

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра психологии развития личности

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой

 Н.В. Басалаева
подпись инициалы, фамилия

« 19 » июня 2020 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
код-наименование направления

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ
СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Руководитель  доц. каф., канд. психол. наук В.Б. Чупина
подпись, дата должность, ученая степень инициалы, фамилия

Выпускник  А.А. Салиева
подпись, дата инициалы, фамилия

Лесосибирск 2020

Продолжение титульного листа БР по теме: «Психологическое и социально-педагогическое сопровождение пожилых людей»

Консультанты по
разделам:

наименование раздела

подпись, дата

инициалы, фамилия

наименование раздела

подпись, дата

инициалы, фамилия

Нормоконтролер



подпись, дата

Т.В. Шелкунова
инициалы, фамилия

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Психологическое и социально-педагогическое сопровождение пожилых людей» содержит 64 страниц текстового документа, 40 использованных источников, 3 таблицы, 8 рисунков, 3 приложения.

СОПРОВОЖДЕНИЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ, СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ, ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

Цель работы: изучение в теоретическом и экспериментальном плане возможностей психологического и социально-педагогического сопровождения пожилых людей в условиях центра социального обслуживания населения.

Обобщая результаты исследования психологических особенностей пожилых людей, мы пришли к выводу, что большинству из группы испытуемых характерны такие особенности, как: тревожность, эмоциональная неустойчивость, раздражительность, импульсивность, что может выступать причинами появления различных социально-психологических проблем, требующих преодоления.

С целью коррекции психологических особенностей пожилых людей нами была разработана и реализована программа психологического и социально-педагогического сопровождения пожилых людей.

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы пришли к выводу, что разработанная программа психологического и социально-педагогического сопровождения является эффективным средством коррекции психологических особенностей пожилых людей в условиях комплексного центра социального обслуживания населения.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
1 Теоретические аспекты изучения психологического и социально-педагогического сопровождения пожилых людей	10
1.1 Понятие «сопровождение» в психологии и социальной педагогике.....	10
1.2 Психологические особенности пожилых людей	15
1.3 Возможности психологического и социально-педагогического сопровождения пожилых людей в условиях центра социального обслуживания населения	23
2 Экспериментальное изучение психологических особенностей пожилых людей и программа психологического и социально-педагогического сопровождения	34
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики	34
2.2 Программа психологического и социально-педагогического сопровождения пожилых людей в условиях центра социального обслуживания населения	40
2.3 Оценка эффективности программы психологического и социально-педагогического сопровождения пожилых людей в условиях центра социального обслуживания населения.....	48
Заключение	57
Список использованных источников	60
Приложение А Результаты первичной диагностики по методике «16-факторный личностный опросник» (автор Р. Б. Кеттелл) в стенах.....	65
Приложение Б Программа психологического и социально-педагогического сопровождения пожилых людей	66
Приложение В Результаты первичной и повторной диагностик.....	76

ВВЕДЕНИЕ

Демографические тенденции, связанные с увеличением продолжительности жизни, прослеживаются во всем мире и в нашей стране в частности. По информации ВОЗ к 2050 году пожилые люди (определяемые как в возрасте 60 лет или старше) будут составлять более одной пятой от общей численности населения мира (28%), и их численность составит 2,03 миллиарда человек по отношению к нынешним 893 миллионам лиц пожилого и старческого возраста (11%) [9].

С увеличением числа пожилого населения связан ряд последствий: экономические, экологические, социально-бытовые, медицинские и др [21]. Возникает потребность тщательной регуляции законодательства в области социальной поддержки пожилых граждан, так как данная категория попадает под понятие социально-уязвимых. Лица, относящиеся к группе пожилых, имеют определенные психологические особенности, которые могут вызывать проблемы социального взаимодействия, эмоциональную неустойчивость. Физиологическая перестройка систем организма несет за собой изменение привычного ритма жизни, а иногда вынуждает обратиться за помощью других людей. В связи со старением возрастает потребность в более частом медицинском обслуживании. У пожилого человека сужается круг социальных взаимодействий, падает социальная активность, в общении с более молодыми людьми могут возникать конфликты, связанные с разницей взглядов, а утрата близких друзей и родственников может вызывать депрессивные состояния. С экономической точки зрения, увеличения количества пожилых людей несет экономические затраты на обеспечение их пенсионными пособиями, в связи с прекращением их трудовой деятельности, а так же бюджетированием социального сопровождения. Сопровождение пожилых людей – одна из важных задач государства в области социальной политики. Количество граждан, нуждающихся в социальной помощи будет только расти, государственная система социального обслуживания должна

быть готова к стремительному росту.

Сегодня государственными учреждениями, в которых занимаются сопровождением пожилых людей, являются комплексные центры социального обслуживания населения. Они оказывают весь спектр услуг: социально-бытовые, медико-социальные, психологические, социально-педагогические, консультационно-правовые, услуги материальной помощи, социальной адаптации и реабилитации граждан, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Вопрос старения изучается представителями различных областей: медицинской, социальной, психологической, педагогической, культурологической и пр. Актуальность выбранной темы выпускной квалификационной работы, связана с тем, что проблема сопровождения пожилых людей достаточно изучена в психологической и социально-педагогической науке, но требует систематизации накопленного материала. Для многих людей процесс старения связан со стрессом, отсутствием готовности к жизненным изменениям, внутренними конфликтами. Мы предполагаем, что изучение вопроса психологического и социально-педагогического сопровождения в теоретическом плане и составление программы сопровождения на основе изученного материала, поможет расширить представление о возможностях сопровождения пожилых людей.

Цель исследования: изучение в теоретическом и экспериментальном плане возможностей психологического и социально-педагогического сопровождения пожилых людей в условиях центра социального обслуживания населения.

Объект исследования: психологическое и социально-педагогическое сопровождение.

Предмет исследования: возможности психологического и социально-педагогического сопровождения пожилых людей в условиях центра социального обслуживания населения.

Задачи исследования:

1. Проанализировать содержание понятия «сопровождение» в психологии и социальной педагогике.

2. Изучить психологические особенности пожилых людей.

3. Рассмотреть возможности психологического и социально-педагогического сопровождения пожилых людей в условиях центра социального обслуживания населения.

4. Организовать экспериментальное исследование по изучению психологических особенностей пожилых людей, проанализировать результаты первичной диагностики.

5. Составить и реализовать программу сопровождения с использованием психологических тренингов и социально-педагогических мероприятий, оценить их эффективность для выборки исследования.

Для достижения цели и задач исследования были определены следующие методы исследования:

1. Анализ психологической и социально-педагогической литературы по теме исследования.

2. Эмпирические методы: тестирование (методика «16-факторный личностный опросник» (автор - Р.Б. Кеттелл); методика «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (авторы - Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин); констатирующий и формирующий эксперименты.

3. Методы интерпретации и описания данных: количественный и качественный анализ результатов.

Теоретико-методологическая основа работы: научные исследования по проблеме психологических особенностей пожилых людей, Н. А. Киселевой, Б. А. Гунзуновой, Т. С. Валиевой; по проблеме психологического и социально-педагогического сопровождения пожилых людей – труды М. Д. Алексадровой, С. В. Ваторопиной, Е. И. Холостовой, В. Н. Раскалинос.

Экспериментальная база исследования представлена организацией КГБУ СО Комплексный центр социального обслуживания «Енисейский», г. Енисейск. В исследовании приняли участие пожилые люди, в количестве 25

человек. Возраст пожилых людей 60-70 лет. Из них были выявлены пожилые люди с низкими показателями, которые стали участниками программы психологического и социально-педагогического сопровождения. Далее была проведена повторная диагностика.

Этапы исследования:

1 этап (декабрь 2019 г. - январь 2020 г.) - изучение научной литературы по теме исследования, определение категориального аппарата, подбор диагностического инструментария, проведение первичной диагностики, обработка результатов констатирующего эксперимента, подбор системы занятий с использованием психологических тренингов в работе с пожилыми людьми.

2 этап (февраль 2020 г. - март 2020 г.) - реализация программы сопровождения пожилых людей с применением психологических тренингов и социально-педагогических мероприятий в условиях КЦСОН г. Енисейска.

3 этап (март 2020 г. - май 2020 г.) - проведение повторной диагностики по изучению психологических особенностей пожилых людей, анализ полученных результатов, оценка эффективности программы сопровождения; оформление результатов ВКР.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы заключается в том, что проведенное исследование дает сведения о психологических особенностях пожилых людей и возможности их коррекции через реализацию программы психологического и социально-педагогического сопровождения. Теоретическая глава имеет значимость для работников учреждений социальной защиты населения, геронтологических центров, досуговых организаций обеспечивающих социокультурную работу с пожилыми людьми. Разработанная программа сопровождения, включающая психологические тренинги и социально-педагогические мероприятия, может быть использована психологами и социальными педагогами учреждений, осуществляющих сопровождение пожилых людей.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из

введения, двух глав, заключения, списка использованных источников (40 наименований), приложений. В работе содержится 3 таблицы и 8 рисунков. Общий объем работы составляет 64 страниц.

Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

1.1 Понятие «сопровождение» в психологии и социальной педагогике

На современном этапе гуманистически направленного развития общества интенсивно поддерживается идея психологического и социально-педагогического сопровождения всех категорий граждан, а так же с большим вниманием уязвимых категорий граждан. Сама идея сопровождения неразрывно связана с ключевой идеей модернизации современной системы социальной защиты.

Несмотря на достаточно большое количество публикаций, касающихся различных аспектов понятия сопровождения, всё ещё существует необходимость в обобщении и систематизации накопленного теоретического и практического материала.

В данном параграфе мы рассмотрим точки зрения разных авторов: В. Г. Ильницкой, С. В. Ваторопиной, Э. В. Леуса, В. Н. Раскалинос, Е. Ю. Кочетковой и др, рассматривающих в своих трудах термин сопровождение с разных сторон и областей применения. В своих статьях данные авторы ссылаются на таких известных исследователей как М. Р. Битянова, Г. Л. Бардиер, Е. И. Казакова и других ученых и педагогов, занимающихся изучением сопровождения в сфере психологии и педагогики.

Согласно толковому словарю русского языка С. И. Ожегова, термин «сопровождение» обозначает действие, сопутствующее какому-либо явлению. Этимологически он происходит от слова «сопровождать», имеющее несколько содержательных трактовок. Смысл толкования зависит от области применения слова, но обозначает одновременность происходящего явления или действия [28].

С. В. Ваторопина отмечает, что термин «сопровождение» понимается, прежде всего, как поддержка психически здоровых людей, у которых на

определенном этапе развития возникают какие-либо трудности [6, с. 14]. Отметим, что под поддержкой понимается сохранение личностного потенциала и содействие его становлению. Смысл такой поддержки заключается в реализации права на полноценное развитие личности и ее социальную актуализацию.

Э. В. Леус замечает, что «впервые психологический термин «сопровождение» появился в работе Г. Л. Бардиер в сочетании со словом «развитие» – «сопровождение развития» [24, с. 897].

Понятие сопровождение еще не получило устойчивой трактовки. Исходя из ведущих аспектов деятельности субъектов образования, требующих сопровождения, выделяют психолого-педагогическое сопровождение, которое может быть представлено как тип психолого-педагогической деятельности, заключающийся в превентивном научении обучающегося самостоятельно планировать свой жизненный путь и индивидуальный образовательный маршрут, организовывать жизнедеятельность, разрешать проблемные ситуации [13].

В своей статье «Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса» В. Н. Раскалинос отмечает следующее: «Исследованию специфики категории «педагогическое сопровождение» посвящены работы Э.А. Александровой, Н.Б. Крыловой, О.Е. Кучеровой, А.В. Холод и В.Л. Холод, где психолого-педагогическое сопровождение трактуется как «процесс заинтересованного наблюдения, консультирования, личностного участия, поощрения максимальной самостоятельности ученика в проблемной ситуации при минимальном по сравнению с поддержкой участии педагога» [33, с.12].

Психолого-педагогическое сопровождение как сотрудничество, обеспечивающее беспроблемное взаимодействие, рассматривается в концепции О.Е. Кучеровой. В ее концепции рассматривается некоторая зависимость в связке педагог-ученик, которая заключается в том, что ученик не может решить задачу самостоятельно и нуждается в объективной помощи,

а педагог не может решить задачу за ученика, поскольку лишит его самостоятельности, и, следовательно, необходимого развития [33, с.12].

Ряд авторов рассматривают сопровождение как условие успешного обучения и психологического здоровья. М.Д. Александрова определяет психолого-педагогическое сопровождение «как систему профессиональной деятельности преподавателя, направляемую на создание психолого-педагогических условий для успешного обучения, воспитания и профессионально-личностного развития студента в ситуации вузовского взаимодействия» [1, с. 34].

Г. Ш. Бахметова определяет понятие «сопровождение», как «проектирование образовательной среды, исходящее из общегуманистического подхода к необходимости максимального раскрытия возможностей и личностного потенциала человека». Данный подход опирается на возрастные нормативы развития, основные новообразования возраста как критерии адекватности образовательных воздействий, в логике собственного развития, приоритетности его потребностей, целей и ценностей [3].

Многие авторы используют определения разных видов сопровождения как синонимы, а для большинства термин «психолого-педагогическое сопровождение» является обобщающим.

В настоящее время широкое распространение различных форм психологического сопровождения породили большое количество определений и подходов к данному феномену, где понятие «сопровождение» рассматривается как синоним поддержки, содействия, сочувствия, сотрудничества, как метод и как создание специфических условий для (чаще всего учебной) деятельности.

Рассматривая понятие сопровождения в контексте социально-психологической помощи С. В. Ваторопина рассматривает точку зрения О.И.Сдобниковой, которая дает следующее определение: «сопровождение – это особая форма осуществления пролонгированной социальной и

психологической помощи – патронажа». В отличие от коррекции, оно предполагает поиск скрытых ресурсов развития человека, опору на его собственные возможности и создание на этой основе психологических условий для восстановления связей с миром людей [6, с. 14].

Рассматривая подходы к пониманию термина сопровождения в педагогических науках А. В. Воронцова рассматривает определения следующих авторов: В. А. Горяниной, В. С. Мухиной, которые полагают, что сопровождение включает в себя поддержку естественно развивающейся реакций, процессов и состояний личности. А так же М. Р. Битяновой, которая понимает сопровождение как «движение вместе с ним, рядом, а иногда и чуть впереди, если надо объяснить возможные пути, при этом, не навязывая свои ориентиры» [8].

Сопровождение как метод рассматривается Е.И.Казаковой, «это метод, обеспечивающий создание условий для принятия субъектом развития оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора» и приводится в статье С. В. Ваторопиной. При этом субъект развития определяется и как развивающийся человек, и как развивающаяся система [6, с. 14]

Е. Ю. Кочеткова ссылается на авторов Р.В. Овчарову. Г. Бардиер, И. Розман, Т. Чередникову, которые относят сопровождение к технологии деятельности психолога. Данные исследователи рассматривают психологическое сопровождение «как помощь человеку в реализации самостоятельного выбора своего жизненного пути» [22].

Своё понимание, термина «сопровождения» дает М.М. Семаго. Он считает, что это поддержание функционирования человека в условиях оптимальной амплификации внешних воздействий и недопустимости его дезадаптации [34].

Продолжая тему сопровождения в психологической науке, В. Н. Раскалинос приводит определение автора Е.А. Козыревой, с точки зрения которой «под психологическим сопровождением следует понимать систему

профессиональной деятельности педагога, психолога, направленную на создание условий для позитивного развития детей и взрослых в образовательной ситуации, психологическое и психическое развитие ребенка с ориентировкой на зону его ближайшего развития» [33, с. 12].

Психологическое сопровождение – это один из видов профессиональной деятельности психолога, направленной на создание социально-психологических условий для успешного обучения и личностного развития ребенка в ситуациях школьного взаимодействия [33, с. 12].

Ученый Е. И. Холостова посвятила свои труды изучению социальной работы, в рамках исследования которой рассматривала социально-педагогический контекст термина «сопровождение». Под социально-педагогическим сопровождением, понимается система педагогического взаимодействия, включающая социальные институты учебных заведений, социальные проекты и программы развития обучающихся, управлением воспитательным потенциалом общества в разрешении проблем социализации обучающихся [39].

В других трудах Е.И. Холостовой совместно с И. В. Малофеевым, можно найти следующее определение, сопровождение – это форма профессиональной деятельности, направленная на создание условий для личностного развития и самореализации воспитанников, развития их самостоятельности и уверенности в различных ситуациях жизненного выбора. Данное определение подробно раскрывают цели сопровождения как конкретные результаты развития личности [38].

Продолжая рассматривать сопровождение, как процесс, касаемый сферы социальной политики и сферы социального обслуживания населения, нас заинтересовала статья автора Е. В. Безносюк, которая приводит определение С. Л. Суворовой: «социально-педагогическое сопровождение можно рассматривать, как сознательное стремление специалиста всегда оказать помощь при решении сложных социальнобытовых и личностно-профессиональных задач» [4, с. 316].

В этом же контексте, изучив статью Н. Н. Колосовой, приведем одно из определений сопровождения, рассматриваемое как «циклическое непосредственное и опосредованное воздействие друг на друга в условиях социума с целью гармонизации отношений индивидов, участвующих во взаимодействии с этим социумом в определенном пространстве и во времени, в процессе которого происходит развитие ребенка». [18, с. 111].

Таким образом, сопровождение широко представлено в различных аспектах жизнедеятельности, что, безусловно, является плюсом с практической точки зрения, но значительно осложняет теоретическую работу над выработкой общего подхода к определению термина «сопровождение».

Обобщая рассмотренные определения, можно заключить, что психолого-педагогическое сопровождение – это процесс взаимодействия специалиста и психически здоровых людей, направленный на создание условий для личностного развития, формирование необходимых компетенций и поддержку в сложных жизненных ситуациях.

Таким образом, аналитический обзор педагогической и психологической научной литературы показывает, что в течение последнего десятилетия проблема теоретико-методологического обоснования психолого-педагогического сопровождения продолжает оставаться актуальной. На современном этапе «психолого-педагогическое сопровождение» рассматривается как многогранное явление, широко применяемое в различных аспектах жизнедеятельности.

1.2 Психологические особенности пожилых людей

Старость — это такой период в жизни человека, когда его организм ввиду возрастных изменений утрачивает способности к продолжению рода. Длится данный период до смерти человека. Он делится на несколько типов.

Типы старости [16]:

Первый тип. К данному типу относятся люди, которые уже перестали участвовать в профессиональной деятельности, но все равно принимают участие в жизни общества и различных социальных процессах. Это позволяет оставаться им активными и энергичными, дают чувство значимости. Взаимодействие с другими людьми помогает переключаться с негативных мыслей на позитивные.

Второй тип. К данному типу можно отнести людей, которые занимаются обеспечением материальной стороны старости. Они занимаются накоплением, инвестированием средств, чтобы не испытывать нужды, когда не смогут работать. Пожилые люди, которые относятся к данному типу, способны к самообразованию, после окончания профессиональной карьеры, т.к. раньше им не хватало на это время. Они много путешествуют и заполняют свое время хобби и творческой деятельностью.

Третий тип. Данный вид старости в основном наблюдается у женщин. Это люди, внимание которых сконцентрировано на семье. В таком положении обычно нет времени на различного рода переживания, но именно данный тип, как правило, демонстрирует низкий уровень удовлетворенности собственной жизнью.

Четвертый тип. Данный тип пожилых людей включает в себя тех, кто сильно заботится о собственном здоровье. Главной задачей для них становится – следить за состоянием тела, отсутствием болезней, отслеживанием нарушений организма. Этот процесс приносит им духовное удовлетворение и как бы наполняет жизнь ценностью. Но такой тип пожилых людей часто способен преувеличивать опасность некоторых ситуаций и болезней, чем создает излишнее чувство тревоги за свою жизнь.

Приведенные типы старости, в какой-то степени, можно отнести к психологически благополучным. Однако, часто можно встретить неблагоприятные сценарии развития личности в пожилом возрасте. К такого рода примерам, можно отнести ворчливых и агрессивных пожилых людей, которые негативно воспринимают жизнь и окружающих людей. Одной из

причин этого явления может выступать внутренняя неудовлетворенность собственной жизнью. Такие пожилые люди характеризуются критикой окружающих вещей и явлений, любят поучать и разочаровывать других людей. Данный тип пожилых людей часто испытывает ощущение того, что в молодости они упустили слишком много возможностей, не осознавая, мнимость этих возможностей. Из-за таких рассуждений и переживаний они чувствуют себя еще более огорченными и неудовлетворенными жизнью.

Нормальное отношение к процессу старения предполагает понимание такого состояния и адекватное восприятие старости.

Можно выделить следующие типы отношения людей к процессу старения:

Пренебрежение. Такие люди характеризуются чрезмерным позитивным взглядом на жизнь. Необоснованный оптимизм, как правило, возникает по причине неправильного понимания всех особенностей процесса старения. Данный тип пожилых людей просто недооценивают те процессы, которые происходят в их жизни. Некоторые из них просто стараются показать окружающим свое пренебрежительное отношение к процессу старения.

Геронтофильное отношение. Данный тип отношения к старению характерен тем, что пожилые люди чувствуют спокойствие и умиротворение. Пожилые люди такого типа испытывают удовлетворение своей жизнью и живут исключительно для себя. Данный тип может выглядеть эгоцентрическим, но под ним скрывается восприятие старости как свободы.

Стоит отметить, что психология пожилых людей характеризуется такой чертой, как консерватизм, что обуславливает традиционным отношением к окружающему миру и ко всем жизненным процессам, сопротивление переменам, негибкость ума. Именно поэтому, человеку сложнее приспособиться и к постоянно меняющимся технологиям, устоям, традиционным процессам [29]. Это приводит к тому, что пожилые люди критикуют новые ценности и ориентиры – это своеобразная форма защиты в стремительно изменяющемся мире. У пожилых людей есть свои отличия,

которые связаны с их внутренним миром.

Поэтому, среди психологических особенностей пожилых людей можно выделить [15]:

- Враждебное отношение к миру
- Негативизм по отношению к самому себе
- Нежелание идти на контакт, замкнутость в себе
- Депрессивные мысли и состояния
- Суицидальные мысли
- Гиперактивность
- Конструктивная позиция
- Зависимая позиция

Это лишь часть из них, психологические особенности пожилых людей определяются индивидуально, и у отличаются у разных людей. Например, некоторые люди проявляют спокойствие в пожилом возрасте, хотя в молодости демонстрировали слишком активное поведение и веселый нрав. Но это не означает, что их веселый характер сменяется с возрастом спокойствием, он просто переходит в более спокойную и плавную стадию. Такие люди отличаются адекватным отношением к старости и смерти. Они воспринимают старение как данность, не драматизируют переход к пожилому возрасту. Пожилые люди активно контактируют с другими людьми, открыты для сотрудничества и способны оказать помощь, когда это действительно необходимо. Они благополучно проживают свой завершающий период жизни [5].

Зависимой позиции придерживаются пожилые люди, которые в молодости страдали от неуверенности к себе, низкой самооценки, недоверия к людям. Они отличались жизненной пассивностью и слабостью. В старости им требуется помощь и признание. Если им не получается это получить, то они становятся обиженными и озлобленными на окружающий мир, снимая с себя ответственность за свой жизненный путь.

Пожилые люди могут занимать и защитную позицию. Их

характеризует замкнутость, отшельничество, нежелание принимать чью-либо помощь или поддержку. Такие люди не принимают процесс старения, испытывают отрицание и страх перед биологически необратимыми процессами. Они стараются жить продуктивно, что в результате приводит к нежеланию отказываться от своей работы и интересов. У пожилых людей можно наблюдать негативное, и даже временами враждебное и агрессивное отношение ко всему окружающему их миру. Такие люди очень часто создают себе проблемы на пустом месте, считают себя невезучими и пытаются обвинить в этом окружающих. Чаще всего они обвиняют в своих промахах близких или просто знакомых людей, снимая какую-либо ответственность с себя самого. Данный тип людей отличается тем, что очень скептически настроен ко всем происходящим процессам и явлениям. Они отличаются недоверием окружающим их людям и иногда быть раздражительными, проявлять агрессию и реагировать вспыльчивостью на случайные вещи. Такие люди хотят отсрочить старость настолько, насколько возможно, поэтому пытаются продолжать свою профессиональную деятельность [29].

Нередко пожилые люди испытывают чувство враждебности и жалости к самим себе. Это часто происходит у людей склонным к депрессивным мыслям и состояниям. Пожилые люди ощущают себя никому ненужными, испытывают чувство неполноценности к себе, считают, что надоедают близким людям. В итоге они становятся сварливыми и раздражительными.

Каждый из нас время от времени сталкивается со стрессовыми ситуациями. Пока мы молоды, мы с лёгкостью с ними справляемся, а вот в старости людям становится намного тяжелее. Иногда даже заботы и поддержки родных недостаточно, чтобы утешить пенсионера. Психологическая помощь пожилым людям — рациональное решение в такой ситуации.

Когда требуется психологическая помощь пожилым людям:

Во-первых, речь идёт о финансовой обеспеченности. С выходом на пенсию, большинство людей остаются без работы и не всегда могут

обеспечить себя материально. Пожилым людям сложнее всего адаптироваться под современный рынок труда. Работодатели предъявляют требования многозадачности, что может послужить как и отсутствием рабочих мест для людей пенсионного возраста, так и преждевременным выходом на пенсию, в следствии несоответствия профстандартам [16, 23]. Кроме того, размер пенсионного пособия не всегда обеспечивает качественную жизнь без дополнительной поддержки.

Согласно статистическим данным, именно пожилые люди представляют собой социально незащищённую категорию населения. Им требуется особое внимание и государственная поддержка [10]. Так как финансовая грамотность недостаточно развита среди всех категорий населения, люди пожилого возраста не застрахованы от потери сбережений, недвижимого имущества, часто становятся жертвами мошеннических действий. Пенсионерам, оказавшимся в такой ситуации, социально-психологическая помощь становится крайне необходимой и значимой.

Психологическая помощь людям пожилого возраста позволяет справиться с внутренними переживаниями и беспокойствами по поводу обесценивания их трудовых ресурсов, потери материальных ценностей, ощущения беспомощности и бесполезности своего существования [23].

Во-вторых, нравственная сторона взаимоотношений между пожилым человеком и обществом требует внимания. После выхода на пенсию, круг социальных взаимодействий пожилого человека резко сужается. Смерть одного из супругов влечет за собой одиночество и утрату чувства опоры. Психологическая помощь пожилым людям в ситуации утраты близкого человека позволяет им обрести силы, почувствовать свою значимость, увидеть новый смысл в своем существовании [19, 37].

Положение пенсионеров осложняется усилением некоторых особенностей характера и биологическими дегенеративными процессами. Количество энергии снижается, тело утрачивает ловкость, уменьшается скорость нервных процессов в коре головного мозга. Тело становится

уязвимым к появлению болезней. На фоне общего состояния организма развиваются эмоционально-волевые расстройства, депрессивные состояния. Некоторые специалисты отмечают, что степень ухудшения состояния здоровья пенсионеров коррелирует с их пессимистическим настроением в отношении будущего. Оказание психологической помощи пожилым людям, которые нуждаются в поддержке, является не только одним из направлений политики государства, но и проявлением заботы общества о лицах преклонного возраста [36].

Продлить независимую и активную жизнь в старости – является одной из самых сложных задач, встающих перед пожилым человеком. После выхода на пенсию, чтобы перестроиться на новый жизненный этап требуется приложить немало усилий. Приходится менять привычки и сложившиеся ритуалы, пересматривать ценностные ориентиры, направлять энергию в новые сферы, так как привычная трудовая деятельность часто становится недоступной. Имеет смысл начать готовиться к выходу на пенсию заранее, так как этот процесс требует адаптации [17, 40].

Пожилые граждане особенно социально уязвимы в плане экономической стороны. Среднестатистическое пенсионное пособие не соответствует жизненным нуждам. Пожилой человек вынужден выплачивать коммунальные услуги, покупать продукты, лекарства, оплачивать связь для того, чтобы закрыть базовую потребность в безопасности.

Традиционная многопоколенная семья постепенно уходит в историю. Данный тип семьи позволял пожилым людям чувствовать свою причастность к семье. Сегодня многие пожилые люди живут отдельно от своих детей и внуков. Справляться с проблемами и поддерживать свое здоровье на должном уровне им приходится самостоятельно. Раньше молодые члены семьи брали на себя ответственность за пожилых родственников, в наше время этим занимаются государственные учреждения [5].

Согласно статистическим данным, женщины в среднем живут на 12 лет дольше мужчин, поэтому среди уязвимой категории пожилых граждан

преобладают одинокие женщины [5].

Раньше одиночество рассматривалось как признак недостаточной социализации. На сегодняшний день, проблема одиночества – становится серьезной социальной задачей, требующей внимания и комплексного подхода к решению.

Существует множество причин, по которым пожилые люди становятся одинокими. Современное общество стремится к индивидуализму, как преобладанию личности над группой; эгоцентризму – преувеличению любви к себе, приводящим к нестабильно завышенной самооценки; изолированности и отчуждению, что рассматривается как признаки успешности. Вследствие чего, пенсионеры страдают из-за своей затерянности в социуме. Одиночество сопровождается внутриличностными конфликтами, депрессивными наклонностями, а иногда, наоборот и активными протестами, отрицанием, привлечением внимания к своей персоне [16].

В-третьих, важность, проблем, связанных с ослабленным здоровьем пенсионеров.

С возрастом в организме процессы деградации клеток начинают преобладать над процессами построения и восстановления. Человек может утратить некоторые физические функции, физические качества ослабевают с каждым годом. Организм становится уязвим к болезням и сезонным инфекциям. Физическое состояние несомненно оказывает влияние на психологическое. Необратимые изменения в организме могут стать причиной появления более неприятных диагнозов, таких как: слабоумие, деменция, склероз. Возрастает риск появления старческой депрессии, что может приводить к суициду или уходу из дома. Важно отслеживать состояние своих близких пожилых людей. Государство же должно принимать меры по оказанию психологической помощи пожилым людям, находящимся в трудной жизненной ситуации, а так же и его родственникам.

В-четвёртых, немаловажным является проблема организации досуга

пожилых людей. Потребности в интересных развлечениях, хобби, новых впечатлениях с наступлением старости сохраняются. Удовлетворение культурно-нравственных потребностей пожилых людей облегчит адаптацию к статусу пожилого человека. Психологическая помощь пожилым людям в социальной сфере позволяет пенсионерам адаптироваться к своей новой роли в обществе.

Каждый пятый гражданин РФ является пенсионером. В каждой семье есть как минимум один пожилой. Поэтому проблемы людей преклонного возраста стали всеобщими. Престарелым нужно повышенное внимание от общества и государства [9, 10].

1.3 Возможности психологического и социально-педагогического сопровождения пожилых людей в условиях центра социального обслуживания населения

С 1 января 2015 года в Российской Федерации вступил в силу новый Федеральный закон «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» [26]. В данном документе раскрываются принципы, особенности, и ключевые технологии социального сопровождения. В статье 22 вышеуказанного закона приведены принципы предоставления медицинской, психологической, педагогической, а также юридической и социальной помощи, которые не относятся к перечню социальных услуг. Именно они являются основополагающими для социального сопровождения граждан. Социальное сопровождение при необходимости так же предоставляется таким категориям граждан, как родители, опекуны, попечители, а также иным законным представителям несовершеннолетних.

Также обеспечивается содействие в предоставлении ряда услуг:

– Юридических и педагогических услуг, подкреплённых законодательством Российской Федерации.

- Услуг, относящихся к медицинскому обслуживанию.
- Социальной помощи, относящейся к социальным услугам
- Услуг в сфере психологической помощи.

Осуществление социального сопровождения производится путем привлечения ряда ответственных и уполномоченных организаций, которые вправе предоставлять такого рода помощь.

Услуги предоставляются на основе межведомственного взаимодействия в соответствии со статьей 28 вышеуказанного Федерального закона «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации». В индивидуальной социальной программе отражаются меры и система мероприятий, направленных на социальное сопровождение [7].

Пожилым принято считать человека, который достиг пенсионного возраста, но данную характеристику не является универсальной, потому что в разных странах пенсионному возрасту соответствуют разные возрастные значения. ВОЗ определяет рубеж между средним и преклонным (пожилым) возрастом цифрой в 60 лет. Но сегодня социальные опросы показывают, что люди, достигшие пенсионного возраста не считают себя пожилыми. В их понимании слово «пожилой» носит негативный оттенок. Большинство опрошенных указали возраст 70 лет, по наступлении которого, они являются пожилыми [5].

Данный факт связан, прежде всего, с тем, что современные пенсионеры ведут достаточно активный образ жизни, а так же стараются как можно дольше работать по месту своего трудоустройства. Особенно данная тенденция прослеживается за рубежом [40].

Тем не менее, если по выходу на пенсию, человек теряет рабочее место, и из доходов у него остается только пенсия и льготы (например, в случае инвалидности), то его социальный статус меняется [10]. Это может принести к сильнейшим эмоциональным потрясениям, стрессу, психологическому напряжению, которое сопровождается ощущением ненужности, снижением самооценки, развитием неуверенности в собственных физических и

умственных способностях. Пожилой возраст также подвергает нас рискам получения травм и развития заболеваний. Учитывая, что множество заболеваний молодеют и уже в молодости люди страдают от хронических болезней, то в связи со старением организма эти заболевания обостряются. Именно поэтому, пожилых людей можно отнести к группе уязвимых категорий граждан, нуждающихся в социальном сопровождении, в оказании медицинской и психологической помощи, чтобы продлить качество жизни и чувство собственной нужности этому миру [36].

Социальное сопровождение лиц пожилого возраста – это особый вид деятельности, который находится в компетенции специалистов (например, социальных работников, медицинских работников). Данный термин объединяет весь комплекс необходимых мер, целью которых является поддержание жизнедеятельности пожилого человека, его социальной и физической активности, а также развитие естественных способностей и предупреждение возникновения некоторых социальных проблем в связи с тем, что, достигая пожилого возраста, человек сталкивается с потерей прежнего социального статуса.

Задачи социального сопровождения пожилых людей:

1. Помощь в адаптации к изменившимся жизненным условиям;
2. Содействие в поиске путей выхода лица пожилого возраста из кризисной ситуации;
3. Реабилитация и восстановление физических функций пожилых людей, страдающих хроническими заболеваниями и отклонениями;
4. Создание условий для реализации способностей пожилого человека, применения своих навыков.

Работа по повышению качества жизни пожилых людей в России проводится с конца 20 века. Нормативно правовой базой выступают положения Конституции Российской Федерации, а также законы и иные нормативно-правовые акты. Их деятельность определяется международными документами, в том числе рядом документов ООН (Организации

Объединенных Наций).

Тем не менее, на протяжении формирования системы социального обеспечения можно выделить несколько существенных недостатков, в первую очередь касаемых позиции государственной политики в отношении людей пожилого и пенсионного возраста. Преимущественный недостаток заключается в направленности политики государства на социальную защиту населения, вместо ориентации на стимулирование дальнейшего развития, а также использование собственного потенциала лиц старшего и преклонного возраста. В данном случае организация социального обслуживания населения выступает одним из ключевых механизмов социального обеспечения людей пожилого возраста.

Пути решения данной проблемы в положительном ключе предусматриваются в ряде стратегических и программных документов, которые предусмотрены на территории Российской Федерации в отношении пожилых людей. В том числе, это так называемая Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации, где предписаны некоторые действия вплоть до 2025 года [27].

Данный документ более точно и комплексно определяет цели и задачи социального обслуживания населения, а так же действий и их направление в отношении лиц пожилого возраста.

Для любого государства специальной задачей является организация жизни пожилых людей, помощь и сопровождение. В мировой практике этому служат службы социальной помощи такие, как хосписы и приюты для престарелых, а так же специально создаваемые социальные институты образования взрослых и пожилых, новые формы досуга и новая культура семейных отношений, системы организации свободного времени стареющих, но здоровых людей (путешествия, клубы по интересам и т.д.).

Конституцией РФ установлено, что в Российской Федерации обеспечивается государственная поддержка граждан старшего поколения, развивается система социальных служб, устанавливаются государственные

пенсии, пособия и иные гарантии социальной защиты [20].

Законодатель проводит разграничение понятий «социальные услуги» и «социальное сопровождение», под которым понимается содействие в предоставлении медицинской, психологической, педагогической, юридической, социальной помощи, не относящейся к социальным услугам.

Так, согласно ст. 22 Федерального закона от 28.12.2013 г. № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» при необходимости гражданам оказывается содействие в предоставлении медицинской, психологической, педагогической, юридической, социальной помощи, не относящейся к социальным услугам (социальное сопровождение). Социальное сопровождение осуществляется путем привлечения организаций, предоставляющих такую помощь, на основе межведомственного взаимодействия в соответствии со ст. 28 настоящего Федерального закона. Мероприятия по социальному сопровождению отражаются в индивидуальной программе [26].

Для решения экономических проблем пожилых лиц государство, общество и коммерческие структуры должны обратить внимание на потенциал пожилых людей, мотивировать их к реализации трудовых умений и профессиональных навыков, потому что в связи с увеличением продолжительности жизни, процент пожилых людей в России в долгосрочной перспективе продолжит расти, а значит, будет расти их влияние на экономические, политические и социальные процессы [21].

Опыт социальной работы многих стран мира позволяет привести следующий тезис: побуждение людей к работе и улучшение условий их труда имеют приоритет иждивенчества, ведут к снижению уровня жизни бедных слоев. Акцент на «трудообеспечение», а не на «благообеспечение» является более милосердным актом государства по отношению к малоимущим [2].

Социальное обслуживание пожилых людей – это целая группа услуг, предназначенных для пожилого контингента на базе специализированных

заведений или же на дому. В список входят реабилитация в социуме, помощь в делах хозяйственной направленности и в психологической сфере.

Принципы социального обслуживания пожилых людей, на которых базируется деятельность организаций социального обслуживания, звучат следующим образом [31]:

1. строгое соблюдение свобод и прав подопечных;
2. преемственность между социальными организациями, занимающимися оказанием специальных услуг пожилому контингенту;
3. оказание услуг с учетом индивидуальных потребностей и пожеланий каждого, без исключения, пожилого человека;
4. строгое соблюдение гарантий, предоставляемых государством;
5. уравнивание возможностей всех претендентов на получение социального обслуживания;
6. обращение особого внимания на интеграцию пожилого контингента в социум.

На основании государственных гарантий, соответствующим группам людей оказываются социальные услуги. Они должны предоставляться независимо от национальной и расовой принадлежности, вероисповедания, финансового положения, пола и иных признаков.

Социальное обслуживание считается необходимым для лиц, в жизни которых присутствуют обстоятельства, резко ухудшающие ее качество [31]:

- невозможность осуществлять простейшие действия по дому, обслуживать самого себя, самостоятельно изменять положение тела и передвигаться из-за серьезных заболеваний или получения травматических повреждений;
- наличие в семье человека с группой инвалидности, которому необходим ежедневный уход и забота;
- присутствие в семье детей, у которых возникли трудности с адаптацией в социуме;
- невозможность ежедневного наблюдения и ухода и отсутствие

попечения над инвалидами и детьми;

- конфликт внутри семьи из-за насилия или с людьми, которые страдают тяжелыми психическими заболеваниями, имеют алкогольную или же наркотическую зависимость;

- отсутствие у человека постоянного места проживания, в том числе у того, кто еще не достиг возраста 23 лет и уже завершил свое пребывание в домах для детей-сирот;

- отсутствие у человека места работы и денежных ресурсов для существования.

Но присутствие в жизни одного или нескольких из вышеперечисленных обстоятельств лишь свидетельствует о тяжелой ситуации в жизни данного человека, но не дает гарантий получения безвозмездных социальных услуг. Стоит отметить еще и то, что из-за введения платы за социальное обслуживание пожилых людей и инвалидов, значение понятия «социальные услуги» стало весьма спорным. А все потому, что данная деятельность потеряла связь с традиционным смыслом понятия о социальной помощи.

Граждане пожилой возрастной группы требуют ухода и заботы от посторонних людей постоянно или на протяжении некоторого промежутка времени из-за невозможности самостоятельно изменять положение тела, передвигаться и удовлетворять жизненные потребности. Данная общественная группа обладает правом на социальное обслуживание. Осуществление социального обслуживания происходит согласно решению органов соцзащиты в подведомственных организациях или же согласно заключенному договору между этими органами и вневедомственными заведениями.

Люди, требующие по различным причинам и обстоятельствам социального обслуживания, обладают правами на [31]:

1. Вежливое и деликатное отношение социальных работников к подопечным.

2. Самостоятельный выбор заведения и типа обслуживания в определенном порядке. Он устанавливается органами соцзащиты на федеральном и местном уровнях.

3. Ознакомление с информационным материалом о собственных правах, а также с условиями получения обслуживания.

4. Отказ от оказания данных услуг.

5. Сохранение в тайне личной информации, которую социальный работник может узнать в процессе своей деятельности.

6. Защиту прав, при необходимости, она может производиться и в порядке судебного разбирательства.

7. Доступ к информационному материалу о существующих типах и видах социального обслуживания, причинах, при которых оно оказывается, и условиях произведения оплаты за него.

8. Социальное обслуживание людей пожилого возраста и инвалидов основывается на пожеланиях человека и производится либо постоянно, либо на протяжении кратковременного срока.

На законодательном уровне предусмотрено пять типов обслуживания пожилого населения и граждан с ограниченными возможностями:

1. На дому.

2. Срочного характера.

3. Полустационарного характера, с размещением людей на базе дневных или ночных отделений специализированных организаций.

4. Стационарного характера на базе специализированных заведений, таких как: различные пансионаты, геронтологические центры, санатории, интернаты и т. д.

5. Консультативного характера.

Первым типом социального обслуживания можно считать предоставление услуг на дому. Данный тип ориентирован на максимально возможное по времени нахождение людей в привычной и комфортной для них обстановке, с целью поддержания их статуса в социуме. Социальное

обслуживание пожилых людей на дому показано страдающим тяжелыми заболеваниями на терминальных стадиях, психическими расстройствами (вне обострения), неактивной формой туберкулеза. Под категорию оказания социальной помощи не попадают лица больные хроническим алкоголизмом и инфекционными заболеваниями.

Полустационарный тип обслуживания престарелых граждан оказывается тем, кто в состоянии самостоятельно изменять положение тела, двигаться и выполнять простейшие действия, направленные на удовлетворение жизненных потребностей. Сюда включено медико-социальное, бытовое и культурное обслуживание, цель которого организовать готовое питание людей, разнообразный отдых и досуг, обеспечить участие человека в посильной работе. На данный тип обслуживания зачисляются пожилые люди согласно решению руководства соответствующей организации, которое выносится после рассмотрения заявления гражданина и справки о состоянии его здоровья.

Стационарный тип направлен на предоставление разносторонней помощи пожилым людям, утратившим возможность обслуживать себя самостоятельно, а также тем, состояние здоровья которых, требует ежедневного наблюдения и заботы. Сюда включены мероприятия, обеспечивающие создание комфортных условий жизнедеятельности пожилых людей в соответствии с возрастом и состоянием здоровья; процедуры медицинской и социальной реабилитации, обеспечение активного и разнообразного досуга, а также организация высококвалифицированной врачебной помощи и ухода. Этот тип обслуживания пожилых людей реализуется на базе стационарных отделений специализированных организаций.

Социальное обслуживание пожилых людей в России, оказываемое в срочном режиме, представляет собой единоразовую экстренную и неотложную помощь.

Оказание службами социального обеспечения услуг консультативного

характера предусмотрено с целью адаптации в социуме пожилого контингента, уменьшения социальной напряженности и улучшения взаимоотношений между членами семьи.

Сейчас особое место в структуре геронтологической службы занимают комплексные центры социального обслуживания пожилых людей. На данный момент это основная государственная форма организации социального обслуживания населения. Они предоставляют услуги, соответствующие различным типам помощи: на дому, полустационарным, в некоторых случаях стационарным. Лицам, проживающим в одиночестве, оказывается помощь через включение их в социально-педагогическую деятельность, осуществляемую комплексными центрами социального обслуживания. Коррекция психологических особенностей и помощь в преодолении личностных трудностей осуществляется через организации. Психологических тренингов и мероприятий консультационного характера. Служба социальной помощи обеспечивает поддержку пожилых людей на дому, через оказание им разнонаправленных услуг. Комплексный центр социального обслуживания населения – является оптимальной формой организации сопровождения и поддержки лиц пожилого возраста.

С развитием института социальной политики интенсивно развивается идея психологического и социально-педагогического сопровождения всех категорий граждан, а так же с большим вниманием уязвимых категорий граждан, и граждан, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Несмотря на широкое разнообразие определений (Б.Ш. Бахметова, М.Д. Александрова, Н.А. Кисилева, Е.Н. Холостова, Д. Хокки, Б. Пэнхейбл, Д. Сибли и др.), «психолого-педагогическое сопровождение» понимается как поддержка психически здоровых людей, на определенном этапе развития при возникновении каких-либо трудностей.

В соответствии с основными компонентами процесса сопровождения выделяются важнейшие направления практической деятельности психолога системы образования: профилактика, просвещение, консультативная

деятельность, диагностика, экспертиза образовательных программ.

Таким образом, в первой главе было рассмотрено понятие «сопровождение» в психологии и социальной педагогике; психологические особенности пожилых людей и их влияние на качество жизни, возникающие на фоне старения, трудных жизненных ситуаций, повседневных проблем, выступающих факторами социальной изолированности и осознания собственной ненужности. Изучение психологического и социально-педагогического сопровождения пожилых людей показало, что с улучшением качества жизни и увеличением ее продолжительности, все больше граждан пожилого возраста нуждается в социальном обслуживании. В мировой и отечественной практике накоплен огромный опыт работы по социальной поддержке пожилых людей. Возникают инновационные формы и методы социальной поддержки пожилых людей, позволяющих им вести полноценную насыщенную социальную жизнь. В связи с продолжающимся ростом населения стран, пожилым гражданам, необходимо психологическое и социально-педагогическое сопровождение, которое подразумевает помощь в преодолении внутренних конфликтов, коррекцию психологических особенностей личности пожилого человека, включение его в социально-активную деятельность и иную поддержку, вовлечение в досуговую, творческую деятельность, а так же иные формы организации отдыха.

Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики

С целью изучения психологических особенностей пожилых людей было организовано экспериментальное исследование на базе КГБУ СО Комплексный центр социального обслуживания «Енисейский», г. Енисейск. В первичной диагностике приняли участие 25 человек в возрасте 60-70 лет. В результате диагностики были получены представления о психологических особенностях пожилых людей, уровне их общительности и социальном взаимодействии. Так же были отобраны 10 человек с неоптимальными показателями для коррекционной работы.

Исследование осуществлялось в несколько этапов:

1 этап – подбор диагностического инструментария, проведение первичной диагностики с людьми в количестве 25 человек, обработка результатов констатирующего эксперимента, выборка 10 человек, подбор системы занятий с использованием психологических тренингов в работе с пожилыми людьми.

2 этап – реализация системы занятий с использованием психологических тренингов в работе с пожилыми людьми.

3 этап – проведение повторной диагностики по изучению психологических особенностей пожилых людей, анализ полученных результатов, оценка эффективности системы занятий.

В качестве диагностического инструментария нами использовались следующие методики: методика «16-факторный личностный опросник» (автор – Р.Б. Кеттелл); методика «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (авторы – Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин) [14].

Анализ результатов исследования психологических особенностей пожилых людей, полученных по методике «16-факторный личностный опросник» (автор – Р.Б. Кеттелл) представлен на рисунке 1 и в приложении А таблица А.1.

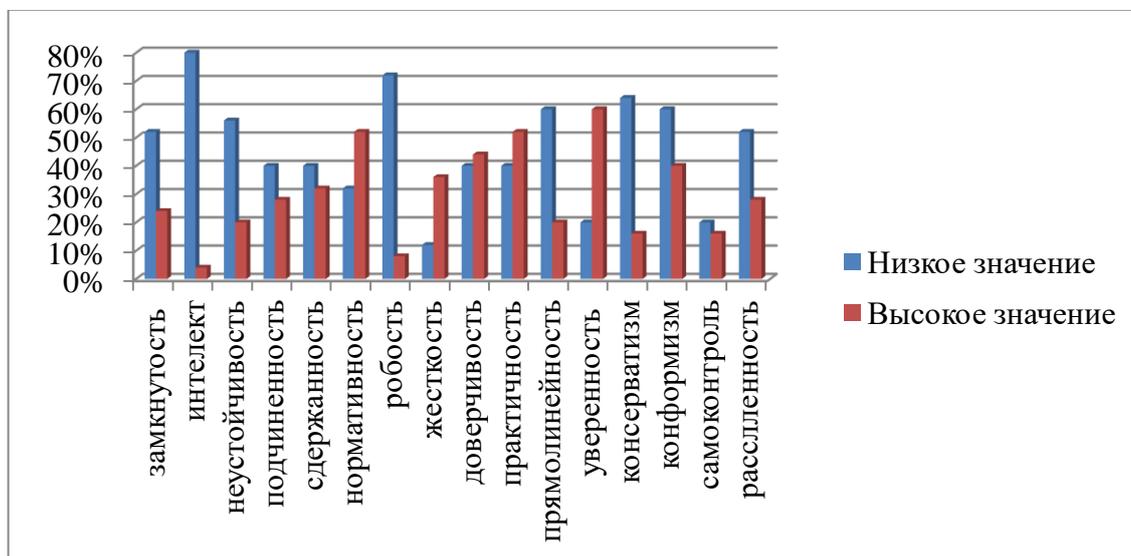


Рисунок 1 – Психологические особенности пожилых людей по методике «16-факторный личностный опросник» (автор – Р.Б. Кеттелл)

Результаты, полученные по шкале «замкнутость–общительность» говорят о том, что 13 человек (52%) имеют низкий уровень, что говорит о замкнутости и регидности пожилых людей. У 6 пожилых людей (24%) – средний уровень, что является нормой. Высокий уровень показали 6 человек (24%) что характеризует пожилых людей как общительных. Им свойственна естественность и непринужденность.

Анализ данных по шкале «интеллект» показал низкий показатель у 80% испытуемых, что свидетельствует о сниженной оперативности мышления данной группы пожилых людей. У 16% наблюдается средний уровень и у 4% - высокий уровень, свидетельствующий о быстрой обучаемости и сообразительности.

По шкале «эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость» 14 пожилых людей (56%) характерен низкий уровень, они склонны к раздражительности, импульсивности, перепадам настроения, у 6

пожилых людей (24%) выявлено среднее значение, у 5 человек (20%) определен высокий уровень, что свидетельствует об их эмоциональной устойчивости и зрелости, сдержанности, преобладанию спокойствия над возбудимостью.

Согласно результатам, полученным по шкале «подчиненность–доминантность», 10 людям пожилого возраста (40%) с низкими показателями - свойственны зависимость, застенчивость, покорность, излишняя тревожность о своих ошибках. У 8 пожилых людей (32%) выявлен средний показатель. 7 человек пожилого возраста (28%), имеющих высокие показатели - свойственны самостоятельность и независимость.

По шкале «сдержанность – экспрессивность» выявлено, что 10 человек (40%) имеют низкий уровень, им свойственно беспокойство о будущем, осторожность, рассудительность; у 7 человек (28%) выявлено среднее значение, остальные 32% пожилых людей имеют высокий уровень. Высокий уровень характеризуется экспрессивностью, жизнерадостностью, энергичностью.

По шкале «низкая – высокая нормативность поведения», мы выявили, что для 8 пожилых людей (32%) с низким показателем нормативности поведения характерна склонность к непостоянству, подверженность влиянию чувств, случая и обстоятельств, у 5 человек (20%) выявлен средний уровень. При этом 13 человек (52%) показали высокие значения, свидетельствующие о свойственной им ответственности, стабильность и уравновешенности.

Результаты шкалы «робость – смелость», показали низкое значение у большинства пожилых людей (72%), им свойственно робость, застенчивость, эмоциональная сдержанность. У 5 человек (20%) выявлен средний показатель, и лишь у 2 человек (8%) из данной группы пожилых людей продемонстрировано высокое значение, что говорит о проявлении лидерских качеств, активности, раскованности.

По шкале «жестокость – чувствительность», было отмечено, что в данной выборке у 3 человек (12%) выявлен низкий показатель, что говорит о

характерной практичности, некоторой суровости суждений, черствости; у 13 человек (52%) выявлен средний показатель. Остальные 36% пожилых людей с высоким уровнем чувствительности склонны к сопереживанию, пониманию других людей, в них может проявляться стремление к покровительству.

Результаты исследования по шкале «доверчивость – подозрительность» показали, что 40% пожилых людей открыты, уступчивы и терпимы к окружающим. У 4 исследуемых (16%) выявлен средний показатель, остальные 44% пожилых людей имеют высокий уровень, которому свойственны такие особенности, как недоверчивость, раздражительность.

Анализ данных шкалы «практичность – развитое воображение» показал низкий уровень у 10 человек (40%). Это соответствует таким особенностям как ориентация на внешнюю реальность, ограниченность воображения и внимательность к мелочам. Средние показатели у 8% испытуемых. И 52% пожилых людей данной группы имеют высокий уровень, свидетельствующий о развитом воображении и высоком творческом потенциале.

Шкала «прямолинейность - дипломатичность» показала следующие данные: низкий уровень – 60% испытуемых, средний – 20%, высокий – 20%. Люди с низким показателем по данной шкале отличаются прямолинейностью, наивностью, непосредственностью поведения. Высокий уровень свидетельствует о расчетливости, проницательности и разумным подходом к окружающим людям.

Показатели по шкале «уверенность в себе – тревожность», говорят о том, что для 20% пожилых людей с низким уровнем, характерны спокойствие и безмятежность. У 5 пожилых людей выявлен средний уровень. При этом для 60% пожилых людей с высоким уровнем тревожности, свойственны беспокойство, озабоченность, ранимость.

Анализ результатов шкалы «консерватизм – радикализм», показал, что 64% пожилых людей с низким значением, свойственно сопротивление переменам, устойчивость к традиционным трудностям и нежелание искать

новые пути решения. У 5 человек (20%) выявлен средний показатель, 16% пожилых людей восприимчивы к переменам, новым идеям и экспериментаторству, что указывает на высокий уровень радикализма.

Проанализировав шкалу «конформизм – нонконформизм» отметим, что 60% пожилых людей данной группы имеют низкий уровень, что говорит о зависимости от общественного мнения, зависимости от группы; и 40% с высоким уровнем – пожилые люди, которым свойственны независимость, самостоятельность в принятии решений, ориентация на собственное мнение.

По шкале «низкий самоконтроль – высокий самоконтроль» 20% испытуемых показали низкий уровень самоконтроля, что свидетельствует об отсутствии дисциплинированности, наличии внутренних противоречий относительно представлений о себе. У 64% людей данной выборки выявлен средний уровень. У остальных 16% пожилых людей высокий уровень самоконтроля – это люди, хорошо контролирующие свои эмоции и поведение.

Результаты по шкале «расслабленность – напряженность», говорят о том, что 52% пожилых людей данной группы имеют низкий уровень. Это говорит о том, что им свойственны низкая мотивация, лень, вялость. У 5 человек выявлено среднее значение. Высокий уровень у 28% пожилых людей, что характеризует их наличием повышенной мотивацией и энергичностью.

Результаты экспериментального исследования уровня ситуативной и личностной тревожности пожилых людей по методике «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (авторы – Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин) представлены в таблице 1.

По результатам исследования уровня тревожности можно заключить, что у 8 пожилых людей (32%) был выявлен умеренный уровень личностной тревожности, что соответствует норме и предполагает готовность к появлению стрессовых факторов, умение справляться с ними. У остальных пожилых людей (68%) уровень личностной тревожности имеет высокий

уровень, что может оказывать негативное влияние на проживание стресса, удовлетворенность своей жизнью и бесконфликтные отношения с окружающими.

Таблица 1 – Результаты исследования уровня ситуативной и личностной тревожности пожилых людей по методике «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (авторы – Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин)

№п/п	ФИО	ЛТ		СТ	
		балл	уровень	балл	уровень
1	К.А.М	54	В	58	В
2	С.О.М.	57	В	55	В
3	Л.А.А.	47	В	44	У
4	Д.И.Р.	48	В	49	В
5	Е.Д.А.	62	В	58	В
6	С.С.А	49	В	47	В
7	Д.Д.К.	50	В	48	В
8	Д.Т.Н.	38	У	39	У
9	С.К.Д.	51	В	54	В
10	Ж.Е.Е.	50	В	51	В
11	С.К.М.	54	В	59	В
12	О.Ю.Д.	34	У	37	У
13	М.Л.В.	47	В	46	В
14	Р.С.И.	48	В	39	У
15	Д.С.А.	40	У	41	У
16	А.А.А.	53	В	58	В
17	Г.Р.А.	33	У	34	У
18	И.Г.С.	39	У	36	У
19	В.Н.А.	49	В	58	В
20	У.Т.Н.	50	В	53	В
21	Ю.Т.А.	31	У	38	У
22	Ф.А.А.	33	У	31	У
23	Б.М.С.	39	У	35	У
24	К.О.Е.	55	В	56	В
25	Х.Т.Н.	50	В	52	В

Условные обозначения: СТ – ситуативная тревожность; ЛТ – личностная тревожность; Н – низкий уровень; У – умеренный уровень; В – высокий уровень.

У 10 (40%) пожилых людей выявлен умеренный уровень ситуативной тревожности. У 15 человек (60%) ситуативная тревожность находится на высоком уровне, что объясняет чуть меньший процент коррелирующий с личностной тревожностью. Зачастую, люди, имеющие высокий показатель

личностной тревожности, проявляют раздражительность, агрессивность или наоборот негативизм в реакции на возникающие стрессоры. Для данных пожилых людей свойственно переживание эмоционального напряжения или беспокойства при попадании в стрессовые ситуации, а так же склонность к невротическим нарушениям.

Проанализировав полученные результаты по двум методикам, можно заключить, что у пожилых людей данной группы наблюдается черты присущие их возрастному диапазону, такие как консерватизм, следование устоям и традициям, прямолинейность и чопорность, сниженная мотивация к действию. Большинство из них отличаются ранимостью, чувствительностью и зависимостью от мнения окружающих. Среди особенностей, требующих коррекции можно выделить повышенный уровень тревожности, эмоциональной возбудимости, импульсивности, недостаток общения.

Таким образом, для апробации дальнейшей программы сопровождения были отобраны 10 человек, которые показали самые низкие значения по показателям общительности, эмоциональной стабильности, сдержанности и самые высокие по шкале тревожности.

2.2 Программа психологического и социально-педагогического сопровождения пожилых людей в условиях центра социального обслуживания населения

С целью коррекции психологических особенностей пожилых людей, являющихся пользователями услуг КГБУ СО КЦСОН «Енисейский» была предложена программа психологического и социально-педагогического сопровождения.

Программа составлена с учетом плана работы КГБУ СО КЦСОН «Енисейский» на 2020 год [30]. Следует отметить, что на базе центра социального обслуживания функционируют клуб «Гармония», где раз в

месяц проводятся психологические мероприятия на разные темы и клуб «Эдельвейс», для людей, занимающихся социальным туризмом. Социальный туризм – это одна из форм социально-педагогического сопровождения, заключающаяся в организации группового посещения мероприятий за пределами центра социального обслуживания. Это могут быть выходы на концерты, выезды на экскурсии, посещения культурных мероприятий. Так же КГБУ СО КЦСОН «Енисейский» сотрудничает с городской библиотекой г. Енисейска, где организуются встречи клуба «Литературная гостиная» [32]. Нами была систематизирована и разработана программа с использованием психологических тренингов и социально-педагогических мероприятий. При составлении программы нами была изучена дополнительная литература по методике составления психологических тренингов, арт-терапии, телесно-ориентированной терапии, а так же локальные нормативно-правовые акты КГБУ СО КЦСОН «Енисейский» [11, 12, 15, 25, 30, 32, 35].

Цель программы сопровождения: коррекция психологических особенностей пожилых людей

Задачи программы сопровождения:

1. Содействовать снижению уровня тревожности.
2. Создавать условия для социального взаимодействия и социальной активности.
3. Способствовать развитию навыков управления эмоциональными состояниями

Ожидаемые результаты:

- снижение уровня тревожности;
- активное социальное взаимодействие с окружающими людьми;
- развитие навыков саморегуляции эмоциональных состояний.

Программа сопровождения предполагает групповую форму работы. Сроки реализации программы: 24 февраля 2020 г. – 27 марта 2020 г. Продолжительность каждого занятия варьируется от 40 до 90 минут и имеет следующую структуру: вводная часть, основная часть и заключительная

часть.

Участники сопровождения: директор КГБУ СО КЦСОН «Енисейский», психолог, социальный педагог, пожилые люди, пользующиеся услугами комплексного центра социального обслуживания населения «Енисейский», г. Енисейска.

График программы психологического и социально-педагогического сопровождения пожилых людей представлен в таблице 2.

Таблица 2 – График программы психологического и социально-педагогического сопровождения пожилых людей

№ п/п	Дата проведения	Название мероприятия	Ответственный
1	27.02.2020	Тренинг по телесно-ориентированной терапии «Четыре стихии»	А. А. Салиева
2	06.03.2020	«Вы прекрасны, спору нет» - литературная гостиная к Международному женскому дню	М. В. Страшникова А. А. Салиева
3	12.03.2020	Тренинг по изотерапии «Птица счастья» с приглашенным преподавателем Новоенисейской художественной школы Колотовой Т. А	А. А. Салиева
4	17.03.2020	«Невыдуманные истории про Енисейск» – Выставка, посвященная истории города Енисейска. Предметы этнографии, документы, фото. В рамках работы клуба «Эдельвейс»	М. В. Страшникова А. А. Салиева
5	20.03.2020	Беседа «Быть женщиной – великий шаг» – в рамках работы клуба «Гармония»	Т. В. Вырупаева
6	27.03.2020	Встреча «Безопасность в сети»	А. А. Салиева

Для примера приведем содержание первых двух мероприятий.

Мероприятие 1

Тренинг по телесно-ориентированной терапии «Четыре стихии»

Цель: коррекция выявленных психологических особенностей пожилых людей

Задачи:

- 1) Создать условия для снятия нервно-мышечного напряжения.
- 2) Формировать навыки саморегуляции эмоциональных и тревожных состояний.

3) Содействовать осознанию своего тела, ощущению телесности и чувства опоры.

Дата проведения: 27.02.2020

Место проведения: КГБУ СО КЦСОН «Енисейский», г. Енисейск ул. Промышленная, д. 20/7

Оборудование: компьютер, проектор, колонки

Возраст участников: 60-70 лет

Количество участников: 10 человек

Содержание мероприятия

Вводная часть (10 минут)

Организационные моменты, приветствие. Мы собрались сегодня на психологический тренинг по снятию напряжения и развитию навыков регулирования своего эмоционального состояния под названием «Четыре стихии», можете предположить, о каких стихиях пойдет речь? Участники отвечают (земля, вода, воздух, огонь). Психолог: Верно, но для начала давайте познакомимся поближе.

Упражнение «Кто есть кто»

Психолог предлагает участникам представиться и представить друг друга через интересный факт-ассоциацию. Психолог начинает: Всем привет, Я – Александра и я совсем не люблю зиму, хотя живу в Сибири. Следующий участник представляет психолога и дает сведения о себе, например: «Это Александра и она не любит зиму, хотя живет в России, а я Алла и я занимаюсь беговыми лыжами». И так далее представляются все участники, пока круг не замкнется на психологе.

Основная часть (30 минут)

После знакомства предлагается выполнить упражнение, помогающее расслабиться и включиться в активное взаимодействие.

Упражнение «Как мы похожи»

Путем жеребьевки участники делятся на пары и в течении 5 минут обсуждают и находят что-то общее. По истечении времени участники представляют 3 общих факта о себе.

Психолог: возвращайтесь каждый на свое место и мы продолжим. Согласно основам философии, четыре стихии – это первоначальные элементы, из которых зародился весь материальный мир, в том числе и мы с вами. В каждом человеке проявляются эти состояния. Сегодня мы попробуем прожить их своим теле.

Познакомимся с первой стихией Земля. Какие ощущения возникают в теле при этом слове? Какие ассоциации вызывает у вас стихия Земля? А если это будет песок пустыни? Ответы участников.

Упражнение «Заземление»

Встаньте перед своим стулом, чтобы у вас всегда была возможность опереться на него руками. Закройте глаза и почувствуйте, как ваш вес распределяется на двух стопах. Качается ли ваше тело или твердо стоит на земле? Теперь сядьте на стул, посмотрите на слайд, как ветер разносит песок по пустыне. Закройте глаза и направьте внимание на свое тело. Ощущаете ли вы свои стопы, голени, колени, бедра, таз, спину, грудь, плечи, кисти? Теперь представьте, что все ваше тело состоит из маленьких частиц песка, словно холмы пустыни. Направьте ощущение в стопы, мы начнем подниматься снизу вверх. Представьте, что частицы песка разлетаются в пространстве и снова собираются, образуя стопы. Так психолог проходит по всему телу. Почувствуйте, в каких регионах вашего тела частицы словно слиплись и не хотят свободно разлетаться. Попробуйте направить туда внимание, но не напрягайтесь. Теперь представьте, что все тело рассыпается частицами и снова собирается в плотную, твердую материю. Откройте глаза. Встаньте снова на две стопы и почувствуйте насколько вы стали устойчивей.

Следующая стихия Вода. Это символ быстротечности жизни и изменчивости. Представьте, если вы были водой, кем бы вы были горной речкой, спокойным озером, бушующим океаном? Какие ассоциации у вас

возникают? Как правило, вода имеет границы – берега. Сейчас мы попробуем найти и границы своего тела.

Упражнение «Осознавание границ»

В этом парном упражнении мы попробуем представить границы своего личного пространства и то, как мы их охраняем. Участники делятся на те же пары, что и в упражнении «Как мы похожи». Сначала участники садятся напротив друг друга, один из участников приближается к другому, а другой без слов должен сделать любой отстраняющий жест. Так мы выясняем допустимые границы и смотрим, как тело отвечает на нарушение границ, сканируем ощущения в теле. Затем участники расходятся по разным сторонам зала, и один двигается на встречу другому. Каждый отмечает для себя, в какой момент ему захотелось сказать «стоп». Какие сигналы начинает подавать тело. Где напряжение локализуется в теле? Далее снова необходимо разойтись и повторить упражнение, только теперь участник, который стоит на месте, закрывает глаза. Далее психолог просит поделиться ощущениями и выводами после выполнения упражнения. Кто как чувствует свои границы-берега? Кто пересек границу человека и не почувствовал этого? Кто на какое расстояние подпустил к себе и почему? Как часто мы позволяем чужой воде заливать в наш берег?

Мы переходим к стихии Воздух. Скажите, с каким процессом в теле ассоциируется эта стихия. Верно, с дыханием. Дыхание есть основа жизни. Все живое умеет дышать. Дыхание первое реагирует на испуг и отрицательные эмоции, вспомните поговорку «Дыхание перехватило». Если в случае переживания сделать несколько глубоких дыхательных циклов, то ум успокаивается. Сейчас мы сделаем расслабляющее дыхательное упражнение.

Упражнение «Групповое дыхание»

Участники сидят на стульях в кругу. Закройте глаза и спокойно подышите, каждый в своем темпе. Почувствуйте, куда поступает воздух, в живот, в ключицы или грудная клетка полностью раскрывается. Направьте

внимание в каждую из этих зон и подышите. Теперь откройте глаза и смотрите на участника напротив. По команде начинаем спокойно дышать и пробуем попасть в темп с участником напротив. Теперь возьмитесь за руки и по команде все вместе на счет делаем вдох и выдох. После участники делают это в тишине, без счета, стараясь сохранить единый темп.

У нас осталась стихия Огонь. Скажите, какие ассоциации и ощущения в теле возникают при этом слове. (Тепло, объятия, поддержка, энергия). Посмотрите на экран, сейчас перед вами будет видео горящего костра, посмотрите на него, побудьте наедине с собой, проследите за ощущениями в теле. Стало ли вам как будто теплее. А теперь давайте перенесемся на поляну к этому костру и потанцуем.

Упражнение «Движение-настроение»

Участники стоят в кругу. Каждый по очереди представляет свое движение, то, которое идет от тела. Остальные повторяют не более 5 раз, стараясь прочувствовать ощущения другого человека, понять это состояние. После участники отвечают на вопрос «Какое, по вашему мнению, состояние каждого из нас?». После того как будет высказано несколько предположений, обращаемся к участнику, чтобы он подтвердил или опровергнул свое состояние.

Заключительная часть (10 минут)

Под видео костра фоном играет песня Олега Митяева «Как здорово...».

Вот и подошел к концу наш тренинг. Поделитесь своим состоянием и настроением? Какие у вас новые ощущения в теле? Какое упражнение вам понравилось больше остальных?

Мероприятие 2

Литературная гостиная к Международному женскому дню «Вы прекрасны, спору нет»

Цель: интеграция пожилых людей в социокультурные мероприятия

Задачи:

- 1) Способствовать формированию самоуважения и самооценности.

2) Создавать условия для взаимодействия пожилых людей в среде сверстников.

Дата проведения: 06.03.2020

Место проведения: Центральная городская библиотека, г. Енисейск, ул. Ленина д. 95

Возраст участников: 60-70 лет

Количество участников: 10 человек

Содержание мероприятия

Вводная часть (10 мин)

Рассаживание в зале. Приветствие. Социальный педагог объявляет цель мероприятия. «В преддверии праздника 8 Марта мы собрались с вами на эту встречу, чтобы вспомнить, сколько красивых и теплых слов посвящено женщинам. Давайте для начала напомним друг другу свои имена».

Упражнение «имя-характеристика»

Участники поочередно называют свои имена и характеристику, которая соответствует первой букве имени, например: артистичная Алла, обаятельная Ольга. В дальнейшем при чтении произведений участники по этим же именам приглашаются к прочтению.

Основная часть (50 мин)

Участники читают стихи поэтов разного времени, посвященные женщинам и ведут обсуждение.

А. А. Салиева – Эдуард Асадов «Ты прекрасная, нежная женщина», М. В. Страшникова – Константин Бальмонт «О, женщина, дитя, привыкшее играть», стихи на выбор, раздаются заранее: Евгений Евтушенко «Всегда найдется женская рука», Роберт Рождественский «Будь, пожалуйста, послабее», Булат Окуджава «Тьмою здесь все занавешено», Расул Гамзатов «Мама», Иван Бунин «Матери», Александр Блок «Одинокий, к тебе прихожу», Александр Пушкин «Признание», Лариса Рубальская «Я бываю такая разная», Римма Казакова «Быть женщиной, что это значит», Илья Сельвинский «Гимн женщине».

Заключительная часть (15 мин)

Участники приглашаются к чаепитию. Заканчивают обсуждением и ответом на вопрос «Что для них значит быть женщиной».

Полное описание программы представлено в приложении Б.

После реализации программы психологического и социально-педагогического сопровождения была проведена повторная диагностика, принимающих участие в исследовании, пожилых людей. На основании результатов первичной и повторной диагностик была проведена оценка эффективности программы психологического и социально-педагогического сопровождения.

2.3 Оценка эффективности программы психологического и социально-педагогического сопровождения пожилых людей в условиях центра социального обслуживания населения

Для оценки эффективности программы психологического и социально-педагогического сопровождения была проведена повторная диагностика психологических особенностей пожилых людей.

Результаты первичной и повторной диагностик по методикам «16-факторный личностный опросник» (автор – Р.Б. Кеттелл) и «Шакла оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (авторы – Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханин) по 10 пожилым людям, участвующим в программе психологического и социально педагогического сопровождения, представлены в приложении В – таблицы: В.1, В.2, В.3, В.4.

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, были отмечены изменения показателей по отельным шкалам: 4 человека по шкале «замкнутость - общительность»; 7 человек по шкале «эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость»; 2 пожилых человека по шкале «сдержанность – экспрессивность»; 5 человек по шкале «робость –

смелость»; 4 человека по шкале «жесткость – чувствительность»; 9 пожилых людей по шкале «уверенность в себе – тревожность»; 6 человек по шкале «расслабленность – напряженность».

Результаты первичной и повторной диагностики исследования психологических особенностей пожилых людей по методике «16-факторный личностный опросник» (автор – Р.Б. Кеттелл) по шкале «замкнутость – общительность» представлены на рисунке 2.

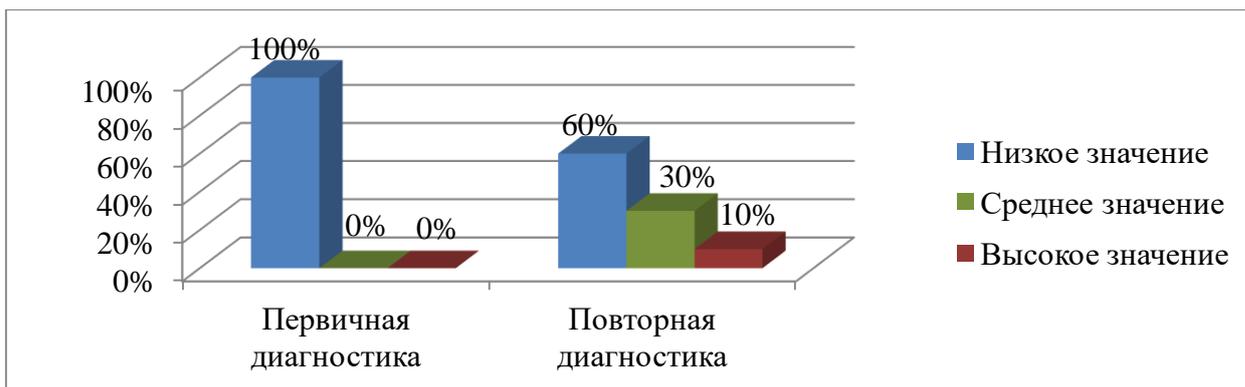


Рисунок 2 – Результаты первичной и повторной диагностики исследования психологических особенностей пожилых людей по методике «16-факторный личностный опросник» (шкала «замкнутость – общительность»)

По результатам первичной диагностики по шкале «замкнутость – общительность» из отобранных 10 (100%) человек все имели низкий показатель. После реализованной программы сопровождения, 3 (30%) человека показали результат со средним уровнем и 1 (10%) с высоким, что говорит о том, что эти люди стали более открыты и контактны.

Результаты первичной и повторной диагностики исследования психологических особенностей пожилых людей по методике «16-факторный личностный опросник» (автор – Р.Б. Кеттелл) по шкале «эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость» представлены на рисунке 3.

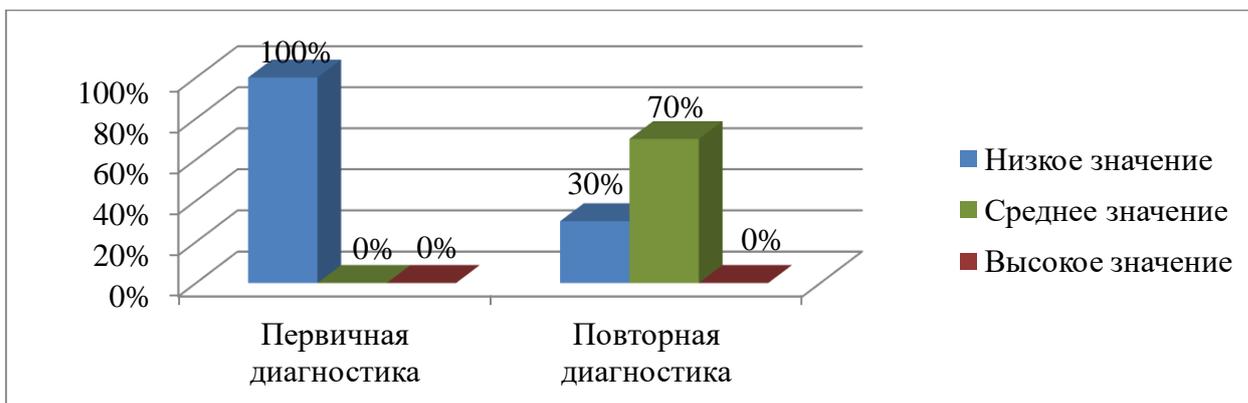


Рисунок 3 – Результаты первичной и повторной диагностики исследования психологических особенностей пожилых людей по методике «16-факторный личностный опросник» (шкала «эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость»)

По результатам шкалы «эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость» первичной диагностики 10 (100%) пожилым людям соответствовал низкий уровень эмоциональной устойчивости, что характеризовало их, как раздражительных, с трудом контролирующих свое эмоциональное состояние. После участия их в мероприятиях, проходивших в рамках программы психологического и социально-педагогического сопровождения, результаты улучшились у 7 (70%) человек. Все они с низкого показателя перешли в средние значения, что соответствует норме и говорит о развитии навыков саморегуляции эмоциональных состояний.

Результаты первичной и повторной диагностики исследования психологических особенностей пожилых людей по методике «16-факторный личностный опросник» (автор – Р.Б. Кеттелл) по шкале «сдержанность – экспрессивность» представлены на рисунке 4.

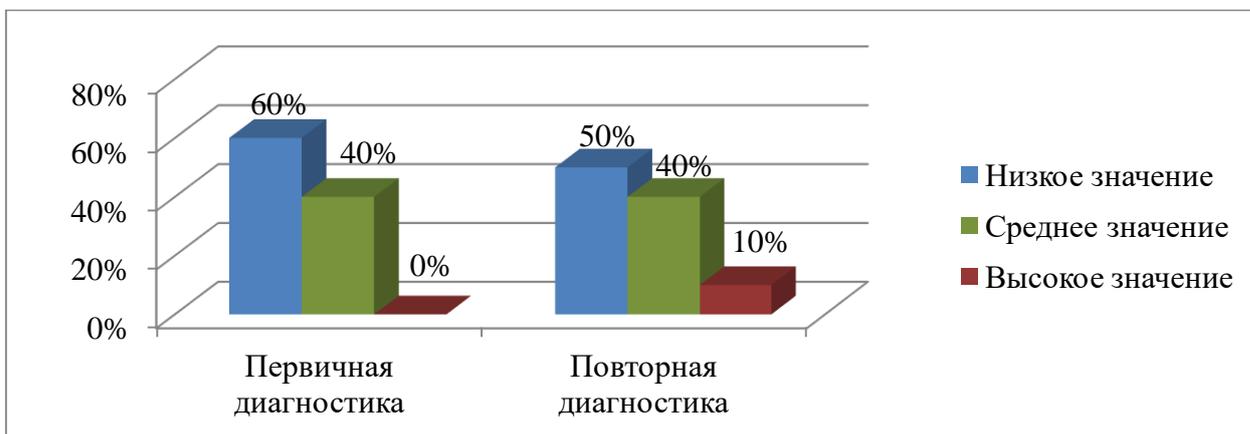


Рисунок 4 – Результаты первичной и повторной диагностики исследования психологических особенностей пожилых людей по методике «16-факторный личностный опросник» (шкала «сдержанность – экспрессивность»)

Анализируя результаты первичной диагностики по шкале «сдержанность – экспрессивность» 4 пожилых человека (40%) имели средний показатель, 6 человек (60%) низкий. Повторная диагностика показала изменения у двух человек. Получились следующие результаты: 50% - низкий уровень, 40% - средний уровень, 10% - высокий уровень. Два человека из 10 стали более энергичными и оптимистично настроенными.

Результаты первичной и повторной диагностики исследования психологических особенностей пожилых людей по методике «16-факторный личностный опросник» (автор – Р.Б. Кеттелл) по шкале «робость – смелость» представлены на рисунке 5.

По результатам первичной диагностики шкалы «робость – смелость» все 10 (100%) отобранных пожилых людей имели низкий показатель. По результатам повторной диагностики данный показатель уменьшился на 50%; 5 человек из 10 стали вести себя более свободно и раскованно и показали средний уровень.

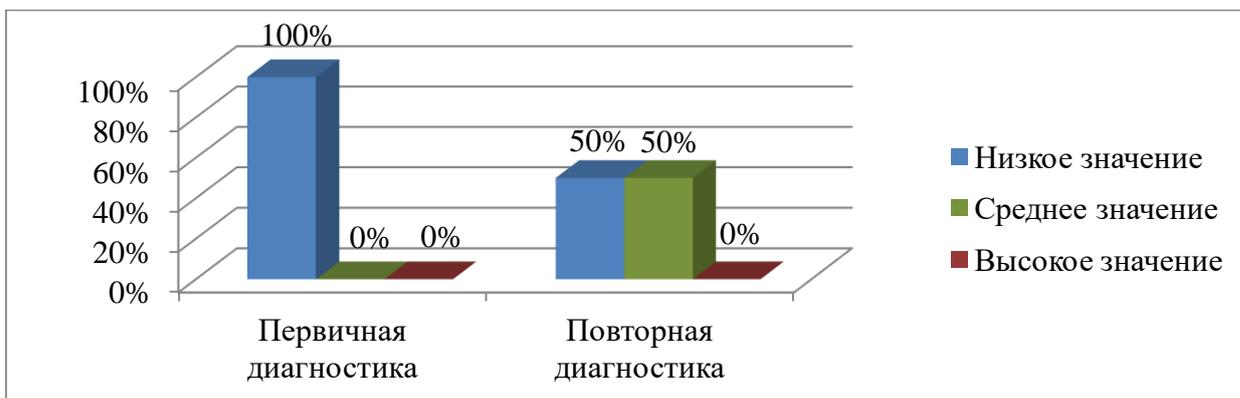


Рисунок 5 – Результаты первичной и повторной диагностики исследования психологических особенностей пожилых людей по методике «16-факторный личностный опросник» (шкала «робость – смелость»)

Результаты первичной и повторной диагностики исследования психологических особенностей пожилых людей по методике «16-факторный личностный опросник» (автор - Р.Б. Кеттелл) по шкале «жесткость – чувствительность» представлены на рисунке 6.

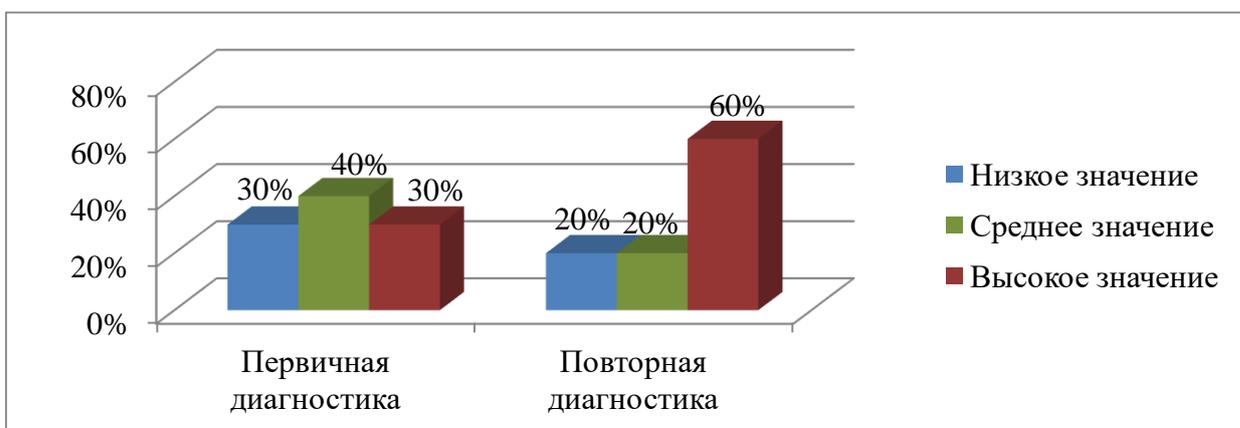


Рисунок 6 – Результаты первичной и повторной диагностики исследования психологических особенностей пожилых людей по методике «16-факторный личностный опросник» (шкала «жесткость – чувствительность»)

По результатам первичной диагностики у 3 пожилых людей (30%) выявлен низкий показатель по шкале «жесткость – чувствительность», у 4 человек (40%) выявлен средний уровень и у оставшихся 30 % высокий. После внедрения программы психологического и социально-педагогического

сопровождения данные изменились. 1 человек показал средний уровень и 3 высокий, это означает, что 4 человека из 10 стали испытывать больше сочувствия к окружающим, стали мягче и чувствительнее к другим.

Результаты первичной и повторной диагностики исследования психологических особенностей пожилых людей по методике «16-факторный личностный опросник» (автор - Р.Б. Кеттелл) по шкале «уверенность в себе – тревожность» представлены на рисунке 7.

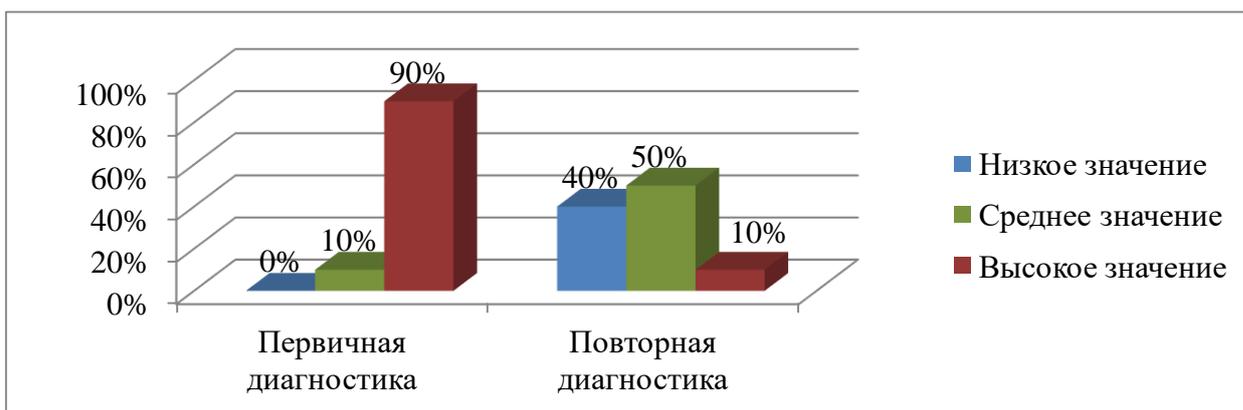


Рисунок 7 – Результаты первичной и повторной диагностики исследования психологических особенностей пожилых людей по методике «16-факторный личностный опросник» (шкала «уверенность в себе – тревожность»)

По результатам первичной диагностики у 1 человека (10%) выявлен средний уровень, у 9 человек (90%) выявлен высокий показатель по шкале «уверенность в себе – тревожность», что свидетельствует о ранимости, впечатлительности, склонности к переживаниям по незначительным поводам. Повторная диагностика позволила выявить низкий уровень у 4 человек (40%); средний – у 5 (50%) человек, высокий показатель остался у 1 (10%) человека. Сравнивая результаты первичной и повторной диагностики, можно заключить, что после внедрения системы занятий с использованием психологических тренингов и социально-педагогических мероприятий число пожилых людей, склонных испытывать стресс и переживания чаще обычного, уменьшилось на 90%.

Результаты первичной и повторной диагностики исследования психологических особенностей пожилых людей по методике «16-факторный личностный опросник» (автор - Р.Б. Кеттелл) по шкале ««расслабленность – напряженность»» представлены на рисунке 8.

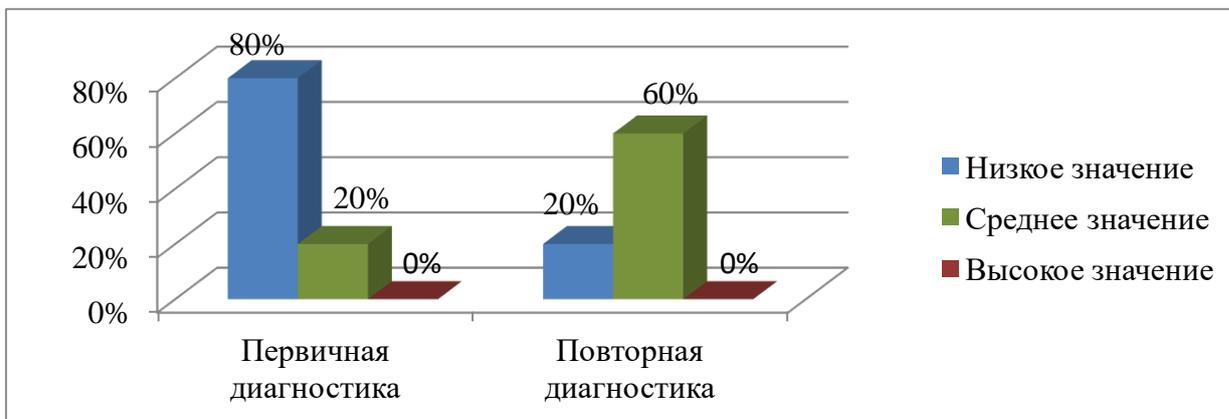


Рисунок 8 – Результаты первичной и повторной диагностики исследования психологических особенностей пожилых людей по методике «16-факторный личностный опросник» (шкала «расслабленность – напряженность»)

Первичная диагностика по шкале «расслабленность – напряженность» выявила у 8 человек (80%) низкий уровень, у 2 человек (20%) – средний показатель. Результаты повторной диагностики показали, что 60% испытуемых из 80% перешли в средний уровень, что соответствует норме и говорит о том, что после коррекционной работы с мероприятиями сопровождения пожилых людей 6 человек стали более спокойны и продуктивны, поменяли некоторые представления о жизни, активно включились в процесс взаимодействия.

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики уровня ситуативной и личностной тревожности пожилых людей, можно отметить, что уровень ситуативной и личностной тревожности изменился.

Опишем результаты первичной и повторной диагностики уровня ситуативной и личностной тревожности пожилых людей по методике «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (авторы – Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин), представленные в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты первичной и повторной диагностики уровня ситуативной и личностной тревожности пожилых людей по методике «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (авторы – Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин)

№п/п	ФИО	ЛТ				СТ			
		I		II		I		II	
		балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень
1	К.А.М	54	В	53	В	58	В	53	В
2	С.О.М.	57	В	54	В	55	В	50	В
3	Л.А.А.	47	В	43	У	44	У	39	У
4	Д.П.Р.	48	В	48	В	49	В	41	У
5	Е.Д.А.	62	В	61	В	58	В	57	В
6	Т.Ю.Ф	49	В	45	У	47	В	43	У
7	Д.Д.К.	50	В	52	В	48	В	42	У
8	Д.Т.Н.	38	У	34	У	39	У	38	У
9	С.К.Д.	51	В	47	В	54	В	49	В
10	Ж.Э.Е.	50	В	51	В	51	В	47	В

Условные обозначения: I – первичная диагностика; II – повторная диагностика; СТ – ситуативная тревожность; ЛТ – личностная тревожность; Н – низкий уровень; У – умеренный уровень; В – высокий уровень.

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики уровня ситуативной и личностной тревожности пожилых людей, можно заключить, что уровень ситуативной и личностной тревожности изменился.

При первичной диагностике личностной тревожности умеренный уровень был выявлен у 1 (10%) пожилого человека, участвовавшего в исследовании. Высокий уровень личностной тревожности был выявлен у 9 (90%) остальных испытуемых. Низкого показателя выявлено не было. После прохождения программы психологического и социально-педагогического показатель, уровень личной тревожности снизился у 2 человек.

При первичной диагностике уровня ситуативной тревожности были выявлены следующие показатели: 2 (20%) человека из 10 имеют умеренный уровень, остальные 8 (80%) имеют высокий уровень ситуативной тревожности. В ходе повторной диагностики высокий уровень ситуативной тревожности снизился еще у 3 (30%) человек, что свидетельствует о развитии

у них навыков саморегуляции эмоциональных состояний и умений управлять своим поведением в стрессовых ситуациях.

Обобщая полученные результаты первичной и повторной диагностики психологических особенностей пожилых людей по двум используемым методикам, можно сделать вывод о том, что показатели изменились в лучшую сторону по следующим шкалам: «замкнутость – общительность», «эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость», «сдержанность – экспрессивность», «робость – смелость», «жесткость – чувствительность», «уверенность в себе – тревожность», «расслабленность – напряженность». Снизилась значения показателей уровня личностной и ситуативной тревожности. По другим шкалам тоже были изменения, но они не повлияли на количественные показатели.

Таким образом, эти различия подтверждают изменения в уровнях тревожности, эмоциональной устойчивости и раздражительности, общительности, наблюдаемые у пожилых людей в исследуемой выборке после применения программы психологического и социально-педагогического сопровождения. Пожилые люди, принимавшие участие в исследовании приобрели навыки саморегуляции эмоциональных состояний, стали более открыты во взаимодействии с окружающими, познакомились с приемами проживания стрессогенных ситуаций, получили положительный опыт взаимосоотрудничества.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сопровождение пожилых людей – это особый вид деятельности, входящий в компетенцию специалистов (социальных работников, медицинских работников, психологов, работников культуры и др.).

Социально-педагогическое сопровождение предполагает осуществление комплекса необходимых мер для пожилых людей, направленных на поддержание жизни пожилого человека, его социальной и физической активности, а также на развитие естественных способностей и профилактику тех или иных социальных проблем, с которыми человек достиг старости, столкнувшись с утратой своего прежнего социального статуса.

Психологическое сопровождение предполагает осуществление комплекса психологических мероприятий, направленных на поддержку пожилого человека, выявление и коррекцию его психологических особенностей, а также создания психологически комфортных условий для реализации собственного потенциала.

В связи с продолжающимся ростом населения стран, пожилым гражданам, необходимо психологическое и социально-педагогическое сопровождение, которое подразумевает помощь в преодолении внутренних конфликтов, коррекцию психологических особенностей личности пожилого человека, включение его в социально-активную деятельность и иную поддержку, вовлечение в досуговую, творческую деятельность, а так же иные формы организации отдыха

В мировой и отечественной практике накоплен огромный опыт работы по социальной поддержке пожилых людей. Возникают инновационные формы и методы социальной поддержки пожилых людей, позволяющих им вести полноценную насыщенную социальную жизнь. Государства занимаются обеспечением сферы социального обслуживания специально-подготовленными кадрами. К психологическому и социально-

педагогическому сопровождению пожилых людей могут привлекаться некоммерческие организации, волонтерские движения и сообщества взаимопомощи под контролем комплексных центров социального обслуживания населения.

Изучив литературу по исследуемой теме, а так же проведя исследование на выявление психологических особенностей пожилых людей, были сделаны выводы о том, что пожилые люди характеризуются повышенным уровнем тревожности, эмоциональной нестабильностью, раздражительностью и импульсивностью, склонностью к консервативным способам действий.

Полученные результаты первичной диагностики исследования психологических особенностей пожилых людей, выявили преобладающие психологические особенности исследуемой группы, а именно: повышенный уровень личностной и ситуативной тревожности, высокий уровень эмоциональной неустойчивости, раздражительность, импульсивность, низкий уровень общительности, сопротивление переменам, неумение реагировать на стрессовые ситуации. С целью коррекции перечисленных особенностей была разработана и применена программа психологического и социально-педагогического сопровождения пожилых людей в условиях комплексного центра социального обслуживания населения.

После применения программы психологического и социально-педагогического сопровождения показатели некоторых психологических особенностей, таких как уровень ситуативной тревожности и эмоциональная устойчивость улучшились. Пожилые люди, принявшие участие в исследовании стали более открыты, активны, готовы к активному сотрудничеству друг с другом.

Результаты исследования подтверждают эффективность использования программы психологического и социально-педагогического сопровождения на базе комплексного центра социального обслуживания. Положительные результаты свидетельствуют о возможностях использования

психологических тренингов и социально-педагогических мероприятий с целью оказания комплексной поддержки пожилых людей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александрова, М. Д. Проблемы социальной и психической геронтологии / М. Д. Александрова. – Ленинград : Изд-во Ленингр. ун-та, 1974. – 136 с.
2. Байгулова, Р. Р. Инновационные технологии социальной работы с пожилыми людьми [Электронный ресурс] / Р. Р. Байгулова // Студенческий научный форум – 2015 : материалы VII Международной студенческой электронной научной конференции. – Ульяновск, 2015. – Режим доступа: <https://files.scienceforum.ru/pdf/2015/14983.pdf>.
3. Бахметова, Г. Ш. Современные проблемы старения населения в России и европейских странах / Г. Ш. Бахметова, Л. В. Иванкова. – Ростов н/Д : РГЭУ, 2000. – 55 с.
4. Безносюк, Е. В. Этический аспект социально-педагогического сопровождения участников образовательного процесса / Е. В. Безносюк // Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса : материалы II Всероссийской научно-практ. конф. – Симферополь : ООО «Издательство Типография «Ариал», 2020. – С. 315–320.
5. Валиева, Т. С. Отражение проблем пожилого человека в психологии, культуре и языке / Т. С. Валиева // Вестник института цивилизации. – 2014. – № 8. – С. 261–269.
6. Ваторопина, С. В. Психолого-педагогическое сопровождение как условие предупреждения влияния депривационных факторов на ребенка в образовательном процессе / С. В. Ваторопина // Вестник Новгородского государственного университета им. Ярослава Мудрого. – 2013. – №74-2. – С. 13–17.
7. Вечко, О. Ю. Новый закон о социальном обслуживании как средство повышения качества оказания социальной поддержки населению / О. Ю. Вечко // Вестник совета молодых учёных и специалистов Челябинской области. – 2014. – № 5. – С. 63–65.

8. Воронцова, А. В. Подходы к пониманию педагогического сопровождения стратегии развития воспитания в Российской Федерации [Электронный ресурс] / А. В. Воронцова, А. Г. Самохвалова // Вестник Кастромского государственного университета. – Кострома, 2018. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article>.

9. Глазачев, О. С. Качество жизни в пожилом возрасте: возможности управления на основе принципов адаптационной медицины / О. С. Глазачев // Вестник международной академии наук (русская секция). – 2018. – № 1. – С. 63–71.

10. Гунзунова, Б. А. Психологические особенности людей пожилого возраста / Б. А. Гунзунова, Е. В. Ревина // Социальное самочувствие населения в социокультурном пространстве : материалы Международной научн.-практ. конф. – Улан-Удэ : БГУ им. Доржи Банзарова, 2017. – С. 32–42.

11. Евтихов, О. В. Практика психологического тренинга / О. В. Евтихов. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 256 с.

12. Еремеева, Н. А. 100 игр и упражнений для бизнес-тренингов / Н. А. Еремеева. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2007. – 192 с.

13. Ильницкая, В. Г. Сущность психолого-педагогического сопровождения в образовательной организации / В. Г. Ильницкая // Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса : материалы II Всероссийской научно-практ. конф. – Симферополь : ООО «Издательство Типография «Ариал», 2020. – С. 80–84.

14. Карелин, А. А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. А. Карелин. – Москва : Эксмо, 2007. – 409 с.

15. Киселева, М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / М. В. Киселева. – Санкт-Петербург : Речь, 2014. – 336 с.

16. Киселева, Н. А. Люди пожилого возраста как объект социальной работы / Н. А. Киселева // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2016. – № 1. – С. 15–22.

17. Ключева, Н. В. Экзистенциальный контекст психологического сопровождения людей пожилого возраста / Н. В. Ключева // Методология современной психологии. – 2018. – № 8. – С. 128–142.

18. Колосова, Н. Н. Педагогическое сопровождение первоклассников в период социальной адаптации к условиям образовательной организации / Н. Н. Колосова // Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса : материалы II Всероссийской научно-практ. конф. – Симферополь : ООО «Издательство Типография «Ариал», 2020. – С. 110–115.

19. Кононова, Л. И. Социальное сопровождение – новый вектор социального обслуживания населения / Л. И. Кононова // Отечественный журнал социальной работы. – 2016. – № 1. – С. 41–46.

20. Конституция Российской Федерации : офиц. текст. – Москва : Маркетинг, 2001. – 39 с.

21. Косинова, В. В. Психологические особенности эмоциональной сферы пожилых людей, определяющие их образ жизни / В. В. Косинова // Горизонты зрелости : материалы V Всероссийской научно-практ. конф. по психологии развития. – Москва : МГППУ, 2015. – С. 572–575.

22. Кочеткова, Е. Ю. Теоретические основы организации психологического сопровождения младших школьников, склонных к агрессии [Электронный ресурс] / Е. Ю. Кочеткова // Студенческий научный форум – 2016 : материалы VIII Международной студенческой научной конференции. – Тула, 2016. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016025895>.

23. Лебедева, Л. А. Социально-психологические особенности людей пожилого возраста как фактор адаптации в посттрудовом периоде [Электронный ресурс] / Л. А. Лебедева, С. Е. Казеев // Студенческий научный форум – 2012 : материалы IV Международной студенческой электронной научной конференции. – Москва, 2012. – Режим доступа: <https://files.scienceforum.ru/pdf/2012/3235.pdf>.

24. Леус, Э. В. Психологическое сопровождение и особенности его осуществления в исправительном учреждении / Э. В. Леус // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – №3-6. – С. 897–901.

25. Малкина–Пых, И. Г. Кризисы пожилого возраста / И. Г. Малкина–Пых. – Москва : Эксмо, 2005. – 368с.

26. Об Основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации [Электронный ресурс] : федер. закон от 28.12.2013 №442-ФЗ ред. от 28.12.2013 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>.

27. Об утверждении стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в российской федерации до 2025 года [Электронный ресурс] : расп-е правительства РФ от 05.02.2016 № 164-р. // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>.

28. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. – Москва : Оникс, 2008. – 412 с.

29. Осипова, А. А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А. А. Осипова. – Ростов на/Д : Феникс, 2005. – 315 с.

30. План работы КГБУ СО КЦСОН «Енисейский» на 2020 год от 10.01.2020 [Электронный ресурс] : приказ №11 от 10.01.2020 ред. От 10.01.2020 // официальный сайт КГБУ СО КЦСОН «Енисейский». – Режим доступа: <http://kpson.szn124.ru>.

31. Положение об отделении срочного социального обслуживания от 09.01.2020 [Электронный ресурс] : прил. 5 к приказу КБОУ СО КЦСОН «Енисейский» от 09.01.2020 г. № 1-п. // официальный сайт КГБУ СО КЦСОН «Енисейский». – Режим доступа: <http://kpson.szn124.ru>.

32. Положение о социально-реабилитационном отделении для граждан пожилого возраста и инвалидов от 09.01.2020 [Электронный ресурс] : прил. 2 к приказу КБОУ СО «КЦСОН «Енисейский» от 09.01.2020 г. № 1-п. // официальный сайт КГБУ СО КЦСОН «Енисейский». – Режим доступа: <http://kpson.szn124.ru>.

33. Раскалинос, В. Н. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса / В. Н. Раскалинос // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: педагогика, психология. – 2016. – №4. – С. 11–15.

34. Семаго, М. М. Психология развития в постнеклассической научной картине мира / М. М. Семаго. – Москва : Изд-во АПКИППРО, 2010. – 332 с.

35. Скорых, Т. В. Изотерапия как вид арт-терапевтической работы с пожилыми людьми / Т. В. Скорых, Т. О. Короход, А. А. Исаенко // Проблемы социальной работы: философия, психология, социология. – 2015. – № 2. – С. 72–77.

36. Татарова, С. П. Здоровьесберегающие технологии в социально-культурной работе с людьми пожилого возраста / С. П. Татарова, Н. А. Затеева // Педагогический имидж. – 2019. – № 1. – С. 79–90.

37. Хокки, Д. Проблема жизни в одиночестве: участки памяти, времена потерь / Д. Хокки, Б. Пэнхэйбл, Д. Сибли // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература: Социология. Реферативный журнал. – 2018. – № 3. – С. 123–127.

38. Холостова, Е. И. Система социального обслуживания населения: исторический экскурс и современный взгляд : монография / Е. И. Холостова, И. В. Малофеев. — Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2016. — 368 с.

39. Холостова, Е. И. Стратегии системы социальной защиты в условиях старения населения / Е. И. Холостова // Отечественный журнал социальной работы. – 2018. – № 3. – С. 17–22.

40. Худик, В. А. Активность человека в пожилом возрасте / В. А. Худик, И. В. Тельнюк // Академия профессионального образования. – 2015. – № 5. – С. 26–30.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Результаты первичной диагностики по методике «16-факторный личностный опросник» (автор - Р.Б. Кеттелл) в стенах

Таблица А.1 – Результаты по методике «16-факторный личностный опросник» (автор - Р.Б. Кеттелл) (первичная диагностика)

№ п/п	Ф И О	Шкала / стены															
		А	В	С	Е	F	G	Н	I	L	М	N	О	Q1	Q2	Q3	Q4
1	К.А.М	2	1	3	3	4	4	2	2	5	4	1	9	2	4	6	2
2	С.О.М.	3	2	2	4	3	4	1	8	3	2	2	8	2	2	6	2
3	Л.А.А.	2	2	3	3	6	4	3	5	7	5	4	9	2	4	4	5
4	Д.И.Р.	2	3	3	3	4	4	3	4	8	5	4	7	1	3	6	4
5	Е.Д.А.	3	3	3	4	6	7	3	9	8	3	4	7	2	3	4	5
6	С.С.А.	4	3	4	3	4	6	3	8	2	7	5	6	5	3	8	4
7	Д.Д.К.	2	3	2	3	5	3	3	4	9	4	4	7	5	2	3	3
8	Д.Т.Н.	3	2	1	3	3	2	2	5	8	8	6	7	4	8	3	3
9	С.К.Д.	1	4	2	3	4	7	4	6	5	8	6	8	4	9	5	4
10	Ж.Е.Е.	2	1	1	3	5	4	4	6	7	8	4	10	4	9	6	2
11	С.К.М.	3	2	2	4	7	6	2	8	4	7	7	5	6	4	8	7
12	О.Ю.Д.	4	3	5	4	8	6	4	7	7	9	7	5	4	4	6	3
13	М.Л.В.	3	4	9	3	4	8	3	8	3	2	4	5	4	9	6	4
14	Р.С.И.	7	6	6	5	7	8	5	7	9	7	4	2	7	8	5	6
15	Д.С.А.	5	3	3	6	4	5	4	7	8	7	2	8	8	4	4	2
16	А.А.А.	9	5	5	7	7	9	5	8	4	9	3	3	8	2	6	9
17	Г.Р.А.	6	3	5	5	8	9	3	9	3	3	2	8	3	8	6	4
18	И.Г.С.	7	3	7	5	4	6	6	7	2	9	7	8	7	1	10	5
19	В.Н.А.	5	4	5	4	7	6	4	7	5	7	3	5	5	4	5	5
20	У.Т.Н.	8	5	6	7	7	7	6	10	3	4	3	4	6	4	5	8
21	Ю.Т.А.	5	2	3	6	7	3	4	7	5	10	7	8	3	3	5	2
22	Ф.А.А.	8	6	8	7	5	8	9	7	7	3	7	2	3	8	6	8
23	Б.М.С.	6	2	7	6	4	7	6	7	7	10	6	10	2	7	6	8
24	К.О. Е.	10	7	7	8	6	8	10	6	3	3	6	2	3	7	6	7
25	Х.Т.Н.	6	2	2	6	6	7	3	9	3	4	4	9	1	8	8	7

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Программа психологического и социально-педагогического сопровождения пожилых людей

Пояснительная записка

Программа психологического и социально-педагогического сопровождения пожилых людей представляет собой систему мероприятий, разработанных на основе диагностики психологических особенностей пожилых людей с учетом плана работы КГБУ СО КЦСОН «Енисейский» на 2020 год. Следует отметить, что на базе центра социального обслуживания функционируют клуб «Гармония», где раз в месяц проводятся психологические мероприятия на разные темы и клуб «Эдельвейс», для людей, занимающихся социальным туризмом. Социальный туризм – это одна из форм социально-педагогического сопровождения, заключающаяся в организации группового посещения мероприятий за пределами центра социального обслуживания. Это могут быть выходы на концерты, выезды на экскурсии, посещения культурных мероприятий. Так же КГБУ СО КЦСОН «Енисейский» сотрудничает с городской библиотекой г. Енисейска, где организуются встречи клуба «Литературная гостиная».

Цель программы сопровождения: коррекция психологических особенностей пожилых людей

Задачи программы сопровождения:

4. Содействовать снижению уровня тревожности.
5. Создавать условия для социального взаимодействия и социальной активности.
6. Способствовать развитию навыков управления эмоциональными состояниями

Ожидаемые результаты:

- снижение уровня тревожности;
- активное социальное взаимодействие с окружающими людьми;
- развитие навыков саморегуляции эмоциональных состояний.

Программа сопровождения предполагает групповую форму работы. Сроки реализации программы: 24 февраля 2020 г. – 27 марта 2020 г. Продолжительность каждого занятия варьируется от 40 до 90 минут и имеет следующую структуру: вводная часть, основная часть и заключительная часть.

Участники сопровождения: директор КГБУ СО КЦСОН «Енисейский», психолог, социальный педагог, пожилые люди, пользующиеся услугами комплексного центра социального обслуживания населения «Енисейский», г. Енисейска.

Оценка эффективности программы.

Оценка эффективности программы проводится на основании повторной диагностики с использованием методик: тестирование (методика «16-факторный личностный опросник» (автор - Р.Б. Кеттелл); методика «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (авторы - Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин).

График мероприятий программы психологического и социально-педагогического сопровождения пожилых людей

№ п/п	Дата проведения	Название мероприятия	Ответственный
1	27.02.2020	Тренинг по телесно-ориентированной терапии «Четыре стихии»	А. А. Салиева
2	06.03.2020	«Вы прекрасны, спору нет» - литературная гостиная к Международному женскому дню	М. В. Страшникова А. А. Салиева

№ п/п	Дата проведения	Название мероприятия	Ответственный
3	12.03.2020	Тренинг по изотерапии «Птица счастья» с приглашенным преподавателем Новоенисейской художественной школы Колотовой Т. А.	А. А. Салиева
4	17.03.2020	«Невыдуманные истории про Енисейск» – Выставка, посвященная истории города Енисейска. Предметы этнографии, документы, фото. В рамках работы клуба «Эдельвейс»	А. А. Салиева М. В. Страшникова
5	20.03.2020	Беседа «Быть женщиной – великий шаг» – в рамках работы клуба «Гармония»	Т. В. Вырупаева
6	27.03.2020	Встреча «Безопасность в сети»	А. А. Салиева

Содержание программы психологического и социально-педагогического сопровождения пожилых людей

Мероприятие 1

Тренинг по телесно-ориентированной терапии «Четыре стихии»

Цель: коррекция выявленных психологических особенностей пожилых людей

Задачи:

- 4) Создать условия для снятия нервно-мышечного напряжения.
- 5) Формировать навыки саморегуляции эмоциональных и тревожных состояний.
- 6) Содействовать осознанию своего тела, ощущению телесности и чувства опоры.

Дата проведения: 27.02.2020

Место проведения: КГБУ СО КЦСОН «Енисейский», г. Енисейск ул. Промышленная, д. 20/7

Оборудование: компьютер, проектор, колонки

Возраст участников: 60-70 лет

Количество участников: 10 человек

Содержание мероприятия

Вводная часть (10 минут)

Организационные моменты, приветствие. Мы собрались сегодня на психологический тренинг по снятию напряжения и развитию навыков регулирования своего эмоционального состояния под названием «Четыре стихии», можете предположить о каких стихиях пойдет речь? Участники отвечают (земля, вода, воздух, огонь). Психолог: Верно, но для начала давайте познакомимся поближе.

Упражнение «Кто есть кто»

Психолог предлагает участникам представиться и представить друг друга через интересный факт-ассоциацию. Психолог начинает: Всем привет, Я – Александра и я совсем не люблю зиму, хотя живу в Сибири. Следующий участник представляет психолога и дает сведения о себе, например: «Это Александра и она не любит зиму, хотя живет в России, а я Алла и я занимаюсь беговыми лыжами». И так далее представляются все участники, пока круг не замкнется на психологе.

Основная часть (30 минут)

После знакомства предлагается выполнить упражнение, помогающее расслабиться и включиться в активное взаимодействие.

Упражнение «Как мы похожи»

Путем жеребьевки участники делятся на пары и в течении 5 минут обсуждают и находят что-то общее. По истечении времени, участники представляют 3 общих факта о себе.

Психолог: возвращайтесь каждый на свое место и мы продолжим. Согласно основам философии, четыре стихии – это первоначальные элементы, из которых зародился весь материальный мир, в том числе и мы с вами. В каждом человеке проявляются эти состояния. Сегодня мы попробуем прожить их своим теле.

Познакомимся с первой стихией Земля. Какие ощущения возникают в теле при этом слове? Какие ассоциации вызывает у вас стихия Земля? А если это будет песок пустыни? Ответы участников.

Упражнение «Заземление»

Встаньте перед своим стулом, чтобы у вас всегда была возможность опереться на него руками. Закройте глаза и почувствуйте, как ваш вес распределяется на двух стопах. Качается ли ваше тело или твердо стоит на земле? Теперь сядьте на стул, посмотрите на слайд, как ветер разносит песок по пустыне. Закройте глаза и направьте внимание на свое тело. Ощущаете ли вы свои стопы, голени, колени, бедра, таз, спину, грудь, плечи, кисти? Теперь представьте, что все ваше тело состоит из маленьких частиц песка, словно холмы пустыни. Направьте ощущение в стопы, мы начнем подниматься снизу вверх. Представьте, что частицы песка разлетаются в пространстве и снова собираются, образуя стопы. Так психолог проходит по всему телу. Почувствуйте, в каких регионах вашего тела частицы словно слиплись и не хотят свободно разлетаться. Попробуйте направить туда внимание, но не напрягайтесь. Теперь представьте, что все тело рассыпается частицами и снова собирается в плотную, твердую материю. Откройте глаза. Встаньте снова на две стопы и почувствуйте насколько вы стали устойчивей.

Следующая стихия Вода. Это символ быстротечности жизни и изменчивости. Представьте, если вы были водой, кем бы вы были горной речкой, спокойным озером, бушующим океаном? Какие ассоциации у вас возникают? Как правило, вода имеет границы – берега. Сейчас мы попробуем найти и границы своего тела.

Упражнение «Осознавание границ»

В этом парном упражнении мы попробуем представить границы своего личного пространства и то, как мы их охраняем. Участники делятся на те же пары, что и в упражнении «Как мы похожи». Сначала участники садятся напротив друг друга, один из участников приближается к другому, а другой без слов должен сделать любой отстраняющий жест. Так мы выясняем допустимые границы и посмотрим, как тело отвечает на нарушение границ, сканируем ощущения в теле. Затем участники расходятся по разным сторонам зала, и один двигается на встречу другому. Каждый отмечает для себя, в какой момент ему захотелось сказать «стоп». Какие сигналы начинает подавать тело. Где напряжение локализуется в теле? Далее снова необходимо разойтись и повторить упражнение, только теперь участник, который стоит на месте, закрывает глаза. Далее психолог просит поделиться ощущениями и выводами после выполнения упражнения. Кто как чувствует свои границы-берега? Кто пересек границу человека и не почувствовал этого? Кто на какое расстояние подпустил к себе и почему? Как часто мы позволяем чужой воде заливать в наш берег?

Мы переходим к стихии Воздух. Скажите, с каким процессом в теле ассоциируется эта стихия. Верно, с дыханием. Дыхание есть основа жизни. Все живое умеет дышать. Дыхание первое реагирует на испуг и отрицательные эмоции, вспомните поговорку «Дыхание перехватило». Если в случае переживания сделать несколько глубоких дыхательных циклов, то ум успокаивается. Сейчас мы сделаем расслабляющее дыхательное упражнение.

Упражнение «Групповое дыхание»

Участники сидят на стульях в кругу. Закройте глаза и спокойно подышите, каждый в своем темпе. Почувствуйте, куда поступает воздух, в живот, в ключицы или грудная

клетка полностью раскрывается. Направьте внимание в каждую из этих зон и подышите. Теперь откройте глаза и смотрите на участника напротив. По команде начинаем спокойно дышать и пробуем попасть в темп с участником напротив. Теперь возьмитесь за руки и по команде все вместе на счет делаем вдох и выдох. После участники делают это в тишине, без счета, стараясь сохранить единый темп.

У нас осталась стихия Огонь. Скажите, какие ассоциации и ощущения в теле возникают при этом слове. (Тепло, объятия, поддержка, энергия). Посмотрите на экран, сейчас перед вами будет видео горящего костра, посмотрите на него, побудьте наедине с собой, проследите за ощущениями в теле. Стало ли вам как будто теплее. А теперь давайте перенесемся на поляну к этому костру и потанцуем.

Упражнение «Движение-настроение»

Участники стоят в кругу. Каждый по очереди представляет свое движение, то, которое идет от тела. Остальные повторяют не более 5 раз, стараясь прочувствовать ощущения другого человека, понять это состояние. После участники отвечают на вопрос «Какое, по вашему мнению, состояние каждого из нас?». После того как будет высказано несколько предположений, обращаемся к участнику, чтобы он подтвердил или опровергнул свое состояние.

Заключительная часть (10 минут)

Под видео костра фоном играет песня Олега Митяева «Как здорово...».

Вот и подошел к концу наш тренинг. Поделитесь своим состоянием и настроением? Какие у вас новые ощущения в теле? Какое упражнение вам понравилось больше остальных?

Мероприятие 2

Литературная гостиная к Международному женскому дню «Вы прекрасны, спору нет»

Цель: интеграция пожилых людей в социокультурные мероприятия

Задачи:

- 3) Способствовать формированию самоуважения и самооценности.
- 4) Создавать условия для взаимодействия пожилых людей в среде сверстников.

Дата проведения: 06.03.2020

Место проведения: Центральная городская библиотека, г. Енисейск, ул. Ленина д.

95

Возраст участников: 60-70 лет

Количество участников: 10 человек

Содержание мероприятия

Вводная часть (10 мин)

Рассаживание в зале. Приветствие. Социальный педагог объявляет цель мероприятия. «В преддверии праздника 8 Марта мы собрались с вами на эту встречу, чтобы вспомнить, сколько красивых и теплых слов посвящено женщинам. Давайте для начала напомним друг другу свои имена».

Упражнение «имя-характеристика»

Участники поочередно называют свои имена и характеристику, которая соответствует первой букве имени, например: артистичная Алла, обаятельная Ольга. В дальнейшем при чтении произведений участники по этим же именам приглашаются к прочтению.

Основная часть (50 мин)

Участники читают стихи поэтов разного времени, посвященных женщинам и ведут обсуждение.

А. А. Салиева – Эдуард Асадов «Ты прекрасная, нежная женщина», М. В. Страшникова – Константин Бальмонт «О, женщина, дитя, привыкшее играть», стихи на выбор, раздаются заранее: Евгений Евтушенко «Всегда найдется женская рука», Роберт

Рождественский «Будь, пожалуйста, послабее», Булат Окуджава «Тьмою здесь все занавешено», Расул Гамзатов «Мама», Иван Бунин «Матери», Александр Блок «Одиноким, к тебе прихожу», Александр Пушкин «Признание», Лариса Рубальская «Я бываю такая разная», Римма Казакова «Быть женщиной, что это значит», Илья Сельвинский «Гимн женщине».

Заключительная часть (15 мин)

Участники приглашаются к чаепитию. Заканчивают обсуждением и ответом на вопрос «Что для них значит быть женщиной».

Мероприятие 3

Тренинг по изотерапии «Птица счастья»

Цель: коррекция выявленных психологических особенностей пожилых людей

Задачи:

- 1) Создавать условия для снижения уровня тревожности.
- 2) Способствовать формированию навыка эмоциональной саморегуляции.
- 3) Создавать условия для эмоционального комфорта и положительного

настроения.

Дата проведения: 12.03.2020

Место проведения: КГБУ СО КЦСОН «Енисейский», г. Енисейск ул. Промышленная, д. 20/7

Оборудование: листы, краски, карандаши, ластик, магнитофон

Возраст участников: 60-70 лет

Количество участников: 10 человек

Содержание мероприятия

Вводная часть (10 минут)

Рассадка участников за столом, приветствие.

Упражнение «Зарубежный привет»

Участники сидят за круглым столом. Психолог начинает по кругу передавать приветствия на разных языках (Привет – русск., Бонжур – франц., Хеллоу – англ., Алоха – гавайск., Здравейте – болг., Здраво – хорватск.). Затем когда все «Приветствия» вернулись к психологу, он просит выбрать приветствие на одном языке, которое больше всех понравилось и всем вместе, на счет 3-4 поприветствовать друг друга.

Упражнение для создания атмосферы доверия «Кто есть кто, версия 2»

На первом занятии «Четыре стихии» участники представлялись, сообщая о себе интересный факт (Я – Ольга и я готовлю самые лучшие пирожки с луком в мире, Я – Алла и я занимаюсь беговыми лыжами и т.д.). В этом упражнении участникам раздаются бланки с их уникальными фактами, которые они сообщали на первом занятии и предлагается вписать имя человека, кому этот факт относится. Как правило все участники угадывают друг друга, потому что с ассоциацией легче запомнить человека.

Основная часть (60 мин)

Психолог сообщает. Сегодня мы с вами будем рисовать вашу личную птицу счастья, посмотрите на примеры. В этом нам так же будет помогать приглашенный художник-преподаватель МБУДО НДХШ г. Лесосибирска.

Посмотрите на примеры (рис Б.1). Какие эмоции вызывают эти птички. Какому человеку могут принадлежать?



Рисунок Б.1 – Примеры работ «Птица счастья», худ. Колотова Т. А.

Участники отвечают на вопросы. Какие-то кажутся им более умиротворенными, какие-то наоборот озорные.

Психолог: а теперь закройте глаза и представьте свою птицу счастья. Какой цвет будет преобладать в картине? Представьте, какие ассоциации будет вызывать ваша птица счастья у других людей? Что первое придет на ум о человеке, которому принадлежит птица счастья, когда на нее посмотрят? Откройте глаза, приготовьте рабочее пространство и выберите цвета для работы. Участникам выдаются заготовленные листы с контурами птичек, далее с участием художника-преподавателя выполняется рисунок, фоном включается терапевтическая музыка. После того, как участники закончили свои работы, психолог предлагает всем рассказать о своей птице счастья.

Поделитесь, пожалуйста, своей птицей счастья. Почему она такого цвета? Как её зовут? Какими качествами она обладает? Может у нее есть своя история? Любимые занятия?

Заключительная часть (10 минут)

Психолог просит рефлекссию по завершившемуся занятию. Расскажите о своем настроении сейчас. Какие эмоции сопровождали вас на протяжении занятия? С каким настроением вы подошли к концу занятия? Получили ли вы вдохновение и подъем сил от рисования?

Мероприятие 4

Выставка «Невыдуманные истории про Енисейск»

Цель: интеграция пожилых людей в социокультурные мероприятия

Задачи:

- 1) Создавать условия для социальной активности пожилых людей.
- 2) Содействовать включению пожилых людей в общественную жизнь.

Дата проведения: 17.03.2020

Место проведения: Енисейский краеведческий музей им. А. И. Кытманова, г. Енисейск ул. Ленина д. 106

Возраст участников: 60-70 лет

Количество участников: 10 человек

Содержание мероприятия

Вводная часть (5 мин)

Сбор участников в музее. Организационные моменты для дальнейшей экскурсии.

Основная часть (45 мин)

Перед началом экскурсии работник музея задает несколько вопросов, чтобы подтолкнуть к темам сегодняшней выставки.

- Какие заведения не прижились в нашем городе, хотя имели спрос и покупательский успех в таких городах как Москва и даже Красноярск? (Торговые бани)

- Какое сооружение с лица енисейской земли стерло наводнение 1800 года?
(Церковь)

- Ответьте, без чего не обходилось ни одно чаепитие? (Самовар)

Дальше экскурсовод проводит экскурсию с участниками по музею и специально оборудованным зонам. Участники знакомятся с предметами быта, просматривают фотографии, газеты, прослушивают не просто исторические факты, а истории реальных людей.

Заключительная часть (25 мин)

Завершается экскурсия чаепитием, лекцией о традиционной чайной церемонии в Енисейске. Обменом историй участников. Обсуждением встречи.

Мероприятие 5

Беседа «Быть женщиной – великий шаг»

Цель: коррекция выявленных психологических особенностей пожилых людей

Задачи:

- 1) Содействовать коммуникации в группе.
- 2) Формировать положительную самооценку.
- 3) Способствовать повышению уровня навыков саморегуляции эмоциональных состояний.

Дата проведения: 20.03.2020

Место проведения: КГБУ СО КЦСОН «Енисейский», г. Енисейск ул. Промышленная, д. 20/7

Оборудование: компьютер, проектор, листы бумаги, ручки

Возраст участников: 60-70 лет

Количество участников: 10 человек

Содержание мероприятия

Вводная часть (5 минут)

Рассадка по местам, приветствие. Сегодня мы собрались здесь, чтобы обсудить довольно сложный вопрос – «Каково это, быть женщиной». Я придерживаюсь позиции, что быть женщиной – это великий шаг. Предлагаю вам порассуждать на эту тему. Возьмите лист бумаги и напишите, что вы сейчас чувствуете? Диагностика текущего состояния.

Далее, продолжите фразу «Для меня быть женщиной – это...». Каждый пишет свой вариант. Посмотрите на свои ответы, подумайте, откуда пришло к вам это утверждение. Может вам сказал это близкий человек или это истинно ваше мироощущение? Есть ли негативные установки, которые тормозят вас в жизни. Сделайте пометки, если есть желание, расскажите об этом.

Психолог: в нашем мире на нас очень сильно влияет общественное мнение, и мы не всегда осознаем, что некоторые установки отношения к себе навязаны нам.

Основная часть (23 минуты)

Послушайте притчу об ученике и Мастере.

Ученик спросил у Мастера:

— Ты говорил, что если я познаю кто я, то стану мудрым, но как это сделать?

— Для начала заведи у людей право решать кто ты.

— Как это, Мастер?

— Один тебе скажет, что ты плохой, ты поверишь ему и расстроишься. Другой тебе скажет, что ты хороший, ты обрадуешься. Тебя хвалят или ругают, верят тебе или предадут. Пока у них есть право решать, кто ты, или какой ты, тебе не найти себя. Забери у них это право. И у меня тоже.

Скажите, как часто мы позволяем другим решать за нас так много, а иногда все нашу жизнь. Поделитесь мнением о притче.

Упражнение «Убираем на полку»

Просмотрите свои записи, определите установки, которые вам мешают, которые пришли от других людей. Закройте глаза и погрузитесь внутрь себя. Представьте, что ваши установки живут в шкафу. Представьте как заходите в комнату внутри себя и видите этот шкаф. Там на полках лежат наши установки и убеждения. Давайте наведем уборку. Представьте, как берете убеждение и убираете его в полку. Самые важные ставите наверх, чтобы их видеть. Ненужные выбрасываете в окно. Завершите уборку

Участники открывают глаза и переходят дальше.

Упражнение «Мне послание»

Перед вами чистые листы бумаги. Представьте, что травмирующие установки, которые вы слышали от значимых людей, вы неправильно поняли. И этот человек пишет вам письмо с извинениями, хочет сообщить о том, что его слова были неправильно интерпретированы. На самом деле он хотел сказать совсем другое, успокоить вас, предостеречь, поблагодарить, придать сил и уверенности. Напишите себе письмо от того человека. Участникам дается время на написание письма.

Заключительная часть (7 минут)

Подводя итоги, хочу сказать, что быть женщиной – великий шаг. Каждый день я делаю выбор шагать по этому трудному, но важному для меня пути. Я верю, что после сегодняшней беседы, у вас сформировалось более точное и искреннее понимания своего бытия. Посмотрите на то, что вы писали в начале занятия. Напишите свои новые взгляды на утверждение «Быть женщиной – ...». Если есть желание, поделитесь своими ответами. Расскажите о своем состоянии сейчас, сравните с тем, что было в самом начале. Какие открытия принесла вам эта встреча?

Мероприятие 6

Встреча «Телефонная безопасность»

Цель: профилактика случаев мошенничества среди пожилых людей

Задачи:

- 1) Обеспечить информацией пользователей банковских карт на примере случая мошенничества.
- 2) Содействовать развитию навыков саморегуляции тревожности при телефонных атаках.

Дата проведения: 27.03.2020

Место проведения: КГБУ СО КЦСОН «Енисейский», г. Енисейск ул. Промышленная, д. 20/7

Оборудование: компьютер, проектор, подготовленные листовки

Возраст участников: 60-70 лет

Количество участников: 10 человек

Содержание мероприятия

Вводная часть (4 мин)

Приветствие. Обозначение целей встречи.

Основная часть (21 мин)

Лекция о безопасности хранения личных средств и пенсионных накоплений на картах Сбербанк, и пользовании приложением «СбербанкОнлайн».

Социальный педагог: Сегодня я хочу обсудить с вами такую важную тему как телефонная безопасность или как общаться с сотрудниками банка по телефону и что делать, чтобы не попасться мошенникам. Ежедневно, жертвами телефонных мошенников становятся от 10 до 30 человек. Больше всего мошенническим манипуляциям подвержены люди пожилого возраста, в силу своей доверчивости. В последнее время участились случаи телефонного мошенничества со счетами пользователей банковских карт. На ваш телефон поступает звонок с незнакомого номера, как правило номера начинаются с +7495, +7499. В самом номере так же присутствует цифра 900, для введения вас в заблуждение,

потому что номер 900 является официальным номером Сбербанка России. Номера могут выглядеть так: +7(495)009-61-53, +7(499)992-09-00.

Участники: воспринимают информацию, просматривают презентацию

Социальный педагог: Прослушайте примерный фрагмент разговора мошенника с пользователем услуг Сбербанка (Участники прослушивают аудиозапись). Как вы могли заметить, участники используют психологический прием, который позволяет им воздействовать на ваше сознание таким образом, что вы даже не замечаете, какую информацию передаете. Давайте разберем типичный звонок и почему, так легко довериться мошеннику. Телефонный разговор выглядит следующим образом.

М: - Здравствуйте, (Ваше имя и отчество) с вопросительной интонацией.

Вы: - Да (утвердительный ответ с вашей стороны)

М: - Здравствуйте, меня зовут (имя), я являюсь специалистом службы безопасности Сбербанка. Скажите Вы оплачивали покупки картой Сбербанк / пользовались мобильным приложением Сбербанк?

Вы: - как правило здесь следует утвердительный ответ, за исключением частных случаев. Два утвердительных ответа подряд повышают уровень вашего доверия к мошеннику на бессознательном уровне.

М: - несколько минут назад по вашей карте была произведена оплата / несколько минут назад вы заходили в личный кабинет Сбербанка, скажите, это были вы?

Вы: - либо утвердительный ответ, что повышает ваше доверие к мошеннику / либо отрицательный, что создает чувство тревоги, волнения, так как вам кажется, что вы можете лишиться средств.

Далее мошенник предлагает обезопасить ваши средства. Для этого зайти в кабинет, сообщить ему персональные данные или назвать код из СМС. Разговор происходит в быстром темпе, чтобы сыграть на вашей неожиданности и не давать вам время на раздумья. В таких условиях очень просто поддаться негативным эмоциям: волнение, испуг и потерять контроль над ситуацией. Нами была проведена консультация с представителями банка, чтобы знать, как реагировать в данной ситуации.

Итак как только Вам поступает звонок с неизвестного номера, вам необходимо насторожиться. Когда вы слышите, что к вам обращаются по имени и отчеству, можно спокойно подтвердить это. Если далее, звонящий человек представляется работником службы безопасности Сбербанка, но вы не пытаетесь совершить крупную покупку или перевод большой суммы на счет другого пользователя, сразу кладите трубку. Когда вы слышите, что человек представляется сотрудником банка, то это либо звонок с выгодным предложением по кредитной карте или кредиту, либо мошенник. Класть трубку можно в любом случае, особенно, когда у вас начинают запрашивать персональные данные помимо ФИО. Сотрудник банка никогда не запрашивает конфиденциальные данные (полные реквизиты карты: номер карты, ПИН- и CVV-код, СМС-пароли банка), никогда не требует совершать операций с картой. После этого наберите номер 900 – официальная горячая линия Сбербанка и попросите соединить вас со специалистом. После соединения со специалистом объясните полностью ситуацию, расскажите про поступивший звонок с номера (номер, с которого поступал звонок лучше записать на бумаге), продиктуйте номер звонившего специалисту Сбербанка. Специалист подтвердит, что номер принадлежит мошеннику. После этого заблокируйте этот номер телефона на своем телефонном устройстве.

Социальный педагог предлагает попробовать всем заблокировать номер на личном телефоне. Номер +7(499)992-09-00 был отмечен специалистами банка как принадлежащий мошенникам. С него были осуществлены многократные звонки по регионам РФ. Участники вместе с социальным педагогом учатся блокировать номер в телефоне.

Заключительная часть (15 мин)

Ответы на возникающие вопросы. Раздача листовок «Безопасный банк в вашем телефоне» (рис. Б.2). Закрепление материала.

Чтобы закрепить материал и обеспечить понимание прослушанного социальный педагог задает несколько вопросов.

1) Если вам звонит незнакомый номер, начинающийся на +7495, +7499 и др, это могут быть? Мошенники

2) Если у вас запрашивают персональные конфиденциальные данные, то это? Точно мошенник

3) Что делать, когда вам показалось, что это мошенник? Положить трубку и позвонить на горячую линию банка по номеру 900

4) А если вы сомневаетесь, что это мошенник? Лучше все равно положить. И перезвонить в банк. Не переживайте, что класть трубку невежливо, ваша безопасность превыше всего

5) Расскажите, что узнали сегодня нового? Остались ли у вас вопросы?



Рисунок Б.2 – Листовка «Безопасный банк в вашем телефоне»

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Результаты первичной и повторной диагностики

Таблица В.1 – Результаты первичной диагностики по методике «16-факторный личностный опросник» (автор - Р.Б. Кеттелл)

№ п/п	ФИО	Шкала / стены															
		A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4
1	К.А.М	2	1	3	3	4	4	2	2	5	4	1	9	2	4	6	2
2	С.О.М.	3	2	2	4	3	4	1	8	3	2	2	8	2	2	6	2
3	Л.А.А.	2	2	3	3	6	4	3	5	7	5	4	9	2	4	4	5
4	Д.И.Р.	2	3	3	3	4	4	3	4	8	5	4	7	1	3	6	4
5	Е.Д.А.	3	3	3	4	6	7	3	9	8	3	4	7	2	3	4	5
6	С.С.А.	4	3	4	3	4	6	3	8	2	7	5	6	5	3	8	4
7	Д.Д.К.	2	3	2	3	5	3	3	4	9	4	4	7	5	2	3	3
8	Д.Т.Н.	3	2	1	3	3	2	2	5	8	8	6	7	4	8	3	3
9	С.К.Д.	1	4	2	3	4	7	4	6	5	8	6	8	4	9	5	4
10	Ж.Е.Е.	2	1	1	3	5	4	4	6	7	8	4	10	4	9	6	2

Таблица В.2 – Результаты повторной диагностики по методике «16-факторный личностный опросник» (автор - Р.Б. Кеттелл)

№ п/п	ФИО	Шкала / стены															
		A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4
1	К.А.М	3	1	5	4	4	4	4	3	6	4	2	6	2	4	6	2
2	С.О.М.	6	2	5	3	3	4	3	8	3	2	3	5	2	3	6	3
3	Л.А.А.	2	2	5	3	7	3	5	5	7	5	4	6	1	4	4	6
4	Д.И.Р.	2	3	5	3	4	4	3	5	8	5	4	4	1	4	6	6
5	Е.Д.А.	5	3	6	4	6	8	5	9	8	3	4	3	2	3	4	5
6	С.С.А.	7	3	6	3	4	6	5	8	3	7	5	3	6	3	9	6
7	Д.Д.К.	2	4	3	4	6	3	3	5	8	4	4	4	5	2	4	5
8	Д.Т.Н.	5	2	3	3	4	2	2	7	8	8	5	6	4	7	4	5
9	С.К.Д.	2	4	2	3	4	7	6	7	5	8	6	6	3	8	6	5
10	Ж.Е.Е.	2	2	5	4	5	4	6	8	7	8	4	9	4	9	6	5

Таблица В.3 – Результаты первичной диагностики уровня ситуативной и личностной тревожности по методике «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (авторы – Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханин)

№ п/ п	ФИО	ЛТ		СТ	
		балл	уровень	балл	уровень
1	К.А.М	54	В	58	В
2	С.О.М.	57	В	55	В
3	Л.А.А.	47	В	44	У
4	Д.И.Р.	48	В	49	В
5	Е.Д.А.	62	В	58	В
6	С.С.А.	49	В	47	В
7	Д.Д.К.	50	В	48	В
8	Д.Т.Н.	38	У	39	У
9	С.К.Д.	51	В	54	В
10	Ж.Е.Е.	50	В	51	В

Таблица В.4 – Результаты повторной диагностики уровня ситуативной и личностной тревожности по методике «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (авторы – Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханин)

№п/п	ФИО	ЛТ		СТ	
		балл	уровень	балл	уровень
1	К.А.М	53	В	53	В
2	С.О.М.	54	В	50	В
3	Л.А.А.	43	У	39	У
4	Д.И.Р.	48	В	41	У
5	Е.Д.А.	61	В	57	В
6	С.С.А	45	У	43	У
7	Д.Д.К.	52	В	42	У
8	Д.Т.Н.	34	У	38	У
9	С.К.Д.	47	В	49	В
10	Ж.Е.Е.	51	В	47	В