

Интернет-журнал «Наукovedение» ISSN 2223-5167 <http://naukovedenie.ru/>

Том 7, №2 (2015) <http://naukovedenie.ru/index.php?p=vol7-2>

URL статьи: <http://naukovedenie.ru/PDF/105PVN215.pdf>

DOI: 10.15862/105PVN215 (<http://dx.doi.org/10.15862/105PVN215>)

УДК 331.109

Калмыкова Ольга Юрьевна

ФГБОУ ВПО «Самарский государственный технический университет»

Россия, Самара¹

Доцент кафедры «Экономика и управление организацией»

Кандидат педагогических наук

E-mail: oukalmiykova@mail.ru

Гагаринская Галина Павловна

ФГБОУ ВПО «Самарский государственный технический университет»

Россия, Самара

Профессор, заведующая кафедры «Экономика и управление организацией»

Доктор экономических наук

E-mail: eyo080505@mail.ru

Горбунова Юлия Николаевна

ФГБОУ ВПО «Самарский государственный технический университет»

Россия, Самара

Доцент кафедры «Экономика и управление организацией»

Кандидат экономических наук

E-mail: 080505@mail.ru

Формирование стресскомпетентности как метод совершенствования социального взаимодействия людей третьего возраста

¹ 443100, г. Самара, ул. Мологвардейская, 244, оф. 512

Аннотация. В статье авторами обсуждаются вопросы образования людей третьего возраста как социального феномена. Оценивается роль образования старшего поколения как средства преодоления и профилактики ряда негативных последствий демографического старения населения. В статье анализируются психолого-педагогические аспекты организации конфликтологического консультирования как метода совершенствования социального взаимодействия, направленного на поддержание эмоционального состояния людей третьего поколения, профилактику психологического стресса, формирование конфликтологической компетентности, необходимой для разрешения конфликтных ситуаций и улучшения межличностных коммуникаций в стрессовых (кризисных) ситуациях. В статье представлены результаты диагностики уровня психологического стресса и преобладающей стратегии поведения в стрессовых (кризисных) ситуациях людей третьего поколения. Представлены результаты опроса относительно тематики программы обучения, эффективности различных форм и методов обучения людей третьего поколения. Анализируются мотивы обучения пожилых людей. Обсуждаются вопросы разработки методических материалов, необходимых для организации и проведения программ обучения пожилых людей. Описаны основные принципы создания системы разработки учебно-методических средств для организации обучения пожилых людей.

Ключевые слова: демографическое старение; смысложизненные ориентации; жизненный опыт; конфликтологическое консультирование; мотивы обучения пожилых людей; методика обучения людей третьего поколения; психологический стресс; копинг-стратегии пожилых людей; коммуникации; групповая психологическая работа; творческое самовыражение; психологический тренинг; качество жизни пожилых людей.

Ссылка для цитирования этой статьи:

Калмыкова О.Ю., Гагаринская Г.П., Горбунова Ю.Н. Формирование стресскомпетентности как метод совершенствования социального взаимодействия людей третьего возраста // Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ» Том 7, №2 (2015) <http://naukovedenie.ru/PDF/105PVN215.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ. DOI: 10.15862/105PVN215

В настоящее время в нашей стране, как и во многих европейских государствах, актуальной является проблема демографического старения населения. В условиях демографического старения общества большую значимость приобретает решение следующих социально-экономических задач: более эффективное использование потенциала старшего поколения в социальной, политической, культурной сферах деятельности; интеграция людей третьего возраста в производственно-экономическую сферу, повышение уровня их социальной активности и мобильности. Решение данных задач предполагает создание благоприятной образовательной среды, направленной на формирование у пожилых людей актуальных профессиональных и социальных компетенций [1].

Ключевыми социально-психологическими проблемами людей третьего поколения является недостаточный уровень оказываемой помощи пожилому человеку в определении своих жизненных ресурсов и смысловых ориентаций и в осуществлении адаптационной поддержки в данный возрастной период. Для людей третьего возраста характерно возникновение таких явлений, как:

- изменение социальных ролей в обществе и в своей семье;
- повышение уровня функциональной неграмотности;
- снижение компенсаторных механизмов пожилых людей;
- ограничение социальной мобильности;
- снижение качества межличностных отношений;
- возникновение дефицита социального общения;
- снижение коммуникативной активности;
- повышение уровня тревожности и психологического стресса;
- усиление чувства страха одиночества;
- актуализация негативных возрастных стереотипов;
- снижение уровня саморегуляции;
- ограничение возможностей (социально-экономические и социально-психологические) для повышения квалификации пожилых сотрудников, получения новой специальности и др.

Известно, что пожилой возраст является очень сложным психологическим периодом для людей, так как в это период у многих происходит переосмысление своего ценностного пространства и жизненных позиций. А вместе с тем, как отмечают специалисты, в обществе существует пока еще очень низкий уровень культуры старения людей. Очевидно, что для профилактики указанных социально-психологических и социально-экономических проблем, необходимо развитие системы дополнительного образования людей третьего возраста. Основной задачей системы геронтообразования является повышение качества жизни пожилых людей возраста через расширение их возможностей в области образования [2].

В связи с этим, в целях формирования программ профилактики деструктивных проявлений конфликтных и стрессовых ситуаций (конфликтологическое консультирование), возникающих в процессе различных личностных и социальных коммуникаций пожилых людей, представляет особый интерес диагностика уровня психологического стресса, уровня напряженности (реактивной и ситуативной), копинг-стратегий. Конфликтологическое консультирование, как метод совершенствования социального взаимодействия, направлено 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.

В профилактике межличностных и межгрупповых конфликтов, возникающих в процессе коммуникаций пожилых людей, важную роль играют диагностика и прогнозирование копинг-стратегий людей третьего поколения в стрессовых (кризисных) ситуациях. Копинг-поведение может служить специфическим индикатором, позволяющим диагностировать индивидуальную способность человека преодолевать различные конфликты. В настоящее время выделяют несколько подходов к толкованию понятия копинг-поведение. В таблице 1 приведены различные толкования этого термина учеными.

Таблица 1

Содержание термина «Копинг-поведение»

№	Термин	Автор
1	Копинг – это когнитивные и поведенческие усилия по управлению специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как превышающие ресурсы личности.	Лазарус Р. [3]
2	Копинг – когнитивные, эмоциональные и поведенческие навыки, помогающие справиться с требованиями социума на основе внутренних ресурсов.	Маслоу А. [4]
3	Копинг-поведение – это образ мышления и поведение, способствующее преодолению стресса.	Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. [5]
4	Копинг-поведение – это сознательные стратегии преодоления стрессовых ситуаций.	Змановская Е.В., Рыбников В.Ю. [6]
5	Копинг-поведение – это совладающее со стрессом поведение методологической основой понимания которого является психология субъекта.	Крюкова Т.Л. [7]
6	Копинг-поведение – это социальное поведение или комплекс осознанных адаптивных действий, которые позволяют человеку справиться с внутренним напряжением и дискомфортом адекватными личностными особенностями и способами.	Водопьянова Н.Е. [8]
7	Копинг-поведение – это поведение, направленное на приспособление к обстоятельствам в условиях внутриличностного конфликта.	Анцупов А.Я., Шипилов А.И. [9]
8	Копинг-поведение - это стратегии действий, предпринимаемые человеком в ситуациях психологической угрозы физическому, личностному и социальному благополучию, осуществляемые в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах функционирования личности и ведущие к успешной адаптации.	Исаева Е.Р. [10]

Целью данного исследования являются диагностика уровня психологического стресса, уровня тревожности, анализ особенностей копинг-поведения пожилых людей и формирование программ, направленных на формирование стресскомпетентности людей третьего возраста. Основная задача первого этапа исследования состоит в выявлении уровня психологического

стресса и преобладающей стратегии поведения в стрессовых (кризисных) ситуациях людей третьего поколения. Для решения поставленных задач были использованы следующие методики исследования: опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазарус (Н.Е. Водопьянова); опросник «Копинг – поведение в стрессовых ситуациях» С.Н. Норманн, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер [5, 8].

Актуальность данного исследования состоит в том, что полученные результаты могут быть использованы при разработке психолого-педагогических и методических материалов, необходимых для организации и проведения программ обучения пожилых людей. В качестве исследуемой группы респондентов авторы выбрали слушателей факультета повышения квалификации ФГБОУ Самарского государственного технического университета (возрастная группа от 55 до 67 лет). В проведенном авторами исследовании приняли участие 67 респондентов: 27 мужчин (med = 63,8 года) и 40 женщин (med = 58,6 лет), средний возраст по выборке составил 61,2 лет. В исследовании контролировались следующие переменные – пол, возраст, уровень образования, социальный статус респондентов. Респонденты были опрошены в период с 2011 по 2014 годы включительно.

Как показал анализ результатов проведенного тестирования, наиболее часто данная группа респондентов в конфликтных (стрессовых) ситуациях прибегает к когнитивным копинг-стратегиям (38%) и к эмоциональным (29%) копинг-стратегиям.

В ходе исследования были получены следующие результаты:

- 45 % - ориентация на задачу;
- 32 % - эмоционально-ориентированная стратегия;
- 23 % - избегание;
- 2 % - социальное поведение;
- 3 % - поиск социальной поддержки.

Среди респондентов женского пола ориентацию на решение задачи выбирают 45 % опрошенных; эмоциональную ориентацию выбирают 19 % опрошенных; ориентацию на избегание – 23 % и 13 % респондентов набрали одинаковое количество баллов по ориентации на решение задач и ориентации на избегание. Среди респондентов мужского пола к ориентации на решение задачи относятся 65% опрошенных; к ориентации на избегание относятся 30% лиц мужского пола; ориентацию на эмоции выбрали 3,5% опрошенных респондентов; 1,5% опрошенных набрали одинаковое количество баллов по ориентации на решение проблем и ориентации на избегание.

Анализ результатов исследования показывает, что с возрастом люди начинают все чаще использовать более адаптивные стратегии защиты. Особенности пожилого возраста таковы, что со временем происходит снижение стратегий совладания, а это, в дальнейшем может привести к посттравматическому стрессу. Н.Е. Харламенкова отмечает, что важным параметром в оценке специфики копинг-стратегий у людей третьего возраста является сопряженность стратегий с психопатологической симптоматикой, с которой наиболее тесно связан эмоциональноориентированный копинг [11]. На следующем этапе исследования авторы статьи ставят перед собой задачу выявления зависимости выбора копинг-стратегии от личностных особенностей людей третьего поколения, таких как эмпатия и тревожность (личностная и реактивная).

Авторами статьи в 2012 - 2014 гг. был проведен опрос слушателей факультета повышения квалификации ФГБОУ СамГТУ. Целью опроса стало выяснение мнения респондентов (количество респондентов - 67 человек) относительно тематики программы

обучения, направленной на формирование стресскомпетентности людей третьего поколения и эффективности различных форм и методов обучения взрослых студентов. В ходе бесед со слушателями были выявлены наиболее актуальные для респондентов темы учебных занятий в рамках данной программы:

- формула конфликтного взаимодействия;
- профилактика психологического стресса пожилых людей;
- природа синдрома профессионального выгорания;
- здоровьесберегающие технологии;
- технологии арт-терапии;
- антистрессовые программы для пожилых людей.

Анализ ответов людей третьего возраста показал, что традиционные формы обучения (лекция, семинар) получили наименьшие оценки у всех респондентов в отличие от методов, в большей степени активизирующих творческую и особенно коммуникативную деятельность. Наивысшие результаты заслужили активные методы обучения, подразумевающие максимальное практическое использование полученных в процессе профессиональной деятельности и личного биографического опыта знаний, учений и навыков респондентов. Таким образом, в процессе обучения людей поколения рекомендуется использовать следующие группы методов:

- методы создания положительной мотивации (учет личных, профессиональных достижений, создание психологически комфортных условий образовательной среды, применение комплекса различных двигательных упражнений, использование метода межпоколенческого обучения и др.);
- методы организации интерактивной познавательной и практической деятельности обучаемых (обсуждения, дискуссии, беседы, психологические тренинги, показ кинофильмов, с последующим их обсуждением, семинары с группами по интересам, игры, творческие конкурсы, группы самообучения и взаимопомощи и др.);
- методы развития личной образовательной среды обучения (привлечение личного биографического опыта пожилых людей и др.).

Методика обучения пожилых людей может включать в себя различные методы психологической работы, одним из направлений которой является групповая работа обучаемых. Организационные формы групповой психологической терапии позволяет людям третьего возраста осмыслить деструктивные механизмы поведения в различных коммуникациях, и сформировать конфликтологическую и стресскомпетентность в непосредственном общении в рамках групповой работы [12]. При групповой работе с пожилыми людьми включаются следующие механизмы воздействия групповой психотерапии [13]:

- коррекция самооценки и формирование компетенций в новых (кризисных) способах взаимодействия;
- возрастание уровня групповой сплоченности, позволяющей профилировать чувство одиночества;
- самопонимание и др.

Актуальным является педагогический метод использования техники притч, который позволяет оказывать эффективную психологическую поддержку пожилым людям в более осознанном отношении к самому себе, окружающему миру, другим людям [14]. Еще одним из рекомендуемых эффективных подходов к методике обучения пожилых состоит в совместном обучении разных поколений, когда организационные формы обучения реализуются в методе межпоколенческого обучения молодых и взрослых студентов [15]. Необходимо использовать метод ролевых игр и биографический метод работы с пожилыми людьми, которые предполагает актуализацию в процессе обучения индивидуальной биографии каждого взрослого студента.

Программы обучения людей третьего возраста должны учитывать их возрастные особенности и мотивацию вхождения в образовательный процесс, когнитивные способности, особенности эмоциональной сферы и т.д. Ряд специалистов указывают на определенную выраженность гендерной специфики адаптации к старости. Очевидно, что в методике обучения взрослых студентов необходимо учитывать гендерную специфику обучаемых. В процессе обучения пожилых людей необходимо осуществлять постоянную психологическую диагностику эмоционального состояния обучаемых и систематический мониторинг возникающих затруднений (психофизиологических, социально-психологических, социальных, психолого-педагогических и возрастных барьеров) у взрослых студентов [16].

Ниже приводится фрагмент анкеты, которая была предложена слушателям в ходе данного исследования:

- какие мотивы побуждают Вас учиться?
- какое значение имеет данное обучение для решения ваших актуальных проблем?
- какие организационные формы процесса обучения Вам больше всего нравятся?
- какие методы обучения (дискуссия, беседа, психологический тренинг, показ кинофильмов, с последующим их обсуждением, семинары с группами по интересам, ролевая игра, творческий конкурс, личный биографический опыт, метод межпоколенческого обучения и др.) Вам больше всего нравятся?
- интересны ли Вам методы арт-терапии?

Очевидно, что преподаватели, работающие с людьми третьего возраста должны обладать высоким уровнем педагогической, методической и конфликтологической компетентности, предполагающей активное использование в обучении знаний и навыков пожилых людей [17]. При организации учебных занятий с пожилыми людьми необходимо учитывать принципы индивидуализации, активности, проблемности, преимственности, оптимизации и другие. Организация образовательных программ для людей третьего возраста поднимает уровень социального благополучия пожилых людей, повышает их адаптивные возможности, а, следовательно, повышает качество жизни пожилых людей. Вместе с тем, необходимо отметить огромную значимость развития системы геронтообразования для решения актуальных социальных, политических и экономических проблем государства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сорокин Г.Г. Образование пожилых граждан в условиях демографического старения / Г.Г. Сорокин; науч. ред. В.В. Гаврилюк. – Тюмень: ТюмГНГУ, 2010. – 140 с.
2. Кононыгина Т.М. Герагогика (пособие для тех, кто занимается образованием пожилых людей) / Т.М. Кононыгина. – Орел, 2006.
3. Лазарус Р. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу / Психологические факторы на работе и охрана здоровья. М., 1989.
4. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2006.
5. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. «Синдром выгорания: диагностика и профилактика» 2-е издание – СПб.: Питер, 2009 – с. 330.
6. Змановская Е.В., Рыбников В.Ю. «Девиантное поведение личности и группы»: Учебное пособие – СПб.: Питер, 2010 – с.60.
7. Крюкова Т.Л. «Психология совладающего поведения в разные периоды жизни» - Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010 – с. 5.
8. Водопьянова Н.Е. «Психодиагностика стресса» - СПб.: Питер, 2009 – с.213
9. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Словарь конфликтолога: 2-е издание – СПб.: Питер, 2006 – с. 211
10. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. - Монография – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. с. 33.
11. Н.Е. Харламенкова Посттравматический стресс и совладающее поведение людей в пожилом возрасте / Н.Е. Харламенкова, Ю.В. Быховец, А.А. Евдокимова // Научный диалог. – 2014. - №3(27): Психология. Педагогика. – С. 92-105.
12. Краснова О.В, Лидерс А.Г. Социальная психология старения: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.
13. Ялом И., Лесц М. Групповая психотерапия. Теория и практика. СПб.: Питер, 2009. – 688 с.
14. Эксакусто Т.В. Тренинг позитивного мышления. Коррекция счастья и благополучия. Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 427 с.
15. Ермак Н.А. Научно-теоретические основы педагогической поддержки в геронтообразовании // Известия ВГПУ. – 2008. – №1. – С. 133–36 (Серия «Педагогические науки»).
16. Штрикова Д.Б. Методы профилактики синдрома эмоционального выгорания профессионала // Сб. науч. тр. по материалам межд. науч.-практ. конф. «Перспективные инновации в науке, образовании, производстве и транспорте-2011». Том 7. Менеджмент и маркетинг. – Украина, Одесса: Черноморье, 2011. С. 82-96.
17. Калмыкова О.Ю. Адаптивная система индивидуализации обучения конфликтологии в процессе подготовки студентов-менеджеров // Вестник СамГТУ. Вып. 1(9). Сер. «Психолого-педагогические науки». - Самара: СамГТУ, 2008.

Рецензент: Соловова Наталья Валентиновна, д.п.н., заведующая кафедры «Управление человеческими ресурсами» ФГБОУ Самарского государственного технического университета.

Kalmykova Ol'ga Yur'evna
Samara State Technical University
Russia, Samara
E-mail: oukalmiykova@mail.ru

Gagarinskaya Galina Pavlovna
Samara State Technical University
Russia, Samara
E-mail: eyo080505@mail.ru

Gorbunova Julia Nikolaevna
Samara State Technical University
Russia, Samara
E-mail: 080505@mail.ru

Formation of stress competence as a method of improving the social interaction of people of the third age

Abstract. The authors discuss the education of people of the third age as a social phenomenon. There is evaluated the role of education of the older generation as a means of overcoming and preventing a number of negative effects of demographic aging of the population. The article analyzes the psychological and pedagogical aspects of the organization conflict counseling as a method of improving social interaction, aimed at maintaining the emotional state of the people of the third generation, prevention of psychological stress, the formation of conflict competence needed to resolve conflicts and improve interpersonal communication in stressful (crisis) situations. The article presents the results of diagnostic levels of psychological stress and the prevailing strategy of behavior in stressful (crisis) situations, people of the third generation.

The results of the survey on the subject of the training program along with the effectiveness of various forms and methods of teaching people the third generation are presented. There are analyzed the motives of learning the elderly. The development of teaching materials needed to organize and conduct training programs for the elderly is discussed. The basic principles of system design teaching tools for training the elderly are described.

Keywords: demographic aging; the meaning of life orientation; life experiences; conflictological counseling; motivation training the elderly; methods of teaching people the third generation; psychological stress; coping strategies of elderly people; communication; group psychological work; creative expression; psychological training; the quality of life of older people.

REFERENCES

1. Sorokin G.G. Education of senior citizens in terms of demographic aging / G. Sorokin; sci. ed. V.V. Gavriluk – Tyumen: TyumSOGU, 2010. – 140 p.
2. Kononygina T.M. Geragogika (manual for those involved in education the elderly) / Kononygina T.M. – Orel, 2006.
3. Lazarus R. Individual susceptibility and resistance to psychological stress / Psychological factors at work and health protection. M., 1989.
4. Maslow A.A. Motivation and personality. St Petersburg: Piter, 2006.
5. Vodopianova N.E., Strachenkova E.S. Burnout syndrome: diagnosis and prevention. - 2nd Edition – St Petersburg: Piter, 2009 – p. 330.
6. Zmanovskaia E.V., Rybnikov V.Yu. «Deviant behavior of individuals and groups»: Tutorial – St Petersburg: Piter, 2010 – p. 60.
7. Kryukova T.L. «Psychology of coping behavior in different periods of life» - Kostroma: KSU named after N.A. Nekrasov, 2010 – P. 5.
8. Vodopianova N.E. Psychodiagnostics of stress - St Petersburg: Piter, 2009.
9. Antsupov A.Ya., Shipilov A.I. Vocabulary of conflictologist: 2nd Edition – St Petersburg: Piter: 2006 – P. 211.
10. Isaeyeva E.P. Coping behavior and psychological protection of the individual in terms of health and disease: Monography – St. Petersburg: Izd-vo StPSMU, 2009. P. 33.
11. N.E. Post-traumatic stress and coping behavior in the elderly / Kharlamenkova N.E., Bykhovets Yu.V., Evdokimova A.A. // Nauchnyi dialog. – 2014. - №3(27): Psychology. Pedagogics. – P. 92-105.
12. Krasnova O.V., Liderev A.G. Social psychology of aging: Textbook for students of higher educational institutions. – M.: Izd. centre «Akademia», 2002. – 288 p.
13. Yalom I., Lesc M. Group psychotherapy. Theory and practice . St Petersburg: Piter, 2009. – 688 p.
14. Эжакусто Т.В. Exakusto T.V. Training of positive thinking. Correction of happiness and well-being. Rostov-on-Don: Phoenix, 2012. – 427 p.
15. Ермак Н.А. Ermak N.A. Theoretical bases of pedagogical support in the education of Gerontius // Izvestiya VGPU. – 2008. – №1. – P. 133–36 (A series of "Pedagogical science").
16. Shtrikova D.B. Methods of preventing emotional burnout syndrome in professionals // Coll. Scientific papers on Materials of Int. scientific and practical Conf. « Promising innovations in science, education, manufacturing and transport - 2011». Vol. 7. Management and Marketing. – Ukraine, Odessa: Chernomorie, 2011. P. 82-96.
17. Kalmykova O.Yu. Adaptive system of individualization of learning conflict resolution in the training of students-managers // Vestnik SamGTU. Issue. 1(9). Ser. «Psychological and pedagogical sciences». - Samara: SamGTU, 2008.