нами не обнаружено опубликованных методик использования НПП у пожилых по указанным стратегиям.

Цель нашего исследования - повысить субъективное качество жизни пожилых людей через обучение их методам НПП, адаптированным нами с учетом особенностей возраста.

Нами разработаны ПОКАЗАНИЯ И ОТНОСИТЕЛЬНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ НОВОЙ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ.

Показаниями к использованию НПП являются все случаи общения с пожилыми людьми. Однако, в более узком смысле, мы выделяем следующие показания для использования наших методик.

Необходимость информировать пожилых людей о достижениях НПП в различных направлениях жизни. Уже простая информация может сделать жизнь лучше.

Необходимость повышения адаптационных позитивных способностей пожилых людей к условиям проживания в ГЦ. Особенно это касается людей склонных к пессимизму и негативизму.

Проведение диагностических мероприятий по оценке позитивных сторон жизни пожилых людей с целью привлечения внимания к их достоинствам и сильным сторонам.

Оценка индивидуальной выраженности позитивных и негативных личностных особенностей. Оно важно для разделения пожилых на группы при проведении психологических и геронтопрофилактических мероприятий.

Выявление групп лиц, нуждающихся в первоочередной коррекционной психопрофилактике с целью усиления позитивности.

Абсолютных противопоказаний к использованию технологии нет. Всегда можно сказать что-то позитивное пожилому человеку, находящемуся в любом состоянии.

Однако при когнитивных нарушениях может быть затруднено адекватное понимание информации по НПП.

Относительными противопоказаниями для освоения НПП в полном объеме являются следующие состояния: наличие некоторых неврологических, психических заболеваний, тяжелые расстройства памяти. Общее плохое самочувствие пожилых людей и общее одряхление также могут мешать нормальному контакту.

#### **НПП: материально-техническое и кадровое обеспечение.**

Дать позитивную установку, сказать доброе слово любому пожилому человеку можно безо всякого материально-технического обеспечения. Но с позиции активного внедрения НПП в качестве материально-технического обеспечения в ГЦ могут использоваться:

Тексты с информацией по каждой методике НПП, адаптированные для предоставления пожилым людям.

Для диагностики позитивных и негативных особенностей людей могут быть полезны специально разработанные анкеты – опросники. Они также нужны для оценки эффективности новых методик.

Компьютер со стандартной системой Excel для статистической обработки.

Сенсорная комната (комната психологической разгрузки).

Наглядные пособия, плакаты для пожилых с позитивной информацией, девизами:

А. Плакаты с информацией, например...

Никогда не допускайте, чтобы хороший кризис пропал зря!!! Извлекайте максимальную пользу из трудностей, встречающихся на Вашем пути.

Счастье на 40 % зависит от нас самих!!!

Счастье=50% от генов+10% от обстоятельств + 40% зависит от нас самих.

Эта формула счастья выведена позитивным психологом, профессором М. Селигманом.

Счастье = Благополучие = Удовлетворенность жизнью + Острые эмоции.

Однако острые эмоции не даются даром, недолги и поэтому необязательны. Удовлетворенность жизнью = Субъективное качество жизни.

Счастье и эмоции - это всеобщий эквивалент для человека. Эквивалент - великий уравнитель. Деньги и слава вторичны по отношению к счастью.

Б. Плакаты с позитивными и юмористическими девизами, например...

«Оптимизм уже тем хорош, что экономит силы», «Жить долго – это дар», «Жизнь удалась», «Улыбнись, и тебе улыбнется жизнь!», «Не травите душу, улыбайтесь!», «Смеющемуся море по колено», «Улыбающийся в будни освобождается от истерик по праздникам».

Кадровое обеспечение. Для детального обучения нужны психологи, освоившие НПП, обученные интервьюеры (психолог, врач или средний медицинский персонал).

При индивидуальной работе следует ориентироваться на следующие критерии эффективного взаимодействия:

Учет фона настроения пожилого человека, подстройка под него при предоставлении информации по НПП.

Нельзя делать резких замечаний и критиковать людей в процессе беседы.

Важно учитывать физическое состояние пожилых, их быструю утомляемость.

При опросе требуется четко задавать и тщательно разъяснять суть задаваемых вопросов.

**Полученные результаты и их обсуждение.** Методы по НПП разрабатывались на базе Воронежского областного ГЦ. Он является единственным ГЦ в Воронежской области и служит опорно-экспериментальной базой для анализа особенностей жизни пожилых в данном регионе. Он рассчитан на 250 человек. Отдельное жилье имеют ветераны войны, а остальные лица проживают в двух-трех местных комнатах.

Среди известных методов по НПП нами выбирались и дорабатывались рекомендации, которые актуальны для пожилых, особенно в условиях ГЦ и домов - интернатов. Из полученных материалов формировались методики. Они апробировались и корректировались в процессе групповых занятий или индивидуально с проживающими в ГЦ.

В исследование включено 80 человек, из них 56 женщин и 24 мужчины. Средний возраст респондентов составил ( $M \pm m$ )  $75,1 \pm 0,8$  лет. Критериями включения в группу для апробирования методик НПП были следующие: отсутствие психических заболеваний, деменции и тяжелых соматических заболеваний в фазе обострения.

Общая технология всех методик – предоставление той или иной информации по НПП, позитивным способам поведения для обсуждения, размышления, осознания и использования в жизни. Известно, что простая вовремя предложенная информация может сделать жизнь человека лучше, а тем более – определенные техники поведения.

Для оценки состояния человека и эффективности воздействия по каждой методике составлялись специальные анкеты – опросники, в соответствии с рекомендациями [6].

Вопросы анкет делились на 4 подгруппы:

1. Самооценка настроения до и после занятий (рис. 1).



**Рис.1 Графическое изображение, соответствующее оценке настроения.**

Пожилым людям предлагалось выбрать из 3 рисунков-лиц (рис.1) то настроение, которое у них было до и после предоставления информации по НПП. Лица отображали улыбку, безразличие и уныние. Данный тест выявлял субъективное отношение к занятию по методикам позитивной психологии. Динамические его результаты учитывались при оценке эффективности воздействия предлагаемых методик на пожилого человека.

2. Оценочные вопросы следующего плана: «Интересна ли пожилым людям предоставленная информация?», «Хотели бы они применять полученные советы в своей повседневной жизни?».

3. Вопросы анкет по содержанию конкретного материала по позитивной психологии. Составлялись отдельно для каждого метода НПП.

4. Вопросы составленных нами анкет для оценки уровня конфликтности, оптимизма и общей удовлетворенности жизнью. Анкетирование проведено у 20 человек, которые посетили от 20 до 30 занятий по НПП в течение года исследования. Самооценка общей удовлетворенности жизнью, как известно, характеризует субъективное качество жизни (СКЖ). Пожилые люди выбирали по каждому анализируемому показателю один из 3-х вариантов ответа: «Улучшение», «Ухудшение» или «Нет изменений». Выявлялся процент людей с положительной динамикой оптимистичности, удовлетворенности жизнью и улучшением общения. Оценивалась также динамика настроения до и после занятий, интерес пожилых людей к НПП. Статистические показатели рассчитывались с помощью пакета Excel 7.0.

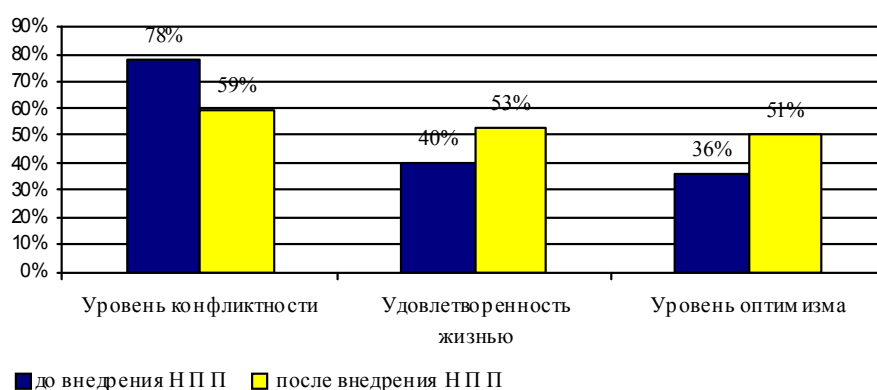
Результаты. 31 методика НПП, адаптирована нами для пожилых людей. Методики касались разных аспектов жизнедеятельности по 6 вышеуказанным стратегиям совладания со старостью. В целом они давали установку на более оптимистичную оценку человеком своей жизни, способствовали адекватному отношению к общению, конфликтам и другим аспектам. Особое внимание уделялось методу ненасильственного, неконфликтного общения в связи с условиями проживания в ГЦ. Дома- интернаты и ГЦ фактически являются общежитиями для пожилых людей, требующими выстраивания отношений с соседями по комнате, коридору и персоналом.

Все методики НПП оформлены рационализаторскими предложениями - РП. Они были внедрены в работу ГЦ в 2009- 2010 гг. Из них - 4 РП внедрены в Федеральном ГЦ

«Переделкино», г. Москва. Результаты внедрения представлены в совместных публикациях с московскими специалистами [2,3,4,5].

Особенности самооценки и интереса пожилых людей в ГЦ к методам НПП учитывались после каждого проведенного занятия. Как показал статистический анализ, самооценка настроения пожилых людей улучшалась уже после предоставления информации по НПП. Кроме того, обнаружен интерес к методам НПП более чем у половины лиц, включенных в исследование. Данные пожилые люди выражали готовность использовать новые знания по НПП в повседневной жизни ГЦ.

Данные рис. 2 демонстрируют повышение оптимистичности, удовлетворенности жизнью, а также снижение уровня конфликтов у пожилых людей после посещения занятий по НПП в течение года. Однако, необходимо увеличить число наблюдений по каждой из методик.



**Рис. 2. Динамика уровня конфликтности, оптимистичности и удовлетворенности жизнью у пожилых людей в результате внедрения НПП**

**Выводы.** Таким образом, разработка и внедрение методов НПП в ВОГЦ улучшили эмоциональное состояние пожилых людей, удовлетворенность жизнью и некоторые другие параметры. Часть материалов, представленных в статье носит предварительный характер, и требует расширения исследований. Однако, уже на данном этапе исследования видно, что НПП может улучшить жизнь пожилых людей, проживающих в ГЦ.

#### **Литература.**

1. Взаимопонимание среди пожилых людей, проживающих в Федеральном геронтологическом центре «Переделкино» и Воронежском областном геронтологическом центре (ВОГЦ)/ Г.Л. Зуйков [и др.] // Клиническая геронтология.– 2010.–№ 9-10.– С. 31.
2. Грановская Р.М. Психологическая защита/ Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2007. – 476 с.
3. Новая позитивная психология для пожилых людей/ Н.В. Клевцова [и др.]// Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. – 2010. – № 12. – С. 122-131.
4. Образование и интересы пожилых людей из ВОГЦ и Федерального геронтологического центра «Переделкино»/ Н.В. Клевцова [и др.] // Клиническая геронтология. – 2010. – № 9-10. – С. 37-38.
5. Проект счастья для пожилых людей, проживающих в Федеральном ГЦ «Переделкино» и Воронежском областном ГЦ / В.А. Костенко [и др.] // Клиническая геронтология. – 2010. - № 9-10. – С. 40.

6. Решетников А.В. Социальная медицина: учебник / А.В. Решетников. – М.: ГЭРТАР-Медиа, 2006. – 256 с.
7. Селигман М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман. – М.: София, 2006. – 368 с.

*Abstract*

*O.E. Sinitsina, N.V. Klevtsova, T.I. Grekova, L.P. Vorontsova, E.B. Gayvoronskaya, V.I. Dontsov*

**DEVELOPMENT OF APPROACHES TO USING NEW POSITIVE PSYCHOLOGY (NPP) IN GERONTOLOGICAL CENTRES (GC)**

*Voronezh Regional Gerontological Centre (VRGC)*

*Voronezh N.N. Burdenko State Medical Academy, Psychiatry and Narcology Department*

*Moscow State Health Dental University*

On the bases of Moscow and Voronezh GC were tested and inculcated to the methods for new positive psychology. General technology of all methods is to give some information on NPP for discussion, reflection, understanding and using by the elderly person in everyday life. Persons, who live in GC pointed to increase of their optimistic view and life-satisfaction as well as reduce of conflicts level after attending NPP sessions during one year.

**Keywords:** new positive psychology, gerontological centre, the elderly person, strategy to old age coping.

**References:**

1. Understanding among elderly people living in the Federal GC «Peredelkino» and VRGC / G.I. Zuykov [et al.] // *Clinical Gerontology*. – 2010. – No. 9-10. – P. 31.
2. Granovskaya R. M. Psychological protection / R.M. Granovskaya – St. Petersburg. – 2007. - 476 p.
3. New positive psychology for elderly /N.V. Klevtsova [et al.] // *Scientific and Medical Bulletin of Central Chernozemye*. – 2010 – No. 12. – P. 122-131.
4. Education and interests of elderly people from VRGC and Federal GC “Peredelkino” / N.V. Klevtsova [et al.] // *Clinical Gerontology*. – 2010. – No. 9-10. – P. 37-38.
5. Happiness project for elderly people living in Federal GC “Peredelkino” and VRGC / V.A. Kostenko [et al.] // *Clinical Gerontology*. – 2010 – No. 9-10. - P. 40.
6. Reshetnikov A.V. Social Medicine: a manual / A.V. Reshetnikov. - M., 2006. – 256 p.
7. Seligman M. New positive psychology: scientific view of happiness and meaning of life / M. Seligman. - M., 2006. - 368 p.

**Сведения об авторах:** Синицына Ольга Евгеньевна - директор Воронежского областного геронтологического центра (ВОГЦ), автор ряда публикаций в области новой позитивной психологии, рабочий тел.: 236-44-17. e-mail: gerontcentr@yandex.ru

Клевцова Наталия Васильевна - психолог Воронежского областного геронтологического центра, автор ряда рационализаторских предложений и 7 публикаций в области новой позитивной психологии, рабочий тел.: 236-02-03, 236-44-17. e-mail: nat\_klevcova@mail.ru

Грекова Татьяна Ивановна - доктор мед. наук, профессор, научный сотрудник лаборатории Московского государственного медико-стоматологического университета, автор более 150 научных работ, 2-х монографий, 12 патентов на изобретения.

Воронцова Любовь Петровна - заместитель директора по социальной работе ВОГЦ, автор ряда публикаций в области новой позитивной психологии и методических рекомендаций по организации работы в ВОГЦ, рабочий тел.: 236-44-17.

Гайворонская Елена Борисовна - к.м.н., ассистент кафедры психиатрии с наркологией Воронежской государственной медицинской академии им. Н.Н. Бурденко. e-mail: elengayv@mail.ru.

*материалы 13-й научно-практической конференции*

*«Актуальные вопросы психиатрии, наркологии и медицинской психологии», 2011*

Донцов Виталий Иванович - доктор мед. наук, профессор, зав. лабораторией геронтологии Московского государственного медико – стоматологического университета, зам. генерального директора Национального ГЦ по науке.