

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально — гуманитарных технологий  
Кафедра социальной педагогики и социальной работы

**МАКАРЕНКО АЛЕКСАНДРА АЛЕКСАНДРОВНА**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

Улучшение социального самочувствия граждан пожилого возраста в условиях  
комплексного центра социального обслуживания населения

Направление подготовки 39.03.02 Социальная работа

Направленность (профиль) образовательной программы «Реабилитолог в  
социальной сфере»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ  
Заведующий кафедрой  
д. пед. наук, профессор Фурьева Т.В.

---

Научный руководитель  
канд. тех. наук Николаева Ю.С.

---

Дата защиты

---

Обучающийся  
Макаренко А.А

---

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2022

## Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретико-методологические основы социального самочувствия граждан пожилого возраста.....	6
1.1. Сущность понятия «социальное самочувствие» и критерии его измерения... 6	6
1.2. Психологические и социальные особенности жизни граждан пожилого возраста.....	11
Выводы по 1 главе.....	16
Глава 2. Определение социального самочувствия граждан пожилого возраста в условиях комплексного центра социального обслуживания населения .....	17
2.1. Исследование по определению социального самочувствия граждан пожилого возраста, являющихся получателями социальных услуг в комплексном центре социального обслуживания населения .....	17
2.2. Разработка программы мероприятий по улучшению социального самочувствия граждан пожилого возраста, являющихся получателями социальных услуг в комплексном центре социального обслуживания населения.....	27
2.3. Анализ реализации программы .....	34
Выводы по 2 главе.....	40
Заключение .....	41
Список использованных источников .....	43
Приложения .....	46
Приложение А .....	46
Приложение Б .....	52
Приложение В.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Приложение Г .....	56
Приложение Д.....	57
Приложение Е .....	58
Приложение Ё.....	59
Приложение Ж.....	64
Приложение З .....	66

## Введение

В настоящий момент для России остро встает вопрос о проблеме старения населения. За последний десяток лет в России наблюдалась положительная динамика в продолжительности жизни населения, как в статистических данных по количеству граждан пожилого возраста в социуме, так и в процентном соотношении возрастных категорий населения. Но пандемия внесла свои разрушительные правки. По прогнозу Росстата продолжительность жизни в Российской Федерации в 2021 году 73 года. В настоящий момент средняя продолжительность жизни в России, по прогнозам, составит 71 год [27].

Росстат разработал три прогноза распределения населения: низкий, средний и высокий. По результату каждого из них происходит падение процентной доли населения младше трудоспособного возраста – нация стареет. При этом, в связи с повышением пенсионного возраста, процент трудоспособного населения увеличится. По этой же причине в среднем до 2030 года процент пожилого населения падает, после чего возрастает – до 2030 количество пенсионеров будет уменьшаться за счет повышения пенсионного возраста, после 2030 года за счет старения нации % пенсионеров будет расти. 1/4 жителей страны – пенсионеры. Детей – на 25% меньше, чем людей трудоспособного возраста (последних – 82 700 000 человек) [27]. Устойчивая тенденция роста численности пожилых граждан в составе населения обуславливает необходимость изучения этой возрастной группы, их потребностей и возможностей реализации в обществе.

Длительность жизни людей — важный показатель уровня жизни в целом. Он напрямую связан с такими факторами как развитие медицины, благосостояние народа, социальная политика страны и экономика, экология. На данный момент, люди живут в постоянно меняющейся обстановке. Живем во времени постоянных изменений, одни из которых Covid-19, специальные военные действия. Пожилую населению особенно сложно адаптироваться к быстро изменяющемуся и

неустойчивому образу жизни. Поэтому, какое их социальное самочувствие на данный период – актуальный и насущный вопрос.

В настоящее время большое значение придаётся проблемам качества жизни и социального самочувствия населения. Исследования социального самочувствия, которые проводились в 90-е годы: Е. В. Давыдова, Я. Н. Крупец[16], Л. Е. Петрова[23] позволили получить множество новых, в научном и практическом отношении, интересных данных. При этом, открыли множество новых теоретических вопросов и проблем. Проблемы социального самочувствия граждан пожилого возраста в обществе активно исследовали авторы: Н.Г. Ковалева[12], Ж.Т. Тощенко[29] и др. Благодаря активному вниманию к старости и множествам проведённых исследований по этой теме, изменилось отношение к старости. А именно произошли изменения, касаемо стереотипов о пожилom человеке, как о беспомощном, бесполезном, заканчивающем жизнь человеком, в позицию активной старости, способной принести огромную пользу обществу и его развитию

Диагностика и мониторинг социального самочувствия позволяет отслеживать происходящие изменения, анализировать и выявлять ситуации, требующие немедленного реагирования. Социальная политика активно занимается этим вопросом, борется за сохранение здоровья и продления активного долголетия. Разработана «Стратегия действий в интересах граждан пожилого возраста до 2025 года» [27]. Комплексные центры социального обслуживания населения, в настоящее время, являются центральными учреждениями по представлению социальных услуг гражданам пожилого возраста. Способствовать улучшению социального самочувствия граждан пожилого возраста одна из задач деятельности комплексных центров социального обслуживания населения.

Объект: Социальное самочувствие.

Предмет: Социальное самочувствие граждан пожилого возраста в условиях комплексного центра социального обслуживания населения.

Цель: на основе выявленных особенностей социального самочувствия граждан пожилого возраста, разработать программу мероприятий по улучшению социального самочувствия данной социально - демографической группы.

Задачи:

1. На основе анализа литературы по теме исследования, выявить сущность понятия «социальное самочувствие»;

2. Организовать и провести эмпирическое исследование по определению социального самочувствия граждан пожилого возраста, являющиеся получателями социальных услуг в комплексном центре социального обслуживания населения, проанализировать и интерпретировать полученные результаты.

3. Разработать программу мероприятий по улучшению социального самочувствия граждан пожилого возраста, являющихся получателями социальных услуг в комплексном центре социального обслуживания населения;

4. Интерпретировать полученные результаты в ходе реализации программы.

Гипотеза: Социальное самочувствие граждан пожилого возраста может улучшиться, если реализовать программу мероприятий, учитывающую внутреннее состояние человека, оценку внешних условий, восприятие пожилым гражданином собственного положения в новых условиях, в рамках комплексного центра социального обслуживания населения.

Методы исследования: теоретические — анализ, синтез, аналогия; эмпирические – анкетирование, беседа, математическая и графическая обработка данных.

База исследования: Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания "Комплексный центр социального обслуживания населения "Кировский".

## **Глава 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОГО САМОЧУВСТВИЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

### **1.1. Сущность понятия «социальное самочувствие» и критерии его измерения**

Исследования, касаемо социального самочувствия в России начались в 80-е годы двадцатого века, но значительно активизировались с 1990-х годов и продолжаются в настоящее время. Общественные трансформации в то время оказали существенное негативное влияние на человека и ухудшили его социальное положение. Поэтому интерес к данному термину был так высок.

Первым, кто исследовал понятие «социальное самочувствие», был Б.Д. Парыгин, выпустивший в 1960-х годах монографию «Общественное настроение»[22].

Социальное самочувствие рассматривается в рамках различных подходов направлений. В рамках социальной психологии, а также социологии, наиболее полно описано понятие «социальное самочувствие». Подробный же его анализ дается в работах Ж.Т. Тощенко[29], В.Э. С.В. Харченко, А.А. Русалиновой, и др. Социальное самочувствие — «эмоционально-оценочная реакция на социальные изменения и свое положение в трансформирующемся обществе». Тощенко и Харченко включают социальное самочувствие в структуру социальных настроений и формируют его из «актуального знания, эмоций, чувств, исторической памяти и общественного мнения» [29]. Получается, при анализе подходов, социальное самочувствие сводится к адаптированности человека к окружающей его социальной действительности. Авторами выделяются уровни социального настроения: внутреннее состояние человека, внешние условия, восприятие себя в этих условиях. Тощенко и Харченко настаивают на том, что формирует социальные настроения сознание и поведение людей в определенной исторической обусловленности. Это «синдром сознания, определяющий состояние между и степенью удовлетворения потребностей личности и уровнем притязаний.

Как пишет З.А. Бутуева: «С одной стороны, социальное самочувствие — это динамично развивающаяся категория, чутко реагирующая на изменение социальных условий. С другой стороны, социальное самочувствие не является сиюминутным проявлением, а показывает глубинные изменения и тенденции, происходящие в обществе» [4]. Следовательно, социальное самочувствие ухудшается, как только человек начинает ощущать неудовлетворенность в реализации своих потребностей.

Социолог Л. А. Орлова [20] социальное самочувствие рассматривает с позиции ощущения комфортности внутреннего состояния самим человеком.

Социолог Я. Н. Крупец [16] определяет социальное самочувствие как обобщенный показатель уровня фактического приспособления населения к изменениям, как своего рода результат, показатель успешного протекания процесса адаптации. Она предположила, что социальное самочувствие складывается из трех составляющих: внутреннего состояния человека (здоровье, настроение, испытываемые чувства); оценки внешних условий (восприятие ситуации в стране и времени, в котором человеку приходится жить); восприятие собственного положения в новых условиях.

Ученый Л. В. Куликов [17] говорит о том, что социальное самочувствие следует рассматривать, как показатель удовлетворенности жизнью, в общем полагаящем смысле. Удовлетворённость проявляется в оценке личности уровня своего благополучия. Он считает, что «удовлетворенность жизнью – это, своего рода, оценка жизненной ситуации, за которой стоит широкий спектр переживаний субъективного благополучия личности». Благополучие связано с удовлетворенностью всеми сторонами жизни. И оно лежит в зависимости от степени требований. Тем самым, чем выше требования, тем ниже степень довольства. Это связано с ценностными ориентациями и актуальными стратегиями личности.

По Л. В. Куликову [17] мы говорим о таких видах благополучия, как:

– Материальное благополучие — финансовая состоятельность, удовлетворенность достатком, осознание материальной устойчивости.

- Социальное благополучие — это удовлетворенность положением в обществе; удовлетворенность межличностными связями; состоянием социума.
- Психологическое благополучие – ощущение внутренней гармонии и благополучия.
- Физическое благополучие — удовлетворённость отношению к состоянию своего здоровья.
- Духовное благополучие — сопричастность к духовной культуре социума; четкое понимание смысла своей жизни и ощущение себя в ней; присутствие веры и возможность свободного проявления преданности к своему вероисповеданию.

По Л.И. Михайлова [19], социальное самочувствие «как определенное состояние переживания, относительно комфортности или дискомфорта своего бытия в социуме». Л.И. Михайлова полагает, что социальное самочувствие зависит: от здоровья, от характера и качества включенности в социальную жизнь, обустроенности семьи, жизни и быта, от степени удовлетворенности социальными благами, доступными для пользования, а также от восприятия и отношения к вышеназванным и другим факторам. Отмечает, что самочувствие — это психологическое образование, проявляющееся под влиянием внешних факторов. Так возникают положительные и отрицательные чувства. Чувства формируются под влиянием эмоций. Эмоции — это реакция социального субъекта на несовпадение реальности с имеющимися устойчивыми установками личности. При несовпадении представлений, человек начинает искать иные модели поведения для адаптации. Эти действия требуют дополнительной энергии организма. Энергия начинает работать при формировании и реализации переживаемых человеком чувств. Тем самым, мы логическим образом пришли к тому, что когда эмоции возникают под влиянием социальных факторов и носят устойчивый во времени характер, возникает то, что обозначается термином «социальное самочувствие».

На основании интегративного анализа отношений субъектов общества к окружающей их среде и трансформаций, которые в ней происходят, А. Л. Стризое

[28] выделяет три режима их функционирования: реактивный (безучастный ответ на внешнее влияние среды); адаптивный (приспособленность); активный (стремлении воплотить в жизнь личные цели, изменяя тем самым среду) . А.Л. Стризое полагает, что социальное самочувствие основывается на характеристиках, которые отображают общность субъекта (ключевые потребности, интересы, ценности и меру их удовлетворения), его адаптацию к условиям существования, степень, характер и направленность его социальной активности.

Иначе рассматривает устройство социального самочувствия О.В. Лясковская [18]. Она рассматривает устройство изнутри. К факторам, влияющих на социальное самочувствие, она добавляет: как люди оценивают повседневное настроение, обеспеченность, удовлетворенность жизненными условиями, нынешние и ожидаемые оценки экономического состояния страны, показатели, относительно политической ситуации, экономики, степень доверия к данным структурам.

Социолог Я.Н. Крупец при анализе социального самочувствия рассматривает более широкий пласт критериев [16]:

1. Уровень жизни: материальное положение, занятость и безработица;
2. Состояние здоровья;
3. Эмоционально-психологическое состояние;
4. Социальные самоощущения: идентификация; состояние комфортности; социальные ценности;
5. Уровень беспокойства и надежды на помощь;
6. Уровень гражданской активности;
7. Жизненные стратегии: развития, самореализации; интеграции отношения к «чужим»; самооценка имеющихся ресурсов.

Социолог Н. Н. Кобозева выделяет следующие положения [11]:

1. Преобладание внешнего локуса контроля.
2. Объективное и субъективное основание. Объективное отражает аспекты эмоционально-оценочного отношения индивидов к системе существующих

социальных взаимоотношений и своему социальному статусу, измеряется через достаточность/недостаточность объективных условий для реализации собственных притязаний.

3. Зависимость от внешних условий и внутреннего состояния человека, что объясняет взаимосвязь социального самочувствия и социальной адаптации [11].

Одним из важных моментов, который нуждается в толковании, является вектор интерпретации социального самочувствия. Понятие «хорошее самочувствие» и «плохое самочувствие» — это вопрос о субъекте оценки, при этом, мы говорим о субъективности респондентов и аудиторов.

Таким образом, мы приходим к выводу, что: Огромное множество подходов, позиций, мнений к изучению и интерпретации социального самочувствия, а также к определению критериев социального самочувствия, говорит о том, что это она из редких социологических категорий, которые довольно многоаспектны и подвержены постоянным изменениям, как в определении, так и в интерпретации. Причина этого кроется в сложности инструментов измерения, индикаторов и показателей, количественных и качественных характеристик, а также отсутствие универсальных методик.

Социальное самочувствие как обобщенный показатель уровня фактического приспособления населения к изменениям, как своего рода результат, показатель успешного протекания процесса адаптации.

Социальное самочувствие измеряется по трем составляющим: внутреннего состояния человека (здоровье, настроение, испытываемые чувства, психоэмоциональное состояние); оценки внешних условий (восприятие ситуации в стране и времени, в котором человеку приходится жить); восприятие собственного положения в новых условиях.

## 1.2. Психологические и социальные особенности жизни граждан пожилого возраста

Международная классификация Всемирной организации здравоохранения выделяет следующие периоды геронтогенеза:

- пожилой возраст (для мужчин 60 -74 года, для женщин 55-74 года);
- старческий возраст (75 - 90 лет);
- возраст долгожительства (90 лет и старше).

Психологические аспекты старения. Единой теории старения в психологии не существует. Представим основные теории:

Теория экзистенциализма. Старость рассматривается, как естественный и благоприятный период в жизни в стремлении к достижению мудрости. В старости человек обретает настоящую свободу, ведь ему больше не нужно исполнять трудовых обязанностей, не нужно воспитывать детей. Э. Эриксон [30] в психоанализе характеризует старость завершающей фаз жизни человека, то есть, последнюю из восьми возрастных стадий человека. Элементами прохождения периода старости по негативному пути, согласно Эриксону, считаются негативные личностные проявления, такие как агрессия, старческое слабоумие и т. п.

Швейцарский психиатр и педагог К. Г. Юнг считал старость периодом для познания самого себя, для развития, благополучия, самореализации личности.

Теория символического интеракционизма. По данной теории, старость — взаимное приспособление человека пожилого возраста и общества друг к другу.

Отечественная психология. В отечественной психологии существует устойчивое убеждение о том, что в процессе жизненного пути личность постоянно развивается. И возраст пожилого человека — это не исключение. Суть теории заключается в анализе жизненного опыта, как важнейшего психологического новообразования старости. Одной из детерминант развития личности на данном этапе выступает субъектность. Способом аккумуляции субъектности выступает жизненный опыт, являющийся результатом оценивания

событий жизни в системе ценностно-смысловых ориентаций личности. Таким образом, жизненный опыт интерпретируется, постоянно становясь объектом самоанализа и рефлексии. Наряду с процессом «извне вовнутрь» (интериоризацией), развертывается обратный процесс — экстериоризация. Личность нуждается в возможности трансляции собственного жизненного опыта (например, через искусство или обучение других).

Теория психологического витаукта (лат. *vita* – жизнь, *auctum* – увеличивать), базирующаяся на адаптационно-регуляторной концепции В. В. Фролькиса. Суть концепции заключается в том, что в преклонном возрасте, наряду с процессами разрушения организма происходят процессы компенсации, восстановления, репарации, защиты и резервации. Изменение структуры самооценки граждан пожилого возраста: происходит фиксация на позитивных чертах своего характера, снижаются идеальные и достижимые самооценки, наблюдается относительно высокий уровень самоотношения, высокая самооценка собственных отношений с людьми и успехов в труде, ориентация на жизнь детей и внуков. Таким образом, личность в старости сохраняет позитивную самооценку и Я-концепцию.

Таким образом, представители различных психологических подходов приходят к выводу, в том, что старость — это важный период в жизни человека. Ведь в старости происходит осмысление прожитой жизни, подведение итогов, но заметим, не только. Также движение вперед к целостности собственной личности и достижению мудрости.

Далее мы рассмотрим основные возрастные психологические особенности старости:

Когнитивные особенности старения.

1. С увеличением возраста улучшается «Кристаллизованный» интеллект, связанный с увеличением жизненного опыта и общей осведомленности. А «текущий» интеллект (оперативная обработка информации) действительно снижается.

2. Ухудшаются функции, обусловленные физиологией: скорость и точность познавательных процессов, функции классификации, сравнения и категоризации. Однако происходит их компенсация за счет функций письма, счета, понимания речи и т. д.

3. Снижение креативности. В гуманитарных науках уровень креативности сохраняется, в то время как в точных науках наблюдается ее умеренный спад. Есть также люди, которые раскрывают свои творческие способности только в старости, после того как они были освобождены от социальных норм и обязательств. И. В. Гёте закончил драму «Фауст» в возрасте 82 лет; пианист А. Рубинштейн прекрасно играл в возрасте 89 лет.

4. Ухудшение памяти. Изменения происходят в механизмах памяти. У людей в возрасте 70–90 лет больше страдает механическое запоминание, лучше всего сохраняется логическая память. Лучше всего работает смысловая память.

5. Лучше сохраняются те ее функции, которые активно использовались в зрелом возрасте.

Эмоциональные особенности старения.

1. Преобладание депрессивно-тревожного фона настроения. Это происходит в связи с потерей близких, друзей, уходом от активной жизни, падением социальной самооценки, угрозой беспомощности и зависимости от окружающих.

2. Ухудшение нейрохимии и мозгового кровообращения, что приводит к отрицательному эмоциональному сдвигу.

3. Зачастую старость сопровождается усилением и заострением прежних свойств личности (мелочность превращается в скупость, сензитивность в обидчивость, тревожная мнительность в подозрительность). С другой стороны, проявляются скрытые до этого формы реагирования, развиваются возрастные, нивелирующие индивидуальность черты: консерватизм, нетерпимость, переоценка прошлого, эгоцентризм, утрата интереса к внешнему миру, сужение эмоциональных контактов и связей.

4. Снижение психической активности. При этом, задачи, требующие использования прошлого опыта, решаются продуктивно.

5. Повышенная склонность к ригидности и консерватизму. Многим пожилым людям трудно приспособиться к изменениям в собственной жизни. Они вызывают беспокойство и, следовательно, стремление придерживаться привычных моделей поведения.

6. Изменение мировоззрения. Оно касается двух основных аспектов: во-первых, активности и вовлеченности в окружающую среду, и, во-вторых, возросшей озабоченности внутренним миром, тенденцией к внутреннему сосредоточению. Эта тенденция, по-видимому, связана как с уменьшением необходимости справляться с трудностями внешнего мира (карьерой, самореализацией), так и с переоценкой ценностей и принятием всей своей жизни. Такая озабоченность внутренним миром может привести к открытию новых смыслов и интересов (занятиям искусством, желанию инвестировать в собственную семью и т. д.). Однако если эта тенденция носит отрицательный характер, то общение с другими людьми может вызвать ощущение упущенных возможностей, чувство вины, депрессии и чрезмерного погружения в себя.

7. Жизненные цели. В пожилом возрасте цели более краткосрочны и сфокусированы. Их существование говорит о психологическом благополучии.

Социальные аспекты старения. Основной социальный статус граждан пожилого возраста — это статус пенсионера. Степень удовлетворенности социальным положением зависит от объективных и субъективных особенностей.

Варианты статуса пенсионера: Неработающие; работающие; вынужденные пойти на пенсию; Работающие после выхода на пенсию по другой специальности.

Существует несколько теорий, описывающих взаимодействие общества и пожилого человека:

Теория социального освобождения. Предполагает возникновение пропасти между личностью и обществом, сокращение социальных контактов за счет выхода на пенсию, потери близких.

Теория активности. Граждане пожилого возраста активно включаются в общественную деятельность.

Теория наименования и маргинальности. Пожилые люди понимаются как представители меньшинства, ущемляемого и дискриминируемого. В рамках данной теории было сформулировано понятие «эйджизм», характеризующее возрастную дискриминацию, пренебрежительное отношение к человеку в силу его возраста.

Теория модернизации характеризует общее ухудшение положения граждан пожилого возраста. Причины: урбанизация, рост массового образования, технологический прогресс (создание рабочих мест, на которых не могут работать пожилые люди), развитие здравоохранения. Но, несмотря на это, исследования в данной области, доказывают, что изменение отношения к гражданам пожилого возраста началось раньше и не связано с процессами модернизации.

Социальные факторы (индикаторы, которые формируют отношение к пожилым людям), определяющие статус пожилых людей в обществе:

- Доход: деньги и владение собственностью являются основой обеспечения независимости и безопасности пожилого человека
- Ухудшение состояния здоровья пожилых и снижение их работоспособности.
- Знания и опыт. Сегодня является фактом ослабление роли преемственности знаний. Однако опыт пожилого человека сохраняет значимость в межличностных отношениях, так как базисные человеческие чувства все также актуальны.

Процесс социально-психологической адаптации к новым условиям жизни зависит как от социального окружения пожилого человека, так и от самого индивида, от его способности найти свое место в социальном пространстве и встроить себя в систему сложившихся социальных отношений. Пожилой человек не жертва неблагоприятных обстоятельств, он вполне способен к саморазвитию и взаимодействию с окружающей его социальной средой, чтобы продолжать чувствовать себя полноправной частью современного общества.

## Выводы по 1 главе

В связи с современной демографической ситуацией, люди живут в постоянно меняющейся обстановке. Во времени постоянных изменений, одни из которых Covid-19, специальные военные действия. Пожилому населению особенно сложно адаптироваться к быстро изменяющемуся и неустойчивому образу жизни. Поэтому, социальное самочувствие граждан пожилого возраста является важным объектом работы социальной сферы.

Социальное самочувствие как обобщенный показатель уровня фактического приспособления населения к изменениям, как своего рода результат, показатель успешного протекания процесса адаптации. Измеряется социальное самочувствие по трем составляющим: внутреннего состояния человека (здоровье, настроение, испытываемые чувства); оценки внешних условий (восприятие ситуации в стране и времени, в котором человеку приходится жить); восприятие собственного положения в новых условиях.

Особенности старения подразделяются на когнитивные, эмоциональные(психологические) и социальные. Степень принятия социального положения зависит от оценочных критериев (объективных и субъективных), которые выделяет пожилой человек.

## **Глава 2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО САМОЧУВСТВИЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ КОМПЛЕКСНОГО ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ**

### **2.1. Исследование по определению социального самочувствия граждан пожилого возраста, являющихся получателями социальных услуг в комплексном центре социального обслуживания населения**

Методы исследования: теоретические: анализ, синтез, аналогия; эмпирические: анкетирование, опрос, наблюдение, математическая и графическая обработка данных.

Цель диагностики: определить особенности социального самочувствия граждан пожилого возраста в КЦСОН «Кировский».

Задачи диагностики:

- Провести диагностическое исследование по определению особенностей социального самочувствия граждан пожилого возраста в КЦСОН «Кировский»;
- Выявить, проанализировать и охарактеризовать результаты, полученные в ходе диагностического исследования.

Для определения особенностей социального самочувствия граждан пожилого возраста в КЦСОН «Кировский» применяли очное, групповое анкетирование. Диагностика проводилась на базе КЦСОН «Кировский».

В анкетировании приняло участие 10 респондентов в возрасте от 60–85 лет. Анкета состоит из 25 вопросов. (Приложение А).

В ходе проведенного анкетирования получены следующие результаты:

Диагностика начинается с вопроса о семейном положении, 5 респондентов состоят в браке, 1 разведён, 2 вдовы, 2 вдовы, проживающие с детьми и внуками.

На вопрос, «какое у Вас образование?» 7 человек отметили среднее специальное образование, 3 человек отметили высшее образование.

«Укажите ваш пол» — все респонденты женщины.

При анализе ответов, мы делаем вывод, что 5 респондентов состоят в браке,

а 5 нет, а также что большинство из них имеют среднее специальное образование.

Вопрос 3. «Какие источники дохода вы имеете, помимо пенсии?», 1 человек сдает в аренду квартиру, 1 получает ДЕМО, 8 человек, помимо пенсии дохода не имеют.

Вопрос 4 «Сейчас Вы работаете?», «нет, не работаю» — ответили все.

Вопрос 5 Как вы оцениваете свое экономическое положение? — 2 человека ответили «хорошо, мне на всё хватает», 1 человек ответил «отлично, я довольно обеспеченный человек», 6 человек ответили «удовлетворительно», 1 человек «плохо, покупаю только самое необходимое».

Исходя их полученных ответов, мы сделали вывод, что подавляющее большинство респондентов помимо пенсии дохода не имеют, в данный момент не работают и оценивают свое экономическое положение, как удовлетворительное.

Вопрос 6 «Вы считаете себя активным человеком?» — 6 респондентов отметили вариант «да», 1 отметил «скорее нет», 3 отметили вариант «нет».

Вопрос 7 «Пенсионеры — это активные люди?» — 3 человека ответили «нет», 7 ответили «скорее да».

Вопрос 8 «Пенсионеры могут быть полезны для общества?» — 2 респондента ответили «скорее нет», 8 респондентов ответили «да».

Вопрос 9 «Вы являетесь или хотели бы являться волонтером?» — 2 респондента являются, 3 респондента не являются и не хотят, 5 респондентов хотели бы заниматься волонтерской деятельностью.

Вопрос 10 определил, что 7/10 респондентов хотели бы заниматься деятельностью, полезной для общества и для них, как для граждан.

Вывод: большинство респондентов имеют активную гражданскую позицию.

Вопрос 11 «Как Вы оцениваете своё социальное самочувствие?» — 3 респондента ответили: «хорошо», 4 ответили «удовлетворительно», 3 человека отметили «плохо».

Получается, что большинство респондентов не оценивают свое социальное самочувствие, как хорошее.

Вопрос 12 «Как Вы оцениваете свое здоровье?» — 1 человек отметил

вариант «хорошо», 9 отметили «удовлетворительно».

Вопрос 13 «В каких социальных услугах вы нуждаетесь?» — 3 респондента нуждаются в «социально-медицинских услугах», 7 респондентов выбрали «все необходимые услуги я получаю в КЦСОН».

Большинство респондентов отмечают состояние своего здоровья, как удовлетворительное, а все необходимые социальные услуги получают в КЦСОН.

Вопрос 14 «В чем для Вас проявляется ухудшение качества жизни?» — 4 человека отметили нарастание социальных проблем; 2 человека выбрали снижение уровня материальной обеспеченности; 1 человек выбрал «проблема личных взаимоотношений», 3 человека написали свой вариант ответа «все выше перечисленное». Из чего мы делаем вывод, что нарастание социальных проблем наиболее актуальная причина ухудшения качества жизни для респондентов.

Вопрос 15 «Изменилось ли Ваше качество жизни после выхода на пенсию?» — 4 респондента отметили «да, изменилось и не в лучшую сторону, потому что: не хватает средств на жизнь, чувствую себя ненужным; 1 респондент «да, изменилось и не в лучшую сторону, потому что не знаю, чем себя занять! Хорошо, что хоть сюда меня привела знакомая»; 3 респондента ответили «нет ухудшения качества жизни, потому что: есть поддержка от близких; 2 респондента: занимаюсь с внуками, есть хобби».

Качество жизни респондентов после выхода на пенсию изменилось, половина респондентов чувствуют себя ненужными, а материальное положение их не устраивает. Ухудшение качества жизни проявляются в нарастании социальных проблем.

Вопрос 16 «Ваше отношение к будущему?» 5 человек отметили «уверенность, стабильность, спокойствие»; 2 человека отметили «тревога», не указав причину; 2 человека написали, что их беспокоят семейные проблемы; Один человек написал «тревога, в связи с положением дел в стране». Таким образом, у половины респондентов благоприятное представление о будущем. Но другую половину тревожит наступающее будущее, в связи с социальными и семейными проблемами.

Вопрос 17 «Как Вы считаете, Вы знаете свои права?» — Все респонденты ответили «да».

Вопрос 18 «Куда Вы можете обратиться за помощью по реализации своих прав?» респонденты указывали КЦОН, пенсионный фонд, поликлинику, социальную защиту, ЖКХ, суд. Из чего мы даем вывод, что граждане пожилого возраста знают, куда они могут обратиться по вопросу реализации их прав. Таким образом, респонденты знают свои права и знают, где и как их реализовать.

Вопрос 19 «Как Вы проводите свой досуг?» Позволил определить нам, чем наполнены дни респондентов. Большинство занимаются семейными хлопотами, садом, огородом, читают, смотрят телевизор, гуляют; имеют хобби: «оригами, шахматы, вышивка, вязание»; 1 респондент «участвую в деятельности общественных организаций»; «походы в гости, общение с семьей родственниками».

Но посещают культурные мероприятия, музеи и т.п., лишь 4 респондента.

Вопрос 20 «Как часто Вы посещаете культурно-досуговые мероприятия (концерты, выставки, музеи и т.п.)?» — 4 человека отметили вариант «раз в месяц», 1 человек отметил вариант «каждую неделю», 5 человека отметили «только выезды с группой комплексного центра социального обслуживания по графику».

Вопрос 21 «По какой причине Вы редко посещаете культурно-досуговые мероприятия?». Большинство отмечали состояние здоровья и нехватку средств.

Вопрос 22 «Что привело вас в центр?». Респонденты отмечали желание общения, массаж, АФК и компьютерные курсы.

Вопрос 23 «Посещаете ли Вы клубы, кружки, мероприятия в центре?» 6 респондентов ответили «посещаю»; 3 «не посещаю»; 1 «не посещаю, но хотел бы посещать».

Вопрос 24 «Какие мероприятия Вам были бы интересны в центре?» — 5 человек отметили «Мастер-классы по декоративно-прикладному творчеству»; 2 человека отметили «музыкальные мероприятия»; 3 интересны экскурсии; отмечали: совместное занятие огородом, садом»; «Хочется научиться рисовать»; «литературные вечера».

Вопрос 25 «Ваш обычный день по организации времени» — 2 «ощущаю нехватку времени, у меня столько дел»; 2 «дел у меня всегда хватает, но обычно я никуда не спешу»; 3 «у меня достаточно свободного времени»; 2 «у меня мало дел, поэтому много свободного времени» 1 «у меня вообще нет дел».

Вопрос 26 «Опишите, чем наполнен ваш будний день»: семейные заботы; походы в поликлинику, магазин, аптеку, детский сад, школу, КЦСОН, в гости; читаю, смотрю телевизор; гуляю; хожу в гости; хобби (вязание, оригами, рисование).

Это позволяет нам сделать вывод о том, что большинство респондентов умеют организовать свой день и наполнить досуг, но иногда мешает состояние здоровья и нехватка средств. Далее половина респондентов посещают культурно-досуговые мероприятия только с группой КЦСОН, но учитывая то, что на момент проведения диагностики, в отделении отсутствует культ-организатор, основная деятельность по организации культурно-досуговых мероприятий, производится минимально другими сотрудниками отделения. А также мы определили, что пришли респонденты в Центр для улучшения состояния здоровья и адаптации в социальных сетях, а также респондентов интересуют мероприятия, связанные с социокультурной деятельностью.

Вопрос 27 «Как часто Вы общаетесь с родственниками и друзьями?» — 3 человека отметили «один-два раза в год», 2 человека «ежедневно или несколько раз в неделю», 5 человек «один-два раза в неделю».

Вопрос 28 «Как вы нашли новых друзей за последние пару лет?» — 7 человек нашли новых друзей через центр (КЦОН «Кировский»), 2 человека нашли благодаря давним знакомым, и 1 не нашел новых друзей.

Что позволяет сделать вывод о том, что большинство респондентов активно общаются со своим ближайшим окружением и также умеют заводить новые знакомства.

Таблица 1 — Критерии оценки социального самочувствия по Я.Н. Крупец [16] и показатели измерения.

№	Критерии	Показатели	Метод исследования
1	Внутреннее состояния человека	Состояние здоровья	Анкета (12, 13).
		Эмоционально-психологическое состояние	Опросник САН.
2	Восприятие собственного положения	Социальные самоощущения	Анкета (6, 7, 8, 11).
		Уровень жизни	Анкета (3, 4, 5, 14, 15).
3	Оценка внешних условий	Уровень гражданской активности	Анкета (6, 7, 8, 9, 10).
		Уровень беспокойства и надежды на помощь	Анкета (16, 17, 18).
		Жизненные стратегии	Анкета (19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28).

По результатам анкетирования, мы определили особенности социального самочувствия граждан пожилого возраста в КЦСОН «Кировский» по всем критериям определения социального самочувствия, которые выделяет Я.Н. Крупец и пришли к выводу, что нарастание социальных проблем наиболее актуальная причина ухудшения качества жизни для граждан пожилого возраста. У половины респондентов благоприятное представление о будущем. Но другую половину тревожит наступающее будущее, в связи с социальными и семейными проблемами. Граждане пожилого возраста знают, куда они могут обратиться по вопросу реализации их прав. Половина респондентов активно общаются со своим ближайшим окружением, а также находят новых друзей. Большинство респондентов умеют организовать свой день и наполнить досуг, но иногда мешает состояние здоровья и нехватка средств. Также мы определили, что респондентов интересуют мероприятия, связанные с социокультурной деятельностью. Важно учитывать то, что на момент проведения диагностики, в отделении отсутствует культ-организатор, основная деятельность по организации культурно-досуговых мероприятий, производится минимально другими сотрудниками отделения.

Диагностика эмоционально-психологического состояния граждан пожилого возраста.

Цель диагностики: определить эмоционально-психологическое состояние граждан пожилого возраста в КЦСОН «Кировский».

Задачи диагностики:

– Провести диагностическое исследование по определению эмоционально-психологического состояния граждан пожилого возраста в КЦСОН «Кировский»;

– Выявить, проанализировать и охарактеризовать результаты, полученные в ходе диагностического исследования.

Для определения эмоционально-психологического состояния граждан пожилого возраста в КЦСОН «Кировский» применяли эмпирический метод: опрос «Опросник САН». Диагностика проводилась на базе КЦСОН «Кировский». В опросе приняло участие 10 респондентов в возрасте от 60–85 лет.

Результаты опроса представлены на рисунках 1-5:

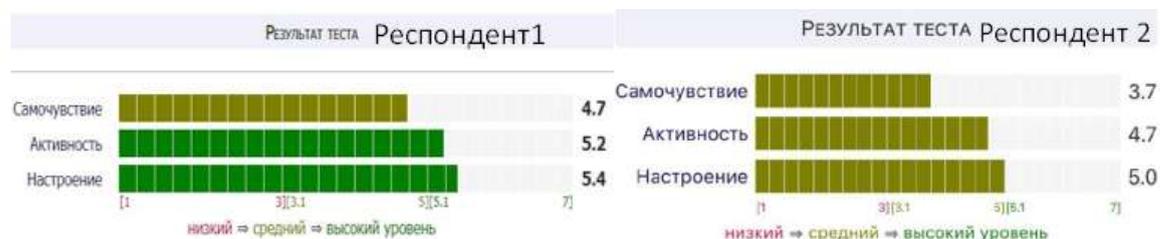


Рисунок 1 - Результаты опроса респондента 1 и 2

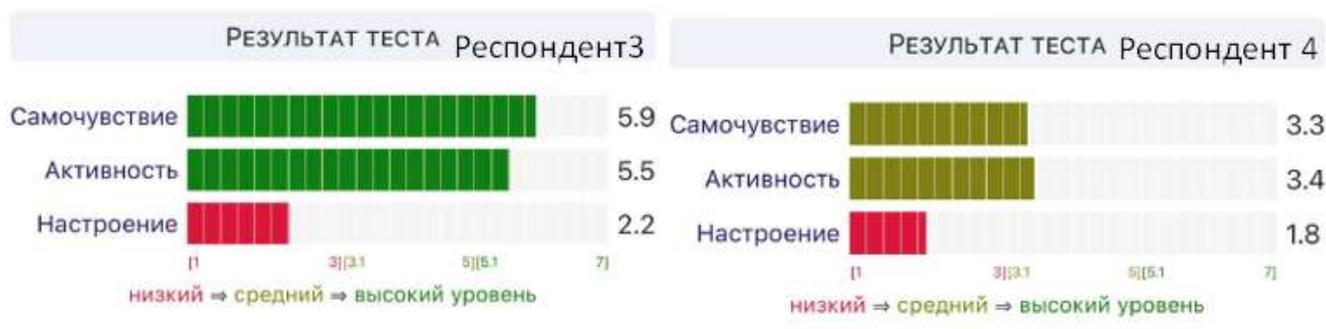


Рисунок 2 - Результаты опроса респондента 3 и 4

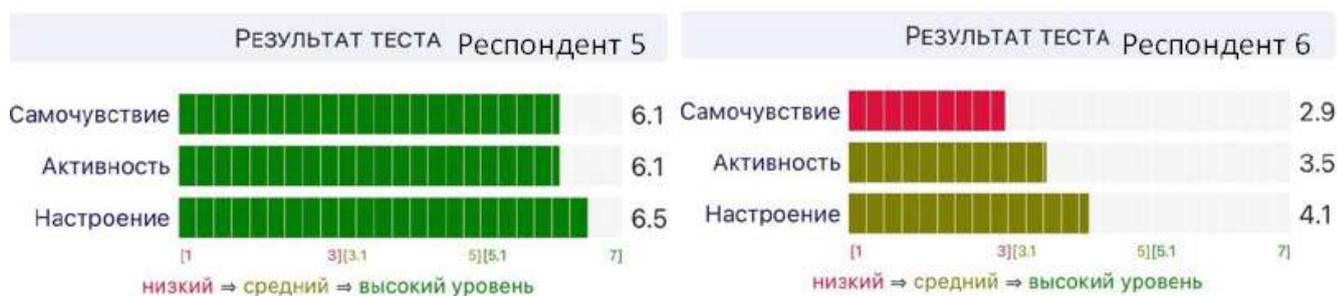


Рисунок 3 - Результаты опроса респондента 5 и 6

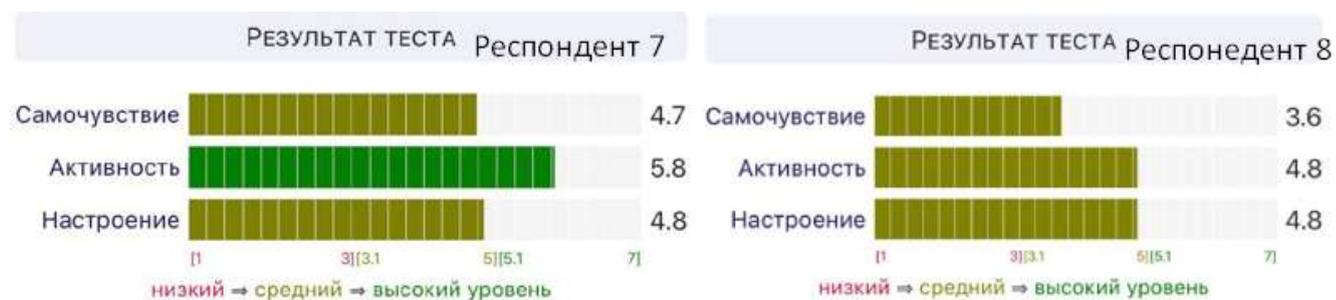


Рисунок 4 - Результаты опроса респондента 7 и 8



Рисунок 5 - Результаты опроса респондента 9 и 10

Анализ результатов:

\*Оценки, выше 4 балла — благоприятное состояние респондента; оценка ниже 4 свидетельствует об обратном. Среднее значение находится в диапазоне 5,0-5,5 баллов.

Обобщенные результаты опросника САН отражены в диаграммах (рисунок 6-8):



Рисунок 6 - Результат опросника САН по критерию «Самочувствие»

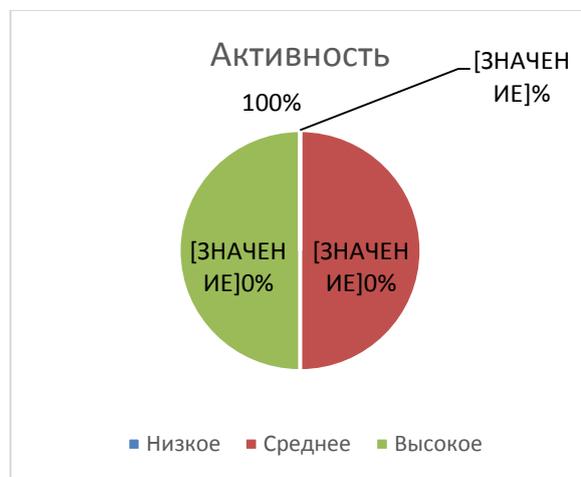


Рисунок 7 - Результат опросника САН по критерию «Активность»



Рисунок 8 - Результат опросника САН по критерию «Настроение»

**Вывод:** по результатам опроса САН, мы определили, что у респондентов эмоционально-психологическое состояние находится на среднем уровне. А именно, по показателю «самочувствие»:

- 10% респондентов (1 человек) — низкое;
- 50% респондентов (5 человек) — среднее;
- 40% респондентов (4 человека) — высокое.

По показателю «Активность»:

- 0% респондентов (0 человек) — низкое;
- 50 % респондентов (5 человек) — среднее;
- 50% респондентов (5 человек) — высокое.

По показателю «Настроение»:

- 20% респондентов (2 человека) — низкое;
- 40% респондентов (4 человека) — среднее;
- 40% респондентов (4 человека) — высокое.

**2.2. Разработка программы мероприятий по улучшению социального самочувствия граждан пожилого возраста, являющихся получателями социальных услуг в комплексном центре социального обслуживания населения**

Паспорт программы

Таблица 2 – Паспорт программы

Наименование программы	Программа мероприятий по улучшению социального самочувствия граждан пожилого возраста, являющихся получателями социальных услуг в комплексном центре социального обслуживания населения.		
Цель программы	Улучшение социального самочувствия граждан пожилого возраста в условиях КЦСОН.		
Задачи программы	<p>В рамках Программы предусматривается решение следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проведение диагностики по определению социального самочувствия граждан пожилого возраста;</li> <li>• Реализация комплекса мероприятий, представленных в рамках программы;</li> <li>• Анализ результатов реализации Программы.</li> </ul>		
Сроки реализации программы	16.03.22 — 13.04.22		
Целевые индикаторы программы		Критерии оценки	
	Задача	Качественные показатели	Количественные показатели
	По задаче 1. Проведение диагностики по определению социального самочувствия граждан пожилого возраста.	Содержательный материал анкеты; Наличие информации об особенностях социального самочувствия граждан пожилого возраста.	Количество граждан, принявших участие в анкетировании и диагностики.
По задаче 2. Реализация комплекса мероприятий, представленных в рамках Программы.	Информированность граждан пожилого возраста о реализации программы;  Наличие необходимого оборудования. Реализация мероприятий в установленные сроки, а также в полном объеме; Актуальность	Количество получателей социальных услуг из числа граждан пожилого возраста, проинформированных о программе;  Необходимое количество оборудования для реализации программы.  Количество проведенных	

		<p>проводимых мероприятий программы; Доступность реализуемых мероприятий программы; Улучшение социального самочувствия граждан пожилого возраста; Улучшение и стабилизация межличностных связей; Включение граждан пожилого возраста в клубы по интересам, действующих в КЦСОН; Активизация жизненной позиции граждан пожилого возраста; Помощь при формировании новых интересов, позволяющих заполнить досуг, расширить кругозор, адаптироваться к меняющемуся миру.</p>	<p>мероприятий; Количество граждан пожилого возраста, удовлетворённых процессом и результатом мероприятий программы; Количество граждан пожилого возраста с положительной динамикой в рамках их социального самочувствия; Количество граждан пожилого возраста, сформировавших новые интересы в рамках программы; Количество граждан пожилого возраста, включенных в клубы по интересам, посредством реализации программы в условиях КЦСОН</p>
Ожидаемые результаты программы	По задаче 3. Анализ результатов реализации Программы.	<p>– Наличие положительных отзывов граждан пожилого возраста; – Положительная динамика по анкетированию и опроснику «САН».</p>	<p>– Количество положительных отзывов граждан пожилого возраста; – Количество показателей положительной динамики по анкетированию и опроснику «САН».</p>
Система организации контроля	за	Управление реализацией Программы осуществляется студенткой КГПУ им В.П. Астафьева.	

ходом реализации программы	
----------------------------	--

### Пояснительная записка

Реализация настоящей Программы позволит поспособствовать улучшению социального самочувствия уязвимой группы населения. Комплексные центры социального обслуживания населения, в настоящее время, являются центральным и учреждениями по представлению социальных услуг гражданам пожилого возраста. Программа мероприятий по улучшению социального самочувствия граждан пожилого возраста, являющихся получателями социальных услуг в комплексном центре социального обслуживания населения разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых актов Российской Федерации, Красноярского края, а также в соответствии с Уставом учреждения, Политикой учреждения в области качества, и другими требованиями локальных нормативных актов учреждения.

Целью Программы является улучшение социального самочувствия граждан пожилого возраста в условиях КЦСОН.

#### Задачи Программы:

- Проведение диагностики по определению социального самочувствия граждан пожилого возраста;
- Реализация комплекса мероприятий, представленных в рамках Программы;
- Анализ результатов реализации Программы.

Главной ценностью для нас является жизнь и здоровье человека, его благополучие. КГБУ СО «Комплексный центр социального обслуживания населения «Кировский» основывается на соблюдении прав человека и уважении достоинства личности, носит гуманный характер и не допускает унижения чести и достоинства человека.

#### Программа осуществляется на следующих принципах:

- Равный, свободный доступ граждан к социальным услугам вне зависимости от их пола, расы, возраста, национальности, языка, происхождения,

места жительства, отношения к религии, убеждений и принадлежности к общественным объединениям;

- Доступность
- Добровольность;
- Конфиденциальность.
- Формы и методы работы:
  - организационные (планирование деятельности);
  - исследовательские (сбор информации, изучение документов, анкетирование);
  - практические (проведение мероприятий, экскурсий);
  - аналитические (анализ, обобщение).

Сроки реализации Программы:

Программа реализована с 16 марта 2022 года по 13 апреля 2022 года.

Программа была реализована в 3 этапа:

- Организационный этап – 1 неделя;
- Практический этап – два раза в неделю. Общий срок реализации программы 6 недель;
  - Аналитический этап – в период реализации программы.
  - Организационный этап:
    - Анкетирование получателей социальных услуг КЦСОН, а именно граждан пожилого возраста;
    - Анализ материально-технических возможностей Учреждения.

Практический этап:

Таблица 3 – Мероприятия Программы.

№	Мероприятие	Форма работы	Дата
Блок «Социокультурная деятельность»			
1.	Занятие с элементами рисуночных и прикладных техник. Мастер-класс «Палитра ярких красок».	групповая	17.03.22
2.	Музыкально-поэтическое занятие «Касание души»;	групповая	29.03.22
3.	Чтение стихотворений.	групповая	07.04.22
Блок «Межличностное взаимодействие»			

1.	Занятие «Моё настроение».	групповая	24.03.22
2.	Групповая беседа с приемами активного слушания.	групповая	22.03.22
3.	Групповое занятие «техника активного слушания»	групповая	31.03.22
4.	Прогулка по эко-парку «Гремячая грива»;	групповая	12.04.22

Целевые индикаторы (показатели) характеризующие ход и реализацию Программы.

Таблица 3 - Целевые индикаторы программы

Задача	Критерии оценки	
	Качественные показатели	Количественные показатели
По задаче 1. Проведение диагностики по определению социального самочувствия граждан пожилого возраста.	Содержательный материал анкеты; Наличие информации об особенностях социального самочувствия граждан пожилого возраста.	Количество граждан, принявших участие в анкетировании и диагностики.
По задаче 2. Реализация комплекса мероприятий, представленных в рамках Программы.	Информированность граждан пожилого возраста о реализации программы; Наличие необходимого оборудования. Реализация мероприятий в установленные сроки, а также в полном объеме; Актуальность проводимых мероприятий программы; Доступность реализуемых мероприятий программы; Улучшение социального самочувствия граждан пожилого возраста; Улучшение и стабилизация межличностных связей; Включение граждан пожилого возраста в клубы	Количество получателей социальных услуг из числа граждан пожилого возраста, проинформированных о программе; Необходимое количество оборудования для реализации программы. Количество проведенных мероприятий; Количество граждан пожилого возраста, удовлетворённых процессом и результатом мероприятий программы; Количество граждан пожилого возраста с положительной динамикой

	по интересам, действующих в КЦСОН; Активизация жизненной позиции граждан пожилого возраста; — Помощь при формировании новых интересов, позволяющих заполнить досуг, расширить кругозор, адаптироваться к меняющемуся миру.	в рамках их социального самочувствия; Количество граждан пожилого возраста, сформировавших новые интересы в рамках программы; Количество граждан пожилого возраста, включенных в клубы по интересам, посредством реализации программы в условиях КЦСОН
По задаче 3. Анализ результатов реализации Программы.	– Наличие положительных отзывов граждан пожилого возраста; – Положительная динамика по анкетированию и опроснику «САН».	– Количество положительных отзывов граждан пожилого возраста; – Количество показателей положительной динамики по анкетированию и опроснику «САН».

Механизм реализации Программы. Основной исполнитель Программы: Студентка КГПУ им. В.П. Астафьева. Макаренко А. А.

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания "Комплексный центр социального обслуживания населения "Кировский". Социально-реабилитационное отделение для граждан пожилого возраста и инвалидов, детей и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Заведующая отделением осуществляет непосредственное руководство и текущее управление реализацией Программы, координируют деятельность исполнителей Программы.

Основной исполнитель программы:

– Осуществляет контроль и несет ответственность за реализацию мероприятий Программы по соответствующим направлениям в установленные сроки в пределах своих полномочий;

– представляет информацию о выполнении мероприятий Программы по соответствующим направлениям, результатах их реализации.

## Ресурсное обеспечение Программы

Мероприятия, направленные на улучшение социального самочувствия граждан пожилого возраста, планируется осуществить за счет средств краевого бюджета, выделяемых на финансирование Краевого государственного бюджетного учреждения социального обслуживания "Комплексный центр социального обслуживания населения "Кировский". Социально-реабилитационное отделение для граждан пожилого возраста и инвалидов, детей и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Для реализации Программы будут использованы трудовые ресурсы КГБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения «Кировский»».

Технические ресурсы: компьютеры; проектор; транспортное средство «Газель».

Ожидаемые результаты реализации Программы:

- Получение структурированных данных о социальном самочувствии граждан пожилого возраста.
- Создание оптимальных условий для реализации Программы.
- Реализация 100% мероприятий Программы по направлениям «Социально-культурная деятельность», «межличностное взаимодействие».
- Положительная динамика, относительно социального самочувствия граждан пожилого возраста в условиях КЦСОН.

### 2.3. Анализ реализации программы

После реализации каждого из 7 мероприятий программы, участникам была выдана анкета обратной связи, состоящая из 7 вопросов и шкалой от 1-5, при анализе, мы получили следующие результаты:

Таблица 4 – Результаты по анкетам обратной связи

№	Мероприятие	Критерий оценивания	Средняя оценка
1.	Занятие с элементами рисуночных и прикладных техник. Мастер – класс «Палитра ярких красок».	«Ваше настроение до мероприятия»	3
		«Ваше настроение после мероприятия»	5
		«Насколько Вам было интересно»	5
		«Насколько полезно для вас было данное мероприятие»	5
		«Насколько комфортно, удобно Вы себя чувствовали»	5
		«Сколько положительных эмоций Вы получили от данного мероприятия»	5
		«Общая оценка мероприятия»	5
2.	Музыкально-поэтическая встреча «Касание души».	«Ваше настроение до мероприятия»	4
		«Ваше настроение после мероприятия»	5
		«Насколько Вам было интересно»	5
		«Насколько полезно для вас было данное мероприятие»	5
		«Насколько комфортно, удобно Вы себя чувствовали»	4
		«Сколько положительных эмоций Вы получили от данного мероприятия»	5
		«Общая оценка мероприятия»	5
3.	Чтение стихотворений	«Ваше настроение до мероприятия»	3
		«Ваше настроение после мероприятия»	5
		«Насколько Вам было интересно»	5
		«Насколько полезно для вас было данное мероприятие»	5
		«Насколько комфортно, удобно Вы себя чувствовали»	4
		«Сколько положительных эмоций Вы получили от данного мероприятия»	4
		«Общая оценка мероприятия»	5
4.	Занятие «Мое настроение».	«Ваше настроение до мероприятия»	3
		«Ваше настроение после мероприятия»	5
		«Насколько Вам было интересно»	5
		«Насколько полезно для вас было данное мероприятие»	5
		«Насколько комфортно, удобно Вы себя чувствовали»	5

		«Сколько положительных эмоций Вы получили от данного мероприятия»	4
		«Общая оценка мероприятия»	5
5.	Групповая беседа с приемами активного слушания.	«Ваше настроение до мероприятия»	4
		«Ваше настроение после мероприятия»	5
		«Насколько Вам было интересно»	5
		«Насколько полезно для вас было данное мероприятие»	5
		«Насколько комфортно, удобно Вы себя чувствовали»	4
		«Сколько положительных эмоций Вы получили от данного мероприятия»	5
		«Общая оценка мероприятия»	5
6.	Групповое занятие «Техника активного слушания».	«Ваше настроение до мероприятия»	4
		«Ваше настроение после мероприятия»	5
		«Насколько Вам было интересно»	4
		«Насколько полезно для вас было данное мероприятие»	4
		«Насколько комфортно, удобно Вы себя чувствовали»	5
		«Сколько положительных эмоций Вы получили от данного мероприятия»	4
		«Общая оценка мероприятия»	5
7.	Прогулка в эко — парке «Гремячая грива»	«Ваше настроение до мероприятия»	4
		«Ваше настроение после мероприятия»	5
		«Насколько Вам было интересно»	4
		«Насколько полезно для вас было данное мероприятие»	5
		«Насколько комфортно, удобно Вы себя чувствовали»	5
		«Сколько положительных эмоций Вы получили от данного мероприятия»	5
		«Общая оценка мероприятия»	5

По результатам анализа ответов анкет обратной связи, мы выявили, что:

- все мероприятия получили наивысший балл, что говорит о том, что все респонденты дали положительную оценку по проведенным мероприятиям;
- настроение после мероприятия у большинства респондентов становилось лучше;
- мероприятия были интересны, полезны, комфортны, вызывали положительные эмоции.

Повторная диагностика эмоционально-психологического состояния граждан пожилого возраста.

Цель диагностики: определить эмоционально-психологическое состояние граждан пожилого возраста в КЦСОН «Кировский» после реализации Программы.

Задачи диагностики:

– Провести диагностическое исследование по определению эмоционально-психологического состояния граждан пожилого возраста в КЦСОН «Кировский»;

– Выявить, проанализировать и охарактеризовать результаты, полученные в ходе диагностического исследования и сравнить их с результатами, полученными при первичной диагностике по САН.

Для определения эмоционально-психологического состояния граждан пожилого возраста в КЦСОН «Кировский» применяли эмпирический метод: опрос «Опросник САН». Диагностика проводилась на базе КЦСОН «Кировский». В опросе приняло участие 10 респондентов в возрасте от 60–85 лет.

Результаты опроса, после реализации Программы (рисунки 9-14):



Рисунок 9 - Результаты опроса респондента 1 и 2

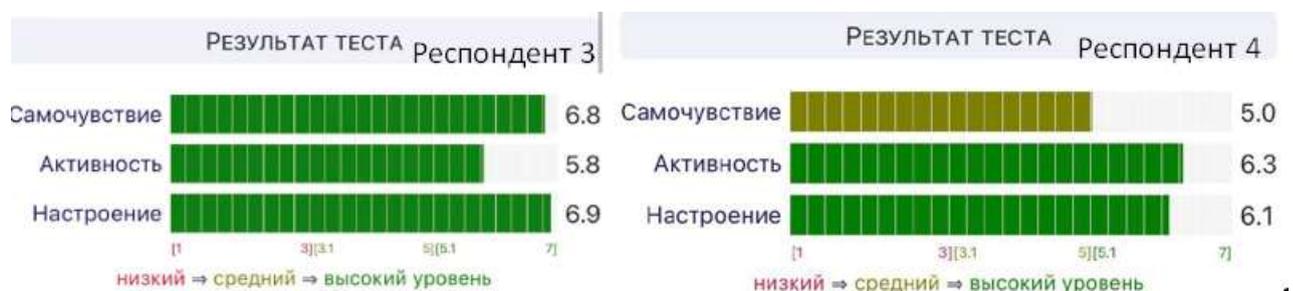


Рисунок 10 - Результаты опроса респондента 3 и 4



Рисунок 11 - Результаты опроса респондента 5 и 6



Рисунок 12 - Результаты опроса респондента 7 и 8



Рисунок 13 - Результаты опроса респондента 9 и 10

Анализ результатов:

\*\*Оценки, выше 4 балла — благоприятное состояние респондента; оценка ниже 4 свидетельствует об обратном. Среднее значение находится в диапазоне 5,0 - 5,5 баллов.

Обобщенные результаты опросника САН отражены в диаграммах (рисунки 14 – 16):



Рисунок 14 - Результаты опросника САН по критерию «Настроение»

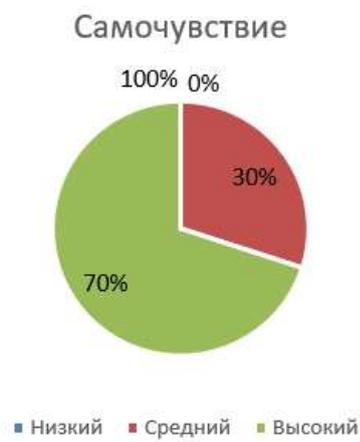


Рисунок 15 - Результаты опросника САН по критерию «Самочувствие»

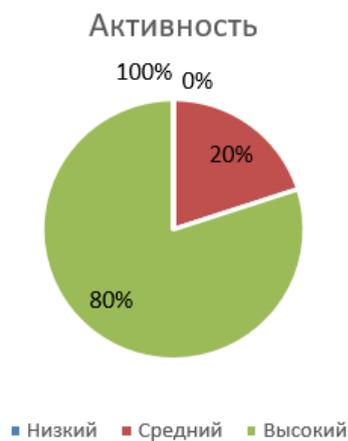


Рисунок 16 - Результаты опросника САН по критерию «Активность»

Вывод: по результатам опроса САН, мы определили, что у респондентов эмоционально-психологическое состояние находится на высоком уровне. А именно, по показателю «самочувствие»:

- 0% респондентов (0 человек) — низкое;
- 30% респондентов (3 человека) — среднее;
- 70% респондентов (7 человек) — высокое.

По показателю «Активность»:

- 0% респондентов (0 человек) — низкое;
- 20 % респондентов (2 человека) — среднее;
- 80% респондентов (8 человек) — высокое.

По показателю «Настроение»:

- 0% респондентов (0 человек) — низкое;
- 0 респондентов (0 человек) среднее;
- 100% респондентов (10 человек) высокое.

Сравнительная таблица результатов опросника САН до реализации Программы и после реализации Программы.

Таблица 5 - Сравнительная таблица результатов опросника САН

Критерий	Результат, % до реализации программы			Результат, % после реализации Программы		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Самочувствие	10	50	40	0	30	70
Активность	0	50	50	0	20	80
Настроение	20	40	40	0	0	100

## Выводы по 2 главе

Таким образом, методами диагностики мы выявили особенности социального самочувствия граждан пожилого возраста в условиях комплексного центра социального обслуживания населения, а именно нарастание социальных проблем наиболее актуальная причина ухудшения качества жизни для граждан пожилого возраста. У половины респондентов благоприятное представление о будущем. Но другую половину тревожит наступающее будущее, в связи с социальными и семейными проблемами. Граждане пожилого возраста знают, куда они могут обратиться по вопросу реализации их прав. Половина респондентов активно общаются со своим ближайшим окружением, а также находят новых друзей. Большинство респондентов умеют организовать свой день и наполнить досуг, но иногда мешает состояние здоровья и нехватка средств. Также мы определили, что респондентов интересуют мероприятия, связанные с социокультурной деятельностью.

Для анализа эмоционально-психологического состояния граждан пожилого возраста мы использовали опросник САН до начала реализации программы и после. Это позволило нам определить, что эмоционально-психологическое состояние у большинства граждан пожилого возраста до реализации программы находилось на среднем уровне, а после реализации программы повысилось до отметки «высокий уровень».

На основе полученных данных анкетирования и опросника САН, разработали программу мероприятий по улучшению социального самочувствия данной социально-демографической группы. Проанализировали и интерпретировали результаты исследования.

При анализе анкет обратной связи и результатов опросника САН, мы установили, что разработанная и апробированная программа мероприятий достигла цели нашего исследования, а именно улучшение социального самочувствия граждан пожилого возраста в условиях комплексного центра социального обслуживания населения.

## Заключение

В связи с современной демографической ситуацией и постоянными изменениями, одни из которых Covid-19, специальные военные действия, социальное самочувствие граждан пожилого возраста является важным объектом работы социальной сферы.

Социальное самочувствие как обобщенный показатель уровня фактического приспособления населения к изменениям, как своего рода результат, показатель успешного протекания процесса адаптации.

Измеряется социальное самочувствие по трем составляющим: внутреннего состояния человека (здоровье, настроение, испытываемые чувства, психоэмоциональное состояние); оценки внешних условий (восприятие ситуации в стране и времени, в котором человеку приходится жить); восприятие собственного положения в новых условиях.

Цель нашего исследования достигнута. На основе выявленных особенностей социального самочувствия граждан пожилого возраста, мы разработали программу мероприятий по улучшению социального самочувствия данной социально-демографической группы.

Задачи, поставленные для достижения цели были решены. Мы проанализировали теоретические аспекты по теме исследования; Методами диагностики мы выявили особенности социального самочувствия граждан пожилого возраста в условиях комплексного центра социального обслуживания населения. Проанализировали эмоционально-психологическое состояние граждан пожилого возраста до начала реализации программы и после, посредством опросника САН. Это позволило нам определить, положительную динамику эмоционально-психологического состояния граждан пожилого возраста.

На основе полученных данных анкетирования и опросника САН, разработали программу мероприятий по улучшению социального самочувствия данной социально-демографической группы. Проанализировали и интерпретировали результаты исследования.

Гипотеза, выдвинутая нами в начале исследования, подтвердилась. При анализе анкет обратной связи и результатов опросника САН, мы установили, что разработанная и апробированная программа мероприятий достигла цели нашего исследования, а именно улучшение социального самочувствия граждан пожилого возраста в условиях комплексного центра социального обслуживания населения.

Данную работу можно будет использовать как:

- диагностический инструментарий;
- прикладную программу улучшения социального самочувствия получателей социальных услуг в КЦСОН. .

В будущем данное исследование можно расширить по продолжительности реализации программы; апробировать большее масштабирование, относительно участников программы; а также расширить вариативность проводимых мероприятий.

**Список использованных источников**

1. Анцыферова Л.И. Психология старости: особенности развития личности в период поздней взрослости // Психологический журнал. – 2011. – Т. 22, № 3. – С. 86 — 99.
2. Барская О.Л. Социальное самочувствие: методологические и методические проблемы исследования: наук. М., 1989г.
3. Большая медицинская энциклопедия / глав. ред. Н. А. Семашко : в 35 т. Т. 22. М. : Совет. энцикл., 1932. 376 с.
4. Бутуева З.А. Старшее поколение и социальное самочувствие как показатель оценки деятельности социальной защиты: опыт социологического исследования в Республике Бурятия и Забайкальском крае / З.А. Бутуева // Special material. Political institutions, processes, technology 381 Social well — being of elderly citizens in modern conditions (regional aspect) Научно — теоретический журнал Ойкумена. Регионоведческие исследования. Владивосток: Издательство Владивостокский государственный университет экономики и сервиса, 2016. – С. 44 — 52
5. Быкова Т.А. Социальная политика в отношении граждан пожилого возраста: опыт и перспективы развития. /Т.А. Быкова//Формы методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности: материалы VI междунар. науч. — практ. конф. (7-8 декабря 2017 г.) / отв. ред. Ю.Ю. Шурыгина. – Улан-Удэ: Издательство ВСГУТУ, 2017. – с. 3 — 4.
6. Геронтопсихология : учеб. пособие / О. И. Дорогина, Ю. В. Лебедева, Л. В. Токарская, Е. В. Хлыстова ; под общ. ред. Ю. В. Лебедевой ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский федеральный университет. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун -та, 2020. с. – 100.
7. Давыдова Е. В. Измерение социального самочувствия молодежи. М.: Институт социологии РАН, 1992.
8. Динамика социальной сферы российского общества. М.: Изд-во РГСУ, 2007.

9. Ермолаева практическая психология старости Ермолаева, Марина Валерьевна. Заглавие. Практическая психология старости / Дата поступления в ЭК. 24.07.2002. Марина Ермолаева. М. : ЭКСМО - Пресс, 2002

10. Кармадонов О.А. Социальное самочувствие и интеграция общества: монография / О.А. Кармадонов, А.А. Надольная. — Иркутск: Изд-во ИГУ, 2013. — 179с.

11. Кобозева Н. Н. «Социальное самочувствие трудовых мигрантов, в социокультурных условиях принимающего региона. Кобозева Н. Н.. Издано: (2008).

12. Ковалева Н.Г. Пожилые люди: социальное самочувствие // Социологические исследования. 2001. № 7. с. 73–79.

13. Козырев А.А. Социальное самочувствие пенсионеров / А.А. Козырев // Вестник экономики, права и социологии. – 2017. с. 142-145

14. Козырева, П. М. Социальная адаптация населения России в постсоветский период [Текст] / П.М. Козырева // Социологические исследования. – 2016. – №6. – С. 24 - 36.

15. Красильникова, М. Д. О методике расчета Индекса Социальных Настроений [Текст] / М. Д. Красильникова // Мониторинг общественного мнения. – 2013. – №2. – С. 5 - 12.

16. Крупец Я.Н. Социальное самочувствие как интегральный показатель адаптированное // Социс. 2003. № 4.

17. Куликов, Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью [Текст] / Л. В. Куликов // Общество и политика. Современные исследования, поиск концепций. — СПб.: СПбГУ, 2016. — С. 476 - 510.

18. Лясковская, О. В. Методология анализа динамики факторной структуры социального самочувствия населения по данным социологических исследований [Текст] / О. В. Лясковская // Образование и общество. – 2016. – №2 (8). – С. 23 - 29

19. Михайлова Л.И. Социальное самочувствие и восприятие будущего россиянами // Социологические исследования. 2010. № 3. С. 45–50.

20. Орлова Л. А. О социальном самочувствии учителей Московской области // 1998. № 8.

21. Осипов Г.В. Социальное мифотворчество и социальная практика. М., 2000. С. 445–446; Борзин Л.П., Осипов Г.В. Стратегия и тактика развития Российского государства: 2002–2012. М., 2012. С. 7–9.
22. Парыгин, Б. Д. Общественное настроение [Текст] / Б. Д. Парыгин. – М.: Логос, 2016. – 592 с.
23. Петрова, Л.Е. Социальное самочувствие молодежи [Текст]/Л. Е. Петрова // Социологические исследования. – 2016. – №12. – С. 11.
24. Русалинова А.А. Уровневый подход в изучении социального самочувствия человека//Социальное самочувствие населения в современной России. Ростов н/Д, 2010. С. 177 ; Русалинова.А.А. Применение метода групповых оценок в социально психологических исследованиях // Проблемы промышленной социальной психологии. Избранные труды. СПб. 2009. С. 65–71.
25. Сергеева Т.Б. Генезис и факторы социального самочувствия// Социальное самочувствие населения в современной России. Ростов н/Д, 2010. С. 190–191.
26. Современная энциклопедия социальной работы / под ред. Академика РАН В.И. Жукова. М., 2008.
27. «Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года»// Москва, 5 февраля 2016 г.
28. Стризое, А. Л. Социальное самочувствие: между реформистским проектом и здравым смыслом [Текст] / А. Л. Стризое // Социальное самочувствие населения в современной России. – Ростов н/Д., 2015. – С. 209 - 218.
29. Тощенко Ж. Т., Харченко С. Социальное настроение. М., 1996.
30. Эриксон Э. Психологический кризис развития пожилого человека// Психология старости: хрестоматия/ред. — сост. Д.Я. Райгородский. Самара: Бахрам — М, 2004. С. 325–328.

## Приложения

### Приложение А

#### Анкета

Анкетирование проводится студенткой КГПУ им. В.П Астафьева по направлению «Реабилитолог в социальной сфере». Результаты анкетирования необходимы для написания выпускной квалификационной работы.

Уважаемый респондент! Просим Вас ответить на предложенные вопросы данной анкеты. Анкета является анонимной. Собранная информация будет использована в статистически обобщенном виде, то есть ее нельзя будет связать с Вами лично.

Прежде, чем ответить на вопрос, прочтите, пожалуйста, все варианты ответов. Выберите один или несколько из них, которые наиболее полно соответствуют Вашему мнению, и обведите кружочком букву в колонке справа от ответа. Если предложенные варианты ответов Вас не устраивают, можно написать свой.

1. Семейное положение:

- a) Женат/замужем;
- b) Разведен/разведена;
- c) Вдовец (вдова);
- d) Проживаю вместе с детьми/внуками;
- e) Проживаю отдельно от детей/ внуков.

2. Какое у Вас образование?

- a) Начальное;
- b) Среднее общее;
- c) Среднее специальное;
- d) Высшее;
- e) Ученая степень/звание.

3. Какие источники дохода вы имеете?

- a) Пенсия;
- b) Зарплата;
- c) Социальная доплата к пенсии;
- d) Дополнительное ежемесячное материальное обеспечение (ДЕМО);
- e) Вклады в банках;
- f) Сдаваемые в аренду квартиры;
- g) Ежемесячная денежная выплата (ЕДВ);
- h) Компенсационные выплаты за уход.

Ваш вариант ответа \_\_\_\_\_

4. Сейчас Вы работаете?

- a. Да, работаю;
- b. Нет, не работаю.

5. Как Вы оцениваете свое экономическое положение?

- a) Хорошо, мне на все хватает;
- b) Отлично! Я довольно обеспеченный человек;
- c) Удовлетворительно;
- d) Плохо, покупаю только самое необходимое;
- e) Ваш вариант ответа: \_\_\_\_\_

6. Вы считаете себя активным человеком?

- a. Нет;
- b. Скорее нет;
- c. Скорее да;
- d. Да.

7. Пенсионеры — это активные люди?

- a) Нет;
- b) Скорее нет;
- c) Скорее да;
- d) Да.

8. Пенсионеры могут быть полезны для общества?

- a) Нет;

- b) Скорее нет;
- c) Скорее да;
- d) Да.

9. Вы являетесь или хотели бы являться волонтером?

- a) Являюсь;
- b) Не являюсь;
- c) Не являюсь, но хотел/а бы.

10. Вам было бы интересно заниматься различной деятельностью, полезной для общества и для вас, как гражданина?

- a) Да;
- b) Нет.

11. Как Вы оцениваете свое социальное самочувствие?

\*Социальное самочувствие — это эмоционально-оценочное отношение индивидов к окружающей социальной реальности и своему месту в ней.

В основе социального самочувствия лежит оценка людьми качества своей жизни в целом, материального благополучия своей семьи, а также экономического и политического положения в стране.

- a) Хорошо;
- b) Удовлетворительно;
- c) Плохо;
- d) Очень плохо.

Опишите: \_\_\_\_\_

12. Как Вы оцениваете свое здоровье?

- a) Хорошо;
- b) Отлично;
- c) Удовлетворительно;
- d) Плохо.

Опишите: \_\_\_\_\_

13. В каких социальных услугах вы нуждаетесь?

- a) Социально — бытовые;

- b) Социально-медицинские;
- c) Социально-психологические;
- d) Социально-педагогические;
- e) Социально-трудовые;
- f) Социально-правовые;
- g) Все необходимые услуги получаю в КЦСОН;
- h) Ваш вариант ответа

14. В чем для Вас проявляется ухудшение качества жизни?

- a) Снижение уровня материальной обеспеченности;
- b) Недостаточная помощь со стороны государства;
- c) Нарастание социальных проблем;
- d) Плохая экология;
- e) Проблемы личных взаимоотношений;
- f) Ваш вариант ответа

15. Изменилось ли Ваше качество жизни после выхода на пенсию?

- a) Да, изменилось и не в лучшую сторону, потому что
- b) Нет, ухудшения качества жизни я не чувствую, потому что

16. Ваше отношение к будущему?

- a) Уверенность, стабильность, спокойствие;
- b) Тревога, в связи с
- c) Ваш вариант ответа

17. Как Вы считаете, Вы знаете свои права?

18. Куда Вы можете обратиться за помощью по реализации своих прав?

19. Как Вы проводите свой досуг? Можно выбрать несколько вариантов.

- a) Ухаживаю за садом/ огородом;
- b) Участвую в деятельности общественных организаций;
- c) Люблю читать книги, газеты, журналы;
- d) Занимаюсь физической культурой, делаю зарядку;
- e) Посещаю культурные мероприятия;
- f) Могу посидеть, поразмышлять о смысле жизни, о том, как она прошла;

- g) Гуляю на свежем воздухе;
- h) Принимаю гостей / хожу в гости;
- i) Смотрю телевизор;
- j) Провожу время с семьей;
- k) Ваш вариант ответа:

20. Как часто Вы посещаете культурно-досуговые мероприятия (концерты, выставки, музеи и т.п.)?

- a) Каждую неделю;
- b) Раз в месяц;
- c) Раз в полгода;
- d) Только выезды с группой комплексного центра социального обслуживания по графику.
- e) Ваш вариант ответа:

21. По какой причине Вы редко посещаете культурно-досуговые мероприятия?

- a) Состояние здоровья;
- b) Не хватает средств;
- c) Одной/одному не хочется, а по графику с группой центра не всегда получается.

22. Что привело вас в центр?

23. Посещаете ли Вы клубы, кружки, мероприятия в центре? Если нет, то хотели бы посещать?

- a) Посещаю;
- b) Не посещаю, потому что \_\_\_\_\_;
- c) Не посещаю, но хотел бы посещать.

24. Какие мероприятия Вам были бы интересны в центре?

- a) Мастер-классы по декоративно-прикладному творчеству;
- b) Кулинарные мастер-классы;
- c) Музыкальные мероприятия;
- d) Экскурсии;

- e) Встречи с интересными людьми;
  - f) Обучение компьютерной грамоте;
  - g) Ваш вариант ответа:
25. Ваш обычный день по организации времени?
- a) Ощущаю нехватку времени, у меня столько дел;
  - b) Дел у меня всегда хватает, но обычно я никуда не спешу;
  - c) У меня достаточно свободного времени;
  - d) У меня мало дел, поэтому много свободного времени;
  - e) У меня вообще нет дел.
26. Опишите, чем наполнен Ваш будний день?
27. Как часто Вы общаетесь с родственниками и друзьями?
- a) Ежедневно или несколько раз в неделю;
  - b) Один-два раза в неделю;
  - c) Один-два раза в месяц;
  - d) Один-два раза в полгода;
  - e) Один-два раза в год;
  - f) Реже, чем 1-2 раза в год. Поясните, пожалуйста, почему?
28. Как Вы нашли новых друзей за последнюю пару лет?
- a) Через КЦСОН Кировский;
  - b) Через знакомых;
  - c) В социальных сетях;
  - d) Другим образом
  - e) Мне не удалось найти новых друзей!
- Ваш возраст: \_\_\_\_\_ Пол: \_\_\_\_\_

Благодарим за участие!

## ОПРОСНИК САН

Этот тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник). Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала эта состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом:

индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются).

Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению. Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны: самочувствие – 5,4; активность – 5,0; настроение – 5,1.

Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по

сравнению с настроением.

Код опросника

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

## Инструкция

Вам предлагается описать свое состояние, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

## Бланк ответов

Фамилия, инициалы \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Измученный
Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
С								
Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
А								
Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный

Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный
Н								

## АНКЕТА ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Название мероприятия: «        »

«\_        »        \_ 20 г.

Ваше мнение о прошедшем мероприятии очень важно для нас. Ваши отзывы помогут сделать нашу совместную работу еще более эффективной.

Пожалуйста, поставьте свои оценки, отметив их любым знаком на шкале от 1 до 5, где 1 — соответствует минимальной оценке, а 5 — максимальной:

Ваше настроение до мероприятия?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ваше настроение после мероприятия?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Насколько Вам было интересно?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Насколько полезно для Вас было данное мероприятие?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Насколько комфортно, удобно Вы чувствовали себя на мероприятии?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Сколько положительных эмоций Вы получили от данного мероприятия?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Общая оценка мероприятия?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Занятие «Моё настроение».

Цель: осознание своего внутреннего состояния, оптимизация психоэмоционального состояния.

Содержание:

– нарисуйте свое настроение — какое оно есть прямо сейчас. Может быть, оно будет похоже на погоду, или на пейзаж, или это будет абстрактный рисунок. Дорисуйте образ до конца – чтобы он полностью отражал Ваше состояние. Выразить чувства, состояние, в виде цвета, формы, размера, линий, образа. Брать цвета, которые сами просятся. Пусть рука сама ведет, можно хаотично, ни о чем не думая.

– Опишите свое настроение словами — какое оно? Почему такое? Это ожидание чего — то или про прошедшие события? А какое настроение ты бы хотел?

– Опишите, какие чувства вложили в рисунок, проговорите их, попробовать понять, с чем связаны эти чувства?

– Если хочется изменить свое состояние, то можете изменить этот рисунок так, чтобы он изображал то настроение, которое вы хотите для себя. Главное, чтобы в итоге получилось именно такое настроение, которое бы вы хотели сохранить на долгое время, например, спокойное или радостное, нежное, или влюбленное...

– Рекомендую оставить это настроение себе и стремиться к нему. Стремиться к ощущению себя такой, какой вы хотите быть! Если ваше настроение сейчас совпадает с желаемым, я счастлива за вас! Цените и вы это! Прекрасного вам дня! До встречи!

Блок «Межличностное взаимодействие». Беседа с приемами активного слушания.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, посредством «выслушивания».

#### Ход занятия

Участники садятся в круг. Беседа начинается в общих вопросах, адресованных всей группе. «Как ваше настроение», «Как начался сегодня ваш день» Далее акцентное внимание на тех, кто не входит в контакт/неохотно делиться мыслями: «Скажите, почему вы сегодня не активно беседуете с нами? Чего бы вы хотели? Скажите, а почему у вас возникло такое желание?»

Переключаемся на каждого по отдельности из группы, подключая к диалогу остальных участников. Основные вопросы, для начала диалога: расскажите нам, что вас порадовало за последнее время? Почему вы обрадовались этому событию? Что огорчило? Что вы почувствовали? Какое видите решение? И т.д

Вопросы для подключения к диалогу всей группы: А давайте, все по очереди поделимся такими же радостными впечатлениями? Вы разделяете эмоции N? Поделитесь, а вы испытывали такие эмоции? И т.д.

Завершение беседы: Спасибо вам за наш честный и открытый разговор! Мне было очень приятно наше общение.

Рефлексия: поделитесь вашими впечатлениями? Как ваше настроение? Что вы чувствуете? Чего вам хочется? Что — то открыли для себя новое? Хотели бы чаще встречаться в таком формате?

Задание по желанию: если вам захочется выговориться, под рукой у вас всегда есть бумага и ручка. Вспомните ход нашего сегодняшнего занятия и сами себе задавайте вопросы. «какое у меня настроение? Она весь день было такое? После чего мое настроение изменилось? Почему я так реагирую? Как я могу решить? Чего я хочу? Как я могу это воплотить? и т.д

Не бойтесь. Вы наедине с собой. Пишите, сколько вам хочется. Отпускайте. Не держите в себе. Помните, бумага все стерпит.

Спасибо вам! Встретимся с вами в \_\_\_\_\_. Хорошего дня!

Блок «межличностное общение». Групповое занятие «техника активного слушания».

Цель: гармонизация устоявшихся отношений, посредством знакомства с техникой активного слушание.

#### Ход занятия

Всем доброго дня! Я рада вас видеть!

На прошлом занятии мы с вами очень приятно побеседовали. Согласны?

Кто-то использовал мою рекомендацию? Писали письмо на бумаге? Высказывались?

Сегодня я хочу познакомить вас с техникой активное слушание. Активное слушание – это процесс, в ходе которого слушающий не просто воспринимает информацию от собеседника, но и активно показывает понимание этой информации. Может уже что-то слышали о данной технике?

Это отличная возможность услышать и понять своего собеседника. Зачастую, мы загружены своими мыслями, проблемами. Наш мозг думает в 4 раза быстрее, чем мы что-то говорим, поэтому бывает очень сложно сконцентрироваться на том, что человек вам говорит. Мысли улетают, думаете о своем... Бывало такое? Надеюсь, сейчас не так? Вы внимательны?

Когда вы концентрируетесь на словах человека, его переживаниях, мыслях, чувствах — это отличная возможность отключить голову и переключиться! Хочется ведь иногда, правда?

Также, когда вы умеете правильно слушать человека, контакт находится и выстраивается гораздо легче и проще. Ведь, к сожалению, между людьми возникают проблемы только потому, что они не умеют слушать и слушать друг друга.

Я хочу, чтобы вы попрактиковались в этом навыке. Как вам идея?

Настроены на диалог?

Тогда, с вашего позволения начну. Сейчас я вам выдам листочки и ручку. Чтобы у вас была возможность зафиксировать информацию и прекрасно ей владеть. Ничего сложного, не переживайте! Мы с вами сегодня также просто общаемся. Вы можете задавать вопросы, делиться своими мыслями. Я всегда готова вас выслушать. Знайте это. Итак, начнем? Все готовы?

Существуют приемы активного слушания. Именно благодаря им, возможно выстроить правильный диалог и понять человека.

Эхо-техника — это повторение отдельных слов или слово-сочетаний без каких бы то ни было изменений.

Уточнение-не всегда в рассказе человек описывает все детали событий или переживаний. Попросите уточнить все, даже самые мелкие подробности.

Паузы. Когда человек заканчивает говорить — выдержите паузу. Она дает возможность подумать, осмыслить, осознать, добавить что-то к рассказу.

Сообщение о восприятии. Другими словами, это возможность сообщить собеседнику, что вы поняли, что он вам сказал, его эмоции и состояние. «Я понимаю, как тебе сейчас обидно и больно. Хочется плакать, и чтобы тебя пожалели».

Сообщение о восприятии. Слушатель сообщает своему собеседнику о том, какое впечатление тот произвел в ходе общения. Например «Вы говорите об очень важных для Вас вещах»

Отражение чувств. Выражение эмоциональной позиции собеседника на основе наблюдений слушателем не только за тем, что говорит коммуникатор, но и за тем, что выражает его тело « Я вижу, вас это волнует...»

Сообщение о восприятии себя. Слушатель сообщает своему собеседнику о том, как изменилось его состояние в результате слушания «Меня заделали ваши слова»

Резюмирование. Проведение промежуточных итогов сказанного собеседником в процессе его монолога «Итак, мы с вами обсудили следующее: испытание пожарных насосов...»

«Угу» – поддакивание.

Это самый простой прием активного слушания. Любой человек им пользуется почти интуитивно. Во время разговора рекомендуется периодически кивать головой, говорить «да», «угу», «ага» и т.п. Этим вы даете собеседнику понять, что вы его слушаете и заинтересованы в нём.

Особенности постановки вопросов.

Существуют два типа вопросов: закрытые и открытые.

Закрытые вопросы уместны не тогда, когда вы хотите получить от собеседника как можно больше информации, а тогда, когда нужно ускорить получение согласия или подтверждения ранее достигнутой договоренности, подтвердить или опровергнуть свои предположения. Вопросы данного типа подразумевают ответы: «да» или «нет». К примеру, можно привести такие вопросы: «Ты здесь давно?» «Ты был один?» и т.п.

Открытые вопросы характеризуются тем, что на них нельзя ответить «да» или «нет». Они требуют какого — либо объяснения. Обычно начинаются со слов: «что», «кто», «как», «сколько», «почему», «каково ваше мнение».

Перефразирование.

Это формулировка той же мысли, но иными словами. Перефразирование дает возможность говорящему человеку увидеть, что его правильно понимают. А если нет — у него есть возможность вовремя внести коррективы. При перефразировании ориентируйтесь на смысл и содержание сообщения, а не на эмоции, которыми оно сопровождается.

Перефразирование можно начать следующими фразами:

- «Если я вас правильно понял, то...»;
- «Поправьте меня, если я ошибаюсь, но вы говорите что...»;
- «Другими словами вы считаете, что...»;

Данный прием уместен тогда, когда говорящий логически завершил один из фрагментов рассказа и собирается с мыслями чтобы продолжить. Не стоит его перебивать, пока фрагмент рассказа не закончен.

Например, ваш собеседник рассказывает о том, что как — то он пришёл домой усталым, поставил портфель и снял обувь, а когда прошёл в комнату,

увидел там горшок с цветами, разбитый и лежащий на полу, а рядом сидела его любимая кошка, но он решил не наказывать её, хотя и очень огорчился. В этом случае, приём перефразирования может быть использован так: если я вас правильно понял, то, придя домой, вы увидели разбитый горшок с цветами и рядом вашу кошку. Но несмотря на то, что вы были огорчены увиденным, вы решили не наказывать любимца.

#### Резюмирование.

Этот приём подытоживает основные идеи и чувства. Это, как бы, вывод из всего того, что уже было сказано человеком. Резюмирующая фраза представляет собой речь собеседника в «свернутом» виде. Данный прием активного слушания принципиально отличается от перефразирования, суть которого, как вы помните, в повторении мысли оппонента, но своими словами (что показывает собеседнику наше внимание и понимание). При резюмировании из целой части разговора выделяется только главная мысль, для чего полезны такие фразы, как:

- «Ваша основная идея, как я понял, в том, что...»;
- «Если подытожить сказанное, то...».

#### Задание:

Группа разбивается на тройки. Первый человек из тройки рассказывает историю, второй – слушает, используя приемы активного слушания, третий – наблюдает и дает обратную связь о том, как это выглядело со стороны. По окончании работы каждая из трех сторон делится своими ощущениями. После того как все тройки закончат упражнение проводится групповое обсуждение.

- Тяжело ли было слушать? Почему? Что мешало?
- Легко ли, приятно ли было рассказывать?
- Какими приемами вы пользовались, чтобы показать говорящему, что вы его слушаете и понимаете?
- Какой из приемов был для вас особенно труден?
- Возникло ли у говорящего ощущение «услышанности»?

– Вспомните, были ли в вашем опыте такие случаи, где бы ваша интерпретация состояния человека, основанная на внешних признаках, была ошибочной?

– К чему это привело?

Завершение занятия: Спасибо вам! Встретимся с вами в \_\_\_\_\_. Хорошего дня!

Блок «социокультурная деятельность». Музыкально — поэтическое занятие «Касание души».

Цель: улучшение психоэмоционального состояния.

#### Ход занятия

Добрый день, как многие уже знают, я чтец, поэтесса. Я провожу поэтические вечера, где читаю стихотворения под музыку, общаюсь с гостями. Приглашаю на эти мероприятия партнеров и разных культурных ниш. Сегодня я хочу пригласить вас побывать на моем поэтическом вечере, так скажем, мини версия.

Стихотворения — это способ выражения внутреннего мира, в котором кристаллизуется все самое интересное, самое нужное, самое главное в жизни. Какие-то произведения затрагивают тонкие струны, другие воспринимаются как сочетание красивых, непонятных строк, а какие-то просто остаются не отмеченным нашим взглядом. Так отбирает Душа, потребность в необходимых строках и мыслях.

Не стесняйтесь своих эмоций и переживаний. Чем комфортнее будет вам, тем комфортнее будет мне. Я буду рада, если вы сможете делиться своими эмоциями. А я буду делиться с вами своими! Договорились?

1. «Любовь бывает разная». Ах Астахова.
2. «Большое сердце». Ах Астахова.
3. «Мистер и миссис Корстон» Вера Полозкова.
4. «Мне нравится, что вы больны не мной». Марина Цветаева
5. «Друг без друга» Э.Асадов.
6. «Жди меня, и я вернусь» К. Симонов.
7. «Если ты ищешь счастье» Ах Астахова.

Рефлексия: Поделитесь, пожалуйста своими эмоциями. Как вам такой формат общения? Комфортно ли вам было? Прошу заполнить анкеты обратной связи.

Домашнее задание: При следующей нашей встрече, я хочу, чтобы вы могли высказаться в стихах. Пожалуйста, подготовьте те произведения, которыми сейчас говорит ваша душа. Чего она хочет? О чем переживает? Это могут быть стихи собственного сочинения, можете посмотреть произведения авторов, прозвучавших сегодня.

Завершение занятия: Спасибо вам! Встретимся с вами в \_\_\_\_\_. Хорошего дня!

### Мастер-класс «Палитра ярких красок»

Цель: познакомить участников с методами арт-терапии для пожилых людей, раскрыть её терапевтический потенциал через изотерапию;

Оборудование: Листы формата А4, гуашь, кисточки, аудиоколонка, компьютер и проектор, доска для рисования.

#### Ход занятия

##### 1. Приветствие.

Доброе утро! Мы рады приветствовать Вас. Сегодня мы, студенты педагогического университета проведём для вас мастер-класс по рисованию с помощью природных материалов. Перед тем, как мы начнём, предлагаем Вам познакомиться с нами и получше узнать друг друга. Давайте наполним нашу встречу приятными эмоциями и позитивным настроем.

##### 2. Упражнение «Я о тебе — ты обо мне»

##### 3. Упражнение «Зато я сегодня...»

Отлично. Вы большие молодцы. Скажите, пожалуйста, как вы себя чувствуете? Вас что — то тревожит, беспокоит?

2. **Теоретическая часть: презентация (20 мин).** Теперь мы можем перейти к теме нашей сегодняшней встречи – арт — терапия. Давайте с вами познакомимся с этим направлением. (Презентация, рассказ о технике)

##### **3. Практическая часть. Медитация. (5 мин +30мин + 10 отдых)**

Перед началом работы попробуйте сфокусироваться на своих чувствах, настроении здесь и сейчас. Сейчас мы проведем небольшое погружение, попробуем забыть о текущих задачах, и окунуться в свой мир. Я включу произведение «...», постарайтесь почувствовать музыку, услышать меня и визуализировать мои слова.

Включаем музыкальную композицию.

Закройте глаза, постарайтесь расслабиться. Представьте, что Вы находитесь на поляне, осмотритесь, что Вы видите? Постарайтесь запомнить наиболее приятные Вам образы.

Прислушайтесь к своим чувствам сейчас, насколько Вам здесь комфортно?

Обратите внимание на окружающую природу, погоду. Почувствуйте окружающие запахи...

Посмотрите вдаль, Вы видите дерево, его очертания неясны. Вы идете к этому дереву по тропинке. Почувствуйте, насколько Вам комфортно идти по ней? Какая это тропинка: прямая или извилистая, с ровной поверхностью или бугристая...

Вот Вы подходите к дереву, Вы видите его ствол... Рассмотрите его. Потрогайте его, запомните свои ощущения

Посмотрите на корни этого дерева, что Вы чувствуете, глядя на них? Постарайтесь сохранить эти ощущения.

Теперь посмотрите на крону Вашего дерева, постарайтесь описать ее, какая она? Насколько Вам нравится это дерево?

Постойте здесь еще несколько минут.

Пора возвращаться. Вы снова идете по тропинке на поляну, приходите. Обратите внимание, здесь что — то изменилось, либо осталось прежним? Открываете глаза...

Звук делаем тише, но музыку не выключаем.

### **(Переход к рисованию)**

Во-первых, нам очень хочется, чтобы у вас было хорошее настроение.

Во-вторых, занятие рисованием дарит свободу самовыражения, помогает бороться со стрессом, избавляет от переживаний, успокаивает нервы, тренирует мелкую моторику и память.

Что же мы будем рисовать? Сегодня мы попробуем создать картину с помощью ватных палочек. Этот способ рисования привлекает своей простотой и оригинальностью.

По окончании работы вы покажете нам, что получилось и постараетесь описать те эмоции, которые вы испытывали во время работы.

Начинаем... (поэтапное объяснение и демонстрация создания картины).

Заканчиваем работу.

#### 4. Рефлексия (10 мин)

Обсуждение результатов, оценка внутренних изменений, произошедших с участниками. Отзывы о мастер-классе. Работа в кругу.

Каждый участник по очереди описывает своё состояние, ощущения во время и после работы.

«Полюбуйтесь на ваши работы, прочувствуйте в них ваше состояние, ваши эмоции. Понравились ли вам ваши результаты творчества? Вам было интересно?

Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями...»

Анкета обратной связи.

(Идёт обсуждение)

«Большое спасибо Вам за работу! Мы получили много приятных эмоций от общения с вами. Давайте поаплодируем друг другу и поблагодарим сами себя за хорошо проделанную работу.»