

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского»  
Факультет психологии  
Кафедра консультативной психологии

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

**Исследование эффективности применения социально  
психологического тренинга для коррекции эмоциональных  
состояний у пожилых людей**

студента 3 курса  
направления 370401 «Психология»  
Вдовиной Галины Петровны

Научный руководитель  
проф. Белых Т.В.

Белых Т.В.

Зав. каф. консультативной психологии

Белых Т.В.

Саратов, 2017

## **Введение**

**Актуальность исследования:** Происходящие с человеком возрастные изменения требуют от него больших усилий для переосмысления жизни, переоценки себя, поиска новых путей самореализации. В пожилом возрасте наблюдается изменение личностных свойств, что обусловлено возрастными особенностями. По этой причине необходима постоянная работа по психологической коррекции и социальной реабилитации в учреждениях, где находятся пожилые люди.

**Объект исследования:** эмоциональная сфера личности людей пожилого возраста.

**Предметом исследования:** является изучение эффективности социально-психологического тренинга для формирования позитивного эмоционального состояния у людей пожилого возраста.

**Гипотеза исследования:** с помощью социально психологического тренинга возможно формирование позитивного эмоционального состояния и повышение уровня субъективного благополучия у людей пожилого возраста.

**Цель исследования:** провести исследование эффективности применения социально- психологического тренинга для коррекции эмоциональных состояний у пожилых людей.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ научной литературы по выбранной проблематике.
2. Подобрать психодиагностический инструментарий для проведения исследования.
3. Подобрать методики для проведения социально психологического тренинга.
4. Провести эмпирическое исследование возможности воздействия на эмоциональное состояние людей пожилого возраста с помощью социально- психологического тренинга.

**Теоретико-методологическую основу исследования** составляют научные труды, посвященные теориям и видам эмоций, технологиям использования социально-психологического тренинга. В настоящем исследовании автором были использованы и проанализированы научные труды таких ученых, как: Г. Ланге, Ч. Дарвин, Г. Спенсер, Л. Фестингер, П.В. Симонов, Х. Хекхаузен, К. Роджерс, А. Н. Леонтьев, М. Селигман, М. Эриксон, А. Маслоу, Дж. Оллпорт, Р. Мэй, Э. Фромм, Э. Берн, Ф. Перлз, Э. Шостром, К. Хорни и других.

**Методы исследования.**

1. Анкета для изучения субъективного благополучия
2. Дифференциальные шкалы эмоций (Кэррол Изард)
3. Шкала самооценки тревожности Ч. Спилбергера

**Экспериментальная база исследования:** наше исследование проводилось в 2016 году на базе ГАУ СО «Энгельский дом-интернат для престарелых и инвалидов». В исследовании приняли участие 15 людей пожилого возраста (возрастной диапазон от 68 до 75).

**Этапы исследования:**

Проведение первого этапа психодиагностического исследования. (по результатам данного этапа испытуемые были разделены нами на 2 группы: 1 группа экспериментальная 7 человек, 2 группа контрольная 8 человек)

На втором этапе исследования нами были проведены групповые занятия социально-психологического тренинга с испытуемыми экспериментальной группы (за основу программы мы взяли программу групповых занятий с людьми пожилого возраста для укрепления психического здоровья, для создания атмосферы психологической защищенности клиентов. Программа разработана Захарченко А. О. Санкт-Петербург)

На третьем этапе исследования мы провели повторную психодиагностику в обеих группах.

На четвёртом этапе мы проанализировали полученные результаты и сформулировали выводы.

**Новизна работы:** Использование социально- психологического тренинга для коррекции эмоциональных состояний пожилых людей.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в обосновании эффективности применения социально- психологического тренинга для коррекции эмоциональных состояний пожилых людей.

**Практическая ценность полученных научных результатов** заключается в применении социально- психологического тренинга как эффективного метода формирования позитивного эмоционального состояния и повышения уровня субъективного благополучия у людей пожилого возраста.

**Структура диссертации.** Данная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, библиографии (62 источника) и приложения. Общий объём работы без приложения 94 страницы.

# **1 Глава. Теоретическое исследование различных подходов к пониманию эмоций и эмоциональных состояний в отечественной и зарубежной психологии.**

## **1.1 Теории эмоций**

В данном параграфе нами рассмотрены следующие теории: эволюционная теория Ч.Дарвина, рудиментарная теория эмоций Г.Спенсера, учение о самоактуализации А.Маслоу, клиентоцентрированная терапия К.Роджерса; феноменологический подход к пониманию личности Р.Мэя, философский подход к пониманию других, смысла жизни, счастья Э.Фромма.

## **1.2 Особенности эмоциональных состояний у пожилых людей.**

Рассматривая эмоции и эмоциональные состояния у людей пожилого возраста, в рамках нашей работы, мы проанализировав различные теоретические источники пришли к выводу, большинство авторов считают, что эмоциональные состояния пожилых людей в большинстве случаев характеризуются отсутствием положительных эмоций. Среди современных методов существует крайне мало методик отражающих характерные для пожилых и старых людей возрастные изменения и индивидуальные стратегии адаптации к этим возрастам. Признание психологической уникальности поздних возрастов и разнообразия индивидуальных форм старения обуславливает проблематичность использования известных средств психорегуляции эмоциональных состояний, разработанных для зрелого возраста, в работе с людьми поздних возрастов и необходимость разработки специфических методов, отражающих характерную для этих возрастов структуру эмоциональных переживаний.

## **1.3 социально-психологический тренинг как способ воздействия в группе.**

В настоящее время социально-психологический тренинг принято рассматривать, как наиболее эффективный и широко используемый метод обучения психологическим навыкам, а так же как один из способов

группового воздействия в специально создаваемых малых группах под руководством тренера-психолога.

В ходе социально-психологического тренинга с помощью специальной системы упражнений и игр у участника появляется возможность взглянуть на свои проблемы глазами других людей, приобрести необходимые навыки и умения, усвоить новые формы поведения, осознать и решить свои проблемы, а так же понять что такие же проблемы есть и у других людей.

Рассмотрев основные подходы мы пришли к выводу, что социально-психологический тренинг - это специальная система упражнений и игр в ходе применения которой у участника появляется возможность взглянуть на свои проблемы глазами других людей, приобрести необходимые навыки и умения, усвоить новые формы поведения, осознать и решить свои проблемы, а так же понять что такие же проблемы есть и у других людей. Использование социально-психологического тренинга для формирования позитивного эмоционального состояния и повышения уровня субъективного благополучия у людей пожилого возраста на наш взгляд является обоснованным.

**Глава 2. Эмпирическое исследование эффективности применения социально- психологического тренинга для коррекции эмоциональных состояний у пожилых людей.**

### **2.1 Организация и методы исследования.**

**Цель исследования:** провести изучение эффективности применения социально- психологического тренинга для коррекции эмоциональных состояний у пожилых людей.

Наше исследование проводилось в 2016 году на базе ГАУ СО «Энгельский дом-интернат для престарелых и инвалидов». В исследовании приняли участие 15 людей пожилого возраста (возрастной диапазон от 68 до 75).

**Проведённое исследование состояло из следующих этапов:**

1) Проведение первого этапа психодиагностического исследования.(по результатам данного этапа испытуемые были разделены нами на 2 группы: 1 группа экспериментальная 7 человек, 2 группа контрольная 8 человек)

2) На втором этапе исследования нами были проведены групповые занятия социально- психологического тренинга с испытуемыми экспериментальной группы(за основу программы мы взяли программу групповых занятий с людьми пожилого возраста для укрепления психического здоровья, для создания атмосферы психологической защищенности клиентов. Программа разработана Захарченко А. О. Санкт-Петербург)

3) На третьем этапе исследования мы провели повторную психодиагностику в обеих группах.

4) На четвертом этапе мы проанализировали полученные результаты сформулировали выводы.

#### **Методы исследования:**

1. Анкета для изучения субъективного благополучия.
2. Шкала самооценки тревожности Ч. Спилбергера.
3. Дифференциальные шкалы эмоций(Кэррол Изард)

1. Анкета для изучения субъективного благополучия.

Данная анкета была составлена нами с целью выявления уровня субъективного благополучия. Существуют три компонента, из которых складывается субъективное благополучие: удовлетворенность жизнью, позитивные эмоции и негативные эмоции. Субъективное благополучие тем выше, чем больше у человека положительных эмоций, чем меньше отрицательных эмоций и чем больше удовлетворенность собственной жизнью, которая не является чисто эмоциональной оценкой, а включает момент когнитивного суждения. В настоящее время эта структура общепризнана, иногда она видоизменяется или расширяется. В связи с этим в данную анкету нами были включены следующие вопросы:

1. Находясь в данном учреждении Вы чаще испытываете положительные или отрицательные эмоции?

2. Вы удовлетворены своей жизнью в данный момент?(Да или Нет)

Использование данной анкеты позволило нам рассмотреть три основных компонента субъективного благополучия: наличие у людей пожилого возраста положительных эмоций, отрицательных эмоций и удовлетворенность собственной жизнью.

2. Шкала самооценки тревожности Ч. Спилбергера

Данный тест является надежным и адекватным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработан Ч. Д. Спилбергером (США) и адаптирован Ю. Л. Ханиным (Россия).

В результате тестирования по данной методике мы получили данные позволяющие определить реактивную тревожность как состояние и личностную тревожность, как устойчивую характеристику человека, что позволило дифференцировать данное состояние.

3. Дифференциальные шкалы эмоций(Кэррол Изард)

Внушаемость и эмпатические способности связаны не только с характером активности человека, но и с его самочувствием, которое желательно выразить именно в терминах чувств и эмоций. Для этого вполне применима методика К. Изарда. Ее содержание вновь предполагает активную позицию испытуемых, что является неременным условием самооценки и самопознания.

Данные полученные с помощью этого теста, позволили нам выявить доминирующие эмоции у испытуемых в контрольной и экспериментальной группах.

## **2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования**

Проведя анализ данных полученных с помощью анкеты направленной на изучение субъективного благополучия, мы получили следующие результаты:

На первом этапе психодиагностики полученные данные позволяют нам сделать вывод о том, что и в экспериментальной, и в контрольной группах были получены практически идентичные результаты 50 % испытуемых в обеих группах чаще испытывают положительные эмоции. Отрицательные эмоции чаще испытывают 50 % в контрольной группе и 40 % в экспериментальной группе. Те же 50 % в контрольной группе и 40 % в экспериментальной группе указали, что не удовлетворены своей жизнью в данный момент. Для проведения социально- психологического тренинга с целью формирования позитивного эмоционального состояния и повышения уровня субъективного благополучия данная выборка является целесообразной.

Проведя анализ данных полученных в ходе первичной диагностики с помощью дифференциальных шкал эмоций (Кэррол Изард), мы можем сказать, что в экспериментальной и контрольной группах нами были получены сходные данные практически по всем эмоциям за исключением показателя «Интерес». Данная эмоция значительно выше в экспериментальной группе чем в контрольной.

Группы	1	2
<b>Интерес</b>	7,6	5,2
<b>Радость</b>	4,5	4,9
<b>Удивление</b>	4,6	4,9
<b>Горе</b>	6	5,7
<b>Гнев</b>	5	4,7
<b>Отвращение</b>	3	3,6

<b>Презрение</b>	4,7	4,4
<b>Страх</b>	6,2	6,1
<b>Стыд</b>	4	4
<b>Вина</b>	4,5	5,8

Стоит отметить, что в обеих группах доминирующими эмоциями являются: страх(6,2 в 1 гр. и 6,1 во 2 гр.) и горе(6 в 1 гр. и 5,7 во 2 гр.). Полученные нами данные позволяют сделать вывод, что для проведения социально- психологического тренинга с целью формирования позитивного эмоционального состояния и повышения уровня субъективного благополучия данная выборка является целесообразной.

Результаты первичной диагностики с помощью шкалы самооценки тревожности Ч. Спилбергера дали нам возможность определить реактивную тревожность(РТ) как состояние и личностную тревожность(ЛТ), как устойчивую характеристику человека в двух группах. В экспериментальной группе РТ низкая тревожность не была обнаружена, умеренная тревожность у 40 % испытуемых и высокая тревожность у 60 %. В контрольной группе, так же как и экспериментальной группе РТ низкая тревожность не была обнаружена, умеренная тревожность была зафиксирована у 50 % испытуемых и высокая тревожность так же у 50 %. В свою очередь ЛТ в экспериментальной группе: низкая у 20 % испытуемых., умеренная 40 % , высокая 40 %, в контрольной группе: низкая тревожность не была обнаружена, умеренная ЛТ зафиксирована у 50 % испытуемых и высокая тревожность так же у 50 %. Полученные нами данные позволяют сделать вывод, что для проведения социально- психологического тренинга с целью формирования позитивного эмоционального состояния и повышения уровня субъективного благополучия данная выборка является целесообразной.

## **2.3 Проведение социально-психологического тренинга с целью формирования позитивного эмоционального состояния и повышения уровня субъективного благополучия**

На данный момент существует множество работ описывающих направления и принципы работы с пожилыми людьми, но нет общих методических пособий с конкретными методиками для работы психологов этих отделений. Психологу приходится самому придумывать и находить методики для работы, что затрудняет его работу. В связи с этим мы решили взять за основу социально- психологического тренинга программу групповых занятий с людьми пожилого возраста для укрепления психического здоровья, для создания атмосферы психологической защищенности клиентов. (Программа разработана А. О. Захарченко г. Санкт-Петербург)

Целью групповых занятий является снижение психологического дискомфорта, уровня агрессии у пожилых людей, включая аутоагрессию и суицид, формирование психологической культуры и укрепление психического здоровья пожилых граждан. Основными стрессорами людей пожилого возраста являются отсутствие чёткого жизненного ритма, сужение сферы общения, уход от активной деятельности и многое другое. Наиболее сильным стрессором является одиночество в старости, когда пожилой человек осознает его, как непонимание и безразличие со стороны окружающих. Активность и творчество вот два важных принципа для работы с пожилыми людьми

Для групповой работы используются методы арт-терапии, включая музыкальную, танцевальную, художественную, кино терапию, фототерапию; методы позитивной психологии, бихевиоральной, экзистенциальной. Мы использовали программу, состоящую из восьми полуторачасовых занятий.

### **План программы:**

#### **1. Групповое занятие «Эмоции»**

Цели:

- создание психологически безопасной атмосферы в группе
- развитие психологической культуры пожилых людей
- поддержание когнитивных процессов (памяти, внимания)

План:

1. Лекционный материал: чувства, эмоции, настроение, состояния.
2. Кроссворд «Эмоции и чувства»
3. Предлагаются первые части пословиц, нужно вспомнить окончание

## **2. Занятие «Взаимосвязь психологического и физического здоровья»**

Цели:

- ориентация пожилых людей на активный образ жизни, на активную жизненную позицию
- расширение представления пожилых людей о возможностях поддержания здорового образа жизни
- коррекция познавательной сферы (памяти, внимания, мышления, восприятия)

План:

1. Лекционный материал на тему «Здоровый образ жизни»
2. Анаграммы
3. Взаимосвязь питания с нашим самочувствием и настроением

4. Кроссворд «Витамины»
5. Лекционный материал о физической нагрузке
6. Видеофрагмент «Массаж рук»
7. Игра «Собери пословицу»

### **3. Занятие «Мой любимый город»**

Цели:

- поддержание когнитивных процессов (памяти, внимания, мышление)
- развитие коммуникативных навыков
- повышение настроения и жизненного тонуса

План занятия:

- Викторина по истории городов
- Песни и романсы о городах России
- Игра «Термины и определения»

### **4. Занятие «Анти стресс»**

Цели:

- знакомство с методами саморегуляции в стрессовых ситуациях
- профилактика тревожных и депрессивных состояний

План:

1. Гимнастика по Джекобсону
2. Дыхательная гимнастика
3. Релаксация

## **5. Занятие «Арт-терапия»**

Цели:

- развитие творческих способностей и духовно-нравственного потенциала
- развитие умения выражать свои чувства и эмоции
- профилактика тревожных и депрессивных состояний

План:

1. Лекционный материал
2. Упражнение «Радуга»
3. Репродукции картин, обсуждение

## **6. Занятие «Поэзия»**

Цели:

- развитие творческих способностей и духовно-нравственного потенциала
- развитие умения выражать свои чувства и эмоции
- профилактика тревожных и депрессивных состояний
- поддержание когнитивных процессов (памяти, внимания)

План:

1. Чтение стихов
2. Игра «Написание стихов»
3. Викторина «Чьи это строки?»

## **7. Занятие «Творчество Л.И Гайдая»**

Цели:

- развитие творческих способностей и духовно-нравственного потенциала
- развитие умения выражать свои чувства и эмоции
- профилактика тревожных и депрессивных состояний
- поддержание когнитивных процессов (памяти, внимания)

План:

1. Лекционный материал о жизни и творчестве Л.И Гайдая
2. Игра «Крылатые фразы из фильмов Л.И Гайдая »
3. Видеофрагменты песен и романсов
4. Викторина

## **8. Занятие «Элементы коммуникативного тренинга. Подведение итогов»**

Цели:

- закрепление полученных знаний и навыков
- получение положительной обратной связи
- закрепление чувства эмоциональной и психологической защищенности

План:

1. Проведение антистрессовых упражнений
2. Упражнение «Цитаты великих людей»
3. Упражнение «Ладонь»

На следующем этапе, после того как были проведены все занятия предусмотренные данной программой, мы провели повторное тестирование в экспериментальной и контрольной группах.

Результаты полученные в ходе первичного и повторного исследования в контрольной группе мало чем отличаются друг от друга, за исключением:

По данным первичного анкетирования отрицательные эмоции испытывали 50 % испытуемых, при повторном их стало 62%. Та же ситуация обнаружилась с удовлетворённостью своей жизнью в данный момент, при первичном анкетировании 50 % испытуемых были не удовлетворены жизнью при повторном их стало 62%..

Данные полученные при первичной диагностике с помощью дифференциальных шкал эмоций (Кэррол Изард) и при повторном тестировании отличаются друг от друга по отдельным показателям максимально на 0,3 балла, что говорит о идентичности полученных результатов.

Результаты первичной и повторной диагностики с помощью шкалы самооценки тревожности Ч. Спилбергера соотносятся следующим образом:

В контрольной группе при первичной диагностике РТ(реактивная тревожность) низкая не была обнаружена, умеренная тревожность была зафиксирована у 50 % испытуемых и высокая тревожность так же у 50 %. В свою очередь при повторном тестировании в контрольной группе: низкая тревожность снова не была обнаружена, умеренная зафиксирована у 38 % испытуемых и высокая тревожность у 62 %. Ситуация с ЛТ(личностная тревожность) сходная, при первичной диагностике низкая не была обнаружена, умеренная тревожность была зафиксирована у 50 % испытуемых и высокая тревожность так же у 50 %. При повторном тестировании низкая тревожность снова не была обнаружена, умеренная зафиксирована у 38 % испытуемых и высокая тревожность у 62 %.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что эмоциональное состояние и уровень субъективного благополучия в контрольной группе существенно не изменился.

Результаты, полученные в ходе повторного тестирования, в экспериментальной группе так же были соотнесены нами с результатами первичной диагностики.

По данным полученным нами при первом анкетировании в экспериментальной группе 60% испытуемых чаще испытывали положительные эмоции, при повторном анкетировании таких испытуемых стало 90%. Отрицательные эмоции чаще испытывали 40% испытуемых, при повторном анкетировании такой испытуемый остался один. Что касается не удовлетворённости своей жизнью в данный момент, то при первичном анкетировании таких испытуемых было 60%, при повторном их стало 40%. Вывод: двое испытуемых стали чаще испытывать положительные эмоции и один удовлетворённость своей жизнью

Следовательно, гипотеза о том что с помощью социально-психологического тренинга возможно повышение уровня субъективного благополучия у людей пожилого возраста была доказана.

Данные полученные при первичной диагностике с помощью дифференциальных шкал эмоций (Кэррол Изард) и при повторном тестировании отличаются друг от друга. Доминирующими эмоциями в экспериментальной группе являлись: страх(6,2)и горе(6), а так же интерес(7,6). При повторном тестировании интерес остался примерно на том же уровне (7,4), но при этом такая эмоция как страх снизилась(5,1), удивление и радость выросли до 5,6 и 5,9 соответственно.

Группы	1-е тестирование	2-е тестирование
<b>Интерес</b>	7,6	7,4
<b>Радость</b>	4,5	5,9
<b>Удивление</b>	4,6	5,6

<b>Горе</b>	6	5,7
<b>Гнев</b>	5	4,7
<b>Отвращение</b>	3	3,2
<b>Презрение</b>	4,7	4,4
<b>Страх</b>	6,2	5,1
<b>Стыд</b>	4	4
<b>Вина</b>	4,5	4,8

Следовательно, гипотеза о том что с помощью социально-психологического тренинга возможно формирование позитивного эмоционального у людей пожилого возраста была доказана.

Сравнение результатов первичной и повторной диагностики с помощью шкалы самооценки тревожности Ч. Спилбергера дают нам возможность сказать, что реактивная тревожность(РТ) на низком уровне при первичной диагностике не была обнаружена, однако при повторном тестировании она была выявлена у одного испытуемого. Умеренная тревожность при первичной диагностике была выявлена у 40% испытуемых, при повторном тестировании у 60% и высокая тревожность первичной диагностике была выявлена у 60% испытуемых, при повторном тестировании только у 30%. В свою очередь ЛТ ( личностная тревожность) при первичной диагностике была выявлена: низкая 20%, умеренная 40%, высокая 40%, при повторном тестировании: низкая 20%, умеренная 60%, высокая 20%. Вывод: в группе снизилась как реактивная так и личностная тревожность.

Следовательно, гипотеза о том что с помощью социально-психологического тренинга возможно формирование позитивного эмоционального у людей пожилого возраста была доказана.

## **Выводы**

Целью нашего исследования было изучение эффективности применения социально- психологического тренинга для коррекции эмоциональных состояний у пожилых людей.

В результате исследования, проведённого нами описанного в данной работе можно сделать следующие выводы.

При исследовании эмоциональная сферы личности людей пожилого возраста была проанализирована научная литература по тематике данной работы; проведено первичное тестирование; социально- психологический тренинг для коррекции эмоциональных состояний у пожилых людей; проведено повторное тестирование и получены следующие результаты:

- исследован уровень субъективного благополучия у людей пожилого возраста в данной выборке (Анкета для изучения субъективного благополучия)

- исследован уровень тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека) (шкала самооценки тревожности Ч. Спилбергера)

- исследованы доминирующие эмоции в группах (Дифференциальные шкалы эмоций(Кэррол Изард))

- *проведён анализ эффективности* социально- психологического тренинга для коррекции эмоциональных состояний у пожилых людей.

В результате тестирования был сделан вывод, что данная выборка людей пожилого возраста является целесообразной для проведения социально- психологического тренинга для коррекции эмоциональных состояний у пожилых людей.

В результате проведения социально- психологического тренинга для коррекции эмоциональных состояний у пожилых людей и последующего повторного тестирования было выявлено повышение уровня субъективного благополучия у людей пожилого возраста, а так же изменение доминирующих эмоций с отрицательных на положительные, что даёт право считать, что эффективность применения социально- психологического

тренинга для коррекции эмоциональных состояний у пожилых людей была доказана.

Следовательно, **гипотеза исследования:** с помощью социально-психологического тренинга возможно формирование позитивного эмоционального состояния и повышение уровня субъективного благополучия у людей пожилого возраста.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью данной работы было провести исследование эффективности применения социально-психологического тренинга для коррекции эмоциональных состояний у пожилых людей.

Для решения поставленных задач и проверки исходных предположений были использованы следующие методы: методы теоретического исследования и методы экспериментального исследования.

При теоретическом исследовании в первой главе были рассмотрены различные подходы к пониманию эмоций и эмоциональных состояний в отечественной и зарубежной психологии.

В качестве научной базы и основных научных теорий в отечественной и зарубежной литературе автор данного исследования опирался на следующие теории: эволюционную теорию Ч.Дарвина, рудиментарную теорию эмоций Г.Спенсера, учение о самоактуализации А.Маслоу, клиентоцентрированную терапию К.Роджерса; феноменологический подход к пониманию личности Р.Мэя. философский подход к пониманию других, смысла жизни, счастья Э.Фромма.

Далее дана характеристика социально-психологического тренинга, как способа групповой работы. Рассмотрены и проанализированы: понятие социально-психологического тренинга, история его возникновения и этапы развития, методология социально-психологического тренинга, техники и инструменты социально-психологического тренинга, социально-психологического тренинга, процедура проведения.

Во второй главе данной работы, эмпирической части, осуществлено изучение эффективности применения социально- психологического тренинга для коррекции эмоциональных состояний у пожилых людей.

В первой части описана организация и методы исследования.

Во второй части произведён анализ и интерпретация результатов первичной диагностики, который показал уровень субъективного благополучия у людей пожилого возраста (Анкета для изучения субъективного благополучия); уровень тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека) (шкала самооценки тревожности Ч. Спилбергера), а также выявлены доминирующие эмоции в группах.

В третьей части после проведения социально- психологического тренинга, проведена повторная диагностика по вышеуказанным методикам. В результате ре-тестирования было выявлено повышение уровня субъективного благополучия у людей пожилого возраста, а так же изменение доминирующих эмоций с отрицательных на положительные в экспериментальной группе.

Выводы по результатам ре-тестирования по анкете для изучения субъективного благополучия.

По данным полученным нами при первом анкетировании в экспериментальной группе 60% испытуемых чаще испытывали положительные эмоции, при повторном анкетировании таких испытуемых стало 80%. Отрицательные эмоции чаще испытывали 40% испытуемых, при повторном анкетировании таких испытуемых осталось 20%. Что касается не удовлетворённости своей жизнью в данный момент, то при первичном анкетировании таких испытуемых было 60%, при повторном их стало 40%. Вывод: двое испытуемых стали чаще испытывать положительные эмоции и один удовлетворённость своей жизнью

Следовательно, гипотеза о том что с помощью социально-психологического тренинга возможно формирование позитивного эмоционального у людей пожилого возраста была доказана.

Выводы по результатам ре-тестирования по тесту шкала самооценки тревожности Ч. Спилбергера.

Умеренная тревожность при первичной диагностике была выявлена у 40% испытуемых, при повторном тестировании у 60% и высокая тревожность первичной диагностике была выявлена у 60% испытуемых, при повторном тестировании только у 30%. В свою очередь ЛТ ( личностная тревожность) при первичной диагностике была выявлена: низкая 20%, умеренная 40%, высокая 40%, при повторном тестировании: низкая 20%, умеренная 60%, высокая 20%. Вывод: в группе снизилась как реактивная так и личностная тревожность.

Следовательно, гипотеза о том что с помощью социально-психологического тренинга возможно формирование позитивного эмоционального у людей пожилого возраста была доказана.

Выводы по результатам ре-тестирования по тесту Дифференциальные шкалы эмоций (Кэррол Изард).

Доминирующими эмоциями в экспериментальной группе являлись: страх(6,2)и горе(6), а так же интерес(7,6). При повторном тестировании интерес остался примерно на том же уровне (7,4), но при этом такая эмоция как страх снизилась(5,1), удивление и радость выросли до 5,6 и 5,9 соответственно.

Следовательно, гипотеза о том что с помощью социально-психологического тренинга возможно формирование позитивного эмоционального у людей пожилого возраста была доказана.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в обосновании эффективности применения социально- психологического тренинга для коррекции эмоциональных состояний пожилых людей.

**Практическая ценность полученных научных результатов** заключается в применении социально- психологического тренинга как эффективного метода формирования позитивного эмоционального состояния и повышения уровня субъективного благополучия у людей пожилого возраста.

В результате проведенного исследования были решены поставленные задачи, подтверждена основная гипотеза и достигнута цель работы.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1) Тревожность / А. М. Прихожан // Клиническая психология. Словарь / под ред. Н. Д. Твороговой. — Москва: ПЕР СЭ, 2007. — 416 с.
- 2) Анциферова Л.И. Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного развития личности // Психологический журнал. — 1996. - №6.
- 3) Анна Фрейд. Теория и практика детского психоанализа: ключевые термины. — М.: Апрель-Пресс, 1999.
- 4) Глоссарий психологических терминов. Под. ред. Н. Губина.
- 5) Краткий словарь психологических терминов.
- 6) С.Ю. Головин. Словарь практического психолога, Минск.: Харвест, 1998 г.
- 7) Каплан Г.И. Клиническая психиатрия. М., 1994.
- 8) Р. Корсини, А. Ауэрбах. Психологическая энциклопедия. СПб.: Питер, 2006. - 1096 с.
- 9) Р.С. Немов. Психология. Общие основы психологии. В трёх книгах. Книга 1. Москва. Вологодская областная универсальная научная библиотека.
- 10) Психологические теории и концепции личности. Краткий справочник. Под ред. Горностай П., Титаренко Т. Психология личности: словарь-справочник. К.: "Рута", 2001
- 11) Холл К.С., Линдсей Г. Теории личности. М., КСП+. 1997.
- 12) Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Санкт-Петербург, Питер. 1997.
- 13) Гиппенрейтер Ю.Б., Пузырей А.А.. Психология личности. Тексты. М., Издательство московского университета. 1982.

- 14) Н. А. Батулин, Н. А. Курганский "Уровень притязаний как метод исследования личности"
- 15) Бороздина Л.В., Залученова Е.А. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний //Вопросы психологии. 1993. N 1.
- 16) Ананьев В.А. Дифференциальная диагностика психосоматических особенностей у больных язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки // Психогенные и психосоматические расстройства: Тез. науч. конф. Ч. 1. Тарту, 1988.
- 17) Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л., 1988.
- 18) Фокина Н.М. Психофизиологические соотношения в «норме» и при некоторых заболеваниях ВНС: Дис. ... канд. психол. наук. М., 1988.
- 19) Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика. СПб.: Питер, 2002.
- 20) Мотивация и деятельность. Хекхаузен. Х. СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003 - 860 с. (Сер. Мастера психологии").
- 21) Бернс Р., Развитие Я-концепции и воспитание /Пер. с англ. - М.: "Прогресс", 1986.
- 22) О.Н. Молчанова. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования: учебное пособие.
- 23) Козелецкий Ю. Психологическая теория решений. М.: Прогресс, 1979. — 504 с.
- 24) Верификация “триады риска” на материале первичной артериальной гипертонии. Бороздина Л.В., Пукинская О.В., Щедрова Л.В. в журнале Вестник Московского университета. Серия 14. Психология, № 2, с. 32-48
- 25) Леонтьев А.Н. - Лекции по общей психологии. Издательство: М.: Смысл. 2001.
- 26) Л. Хьелл, Д. Зиглер. «Теории личности. Основные положения, исследования и применение» - Глава 6. Гордон Олпорт и диспозициональное направление. Проприум: развитие себя. Перевод С. Меленевской. Правка В. Данченко и Д. Викторовой. СПб.: Питер Пресс, 1997.
- 27) Столяренко Л.Д. Основы психологии. Издание 3-е, переработанное и дополненное. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000. — 650-651 с.
- 28) Rao, K. U.; Russell, R. W. The Journal of Abnormal and Social Psychology, Vol 61(3), Nov 1960, 380-388.
- 29) Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. – М., 1979

- 30) Социальная психология. Интенсивный курс. Д. Майерс. СПб.: Прайм-Еврознак, 2007. – «Социальное познание и тревога».
- 31) Артюхова Т.Ю. Психологические механизмы коррекции состояния тревожности личности: дис. канд. психол. наук. – Новосибирск, 2000. – 197 с.
- 32) Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М.: Класс, 2000. – 576 с.
- 33) Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 2004. 343 с.
- 34) Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003.
- 35) Швец И.Г. Родительско-детские отношения как фактор формирования тревожности у старших дошкольников: дис. ... канд. психол. наук. – Ярославль, 2001. – 181 с.
- 36) Короленко Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. – Л.: Медицина, 1978. – 272 с.
- 37) Мерлин В.С. Собрание сочинений. Том 3: Очерк теории темперамента. – Пермь: ПСИ, 2007. – 276 с.
- 38) Хорни К. Невротическая личность нашего времени. – М.: Академический проект, 2009. – 208 с.
- 39) Салливан Г.С. Интерперсональная теория психиатрии. – СПб.: Ювента, 1999. – 347 с.
- 40) Изард К. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2000. – 385 с.
- 41) Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2000. – 304 с.
- 42) Швец И.Г. Родительско-детские отношения как фактор формирования тревожности у старших дошкольников: дис. ... канд. психол. наук. – Ярославль, 2001. – 181 с.
- 43) Клепач Ю.В. Психологическая природа и психокоррекция тревожности у старшеклассников: дис. ... канд. психол. наук. – Воронеж, 2002. – 230 с.
- 44) Божович Л.И. Проблемы формирования личности. – М.: Институт практической психологии, 1997. – 352 с.
- 45) Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги // Тревога и тревожность: хрестоматия. / сост. В.М. Астапов. – СПб.: ПЕР СЭ, 2008. – С. 75-84.
- 46) Ливехуд Б. Кризисы жизни – шансы жизни. Калуга, 1994.

- 47) Лютова Е.К., Моница Г.Б. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.
- 48) Милашина О.Г. Социально-психологический тренинг как средство коррекции тревожности студентов ВУЗов: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2009. – 23 с.
- 49) Мэй Р. Смысл тревоги. – М.: Класс, 2001. – 384 с.
- 50) Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с.
- 51) Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Тревога и тревожность: хрестоматия. / сост. В.М. Астапов. – СПб.: Пер Сэ, 2008. – С. 85-99.
- 52) Сапогова Е.Е. Психология развития человека: учебное пособие. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 460 с.
- 53) Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: Учебное пособие для вузов. – М., 2000.
- 54) Толстых А.В. Возраст жизни. – М., 1998. Шахматов Н.Ф. Психологическое старение: счастливое и болезненное. – М., 1996.
- 55) Канунго М. Биохимия старения. – М.: Мир, 1982.
- 56) Карандашев В.Н. Жить без страха смерти. – М.: Смысл, Академический проект, 1999.
- 57) Уолен С., ДиГусепп Р., Уэсслер Р. Рационально-эмотивная психотерапия: когнитивно-бихевиоральный подход. – СПб.: Питер, 2000. – 307 с.
- 58) Бурльер Ф.А. Старение и старость. – М.: Мир, 1962.
- 59) Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. – М.: Наука, 1977
- 60) Мясищев В.М. Психология отношений. М.- СПб.2000.
- 61) Карвасарский Б.Д. Неврозы. 2-е изд. М., 1990.
- 62) Дарвин Ч. Выражение эмоций у человека и животных. М., 1977 г