



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Факультет инклюзивного и коррекционного образования
Кафедра социальной работы, педагогики и психологии
Тема выпускной квалификационной работы
«Посттрудова адаптация лиц пожилого возраста
в условиях комплексного центра»
Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 Педагогическое
образование Профильная направленность «Социальная
педагогика»

Проверка на объем заимствований:

65,10 % авторского текста

Выполнила:

студентка
группы 506-107-5-1

Чемпалова Елена Руслановна

Работа Юшкова к защите
« ___ » _____ 2019 г.

зав. кафедрой СРПиП _____
Соколова Н.А.

Научный руководитель:
К.п.н., доцент кафедры СР, П и П

Иташко
Иташко Т.Г.

Челябинск 2019

Оглавление

Введение	3
Глава I. Теоретические аспекты вопроса посттрудо­вой адаптации лиц пожилого возраста	
1.1 Характеристика положения лиц пожилого возраста в современном мире.....	7
1.2 Направления деятельности социального педагога по решению вопроса посттрудо­вой адаптации лиц пожилого возраста.....	22
Выводы по первой главе	39
Глава II. Практическая работа по реализации программы деятельности социального педагога по посттрудо­вой адаптации лиц пожилого возраста	
2.1 Деятельность «Комплексного центра социального обслуживания населения Пластовского муниципального района» по работе с пожилыми людьми.....	42
2.2 Реализация программы деятельности социального педагога по посттрудо­вой адаптации.....	60
Выводы по второй главе	74
Заключение	77
Библиографический список	83
Приложение	91

Введение

На сегодняшний день резко снизился суммарный процент рождаемости, и старение населения приняло значительные масштабы. По существующей статистике к 2050 году доля лиц пожилого возраста в мире составит 22% от численности всего населения. По данным Организации экономического сотрудничества и развития в экономически развитых странах к 2020 году каждый третий работник будет старше 50 лет. В нашей стране процессы старения населения происходят на фоне относительно низкой продолжительности жизни населения и сохраняющейся высокой смертности трудоспособного населения. Сложившиеся тенденции старения отражаются в результатах социальной политики Российской Федерации в отношении людей третьего возраста на федеральном, региональном и муниципальном уровнях норм законодательства, а также мероприятий по сохранению здоровья населения, продлению трудоспособного периода жизни пожилых людей, снижению заболеваемости, смертности и увеличению продолжительности жизни, реализуемых в соответствии со стратегическими документами Правительства Российской Федерации, в рамках приоритетных национальных проектов «Здоровье» и «Образование», а также в рамках государственных программ Российской Федерации.

В обществе появилось осознание проблемы старения. Общественность занята поиском решения вопросов: Как сделать жизнь пожилого человека достойной? Как повысить уровень жизни и вместе с этим удовлетворить потребности и интересы пожилого человека? Как избавиться от чувства одиночества и обеспечить активное долголетие?

На сегодняшний день учреждения социальной защиты внедряют в работу инновационные технологии для формирования социальной активности граждан пожилого возраста. Новые технологии и методы работы позволяют людям, вышедшим на пенсию, реализовать свой внутренний потенциал.

Пожилой человек не должен стать бревном, лежащим поперек дороги, поэтому необходимо, чтобы он шел в ногу со временем: мог пользоваться средствами цифровых технологий, знал, как бороться и препятствовать возникновению стрессовых ситуаций, раскрывал в себе новые умения и самореализовывался.

Вместе с тем, необходимо совершенствовать деятельность социального педагога по вопросу посттрудовой адаптации лиц пожилого возраста. Это обусловило выбор квалификационного исследования: «Посттрудовая адаптация лиц пожилого возраста в условиях комплексного центра».

Нормативно-правовая база исследования. Международно правовую основу правового статуса лиц пожилого возраста составляют : Устав ООН 1945 г., Всеобщая декларация прав человека 1948 г., Международный пакт о гражданских и политических правах 1966 г., Международный пакт об экономических, социальных и культурных правах 1966 г., Конвенцию о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин 1979 г., Венский международный план действий по проблемам старения, Мадридский международный план действий по проблемам старения, принятый в 2002 г, Европейская социальная хартия, подписанная государствами – членами Совета Европы в 1961 году, и пересмотренная Европейская социальная хартия, открытая к подписанию в 1996 году, Всемирный доклад ВОЗ о старении и здоровье.

Конституции РФ, Федеральный закон № 442 «Об основах социального обслуживания населения в РФ» «О социальном обслуживании граждан пожилого возраста и инвалидов», «О государственной социальной помощи», «Стратегия действий в интересах граждан пожилого возраста», национальный проект «Демография», федеральный проект «Старшее поколение».

Степень изученности проблемы. В мировой социологической науке вопрос социальной адаптации начал изучаться в начале XX века. Основы теории адаптации были заложены работами Л.Бристола, Г. Четтертона-Хилла, Дж. Томпсона, М.Торна, Ф.Знанецкого и других. Рассматривая адаптацию с позиции теории ролей как процесс приспособления индивида к предписанным нормам и социальным ролям, большой вклад внесли Д.Мид, Д. Морено, Р.Минтон, Т. Парсонс и др.

В России до середины 60-х годов прошлого столетия социальная адаптация не изучалась. Большая часть исследований велась с 60-х по 90-е годы на стыке социологии, социальной психологии и экономики. Данным вопросом занимались ученые: Холостова Е.И., Басккова М.Е., Дементьева Н.Ф., Войтенко В.П., Полюхов А.М., Зинченко В.П. и другие.

Цель исследования: изучить, теоретически обосновать и реализовать программу посттрудоустройственной адаптации граждан пожилого возраста в условиях комплексного центра социального обслуживания населения.

Объект исследования: посттрудоустройственная адаптация

Предмет исследования: содержание деятельности социального педагога по посттрудоустройственной адаптации людей пожилого возраста

В ходе выполнения квалификационной работы необходимо решить следующие задачи:

- 1) Раскрыть сущность понятия «посттрудоустройственная адаптация», рассмотреть характеристику, особенности и проблемы посттрудоустройственной адаптации людей пожилого возраста;
- 2) Рассмотреть направления деятельности социального педагога по решению вопроса посттрудоустройственной адаптации лиц пожилого возраста;
- 3) Проанализировать деятельность «Комплексного центра Пластовского района» по работе с пожилыми людьми;

4) Реализовать программу деятельности социального педагога по посттрудовой адаптации пожилых людей в условиях Комплексного центра Пластовского района.

Методы исследования: анализ, обобщение, анкетирование, наблюдение

База исследования: Муниципальное бюджетное учреждение «Комплексный центр социального обслуживания населения Пластовского муниципального района»

Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложений.

Глава I Теоретические аспекты вопроса посттрудовой адаптации лиц пожилого возраста

1.1 Характеристика положения лиц пожилого возраста в современном мире

В современном обществе «пожилым» принято считать человека, который достиг пенсионного возраста т.е женщины- 55 лет, мужчины -60 лет. В соответствии с последними изменениями в законодательстве с 2019 года пенсионный возраст сдвигает свои границы и к 2028 году увеличится на пять лет т.е пенсионерами будут считаться мужчины в 65 лет, женщины соответственно – 60 лет [72]. В предпенсионном возрасте более очевиден упадок умственных и физических функций, ослаблением интересов. Старость – это переход в систему новых социальных ролей, а значит, и в новую систему групповых и межличностных отношений. Но считается, что этот возраст «пик » для наиболее общих социальных достижений — положения в обществе, власти и авторитета, частичной освобожденности от занятий и отбора, наиболее интересных для личности общественных дел. Согласно данным Европейского регионального бюро Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), возраст от 60 до 74 лет рассматривается как пожилой, 75 лет и старше — старые люди, возраст 90 лет и старше – долгожители.

В научной литературе нет четкого определения и возрастных границ пожилого возраста, потому как этот процесс старения протекает у каждого человека индивидуально.

Старение – это естественный процесс угасания жизненных функций, снижения приспособительных возможностей организма, обусловленный генетически запрограммированным ослаблением иммунных функций организма. с. ведет к понижению жизнеспособности индивида и в конечном итоге определяет продолжительность жизни. Помимо физиологических особенностей организма, темпы во многом обуславливаются социальными

факторами: средой, социальными ожиданиями и нормами, принятыми в конкретном обществе [56].

Д.Б. Бромлей предлагает следующий цикл старения, состоящий из трех стадий:

1) «Удаления от дел» («отставки», по выражению автора, 65-70 лет); Стадия повышения восприимчивости к нарушениям жизненного стереотипа. Увеличение коммуникационной потребности. Привязанность к близким людям. Свобода от исполнения профессиональных обязанностей. Адаптация к новой социальной роли. Ухудшение физического и умственного здоровья

2) «Старости» (70 и более лет). Незанятость в обществе. Растет социальная изоляция. Сокращение круга близких сверстников. Физическая и умственная недостаточность.

3) Последней «стадия дряхлости, болезненной старости и смерти». Нарастание явлений сенильности в поведении. Окончательное нарушение биологических функций. Хронические заболевания. Смерть. [39 с.46]

Г. Крайг рассматривает период ранней взрослости (20–40 лет); среднюю взрослость (40–60 лет); позднюю взрослость (от 60 лет и далее). Грейс Крайг опирается на модель развития взрослых Хейвигхерста, который также рассматривает три периода взрослости: раннюю взрослость, средний возраст и пожилой возраст, выделяя следующие задачи каждого возраста.

- приспособление к убыванию физических сил и ухудшению здоровья;
- приспособление к выходу на пенсию и снижению доходов;
- приспособление к смерти супруга (или супруги);
- установление прочных связей с представителями своей возрастной группы;
- выполнение социальных и гражданских обязательств;

- обеспечение удовлетворительных жизненных условий.

По классификации Э. Эриксона выделяется ранняя зрелость (20–25 лет); средняя зрелость (26–64 года) и поздняя зрелость (от 65 лет и старше). На стадии средней зрелости человек делает выбор между продуктивностью и инертностью. Те люди, у которых в период средней взрослости сделали продуктивный выбор, т.е. противоположность безразличию и апатии на стадии поздней зрелости сохраняют свою продуктивность. А если человек в период средней зрелости не смог реализовать себя, свои планы, удовлетворить какие-то потребности, то на стадии поздней зрелости постепенно он переходит в состояние поглощенности собой, при котором основным предметом заботы являются личные потребности и удобства.

Из всего этого можно сделать вывод, что человек в старости оглядывается назад, и если он в молодости был активным, жизнерадостным, позитивным человеком, то он сохранит эти качества и на данном этапе жизни. Следовательно, тот человек который не осуществил чего хотел, он оглядываясь назад будет испытывать неудовлетворение собственной жизнью. Таким образом, выходя на пенсию, человек интегрирует и делает оценку всех стадий жизни, возникает либо ощущение целостности своего «Я», либо чувство негодования и отчаяния. В период поздней зрелости люди оглядываются назад, происходит интеграция и оценка всех прошлых стадий развития, возникает ощущение целостности своего «Я».

Но самоощущение и объективные показатели расцвета сил человека или старости определяются не только хронологическим возрастом. Существенное значение имеют социальные факторы:

- социоэкономический статус;
- образовательный уровень;
- специфика профессиональной деятельности;
- семейное положение и др.

Социальный статус россиянина в пожилом возрасте совсем не однозначен. Неустойчивое экономическое положение в нашей стране, низкий уровень заработной платы и пенсии, явления эйджизма (дискриминации по старости), кризис пожилого возраста являются важными условиями, которые необходимо учитывать при характеристике пожилого возраста.

А.В. Кячкин разделил пожилых людей по типам зависимости от ведущих интересов:

1. Семейный тип нацелен только на семью, ее благополучие.
2. Одинокий тип характеризуется тем, что наполненность жизни достигается главным образом за счет общения с самим собой, собственными воспоминаниями (возможен вариант одиночества вдвоем).
3. Творческий тип реализует себя в художественном творчестве, рукоделии или даже на садовом участке.
4. Социальный тип – пенсионер –общественник, занятый общественно полезными делами и мероприятиями.
5. Политический тип заполняет свою жизнь участием (активным или пассивным) в политической жизни.
6. Религиозный тип считает веру и церковь значимой сферой своей жизни.
7. Угасающий тип – это человек, который так и не смог или не захотел компенсировать былую полноту жизни каким-то новым занятием, не нашел применения своим силам.
8. Больной тип направлен не столько на поддержание собственного здоровья, сколько на наблюдение за протеканием своих болезней [81, с.137].

Психологические классификации типов пожилых людей учитывают возраст человека, поскольку он связан с теми проблемами, которые приходится решать личности.

В. В. Болтенко считает, что старение определяется особенностями потребностно – мотивационной сферы личности. Исходя из этого, он выделил ряд этапов психологического старения:

Первый этап – сохраняется связь с тем видом деятельности, который был ведущим для человека до выхода на пенсию и был непосредственно связан с профессией пенсионера. Если данная связь обрывается, то человек минует эту стадию попадает на вторую.

Второй этап – наблюдается сужение круга интересов за счет выпадения профессиональных привязанностей. В общении с окружающими начинают преобладать разговоры на бытовые темы, обсуждение телевизионных новостей, семейных событий, успехов или неудач детей и внуков.

Третий этап – главенствующей становится забота о личном здоровье, соответственно, любимая тема для разговора – лекарства и способы лечения.

Четвертый этап – смыслом жизни становится сохранение самой жизни. Круг общения сужен до предела: лечащий врач, социальный работник, члены семьи, поддерживающие личный комфорт пенсионера, самые ближние соседи. Для приличия или по привычке – редкие телефонные разговоры со старыми знакомыми-ровесниками, в основном, чтобы узнать, скольких еще удалось пережить.[80]

И, наконец, на пятом этапе происходит переориентация на потребности чисто витального характера (еда, покой, сон), общение почти не интересует.

Ф.Гизе выделил три типа стариков и старости:

1) старик – негативист, отрицающий у себя какие-либо признаки старости;

2) старик – экстравертированный, признающий наступление старости через внешние влияния и путем наблюдений за изменениями (выросла молодежь, расхождение с нею во взглядах, смерть близких, изменение своего положения в семье, изменения-новшества в области техники, социальной жизни и т.д.);

3) интровертированный тип, для которого характерно острое переживание процесса старения. Человек не проявляет интереса к новому,

погружается в воспоминания о прошлом, малоподвижен, стремится к покою и т.п. [79].

Успешность, адаптивность старения определяется тем, насколько человек оказывается подготовленным к вступлению в новую фазу своей жизни, к тем задачам, которые несет с собой поздний возраст. Исходя из этого, можно говорить о многообразии индивидуальных типов старения. Индивидуальные типы старения:

1) регрессия, т.е. возвращение к прошлым формам поведения, проявляющаяся в форме «детского» требования помощи в повседневной жизни, независимо от состояния здоровья;

2) бегство, или изменение места жительства, как форма освобождения в трудной жизненной ситуации;

3) добровольная изоляция от окружающих, пассивность и минимальное участие в общественной жизни;

4) стремление вызвать к себе интерес у окружающих;

5) попытка включиться в жизнь общества, невзирая на возраст и состояние здоровья, стремление скрыть специфические недомогания. В других случаях поведение определяется: бунтом против старения и страхом перед смертью; [79 с.]

По теории Шарлоты Бюлер, которая выделила пять фаз, пожилой возраст начинается в 65 – 70 лет. Она считает, что цели, поставленные человеком в юности, перестают интересовать его на данном этапе. Человек анализирует свою жизнь, испытывая разочарование или удовлетворение.

Пятая фаза (Ш.Бюлер) знаменует собой завершение предшествующего жизненного пути, подведение итогов и разрешение этого кризиса зависит от того, как этот путь был пройден.

Только поддержание прежнего уровня жизни может предотвратить ограничение психофизических возможностей пожилых людей. Труднее активизация проходит уже у немощных людей, поскольку надо начинать процесс с низкого уровня и к тому же использовать инновационные приемы

и средства (диета, гимнастика, участие в работе клубов пожилых людей, беседы и т.д). Активизация должна воздействовать на сферы умственной и физической деятельности человека, обеспечивать безопасность, показывать собственную полезность человека и доброжелательность со стороны окружающих [1].

Чувство социальной защищенности у пожилого человека напрямую связано с его *материальным благополучием*. Экономия денег – один из вариантов *пассивной адаптации* к пенсионному периоду жизни. Большинство пожилых людей в России сталкиваются с материальными трудностями, поскольку пенсии не хватает на достойную жизнь. Подрабатывают или же получают помощь от детей далеко не все. С каждым днем рынок предоставления услуг расширяется и сэкономленные средства идут на оплату чего-то иного.

Особо тяжело приходится одинокопроживающим пенсионерам, ведь даже за оказание бытовых услуг им приходится платить. Финансовые затруднения серьезным образом ускоряют отход от активной жизни людей пожилого возраста, делая их жизнь неполноценной. Пожилые люди не всегда могут пригласить в гости друзей, путешествовать или посетить какое-нибудь мероприятие. Цель деятельности государственных органов– повышать уровень качества жизни пожилых людей и сделать так, чтобы после выхода на пенсию они не теряли того, что имели[24].

Столь же важным фактором является способность *возможности к самопередвижению*. В огромной мере это зависит от расположения, качества и оборудования квартир, качества тротуаров и освещения улиц, от возможности спокойно и удобно пользоваться транспортом, ходить в магазины, поликлиники и т.д. Все это необходимо учитывать при оборудовании улиц, проектировании подземных и надземных переходов, вокзалов, универмагов, учреждений и т.п. Следует внести изменения в конструкции автобусов, трамваев и других видов транспорта с целью облегчить людям посадку в них и сохранения равновесия при езде.

Привлечение внимание к подобным вопросам создает благоприятные условия на пути к активизации жизни пожилых людей.

Люди пожилого возраста не должны «выпадать» из жизни семьи, разрывать связи с друзьями, соседями. Даже полная информация о мире, из СМИ не заменит повседневных бытовых контактов. Старый человек, особенно не выходящий из дома или больницы, нуждается не только в тишине и покое, но и в получении внешних впечатлений, в том числе с улицы, двора. Ощущать вокруг себя пульс жизни, быть втянутым в нее – вот основной стимул для активности. [69 с.64]

Социальная адаптация – это процесс приспособления индивида к изменяющейся социальной среде. Социальная адаптация бывает: активная, при которой индивид воздействует на социальную среду и пассивная, при которой этого воздействия не наблюдается [50].

Социальная адаптация является одним из этапов и механизмов социализации. Попадая в новую социальную среду, человек пытается к ней приспособиться, что способствует его социализации. Это приводит к тому, что зачастую проблемы социализации, с которыми работает социальный работник и педагог, напрямую связаны с социальной адаптацией. Важнейший компонент социальной адаптации – согласование самооценок, притязаний, ожиданий субъекта с его возможностями и реальностью социальной среды. Адаптация определяется целями деятельности, социальными нормами, способами их достижения и санкциями за отклонение от этих норм со стороны социальной среды. Социальная адаптация – это взаимодействие личности и социума. Взаимодействие личности и среды, по мнению А.А. Реана, подчиняется некоторым закономерностям. Первая закономерность заключается в следующем: чем устойчивее среда, тем глубже и устойчивее изменения, происходящие с личностью в процессе адаптации. Вторая закономерность выражается в том, что более высокие уровни социальной среды в силу своей ригидности в меньшей степени зависят от влияния личности [57].

В отечественной социальной психологии сделан акцент на то, что социализация предполагает усвоение социального опыта прежде всего в ходе трудовой деятельности. Поэтому основанием для классификации стадий служит отношение к трудовой деятельности. Если принять этот принцип, то можно выделить три основные стадии:

Дотрудовая стадия социализации охватывает весь период жизни человека до начала трудовой деятельности.

Трудовая стадия социализации охватывает период зрелости человека, хотя демографические границы "зрелого" возраста условны; фиксация такой стадии не представляет затруднений – это весь период трудовой деятельности человека. Вопреки мысли о том, что социализация заканчивается вместе с завершением образования, большинство исследователей выдвигают идею продолжения социализации в период трудовой деятельности. Более того, акцент на том, что личность не только усваивает социальный опыт, но и воспроизводит его, придает особое значение этой стадии.

Посттрудовая стадия социализации рассматривает пожилой возраст, как возраст вносящий вклад в процессы производства и передачи его другому поколению. [5]

Посттрудовая адаптация пожилого человека или посттрудовой период жизни – это процесс активного приспособления к новым социальным условиям, изменившимся в связи с его выходом на пенсию.

Посттрудовой период – это завершение одной деятельной фазы социальной жизни человека и начало другой, резко отличающейся от предшествующей [82].

Активизация людей пожилого возраста – комплекс мероприятий, тормозящих и смягчающих процесс старения и вырабатывающий умения реализации себя.

Приспособление к старости – это способность найти свое место в обществе и продолжить жить активно.

Адаптация пожилого человека, помимо создания условий для его активизации, также во многом зависит от позиции и привычек конкретного человека, течения его жизни, его оценки достигнутых жизненных целей, а также от бытующих в его кругу представлений о жизни в старости.

Именно в этот возрастной период жизнь человека зависит от его личностных особенностей. В общении с близкими и знакомыми людьми определяющими становятся черты характера, особенно в случаях обращения к ним за помощью. От этого зависит объем и качество опеки над ним со стороны родных, друзей, знакомых, соседей [77].

Если человеку, пользующемуся помощью других, все не нравится, все кажется не так, если он все время ворчит, то и помогать ему начинают меньше, относятся сухо, руководствуясь лишь милосердием или расчетом. Поэтому «подготовка к старости» не должна сводиться только к такому, хотя и очень важному, делу, как расширение стареющими людьми круга интересов, овладение новыми навыками, но и *повышать коммуникабельность* пожилых людей. Когда люди, оказывающие социальную помощь и поддержку старикам, особенно члены семьи, близкие друзья, ощущают своеобразную благодарность, они в большей степени чувствуют значимость своих усилий [7].

Важным моментом для людей пожилого возраста является приобретение следующих *норм поведения*:

- выработать у себя умение ладить с людьми разного социального происхождения, образования, культурного уровня, профессии, возраста и т.д.;
- не терять старых связей и заводить новые знакомства (например, на новом месте жительства);
- самому оказывать помощь разным людям, а не только близким родственникам;

- выработать умение надлежащим образом использовать помощь со стороны самых разных людей и во всех возможных жизненных ситуациях;

- самокритично подходить к своим поступкам, уметь себя контролировать и дисциплинировать, всегда считаться с мнением других.

Обладание хотя бы частью рассматриваемых здесь качеств и навыков дало бы людям возможность «стареть красиво», а молодому поколению относиться к старости уважительно и доброжелательно.

В процессе адаптации пожилых людей играют важную роль ряд социальных факторов, позволяющих им вести полноценную разнообразную жизнь, в то же время принося пользу обществу [9].

К ним относятся:

1. продолжение трудовой деятельности (включая возможность переобучения);
2. общественная и политическая активность;
3. семейная активность;
4. организация культурного досуга (книги, кино, театр, концерты, выставки);
5. физическая культура и гигиена
6. любительская активность (хобби).

В условиях низкого уровня размеров пенсий, несвоевременной их индексации важную роль в социальной адаптации пожилых приобретает такой фактор, как продолжение трудовой деятельности, что одновременно, является приоритетным в разработке социальной политики по отношению к людям старших поколений [63]. Большая часть пенсионеров трудятся по найму, меньшая – открывают свое дело; у высококвалифицированных специалистов – сохранение прежнего места работы, у других – деятельность в коммерческих структурах, на рынке, распространение газет и флайеров и др. В целом, трудовая активность выше в группах «молодых пенсионеров» (55 – 59 лет для женщин и 60 – 64 года для мужчин), которые, в большинстве

своем, продолжают работать первые пять лет (по некоторым данным – 10–15 лет) после выхода на пенсию.

Если профессиональная специализация данного человека не позволяет продолжать ее даже в меньшем объеме, даже после выхода на пенсию, то следует перейти к другой специализации в рамках своей профессии или к другой профессиональной работе, которую можно выполнять в ограниченном объеме после выхода на пенсию. Утрачивая способность к одному виду работы (например, требующей быстрой реакции), добиваются успеха в другой (например, требующей старательности, но без строгого ограничения во времени для выполнения задания). Разумные начальники умеют использовать работу старых людей, те же, в свою очередь, должны «подсказать» им, какую работу они могли бы выполнять лучше всего [66].

В случае невозможности продолжить работу на прежнем месте можно заменить профессиональную деятельность хобби, которое можно превратить дополнительный заработок [33]

Трудовая активность положительно влияет на физическое и психическое состояние пожилых людей. Средняя продолжительность жизни пенсионеров, продолжавших активно трудиться на 7,3 года была выше у мужчин и 2,6 года у женщин, чем у прекративших трудовую деятельность. При исследовании долгожителей установлено, что большинство из них продолжали трудиться после наступления пенсионного возраста. Мотивами к продолжению работы могут быть следующие:

- стремление обеспечить себя материально;
- привычка к трудовой деятельности (скучно без работы)
- чувство общественного долга;
- чувство заинтересованности в успехах коллектива.

Наряду с трудовой деятельностью, важным фактором адаптации пожилых людей становится участие в общественной и политической деятельности. Начатая в зрелом возрасте опекунская, социальная,

культурная, политическая, профсоюзная, соседская общественная деятельность становится отличным подспорьем для усвоения навыков активности, полезной для общества и способствующей хорошему самочувствию. Люди, имеющие значительные ограничения для занятия физическим трудом, будут чувствовать себя комфортно в участии в общественной жизни [18].

В последнее время все большее число пенсионеров принимают участие в политической деятельности. Серьезные социально-экономические проблемы пожилых людей, требующие решения органов государственной власти явились предпосылкой повышения их политической активности и созданию «Партии пенсионеров», призванной отстаивать права пожилых людей.

Семейная активность. Внимание к своим близким, требующих помощи, является следствием развитой в человеке готовности помогать тем, кто в ней нуждается. Существенным фактором семейной активности является наличие в семье внуков. Воспитательная функция повышает авторитет пожилого человека в семье, тем самым приводит к осознанию им своей полезности и положительно сказывается на процессе социальной адаптации к пенсионному периоду [10].

Физическая культура и гигиена имеют большое значение для адаптации пожилых людей, так как направлены на оздоровление и профилактику заболеваний, а также в процессе занятий можно знакомиться и общаться с другими людьми. Положительной тенденцией является распространение в последние годы среди людей старшего поколения интереса к физической культуре и спорту: гимнастическим упражнениям, неутомительным подвижным играм (настольный теннис, городки, бильярд и др.), туризму (пешеходному, велосипедному, лыжному). Как правило, занимаются физическими упражнениями в пожилом возрасте те, кто занимался ими с молодости, что выработало хорошую привычку, сохранившуюся и в старости. Такие люди, даже находясь в преклонном возрасте, имеют хорошее

здоровье и самочувствие, сохраняют бодрость и ясный ум. Привлечь к физкультуре и спорту пенсионеров, ранее этим не занимающихся способствуют клубы по интересам и СМИ. Нельзя забывать о значении соблюдения правил личной гигиены в жизни пожилого человека, поскольку иммунитет стариков, как правило, снижен. Следовательно, высок риск возникновения инфекционных заболеваний, характеризующихся у стариков более тяжелым течением [9].

Для адаптации пожилого человека к новому статусу не менее важно иметь какое-либо увлечение: огородничество и садоводство, разведение птиц, рыбок, декоративных растений, выпечка кондитерских изделий, шитье, столярные, токарные и другие работы, занятия живописью, музыкой и т.д. Культурный досуг. Очень необходимы и полезны в третьем возрасте привычки, способствующие полезному проведению свободного времени, особенно те из них, которые касаются способности к индивидуальному выбору и оценки какой-либо области культуры, например, чтение научно-популярной литературы, прессы, увлекательной теле или радио передач, привычка индивидуально преодолевать трудности, связанные с приобретением билетов на любимое театральное представление, концерт, кинофильм и т.д.

Участие в жизни клубов, домов культуры, объединений, профессиональных союзов – ценно для пожилых не только потому, что является своеобразным «окном в мир», но и потому, что облегчает установление и поддержание дружеских контактов, является местом неутомительного развлечения и приятного отдыха [39].

Таким образом,

1. Человек пожилого возраста – это человек, который достиг пенсионного возраста, т.е женщины – 55 лет, мужчины – 60 лет.

2. Трудностями жизнедеятельности пожилого человека являются их общественное и социальное положение, роль и место в семье, медико – социальная реабилитация, социальное обслуживание.

3. Посттрудовая адаптация пожилого человека или посттрудовой период жизни – это процесс активного приспособления к новым социальным условиям, изменившимся в связи с его выходом на пенсию.

4. Важными задачами в посттрудовой адаптации в отношении выступают:

- развитие нетрадиционных форм занятости;
- возможность повышения доступности и качества образования и профобучения в соответствии с концепцией обучения на протяжении всей жизни;
- активное вовлечение представителей «третьего возраста» в политическую жизнь общества;
- «плюрализация социальных услуг»: расширение социального сервиса с учетом потребительских предпочтений и возможностей пожилых людей;
- стремление обеспечить себя материально;
- создание инфраструктуры досуга и реализации потребностей в творчестве.

1.2 Направление деятельности социального педагога по решению вопроса социальной адаптации лиц пожилого возраста

Реальная и перспективная область профессиональной деятельности социального педагога чрезвычайно широка и многообразна. Она включает множество специфических разновидностей социально – педагогической деятельности, в зависимости от объекта, на который она направлена. Значимость деятельности социального педагога возрастает в современном обществе в связи с отмечаемым учеными кризисом доверия подрастающего поколения к государственным институтам, нарушением механизмов социализации и роста асоциальных тенденций в молодежной среде, ростом негативных явлений среди населения (наркомании, алкоголизма, правонарушений и др.), снижением воспитательного потенциала семьи и образовательных учреждений как основных институтов социализации личности. Поэтому спектр проблем, которые приходится решать данному специалисту, чрезвычайно разнообразен [29].

Основанием специализации может служить отдельная категория населения, на работу с которой сориентирован социальный педагог, например, по работе с инвалидами, с сиротами, с беженцами или с пожилыми людьми.

Социальная работа с людьми позднего возраста имеет многоплановый аспект работы. Она затрагивает различные сферы жизнедеятельности людей пожилого возраста, такие как финансовая, сфера здоровья, коммуникации и психологическое состояние.

Социальные службы помимо обслуживания пожилых граждан на дому оказывают психологическую, медико – социальную и правовую поддержку [76]. Психологическая социальная работа представлена социально-психологической помощью. Данная технология направлена на адаптацию пожилых людей в обществе, снятие напряжения в семейных отношениях, активизацию усилий пожилых граждан в решении своих

проблем, связанных с трудной жизненной ситуацией. Технологии социально-консультативной работы предусматривают:

- выявление лиц, нуждающихся в социально-консультативной помощи;
- профилактику различного рода социально-психологического консультирования;
- работу с семьями, в которых живут граждане пожилого возраста и инвалиды, организацию их досуга;
- консультативную помощь в обучении, профессиональной ориентации и трудоустройстве инвалидов;
- обеспечение координации деятельности государственных учреждений и общественных объединений для решения проблем граждан пожилого возраста и инвалидов;
- правовую помощь в пределах компетенции органов социального обслуживания;
- иные меры по формированию здоровых взаимоотношений и созданию благоприятной социальной среды для граждан пожилого возраста [73].

Реализация технологий социально-педагогической деятельности регламентируется нормативно – правовыми актами международного и федерального значения. Международно-правовую основу правового статуса лиц пожилого возраста составляют в первую очередь Устав ООН 1945 г., Всеобщая декларация прав человека 1948 г., Международный пакт о гражданских и политических правах 1966 г., Международный пакт об экономических, социальных и культурных правах 1966 г., Конвенцию о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин 1979 г., Венский международный план действий по проблемам старения, Мадридский международный план действий по проблемам старения, принятый в 2002 г, Европейская социальная хартия, подписанная

государствами – членами Совета Европы в 1961 году, и пересмотренная Европейская социальная хартия, открытая к подписанию в 1996 году, Всемирный доклад ВОЗ о старении и здоровье.

В документах особое внимание уделено теме борьбы с возрастной дискриминацией (эйджизмом). Из этой идеи вытекает предложение о том, что современные технологии (в том числе и удалённой работы) могли бы более гибко встраивать людей старшего поколения в рынок труда. Помимо этого говорится ещё и о смещении внимания социальных служб с вопроса медицинского обслуживания к вопросам социального обеспечения, подразумевается реформа сложившейся системы опеки за стариками в сторону усложнения и модернизации. При этом семейная роль стариков, которые должны нянчить внуков, рассматривается как устаревшая, «эйджистская», и не отвечающая запросам современности. Старые люди якобы во всем такие же, как и молодые, только требующие несколько иного подхода [70].

Нормативно – правовую базу в отношении лиц пожилого возраста составляют Конституции РФ, Федеральный закон № 442 «Об основах социального обслуживания населения в РФ» «О социальном обслуживании граждан пожилого возраста и инвалидов», «О государственной социальной помощи» [64].

Большое значение для решения проблем пожилых имеют указы и постановления Правительства РФ «О федеральном перечне гарантированных государством социальных услуг, предоставляемых гражданам пожилого возраста и инвалидам государственными и муниципальными учреждениями социального обслуживания», «О предоставлении бесплатного социального обслуживания и платных социальных услуг государственными социальными службами», «О порядке и условиях оплаты социальных услуг, предоставляемых гражданам пожилого возраста и инвалидам государственными и муниципальными учреждениями социального обслуживания», «О мерах

по обеспечению санаторно-курортным лечением участников Великой Отечественной войны», а также ряд дополнений и изменений к данным законодательным актам. С целью повышения качества жизни разработаны «Стратегия действий в интересах граждан пожилого возраста», национальный проект «Демография», федеральный проект «Старшее поколение».

Основным направлением в работе с пожилыми людьми в учреждениях социального обслуживания определено создание условий для свободного, разнообразного общения лиц старших возрастных групп между собой, с членами своих семей, представителями трудовых коллективов по месту прежней и настоящей работы путем распространения знаний по психологии общения, построению взаимоотношений с детьми, родственниками, друзьями; организации клубов общения с участием представителей разных поколений [49].

Деятельность социального педагога по решению вопроса посттрудо­вой адаптации пожилых людей осуществляется по следующим направлениям: диагностическое, информационное, психологическое и деятельностно – практическое. В поведении современного пожилого человека, несмотря на сохраняющиеся стереотипы, характерные для прошлых лет, становятся доминирующими разнообразное внесемейное общение, досуг, различные виды самореализации. Существенным позитивным фактором социальной адаптации к пенсионному периоду является правильный выбор и рациональная организация занятий, способствующих укреплению здоровья через клубы здоровья [16]

Для успешной социально – педагогической деятельности с людьми пожилого возраста существует несколько технологий: реабилитация, профилактика, коррекция. Реабилитация – социально-педагогическая технология, предполагающая реализацию комплекса социально-педагогических, медицинских, психологических мероприятий, направленных на восстановление социального функционирования личности. Виды

реабилитации: медицинская, профессиональная, психологическая, педагогическая, социальная, коммуникативная.

Профилактика – социально-педагогическая технология, направленная на предотвращение возможных отклонений в социализации личности. Делится на первичную профилактику, вторичную третичную – на лиц, имеющих социальные отклонения.

Коррекция – социально-педагогическая технология, ориентированная на разрушение негативных установок, ценностей, норм и правил поведения и формирование новых [67].

По мнению Л.Я. Олиференко, Т.И. Шульга, И.Ф. Дементьевой, социально-педагогическая поддержка – это оказываемая профессионально подготовленными людьми помощь гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации, в выявлении, определении и разрешении проблем, возникающих при нарушении их базовых прав. Реализация любой социально-педагогической технологии зависит от внешних и внутренних факторов (О.С. Газман): добровольного согласия на помощь и поддержку со стороны социального педагога; веры социального педагога в позитивный потенциал, способности и возможности личности; субъект – субъектных отношений социального педагога и клиента, основанных на уважении достоинства и прав личности, доверии, сотрудничестве; рефлексивно-аналитического подхода к процессу и результатам реализации социально-педагогической технологии [62].

Важнейшей технологической задачей социальной работы становится проектирование и применение такого комплекса технологий, которые позволят более эффективно повлиять на процесс социальной адаптации пожилых людей.

Под технологизацией мы понимаем процесс разработки и использования определенной совокупности приемов и способов воздействия на процесс социальной адаптации пожилых людей к посттрудовому периоду жизни, который базируется на применении конкретных технологий. Именно

технологизация придает этому процессу целенаправленный, динамичный, конструктивно – созидательный характер, делает его более эффективным. Другими словами, технологизация социальной адаптации пожилых людей к посттрудовому периоду жизни, во – первых, гуманизирует систему социальных отношений, связанных с предоставлением субъекту пожилого возраста более широкого выбора вариантов действий, во – вторых, повышает качество, эффективность, в–третьих, оптимизирует усилия пожилого человека в преодолении появившихся в связи с выходом на пенсию проблем.

Технологизированное поле социальной адаптации позволяет пожилому человеку использовать все виды технологий, которыми владеет социальная работа для преодоления имеющихся проблем, связанных с посттрудовым периодом жизни [6].

Технологии социальной адаптации – комплекс форм, методов, приемов и воздействий, применяемых социальными институтами, социальными службами, отдельными учреждениями социального обслуживания и социальными работниками для оптимизации жизнедеятельности пожилых людей в условиях приспособления к посттрудовому периоду жизни.

Анализ литературы позволил нам выделить следующие группы технологий социальной адаптации пожилых людей к посттрудовому периоду жизни: социально-политические, медико-социальные, социально-экономические, социокультурные, образовательные, социально-психологические.

Социально-политические технологии - комплекс форм, методов, приемов и воздействий, применяемых социальными институтами, социальными службами, отдельными учреждениями социального обслуживания и социальными работниками для оптимизации социального благополучия пожилых людей в условиях приспособления к посттрудовому периоду жизни. Целью социально – политических технологий является улучшение качества и уровня жизни пожилых людей, создание условий для их достойной жизни и всестороннего развития. Деятельность

государственных и межгосударственных органов по повышению социального благополучия пожилых людей основана на единой системе ценностей и стратегий, однако с учетом региональной и национальной специфики.

Медико – социальные технологии – комплекс форм, методов, приемов и воздействий, применяемых социальными институтами, социальными службами, отдельными учреждениями социального обслуживания и социальными работниками для оптимизации состояния здоровья пожилых людей в условиях приспособления к посттрудовому периоду жизни.

Цель медико – социальных технологий – достижение максимально возможного уровня здоровья, функционирования и реабилитации у лиц пожилого возраста с физической патологией. Данные технологии предполагают применение восстановительной и реконструктивной терапии, помощь по организации быта и ведения домашнего хозяйства, а также формирование или восстановление навыков, необходимых для полноценной жизни [19].

Социально – экономические технологии – комплекс форм, методов, приемов и воздействий, применяемых социальными институтами, социальными службами, отдельными учреждениями социального обслуживания и социальными работниками для оптимизации финансово-экономического жизнеобеспечения пожилых людей в условиях приспособления к посттрудовому периоду жизни.

Целью социально-экономических технологий является, во – первых, мотивирование пожилого человека к самореализации своих потенциальных возможностей и самообеспечению, во – вторых, оказание социально-экономической поддержки в условиях пенсионного периода жизни [53]

Социокультурные технологии – комплекс форм, методов, приемов и воздействий, применяемых социальными институтами, социальными службами, отдельными учреждениями социального обслуживания и социальными работниками для оптимизации культурно – досугового времени

пожилых людей в условиях приспособления к посттрудовому периоду жизни.

Цель социокультурных технологий – необходимость поддержания жизненной и социальной активности лиц пожилого возраста. Оказание помощи в восстановлении (компенсации) утраченных или нарушенных способностей к деятельности у лиц пожилого возраста посредством культурно-досуговых средств в соответствии с их духовными интересами, потребностями и потенциальными возможностями является сутью применения социокультурных технологий.

Социально – педагогические технологии – комплекс форм, методов, приемов и воздействий, применяемых социальными институтами, социальными службами, отдельными учреждениями социального обслуживания и социальными работниками для оптимизации образовательного потенциала пожилых людей в условиях приспособления к посттрудовому периоду жизни [30].

Социально-психологические технологии – комплекс форм, методов, приемов и воздействий, применяемых социальными институтами, социальными службами, отдельными учреждениями социального обслуживания и социальными работниками для оптимизации психоэмоционального состояния пожилых людей в условиях приспособления к посттрудовому периоду жизни.

Целью социально – психологических технологий является поддержание, восстановление, развитие индивидуально – личностного потенциала пожилого человека по организации собственной полноценной жизни в период поздней взрослости, формирование таких компетенций, которые позволят пожилому человеку давать адекватную оценку качественным изменениям собственного бытия [78]

Социально-педагогические технологии адаптации предполагают формирование жизненных ценностей посредством образовательных и воспитательных методов.

Цель социально – педагогических технологий – обеспечение развития личности пожилого учащегося, формирование компетентности, активности, обеспечение социального комфорта, саморегуляции. Социально – педагогические технологии помогают научить жить пожилого человека в новых изменившихся условиях [41].

В качестве критериев посттрудовой адаптации можно выделить следующие:

1. Степень развития способности обобщать, анализировать информацию, адекватно оценивать ситуацию, которую можно определить по следующим параметрам: компетентность во времени, т.е. способность личности жить настоящим; синергия, т.е. способность к целостному восприятию мира; познавательные потребности, определяющие степень выраженности у личности стремления к приобретению знаний.

2. Степень сформированности социального опыта общения, зависящая от уровня развития коммуникативных способностей. Параметрами для определения этого критерия могут служить: независимость ценностей и поведения субъекта от воздействия извне (внутренняя или внешняя поддержка); гибкость личности в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию; сензитивность, определяющая степень ощущения и рефлексии человеком своих потребностей и чувств; контактность, характеризующая способность человека к установлению глубоких и эмоционально-насыщенных контактов с другими людьми [61].

3. Уровень самооценки, степень сформированности которой можно определить с помощью самоуважения, т.е способности субъекта ценить свои достоинства, положительные свойства характера; самопринятия, т.е принятия человеком себя вне зависимости от своих достоинств и недостатков; представления о природе человека, т.е. склонности человека воспринимать природу человека как отрицательную или положительную;

принятия агрессии, т.е. степени восприятия агрессии и гнева как естественного проявления человеческой природы.

4. Уровень креативности, который определяется количеством идей, которые генерирует человек; способностью порождать идеи, отстающие друг от друга достаточно далеко; чувствительностью к новым проблемам; новизной, оригинальностью идей, продуктов творческой деятельности; тщательностью разработки идей, продуктов творческой деятельности, способностью сделать их реализуемыми.

С целью преодоления негативных представлений относительно преобразований российского общества для пожилых людей создаются специальные образовательные программы, организуются и проводятся мероприятия, призванные помочь им лучше ориентироваться в современной жизни.

Организационной базой для реализации образовательных программ, адаптированных в соответствии с потребностями пожилых людей, являются народные университеты, где пожилые люди получают возможность преодолеть социальную изоляцию, устанавливать новые контакты, хорошо проводить свой досуг и получать новые полезные знания [13].

В настоящее время все большую популярность в работе центров социального обслуживания приобретают интегративные методы восстановления, укрепления и сохранения физического и психического здоровья человека. Одним из таких перспективных методов признана арттерапия – терапия средствами искусства. Использование арттерапии вызывает положительные эмоции, помогает пожилым людям преодолевать апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию. Используются следующие виды арттерапии: музыкотерапия, танцетерапия, сказкотерапия, цветотерапия, звукотерапия [4].

Деятельность пожилых людей может быть связана с выполнением общественных обязанностей, работой в общественных организациях, в группах самопомощи, группах профессионального консультирования, с

наставничеством и воспитательной работой). Основным фактором мотивации пожилых людей к участию в общественной деятельности – ощущение значимости своего труда, чувство собственной необходимости. Некоторые профессиональные знания, умения и навыки пожилых людей находят применение в общественной работе легко и органично. Пожилые люди могут успешно участвовать в деятельности различных учреждений в качестве членов научных, общественных советов, где пригодятся и будут по достоинству оценены их опыт, знания, а также выступать в роли связующего звена между поколениями [17].

Люди преклонного возраста придают большое значение организации содержательного досуга. Наибольший интерес вызывают проводимые в центрах социального обслуживания культурно – массовые мероприятия познавательного характера (лекции по правовым, медицинским, психологическим, историческим, литературным, политическим, искусствоведческим вопросам; дискуссии, круглые столы; творческие мастерские). Следующим направлением образовательной работы с пожилыми людьми является их информационное обеспечение через выпуск специальных бюллетеней, информационных листков, оформление стендов, ведение постоянных рубрик в СМИ.

Основной базой для образовательной, досуговой и социокультурной работы с гражданами пожилого возраста в системе социального обслуживания являются отделения дневного пребывания и социально – реабилитационные отделения центров социального обслуживания, социально – оздоровительные центры для граждан пожилого возраста и инвалидов, специальные дома для одиноких и престарелых, дома интернаты для престарелых и инвалидов [34]. В рамках деятельности этих служб применяются следующие формы работы с пожилыми людьми: организация образовательной деятельности («университет третьего возраста»), досуговые мероприятия, информационное обеспечение пожилых людей, трудотерапия, методическая работа как условие совершенствования социокультурной

работы с пожилыми людьми, организация социокультурной деятельности в отдаленных сельских населенных пунктах, театральная деятельность, общественная полезная деятельность, техническое творчество, нетрадиционные виды оздоровления, занятия икебаной и флористикой, клубная и кружковая работа, другие досуговые формы и технологии.

Социокультурные технологии имеют неограниченные возможности применения, они весьма мобильны и восприимчивы к инновациям. Каждая из досуговых технологий, включаемая в повседневный обиход учреждения социального обслуживания, непременно должна способствовать продлению творческой активности пожилого человека, сохранению энергии и оптимизма, предоставлять широкие возможности для самовыражения, максимального использования жизненного, профессионального опыта. Только при соблюдении этих условий организация досуга пожилых людей осуществит свою главную миссию – будет утверждать подлинные права старшего поколения на активную роль в жизни общества [2].

Вместе с тем, остаются недостаточно разработанными технологии социальной педагогики для данной категории граждан. Наименее изученной и в содержательном, и в методическом аспекте является социально – педагогическая деятельность тех работников социальной сферы, для которых педагогические, а также социально – коррекционные, социально – реабилитационные, социально адаптационные функции не являются основными. Практически эта работа сегодня только обозначена. Однако сегодня социально-педагогическая деятельность с пожилыми людьми уже широко используется не только в педагогической сфере, но и в социальной науке и практике в целом [8].

Разработка и внедрение в социальную работу социально – педагогических услуг для пожилых людей – новейшее и актуальнейшее направление развития, как в практике социальной работы, так и в проектировании ее технологий. Социально – педагогические услуги пожилым людям оказываются на основе учета особенностей, интересов,

потребностей клиента и предложений специалиста по социальной работе. Они направлены на восстановление, поддержание, развитие возможностей клиента по организации собственной полноценной жизни в период поздней взрослости, адекватную оценку им качественных изменений собственного бытия [60].

Социально – педагогические услуги должны проектироваться с учетом особенностей жизненных процессов пожилых людей, совокупности их потребностей, интересов, мотивов деятельности, обусловленных влиянием возрастных и психофизиологических изменений, логикой возрастного развития и угасания жизненного пути. Проектируя и внедряя социально-педагогические услуги для пожилых людей, необходимо руководствоваться принципами адресности и определенной персонификации.

Обучение новым информационным технологиям, которые все более активно внедряются в нашу жизнь, является важнейшим аспектом образования людей пожилого и старческого возраста [44]. Значительное количество пожилых людей не знакомы с современными техническими возможностями, информационными технологиями по ряду обусловленных возрастом причин:

- невозможность освоения в связи с состоянием здоровья;
- невысокий уровень дохода и финансовые причины низкой доступности современных технологий;
- отсутствие потребности их осваивать из-за низкого уровня образования;
- оторванность от семьи, одиночество;
- отсутствие специальных обучающих программ.

Как особое общественно значимое, творческое, образовательное и практико – ориентированное явление, социально – культурная деятельность изначально направлена на педагогическое обеспечение вхождения человека в социум, в мир культуры. Как научное направление она отражает сложный диалектический процесс преемственности поколений, исследует

закономерности влияния культуры на социальные процессы, происходящие в российском обществе.

Пожилые люди по отношению к другим поколениям имеют многие преимущества, позволяющие им легко принимать правильные жизненные решения, гарантирующие высокий шанс успешного выживания в непростой социально-экономической обстановке. Старость может означать высшую ступень жизни, полную эмоциональной зрелости, мудрости, основанной на опыте, наблюдениях в течение долгой полноценной жизни [3].

Установлено, что чем интенсивнее человек работает творчески, тем дольше сохраняется активность его ума, поддерживаются интеллектуальные возможности. Поэтому особенно важно создать благоприятную психоэмоциональную атмосферу средствами культуры образования, общения. Активный образ жизни и участие в общественной деятельности помогают пожилому человеку сохранить и реализовать себя как личность. Однако далеко не всегда люди, вышедшие на пенсию, могут самостоятельно организовать свою жизнь, направить ее в русло общественно полезных, социально значимых акций и инициатив. Научно – обоснованная совокупность образовательных, рекреационных, релаксационных и других программ призвана обеспечить условия, в которых пожилые и престарелые люди могли бы осуществлять полноценную жизнедеятельность. Поэтому смыслом концепции педагогической деятельности в отношении граждан пожилого возраста должно стать включение их в активную общественную жизнь, конкретный живой труд, где прежде опекаемый человек становится творцом своего ближайшего и отдаленного будущего.

Практика социальной работы с пожилыми людьми свидетельствует о необходимости совершенствования системы социально – культурных мероприятий для пожилых людей, привлечения их к активной культурной деятельности, сохранению уникальных общенациональных духовных ценностей, обозначения реальных путей их сохранения, трансляции в общекультурном взаимодействии поколений [42].

Социально – образовательная и досуговая деятельность помогает пожилым людям избавиться от одиночества, изменить свою позицию в обществе, сделать ее более заинтересованной, проявлять интерес к делам, происходящим вокруг них. Активная жизненная позиция предоставляет пожилому человеку новые возможности для раскрытия и самореализации собственного творческого потенциала, передачи накопленных знаний и жизненного опыта как своим ровесникам, так и представителям других поколений [52].

Выбор пожилым человеком той или иной формы досуговой деятельности связан с преобладанием у него индивидуальных ценностных ориентаций. Для людей старшего поколения важно сохранение тех ценностей, того образа жизни, которые сопровождали их в течение жизни.

Таким образом,

1. Социально – педагогическая деятельность – есть педагогически организованный процесс восприятия опыта социально – экономической жизни, познания ими многообразных социальных ролей, развития их личностного потенциала, способствующий активному включению в существующую социально – экономическую среду.

2. Цель социально – педагогической работы с пожилыми людьми – обеспечение им возможности вести образ жизни, соответствующий возрасту, максимальное приспособление пожилого человека к окружающей среде и обществу путем обучения навыкам самообслуживания, приобретения знаний участия в общественно полезном труде.

3. Деятельность социального педагога по решению вопроса посттрудоустройственной адаптации пожилых людей осуществляется по следующим направлениям: диагностическое, информационное, психологическое, и деятельностно– практическое.

4. Критериями посттрудоустройственной адаптации выступают:

- 1. Степень развития способности обобщать, анализировать информацию, адекватно оценивать ситуацию,

которую можно определить по следующим параметрам: компетентность во времени, т.е. способность личности жить настоящим; синергия, т.е. способность к целостному восприятию мира; познавательные потребности, определяющие степень выраженности у личности стремления к приобретению знаний.

- Степень сформированности социального опыта общения, зависящая от уровня развития коммуникативных способностей. Параметрами для определения этого критерия могут служить: независимость ценностей и поведения субъекта от воздействия извне (внутренняя или внешняя поддержка); гибкость личности в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию; сензитивность, определяющая степень ощущения и рефлексии человеком своих потребностей и чувств; контактность, характеризующая способность человека к установлению глубоких и эмоционально-насыщенных контактов с другими людьми,

- Уровень самооценки, степень сформированности которой можно определить с помощью самоуважения, т.е. способности субъекта ценить свои достоинства, положительные свойства характера; самопринятия, т.е. принятия человеком себя вне зависимости от своих достоинств и недостатков; представления о природе человека, т.е. склонности человека воспринимать природу человека как отрицательную или положительную; принятия агрессии, т.е. степени восприятия агрессии и гнева как естественного проявления человеческой природы.

- Деятельностный – уровень креативности, который определяются количеством идей, которые генерирует человек; способностью порождать идеи, отстающие друг от друга

достаточно далеко; чувствительностью к новым проблемам; новизной, оригинальностью идей, продуктов творческой деятельности; тщательностью разработки идей, продуктов творческой деятельности, способностью сделать их реализуемыми.

Выводы по первой главе

1. Человек пожилого возраста – это человек, который достиг пенсионного возраста, т.е женщины – 55 лет, мужчины – 60 лет.

2. Трудностями жизнедеятельности пожилого человека являются их общественное и социальное положение, роль и место в семье, медико – социальная реабилитация, социальное обслуживание.

3. Посттрудовая адаптация пожилого человека или посттрудовой период жизни – это процесс активного приспособления к новым социальным условиям, изменившимся в связи с его выходом на пенсию.

4. Важными задачами в посттрудовой адаптации в отношении выступают:

- развитие нетрадиционных форм занятости;
- возможность повышения доступности и качества образования и профобучения в соответствии с концепцией обучения на протяжении всей жизни;
- активное вовлечение представителей «третьего возраста» в политическую жизнь общества;
- «плюрализация социальных услуг»: расширение социального сервиса с учетом потребительских предпочтений и возможностей пожилых людей;
- стремление обеспечить себя материально;
- создание инфраструктуры досуга и реализации потребностей в творчестве.

5. Социально – педагогическая деятельность – есть педагогически организованный процесс восприятия опыта социально – экономической жизни, познания ими многообразных социальных ролей, развития их личностного потенциала, способствующий активному включению в существующую социально – экономическую среду.

6. Цель социально – педагогической работы с пожилыми людьми – обеспечение им возможности вести образ жизни, соответствующий возрасту, максимальное приспособление пожилого человека к окружающей среде и обществу путем обучения навыкам самообслуживания, приобретения знаний участия в общественно полезном труде.

7. Деятельность социального педагога по решению вопроса посттрудоустройственной адаптации пожилых людей осуществляется по следующим направлениям: диагностическое, информационное, психологическое, и деятельностно– практическое.

8. Критериями посттрудоустройственной адаптации выступают:

- Степень развития способности обобщать, анализировать информацию, адекватно оценивать ситуацию, которую можно определить по следующим параметрам: компетентность во времени, т.е. способность личности жить настоящим; синергия, т.е. способность к целостному восприятию мира; познавательные потребности, определяющие степень выраженности у личности стремления к приобретению знаний.
- Степень сформированности социального опыта общения, зависящая от уровня развития коммуникативных способностей. Параметрами для определения этого критерия могут служить: независимость ценностей и поведения субъекта от воздействия извне (внутренняя или внешняя поддержка); гибкость личности в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию; сензитивность, определяющая степень ощущения и рефлексии человеком своих потребностей и чувств; контактность, характеризующая способность человека к установлению глубоких и эмоционально-насыщенных контактов с другими людьми,

- Уровень самооценки, степень сформированности которой можно определить с помощью самоуважения, т.е. способности субъекта ценить свои достоинства, положительные свойства характера; самопринятия, т.е. принятия человеком себя вне зависимости от своих достоинств и недостатков; представления о природе человека, т.е. склонности человека воспринимать природу человека как отрицательную или положительную; принятия агрессии, т.е. степени восприятия агрессии и гнева как естественного проявления человеческой природы.

- Деятельностный – уровень креативности, который определяется количеством идей, которые генерирует человек; способностью порождать идеи, отстающие друг от друга достаточно далеко; чувствительностью к новым проблемам; новизной, оригинальностью идей, продуктов творческой деятельности; тщательностью разработки идей, продуктов творческой деятельности, способностью сделать их реализуемыми.

Глава II Практическая работа по реализации программы деятельности по социальной адаптации лиц пожилого возраста

2.1 Деятельность Комплексного центра социального обслуживания населения Пластовского муниципального района по работе с пожилыми людьми

В состав Центра входят отделение срочной социальной помощи, отделение социального обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов, отделение дневного пребывания пенсионеров, СЖК «Дом ветеранов».

Предметом деятельности Комплексного центра является социальное обслуживание граждан, оказание адресной социальной помощи. Целью организации Комплексного центра является повышение качества жизни граждан, оказавшихся в трудной жизненной ситуации и содействие в ее преодолении.

К основным видам деятельности Комплексного центра относятся:

- комплексное социальное обслуживание в комплексном центре социального обслуживания;
- оказание адресной социальной помощи за счет средств местного бюджета и (или) средств областного бюджета (после передачи отдельных государственных полномочий в соответствии с Законодательством Челябинской области);
- организация и проведение мероприятий различных категорий граждан в системе социальной защиты населения, иными муниципальными организациями и учреждениями.

В состав муниципальной услуги «Комплексное социальное обслуживание в комплексном центре социального обслуживания» входят социальные услуги, предусмотренные перечнем гарантированных государством социальных услуг, предоставляемых гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации, учреждениями государственной системы социальных служб на территории Челябинской области, которые

соответствуют по объему и качеству, государственным стандартам социального обслуживания.

Комплексный центр вправе осуществлять иную приносящую доход деятельность, не являющиеся основными видами деятельности, соответствующие его уставным целям:

- предоставление социальных услуг оказываемых сверх Перечня гарантированных государством социальных услуг, предоставляемых гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации, учреждениями государственной системы социальных служб на территории Челябинской области и (или) сверх объема, предусмотренного государственными стандартами.

Руководство деятельностью Комплексного центра осуществляет директор, назначаемый на должность и освобождаемый от должности начальником УСЗН Пластовского муниципального района в порядке, предусмотренном Трудовым кодексом Российской Федерации, по согласованию с Главой Пластовского муниципального района и Министерством социальных отношений Челябинской области.

Специалисты учреждения в своей работе руководствуются нормативно – правовыми актами:

- Конституцией Российской Федерации от 12.12.1993г. (ст.7);
- Законом Российской Федерации от 28 декабря 2013 г. N 442-ФЗ "Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации";
- постановлением Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 27 июля 1999 г. № 32 «Об утверждении методических рекомендаций по организации деятельности муниципального учреждения «Комплексный центр Пластовского муниципального района, методических рекомендаций Министерства социальных отношений Челябинской области,

распоряжений и приказов директора Муниципального учреждения «Комплексный центр социального обслуживания населения Пластовского муниципального района»;

- Законом Российской Федерации от 2 мая 2006 года № 59-ФЗ «О порядке рассмотрения обращений граждан Российской Федерации»;

- Законом Челябинской области от 28 апреля 2005 года № 378-ЗО «Об установлении величины прожиточного минимума в Челябинской области»;

- требованиями Гражданского кодекса Российской Федерации и другими действующими законодательными актами Российской Федерации и Челябинской области;

- национальными стандартами социального обслуживания населения в учреждениях социального обслуживания системы социальной защиты населения Челябинской области.

Основными направлениями деятельности отделения социального обслуживания на дому являются:

- выявление граждан пожилого возраста и инвалидов, одиноких граждан, перенесших тяжелые заболевания, нуждающихся в обслуживании на дому;

- оказание социально-бытовых услуг, направленных на поддержание жизнедеятельности в быту; (согласно перечню гарантированных государством услуг);

- содействие в оказании социально-правовых услуг, направленных на поддержку или изменение правового статуса, оказание юридической помощи, защиту прав и интересов граждан;

- консультирование по вопросам, связанным с правом граждан на социальное обслуживание на дому;

- организация досуга и проведение общественных мероприятий для граждан престарелого возраста;
- оказание дополнительных платных услуг;
- привлечение общественных организаций для совместной работы;
- внедрение инновационных форм работы.

Отделение дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов предоставляет:

1) Услуги по организации питания, быта и досуга: обеспечение горячим питанием;

- предоставление постельных принадлежностей и спального места в специальном помещении, отвечающем санитарно-гигиеническим требованиям (для организации отдыха граждан рекомендуется оборудовать спальные помещения на 2-4 койки);

- обеспечение книгами, журналами, газетами, настольными играми и иными предметами досуга;

2) Социально-медицинские услуги:

- содействие в получении медико-психологической помощи;
- оказание санитарно-гигиенических услуг;
- организация лечебно-оздоровительных мероприятий;
- содействие в проведении реабилитационных мероприятий (медицинских, социальных), в том числе для инвалидов на основании индивидуальных программ реабилитации;

3) Содействие в получении профессии в соответствии с физическими возможностями и умственными способностями клиентов;

4) Правовые услуги:

- помощь в оформлении документов;
- содействие в получении юридических и иных консультаций.

Отделение срочного социального обслуживания предназначено для неотложной помощи разового характера гражданам пожилого возраста и инвалидам, остро нуждающимся в социальной поддержке для обеспечения их жизнедеятельности. Социальные услуги в отделении срочного социального обслуживания, предоставляются гражданам в объемах, определенных перечнем гарантированных государством социальных услуг, предоставляемых гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации, учреждениями государственной системы социальных служб на территории Челябинской области, и включают в себя:

- разовое обеспечение остро нуждающихся бесплатным горячим питанием или продуктовыми наборами;
- обеспечение одеждой, обувью и другими предметами первой необходимости;
- разовое оказание единовременного социального пособия;
- содействие в получении временного жилого помещения;
- организацию юридической помощи в целях защиты прав обслуживаемых лиц в пределах компетенции органов социальной защиты;
- организацию экстренной медико-психологической помощи.

Наряду с предоставлением социальных услуг, гарантированных государством, в работу центра внедряются инновационные формы работы с пожилыми людьми и инвалидами. Учреждение успешно реализует проекты, направленные на повышение качества жизни людей пожилого возраста.

«Комплексный центр», это площадка для модернизации системы социального обслуживания Пластовского муниципального района и осуществления инновационного развития. Инновационная деятельность в учреждении реализуется в проектном направлении.

С 2006 года в отделении социального обслуживания населения на дому при тесном сотрудничестве с комитетом по делам молодежи успешно

реализуется проект «Протяни руку старости». Добровольными помощниками пожилым людям и инвалидам стали активисты комитета по делам молодежи (волонтеры), учащиеся школ, студенты политехнического колледжа. Еще один совместный проект с комитетом по делам молодежи – «Выборы на равных» – подготовка к участию в выборах. Этот проект больше направлен на социальную реабилитацию гражданина, имеющего ограничения в передвижении. При отделениях как в городе так и в сельских поселениях успешно реализуется бригадный метод работы – полученные результаты свидетельствуют о том, что при неизменной численности сотрудников, следует увеличение количественных и качественных показателей в работе отделений.

При отделениях надомного обслуживания развивается клубная деятельность в городе и селах. На базе сельских клубов и библиотек работают клубы: «Русская горница», «Искры камина», «Завалинка» и «50+». В СЖК «Дом ветеранов» – «За здоровый образ жизни», «Отважная пешка», «Старые песни о главном», «Неторопливые беседы». Все клубы посещают около 600 человек. И как результат – почти все получатели социальных услуг вовлечены в активную творческую деятельность. Клубная и кружковая работа реализуется в следующих направлениях:

- художественно – эстетическое;
- интеллектуально – познавательное;
- оздоровительное;
- декоративно – прикладное;
- информационное.

Основными целями клубной и кружковой работы являются:

- предоставление культурно – досуговых услуг получателям социальных услуг, принятым на социальное обслуживание в отделение дневного пребывания;

- социокультурная реабилитация людей пожилого возраста и инвалидов и интеграция их в общество;
- вовлечение в активную социальную жизнь с целью повышения качества жизни;
- поддержание социального, психологического и физического статуса граждан пожилого возраста и инвалидов;
- предоставление возможности общения, обмена информацией в различных областях культуры, истории, образования и т.д.;
- содействие развитию творческих способностей и инициатив;
- развитие и пропаганда познавательных навыков и навыков самообразования;
- повышение самооценки пожилых людей;
- создание возможностей для самовыражения и объединения в группы по интересам;
- расширение социальных связей;
- гармонизация эмоционального состояния;
- создание равных прав и возможностей для пожилых людей и инвалидов;
- содействие взаимовыгодному сотрудничеству с другими аналогичными клубами, организациями, объединениями.

Для достижения поставленных целей в клубе (кружке) организуются и проводятся:

- систематические занятия в формах и видах, характерных для данного клуба (кружка): репетиция, лекция, урок, и т.п.;
- творческие отчеты о результатах своей деятельности (концерты, выставки, конкурсы, показательные занятия и открытые уроки, творческие лаборатории, мастер – классы и т.п.)

- семинары, диспуты, конференции и т.д.;
- творческие встречи, кинопросмотры, экскурсии и т.д.;
- фестивали, турниры и т.д..

Задачами клубной и кружковой работы являются:

- реализация творческого потенциала граждан пожилого возраста и инвалидов, их культурных и образовательных потребностей;
- содействие самореализации граждан и личностному росту;
- формирование активной жизненной позиции граждан;
- гармонизация семейных отношений, укрепление семейных ценностей, повышение роли института семьи;
- развитие физической активности граждан;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- формирование психологически грамотной, комплексной оценки существующей действительности;
- обеспечение взаимопомощи и морально-психологической поддержки между членами клуба (кружка);
- изучение состояния удовлетворенности работой клубов и кружков, изучение потребности в организации новых клубов и кружков.

Активный отдых и туризм являются важными факторами в процессе активного долголетия пожилых людей. «Социальный туризм» – финансирование проекта реализуется в рамках Муниципальной программы «Социальная защита в Пластовском районе» новая форма работы с пожилыми людьми, направленная на организацию правильного и полезного отдыха, выхода из изоляции, знакомство с другими (новыми) людьми, сохранения позитивного отношения к жизни, ознакомление с культурным и историческим наследием родного края и региона.

Одну из главных ролей в повышении качества жизни лиц пожилого возраста, выполняет проект «Тропа здоровья и долголетия» при СЖК «Дом ветеранов». В комплексе проживает более 300 пенсионеров. Создание тропы здоровья и комнаты психологической разгрузки – это совместный проект комплексного центра и районного совета ветеранов. Физическое здоровье во многом зависит от душевного и психического состояния – с этой целью оборудованы сенсорные комнаты в здании Центра и в СЖК «Дом ветеранов». Здесь проходят как групповые, так и индивидуальные занятия по реабилитации с гражданами пожилого возраста и инвалидами.

Отделение дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов, это одна из изюминок МБУ «Комплексный центр», неординарный подход в работе этого отделения заключается в том, что оно располагается на базе местного МУП «Санатория – профилактория». При наименьших затратах, оказывается широкий спектр реабилитационных и оздоровительных услуг, при отделении успешно работает Школа реабилитации и ухода, для граждан с ограниченными возможностями здоровья, здесь же можно воспользоваться услугой обучения компьютерной грамотности.

Ведётся работа в направлении стационарозамещающих технологий. Благодаря наличию Специализированного Жилого Комплекса «Дом ветеранов» на территории района значительно уменьшилось количество обращений в стационарные учреждения области, где граждане пожилого возраста, проживающие в квартирах по договору безвозмездного пользования жилым помещением, получают услуги на дому, в случае необходимости или при желании, здесь и предоставляется целый комплекс услуг, сенсорная комната, медицинские услуги на дому, услуги парикмахера и т.п.. Ещё одна из эффективных стационарозамещающих форм работы – создание приёмных семей для пожилых.

Из вышесказанного видно, что работа по посттрудоустройственной адаптации людей пожилого возраста ведется, вместе с этим повышается уровень жизни пенсионеров. Большинство получателей социально-педагогической помощи – получатели социальных услуг. Как правило, подают заявление на постановку на учет пожилые люди, находящиеся в трудной жизненной ситуации: ограничение способности к самопередвижению, наличие инвалидности или заболевания и другие, которые давно вышли на пенсию.

В связи с этим нами было проведено **анкетирование** (приложение № 1) среди группы людей, вышедших на пенсию не более одного года назад. Количество респондентов составило 20 человек: из которых 9 мужчин и 11 женщин, в процентном соотношении – 45% и 55%.

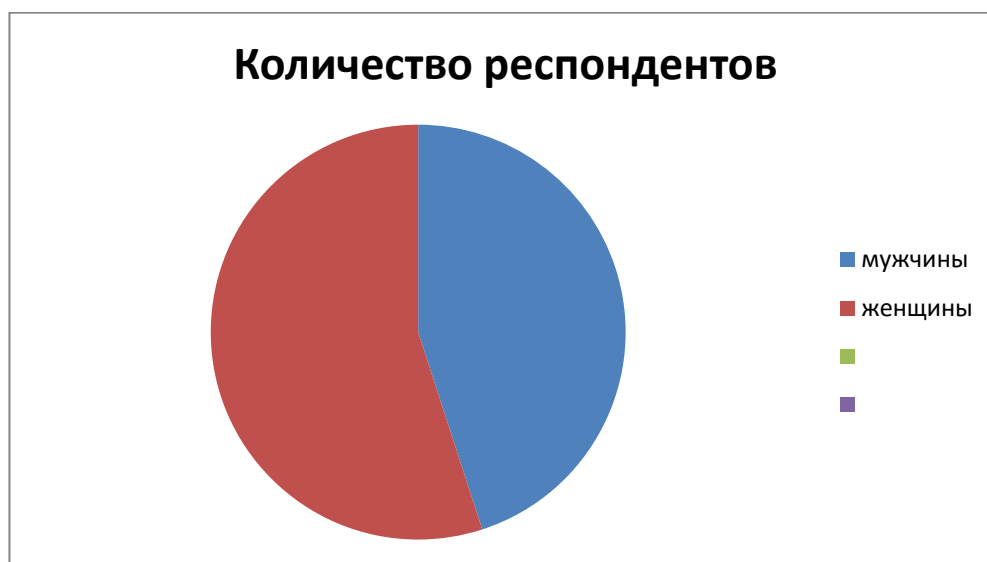


Рис. 1 Гендерный портрет

Из них 15 человек 75 % в браке (из них 7 мужчин, 8 женщин), 5 человек – 25% разведены (2 мужчины и 3 женщины).

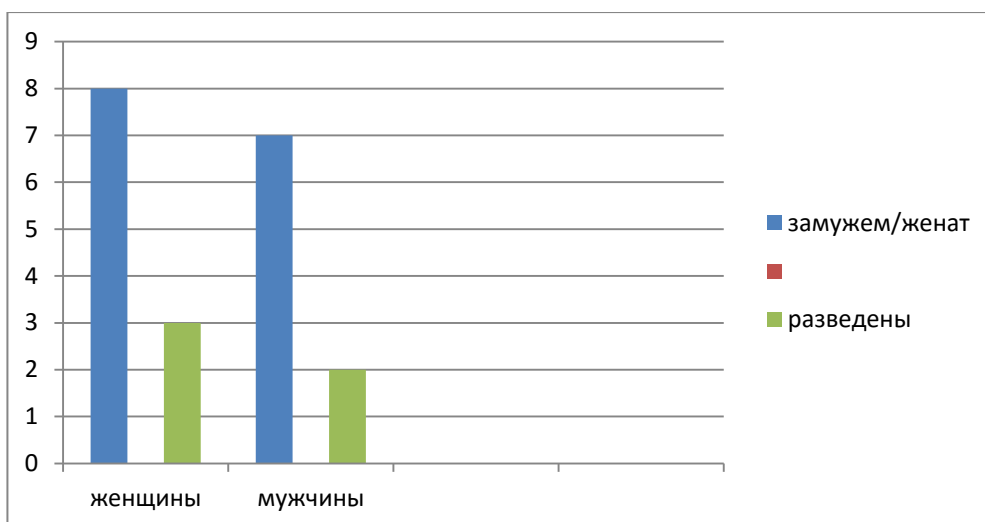


Рис.2 Семейное положение

По уровню образования респонденты разделились следующим образом: 7 человек – 35% имеют высшее образование, (из них 4 женщины и 3 мужчин); 9 человек, 45% – средне специальное, (5 мужчин и 4 женщины); 4 человек, 25% – среднее, (2 мужчины и 3 женщины).

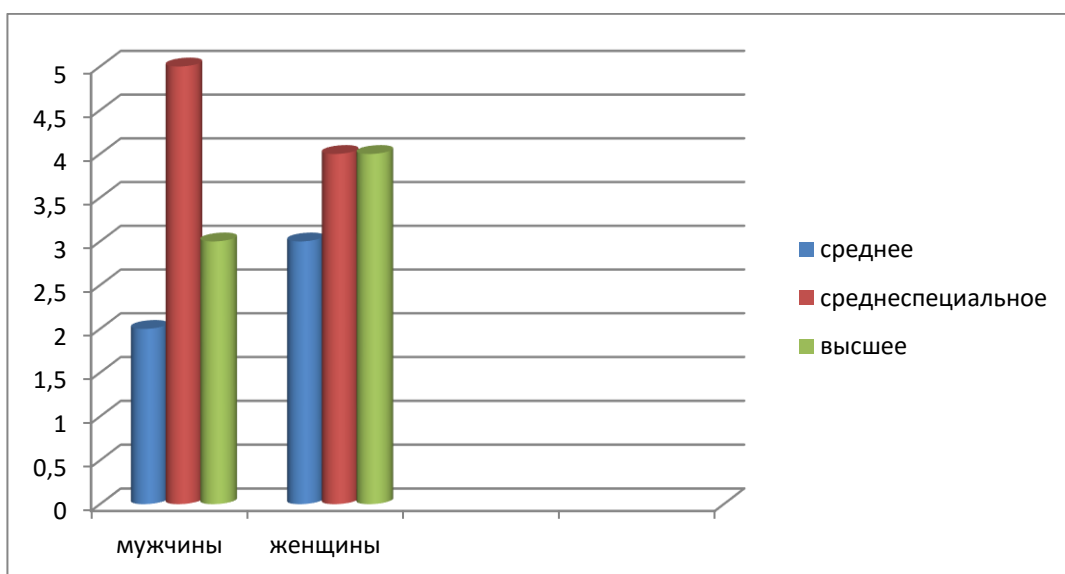


Рис. 3 Уровень образования

Должности госслужащих занимали 2 женщины, 10%; 13 человек, 65% были рабочими (из них 7 мужчин, 6 женщин); 2 человека, 10% – индивидуальные предприниматели (1 мужчина и 1 женщина); 3 человека, 15% не работали официально (2 женщины и 1 мужчина).

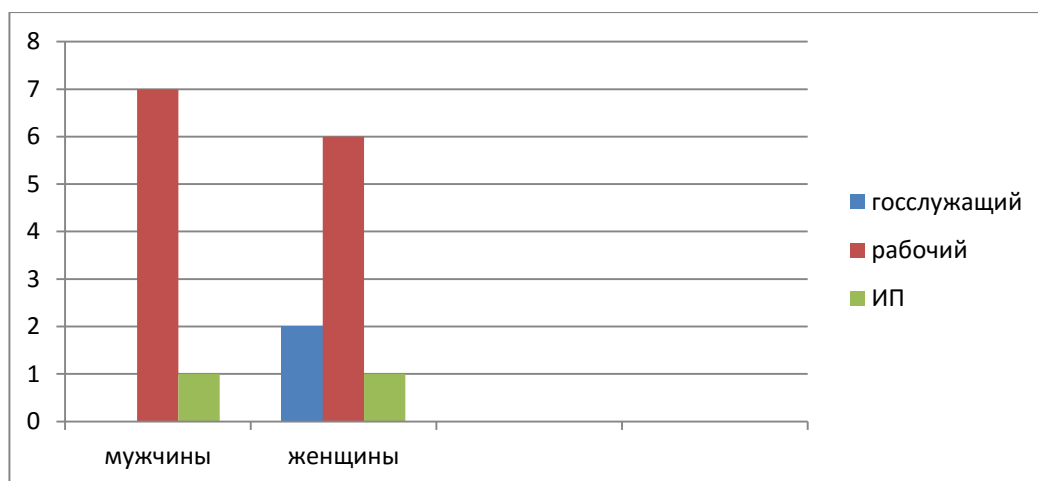


Рис.4 Трудовая деятельность

Из 16 человек, 80% имеющих профессиональное образование 9 человек, 56,3% работали по специальности (5 женщин и 4 мужчины), 7 человек (4 женщины и 3 мужчины), 43,7% работали в другой отрасли.

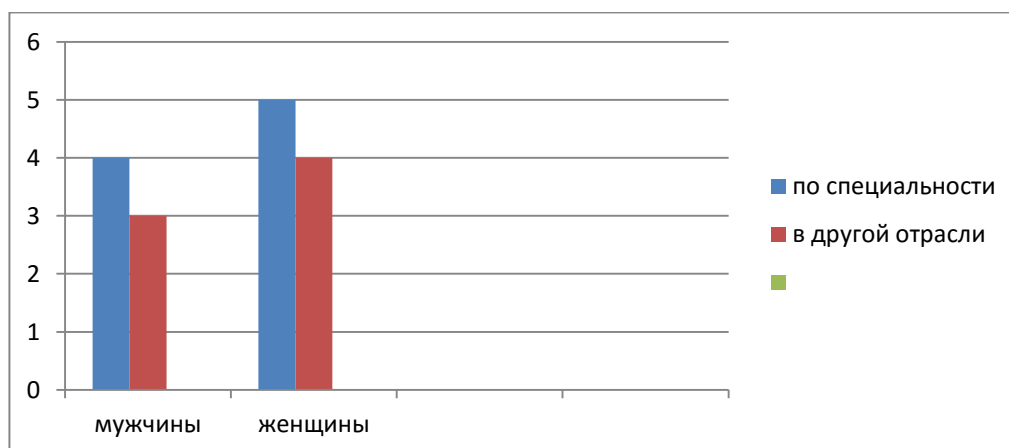


Рис.5 Соответствие имеющейся квалификации и трудовой деятельности

На вопрос «После выхода на пенсию в чем Вы крайне остро испытываете потребность?», 14 респондентов, 70 % (7 мужчин и 7 женщин) ответили – в общении; 4 человека, 20% (2 мужчины и 2 женщины) – в самообразовании; 2 женщины, 10 % проявили потребность в адаптации.

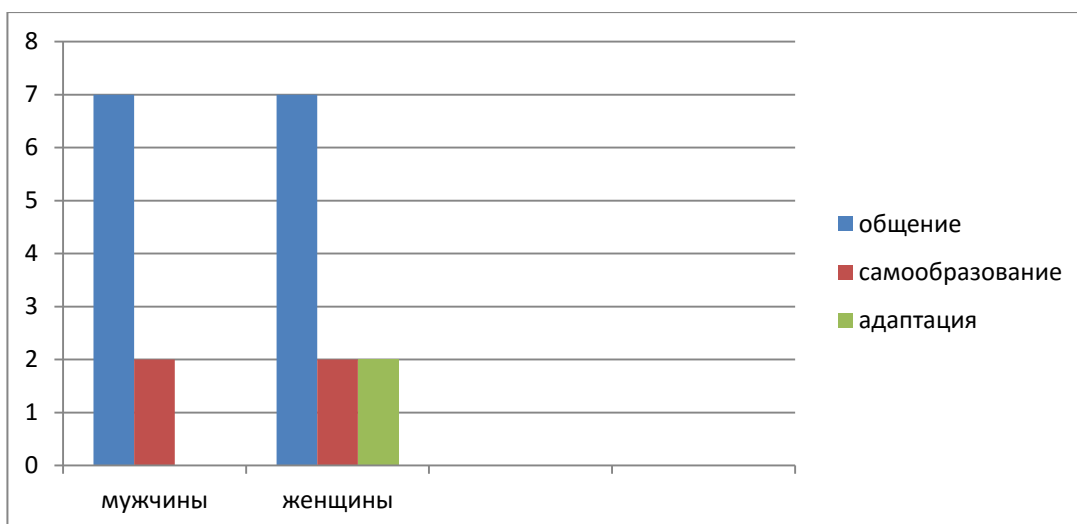


Рис.6 Социальные потребности

Довольны появлением свободного времени 15 человек, 75% (6 мужчин, 9 женщин), 2 мужчины, 10% – не довольны, у 3 человек, 15% (1 мужчина и 2 женщины) – нет свободного времени и это хорошо.

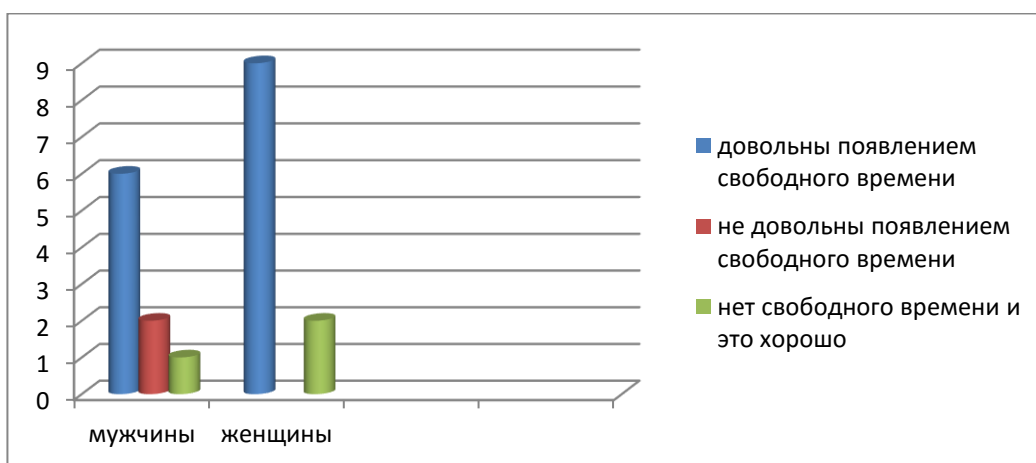


Рис. 7 Отношение к свободному времени

Поддерживают связь с бывшими коллегами по работе 10 человек, 58,8% (6 женщин, 4 мужчины), не поддерживают 7 человек, 35% (4 мужчины и 3 женщины);

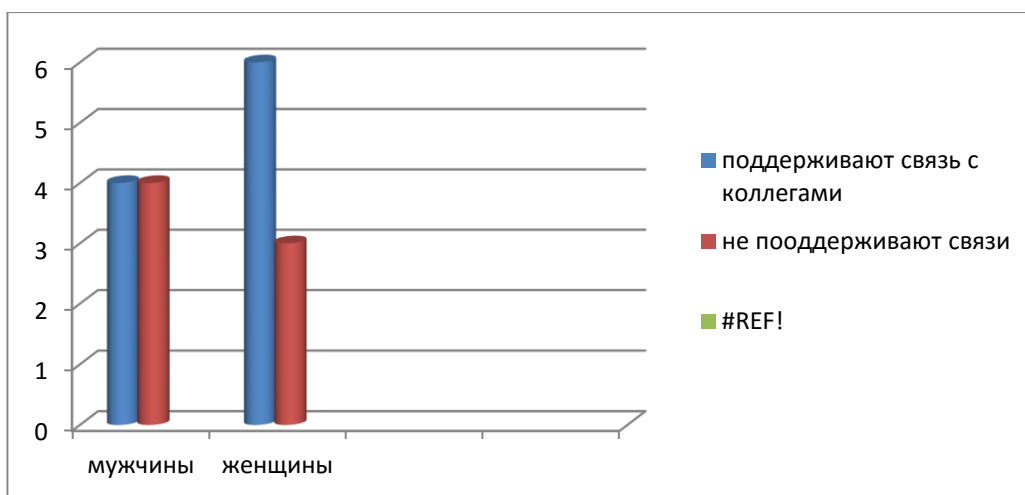


Рис. 8 Связь с коллегами

На вопрос «Изменился ли Ваш авторитет после выхода на пенсию?», 12 человек. 60 % (6 мужчин и 6 женщин), чувствуют свой авторитет – 8 человек, 40% (3 мужчины и 5 женщин) считают, что он потерян.

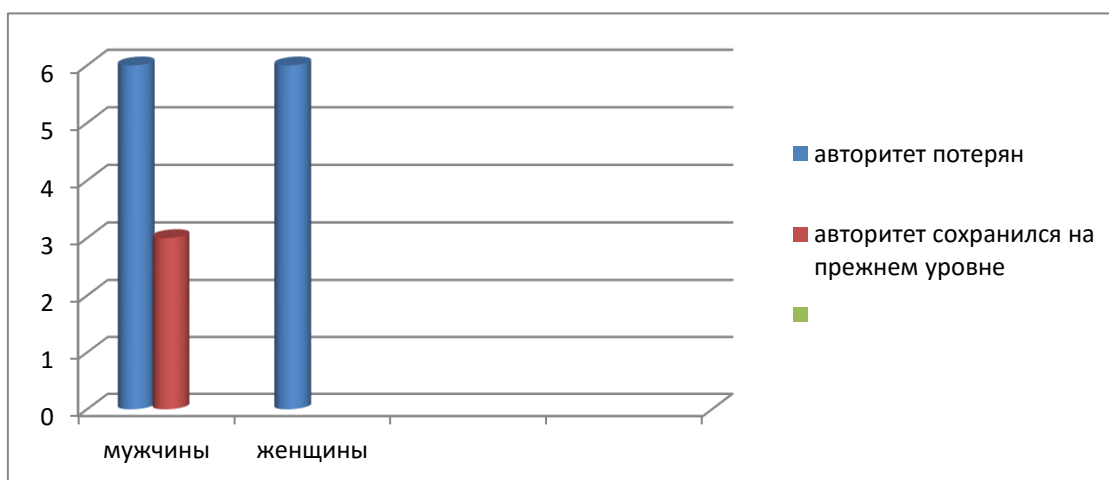


Рис. 9 Значимость после выхода на пенсию

Проблема трудоустройства интересует 5 человек, 25 % (3 мужчин и 2 женщин), остальные 15 человек, 75% (6 мужчин и 9 женщин), затруднились ответить.

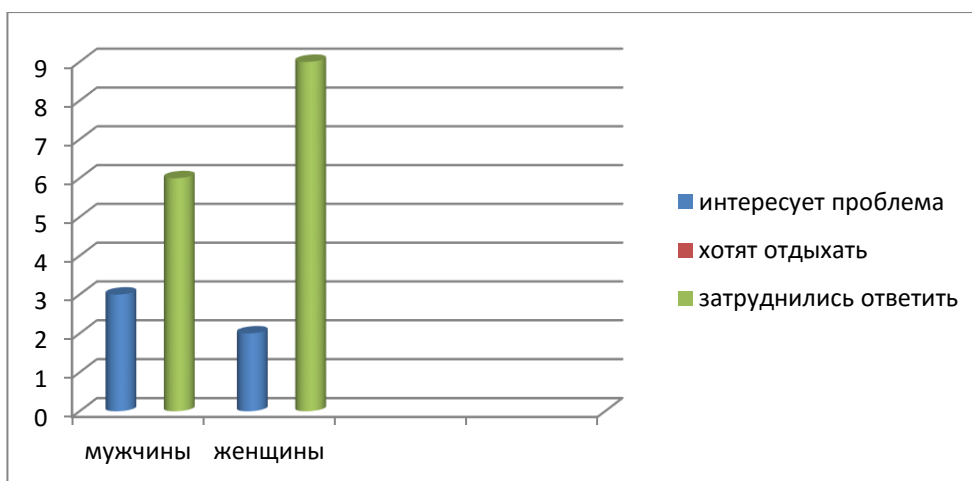


Рис. 10 Проблема трудоустройства

Большее количество респондентов, 15 человек, 75 % (6 мужчин и 9 женщин), отметили, что хотелось бы получить знания в области социальных льгот и гарантий, ЖКХ, здравоохранении, банковской службы и страхования.

Человеком, идущим в «ногу со временем» считают себя половина опрошенных, 10 человек, 50 % (8 женщин и 2 мужчины).

Пользуются ПК и смартфоном 7 человек, 35% (5 женщин и два мужчины). Путешествуют 4 человека, 20% (1 мужчина и 3 женщины).

Источником информации в основном служит телевидение, 10 человек, 50 % ответили именно так. 5 человек , 25% – находят нужную информацию в газетах и журналах. 5 человек используют Интернет.

Хобби имеют 11 человек, 55 % (6 мужчин и 5 женщин), соответственно 9 человек, 45% (3 мужчины и 6 женщин) его не имеют.

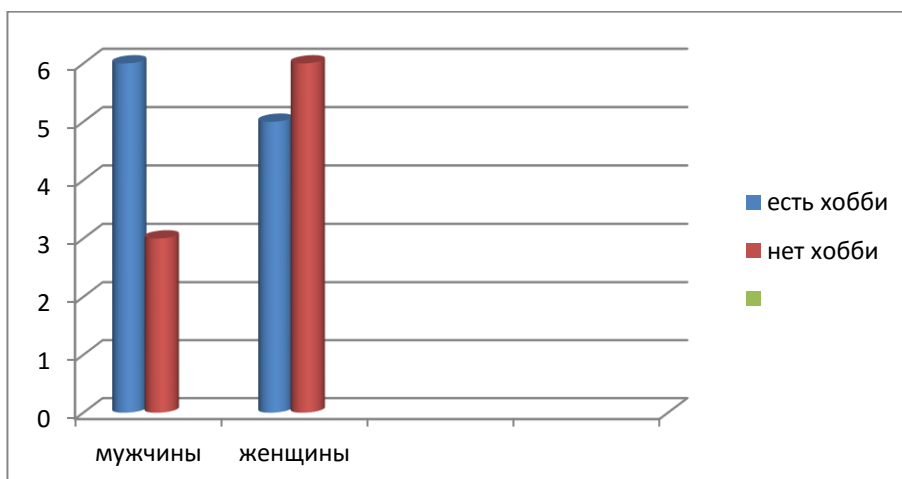


Рис.11 Наличие хобби

Среди увлечений были отмечены: цветоводство, уход за растениями, игра в шашки, просмотр телепередач, прогулки и др.

8 респондентов, 40% (2 мужчины 6 женщин) хотели бы участвовать в творческой и общественной деятельности.12 человек, 60% (7 мужчин и 5 женщин) от этого отказались.

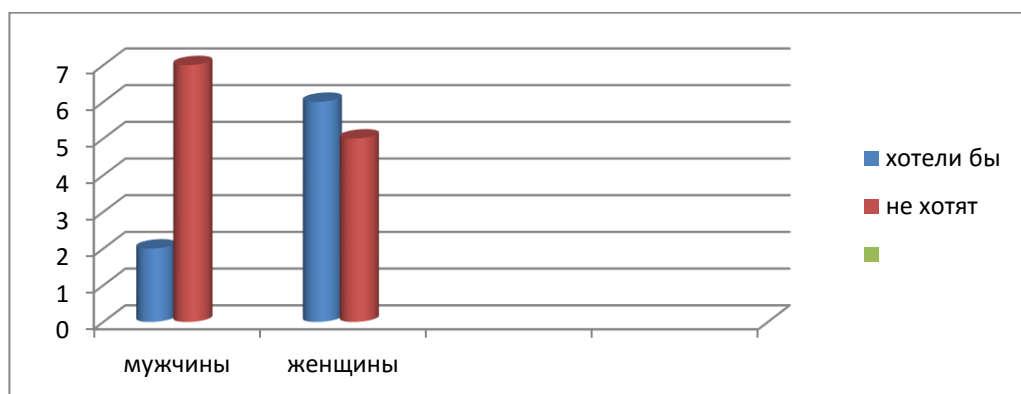


Рис. 12 Участие в творческой и общественной деятельности

Психоэмоциональное состояние мы исследовали с помощью теста – опросника на тревожность Спилбергера- Ханина (приложение № 2). Результаты следующие:

- Очень высокая тревожность – 5 человека, 25 % (3 мужчины и 2 женщины);
- Высокая тревожность – 6 человек, 30% (4 мужчины и 2 женщины);
- Средняя тревожность – 7 человек, 35% (2 мужчины и 5 женщин)
- Низкая тревожность – 2 человека, 10% (1 мужчина и 1 женщина)

Таким образом,

1. Практическая часть исследования осуществлялась на базе Муниципального бюджетного учреждения «Комплексный центр социального обслуживания населения Пластовского муниципального района».

2. К основному виду деятельности Комплексного центра относится предоставление муниципальных услуг в порядке и на условиях, предусмотренных действующим законодательством;

3. В структуру Комплексного центра входят:

- Отделение срочного социального обслуживания (создано для оказания разовой социальной помощи, которая, прежде всего, направлена на поддержание жизнедеятельности);
- Отделение социального обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов;
- Отделение дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов;
- Специализированный жилой комплекс «Дом Ветеранов»

5. Деятельность социального педагога в Комплексном центре социального обслуживания населения направлена на повышение качества жизни лиц пожилого возраста, а так же улучшение их психического и физического здоровья.

6. Данное анкетирование выявило:

- Большинство респондентов – женщины (55%);
- 15 респондентов 75 % живут в браке (из них 7 мужчин, 8 женщин), 5 человек – 25% разведены (2 мужчины и 3 женщины);
- По уровню образования респонденты разделились следующим образом: 7 человек – 35% имеют высшее образование, (из них 4 женщины и 3 мужчин); 9 человек, 45 % – средне специальное, (5

мужчин и 4 женщины); 4 человек, 25% – среднее, (2 мужчины и 3 женщины);

- 70 % респондентов остро испытывают потребность в общении; 20% - в самообразовании; 10 % – в адаптации;
- Поддерживают связь с бывшими коллегами по работе 58,8% , не поддерживают 35%;
- С выходом на пенсию 60 % опрошенных чувствуют свой авторитет, 40% считают, что он потерян;
- Проблема трудоустройства интересует 25 % респондентов, остальные 75% затруднились ответить, но никто из них не отметил желание отдыхать;
- 75 % отметили, что хотелось бы получить знания в области социальных льгот и гарантий, ЖКХ, здравоохранении, банковской службы и страхования;
- Человеком, идущим в «ногу со временем» считают себя 50% опрошенных;
- Тест – опросник на измерение уровня тревожности Спилбергера- Ханина Как показал, у 90% респондентов наблюдается уровень тревожности от среднего до очень высокого. Это связано с освоением новой социальной роли, переходом в посттрудовой этап жизни.

2.2 Реализация деятельности социального педагога по социальной адаптации людей пожилого возраста

Программа социальной адаптации лиц пожилого возраста в условиях комплексного центра социального обслуживания населения Пластовского муниципального района

В связи с увеличением численности пожилых людей в обществе получила развитие тенденция их активного долголетия и участия в общественной жизни. В настоящее время образ пенсионера, который нянчет внуков уходит в прошлое, общество начинает осознавать проблемы старения и с выходом на пенсию, человек должен адаптироваться к новой социальной роли и приносить пользу обществу.

Основанием для реализации программы служат следующие нормативно-правовые акты: Всеобщая декларация прав человека 1948 г., Конституция РФ, Федеральный закон № 442 «Об основах социального обслуживания населения в РФ» «О социальном обслуживании граждан пожилого возраста и инвалидов», «О государственной социальной помощи», «Стратегия действий в интересах граждан пожилого возраста», национальный проект «Демография», федеральный проект «Старшее поколение».

Цель программы: посттрудова́я адаптация лиц пожилого возраста в условиях комплексного центра.

Задачи программы:

1. Способствовать расширению областей деятельности людей пожилого возраста;
2. Сформировать и сохранить чувство комфорта и принятия новой социальной роли в посттрудова́й период;
3. Создать условия для самореализации и развития творческого потенциала пожилых людей;

Целевая аудитория: граждане пожилого возраста

Сроки реализации программы: 2018 год

Место реализации программы: Муниципальное бюджетное учреждение «Комплексный центр социального обслуживания населения Пластовского муниципального района»

Материально-техническое обеспечение программы: собственное оборудование и финансирование из средств бюджета КЦСОН и средств муниципального бюджета.

Характеристика социальной группы:

Пожилые люди – это группа людей старшего возраста, в которой в соответствии с классификацией ВОЗ выделяют четыре подгруппы: собственно пожилые (55 – 64 года); старые (65 – 74 года); очень старые (75–84 года); престарелые (старше 85 лет).

Механизмы реализации программы: комплексная работа специалистов КЦСОН с привлечением специалистов управления социальной защиты населения, центра занятости населения, медицинских работников, служащих банков, страховых компаний и др.

Содержание программы: программа реализуется по следующим направлениям социальной адаптации:

- Познавательное – расширение областей деятельности людей пожилого возраста в посттрудовой период;
- Психологическое – формирование чувства комфорта в принятии новой социальной роли;
- Деятельностное – способствование самореализации и раскрытию творческого потенциала .

Ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня грамотности и ориентации в правовом и медицинском поле;
2. Удовлетворение потребности в самообразовании и общении;
3. Поддержание здорового образа жизни и приобретение навыков оказания первой доврачебной помощи;

4. Улучшение психоэмоционального состояния, восполнение дефицита общения, приобретение навыков борьбы и преодоления стрессовых ситуаций;

5. Самореализация людей пожилого возраста в творчестве и общественной деятельности;

6. Приобретение соответствующих знаний в использовании современных цифровых сервисов и услуг.

Календарно – тематический план мероприятий, посвященных празднованию религиозных, народных и государственных праздников и мастер – классов.

Цель: вовлечение граждан пожилого возраста в процесс организации и проведения мероприятий, раскрытие способностей каждого члена целевой аудитории

	Название мероприятия	Форма проведения	Ответственные	Сроки проведения
	«Краеведение»	Экскурсия	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	1 раз в месяц
	«Фестиваль национальных культур»	Культурно-массовое мероприятие	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	Август
	«Календарь православных праздников»	Беседа	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	2 раза в месяц
	«Марафон	Культурно-	Директор	Постоя

	православных праздников»	массовое мероприятие	Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	нно по календарю
	«Новый год у ворот»	Конкурсно-развлекательная программа	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	январь
	«Пришла коляда накануне рождества»	Развлекательная программа	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	январь
	«Проводим старый Новый год»	Развлекательная программа	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	январь
	«Крещенский сочельник»	Поездка в Храм и на купели	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	январь
	«Погиб поэт, невольник чести»	Встреча с поэтическим клубом «Россыпи»	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	февраль
	«Давайте простим друг друга»	Беседа	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	февраль
	«Вспомним воинов-	Беседа	Директор Заведующие	февраль

	интернационалистов »		ОССО, ОСОД, ОДП	
	«Великий пост»	Беседа	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	феврал ь
	«С праздником,23 февраля»	Конкурсно- развлекательная программа	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	феврал ь
	«Женский день -8 Марта»	Конкурсно- развлекательная программа	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	март
	«Театр- это искусство»	Театрализов анное выступление	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	март
	«День Земли»	Конкурсно- развлекательная программа	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	март
	«Масленичная неделя»	Беседа	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	март
	«Проводы зимы»	Конкурсно- развлекательная программа	Директор Заведующие ОССО, ОСОД,	март

			ОДП	
	«Вербное воскресенье»	Поездка в храм	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	март
	«1 апреля- никому не верю»	Конкурсно-развлекательная программа	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	апрель
	«День единения народов»	Беседа	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	апрель
	«Христос Воскресе»	Конкурсно-развлекательная программа	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	апрель
	«Благовещение Пресвятой Богородицы»	Беседа	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	апрель
	«Радоница»	Беседа	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	апрель
	«Ледовое побоище- 1242 год»	Беседа	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	апрель

	«Мир, труд, май!»	Конкурсно-развлекательная программа	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	май
	«1940 - роковые!»	Конкурсно-развлекательная программа	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	май
	«День победы»	Конкурсно-развлекательная программа	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	май
	«День России»	Конкурсно-развлекательная программа	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	июнь
	«Мы помним, мы скорбим»	Беседа	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	июнь
	«День семьи, любви и верности»	Конкурсно-развлекательная программа	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	июль
	«Петров День»	Конкурсно-развлекательная программа	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	июль
	«День района и	Конкурсно-	Директор	июль

	металлургии»	развлекательная программа	Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	
	«Триколор»	Конкурсно-развлекательная программа	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	август
	«Вспомним погибших шахтеров»	Поездка к памятнику «погибшим шахтерам», возложение венков	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	сентябрь
	«Рождество Пресвятой Богородицы»	Беседа	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	сентябрь
	«Поседели мои старики»	Конкурсно-развлекательная программа	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	октябрь
	«День учителя»	Лекция, беседа	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	октябрь
	«Все профессии важны»	Конкурсно-развлекательная программа	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	октябрь
	«Покров-День»	Беседа	Директор	октябрь

			Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	ь
	«Мы едины»	Конкурсно-развлекательная программа	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	ноябрь
	«Праздник октябрьской революции»	Конкурсно-развлекательная программа	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	ноябрь
	«Милые наши, мамочки»	Конкурсно-развлекательная программа	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	ноябрь
	«12 декабря- день Конституции»	Конкурсно-развлекательная программа	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	ь декабр
	«По страницам народной литературы»	Встречи, лекции, беседы	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	1 раз в месяц
	Экскурсия в краеведческий музей	Экскурсия	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	1 раз в полугодие
	Поэтические посиделки совместно	Встречи	Директор Заведующие	1 раз в месяц

	с клубом «Россыпи»		ОССО, ОСОД, ОДП	
	Мастер-классы по росписи гжель,хохлома	Экскурсия	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	1 раз в квартал
	Мастер классы по вышивке икон и картин	Экскурсия	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	1 раз в квартал
0	«Бабушкино ремесло»	Встречи с детьми группы риска и детьми- сиротами	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	1 раз в квартал
1	Создание базы методических материалов для проведения встреч, лекций, бесед и мероприятий	-	Директор Заведующие ОССО, ОСОД, ОДП	Постоя нно в соответствии с планом мероприятий

Ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня общей культуры пожилых людей;
2. Расширение представления участников о народной культуре;
3. Улучшение психоэмоционального состояния граждан;
4. Приобретение новых знаний и умений
5. Знакомство с историей родного края;

План мероприятий по сохранению и укреплению физического здоровья

Цель: поддержание и укрепление здоровья и гигиены, обучение людей пожилого возраста адаптивной физкультуре и навыкам оказания первой доврачебной помощи

п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
	Лекции и беседы по сохранению и укреплению здоровья	1 раз в две недели	Мед.работник Физинструктор Заведующий ОССО
	Скандинавская ходьба	ежедневно	Физинструктор
	Лечебная физкультура	ежедневно	Физинструктор
	Проведение спартакиады «серебряного возраста»	октябрь	Физинструктор Медработник Заведующие отделами Директор
	Занятия на тренажерах и в сенсорной комнате	Ежедневно, по желанию	Мед.работник Физинструктор

			уктор Заведую щий ОССО
--	--	--	---

Ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня знаний об общем самочувствии;
2. Овладение навыками оказания первой доврачебной помощи;
3. Поддержание здорового образа жизни и гигиены

План занятий в «Школе финансовой грамотности»

Цель: обучение людей пожилого возраста использованию финансовых средств в условиях цифровой экономики.

п/п	Мероприятие	Сроки	Ответств енные
1	Безопасное использование банковских карт	Март	Юрискон сульт Бухгалте р Заведую щий ОСОД
2	Основные виды мошенничества и способы защиты	Июнь	Юрискон сульт Бухгалте р Заведую щий ОСОД
3	Поведенческие ошибки на финансовом рынке и как	Сентябрь	Юрискон сульт

	от них защититься		Бухгалтер Заведующий ОСОД
4	Поведенческие ошибки на финансовом рынке или как нас заставляют покупать ненужные вещи	Декабрь	Юристы Бухгалтер Заведующий ОСОД

Ожидаемые результаты:

1. Повышение финансовой грамотности;
2. Формирование объективного понимания при покупке товаров

Мероприятия для создания благоприятного психологического климата

Занятия, направленные на психологическую и эмоциональную устойчивость выполняете психолог по отдельному графику.

Таким образом,

1. Разработана программа послетрудовой адаптации лиц пожилого возраста в условиях комплексного центра.

2. Задачами программы являлись:

- Способствовать расширению областей деятельности людей пожилого возраста;
- Сформировать и сохранить чувство комфорта и принятия новой социальной роли в посттрудовой период;
- Создать условия для самореализации и развития творческого потенциала пожилых людей;

3. Программа реализовывалась по следующим направлениям посттрудо­вой адаптации:

- Познавательное – расширение областей деятельности людей пожилого возраста в посттрудо­вой период;
- Психологическое – формирование чувства комфорта в принятии новой социальной роли;
- Деятельностное – способствование самореализации и раскрытию творческого потенциала .

4. Ожидаемыми результатами программы являются:

1. Повышение уровня грамотности и ориентации в правовом и медицинском поле;
2. Удовлетворение потребности в самообразовании и общении;
3. Поддержание здорового образа жизни и приобретение навыков оказания первой доврачебной помощи;
4. Улучшение психоэмоционального состояния, восполнение дефицита общения, приобретение навыков борьбы и преодоления стрессовых ситуаций;
5. Самореализация людей пожилого возраста в творчестве и общественной деятельности;
6. Приобретение соответствующих знаний в использовании современных цифровых сервисов и услуг.

Выводы по второй главе

1. Практическая часть исследования осуществлялась на базе Муниципального бюджетного учреждения «Комплексный центр социального обслуживания населения Пластовского муниципального района».

2. К основному виду деятельности Комплексного центра относится предоставление муниципальных услуг в порядке и на условиях, предусмотренных действующим законодательством;

3. В структуру Комплексного центра входят:

- отделение срочного социального обслуживания (создано для оказания разовой социальной помощи, которая, прежде всего, направлена на поддержание жизнедеятельности).
- отделение социального обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов;
- отделение дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов;
- специализированный жилой комплекс «Дом Ветеранов»

4. Деятельность социального педагога в Комплексном центре социального обслуживания населения направлена на повышение качества жизни лиц пожилого возраста, а так же улучшение их психического и физического здоровья.

5. Данное анкетирование выявило:

- Большинство респондентов – женщины (55%);
- 15 респондентов 75 % живут в браке (из них 7 мужчин, 8 женщин), 5 человек – 25% разведены (2 мужчины и 3 женщины);
- По уровню образования респонденты разделились следующим образом: 7 человек – 35% имеют высшее образование, (из

них 4 женщины и 3 мужчин); 9 человек , 45 % – средне специальное,(5 мужчин и 4 женщины);4 человек , 25% – среднее, (2 мужчины и 3 женщины);

- 70 % респондентов остро испытывают потребность в общении; 20% - в самообразовании; 10 % – в адаптации;
- Поддерживают связь с бывшими коллегами по работе 58,8% , не поддерживают 35%;
- С выходом на пенсию 60 % опрошенных чувствуют свой авторитет, 40% считают, что он потерян;
- Проблема трудоустройства интересует 25 % респондентов, остальные 75% затруднились ответить, но никто из них не отметил желание отдыхать;
- 75 % отметили, что хотелось бы получить знания в области социальных льгот и гарантий, ЖКХ, здравоохранении, банковской службы и страхования;
- Человеком, идущим в «ногу со временем» считают себя 50% опрошенных;
- Тест – опросник на измерение уровня тревожности Спилбергера- Ханина Как показал, у 90% респондентов наблюдается уровень тревожности от среднего до очень высокого. Это связано с освоением новой социальной роли, переходом в посттрудовой этап жизни.

6.Разработана программа социальной адаптации лиц пожилого возраста в условиях комплексного центра.

7.Задачами программы являлись:

- Способствовать расширению областей деятельности людей пожилого возраста;
- Сформировать и сохранить чувство комфорта и принятия новой социальной роли в посттрудовой период;

- Создать условия для самореализации и развития творческого потенциала пожилых людей;

8.Программа реализовывалась по следующим направлениям социальной адаптации:

- Познавательное- расширение областей деятельности людей пожилого возраста в посттрудовой период;
- Психологическое- формирование чувства комфорта в принятии новой социальной роли;
- Деятельностное – способствование самореализации и раскрытию творческого потенциала .

9. Ожидаемыми результатами программы являются:

10.Повышение уровня грамотности и ориентации в правовом и медицинском поле;

11.Удовлетворение потребности в самообразовании и общении;

12.Поддержание здорового образа жизни и приобретение навыков оказания первой доврачебной помощи;

13. Улучшение психоэмоционального состояния, восполнение дефицита общения, приобретение навыков борьбы и преодоления стрессовых ситуаций;

14. Самореализация людей пожилого возраста в творчестве и общественной деятельности;

15. Приобретение соответствующих знаний в использовании современных цифровых сервисов и услуг.

Заключение

Актуальность. Старение населения в Российской Федерации порождает необходимость привлечения во все более возрастающих масштабах значительных финансовых, материальных и трудовых ресурсов для реализации целей государственной политики в отношении пожилых людей, обеспечения достойного уровня и качества их жизни путем: материального обеспечения; содействия занятости, профессиональной и личностной самореализации; медицинской помощи и лекарственного обеспечения; социального обслуживания; обеспечения доступности образовательных, культурных и досуговых услуг, услуг в сфере физической культуры и спорта; формирования комфортной потребительской среды.

В обществе появилось осознание проблемы старения. Общественность занята поиском решения вопросов: Как сделать жизнь пожилого человека достойной? Как повысить уровень жизни и вместе с этим удовлетворить потребности и интересы пожилого человека? Как избавиться от чувства одиночества и обеспечить активное долголетие?

На сегодняшний день учреждения социальной защиты внедряют в работу инновационные технологии для формирования социальной активности граждан пожилого возраста. Новые технологии и методы работы позволяют людям, вышедшим на пенсию, реализовать свой внутренний потенциал.

Пожилой человек не должен выпадать из жизни общества, поэтому необходимо, чтобы он шел в ногу со временем: мог пользоваться средствами цифровых технологий, знал, как бороться и препятствовать возникновению стрессовых ситуаций, раскрывал в себе новые умения и самореализовывался. Все это достигается социально-педагогической деятельностью.

Целью нашего исследования являлось: изучить, теоретически обосновать и реализовать программу социальной адаптации граждан пожилого возраста в условиях «Комплексного центра социального обслуживания населения Пластовского муниципального района».

В первой главе нашего исследования «Теоретические аспекты вопроса социальной адаптации лиц пожилого возраста» раскрыта сущность понятий «пожилой человек», социальная адаптация, социализация социальный педагог, технологии социально-педагогической деятельности; рассмотрены проблемы социальной адаптации, функции социального педагога и нормативно-правовая база в соответствии, с которой он осуществляет свою деятельность, определена характеристика, виды, критерии технологий социально-педагогической деятельности с людьми пожилого возраста.

Во второй главе «Практическая работа по реализации программы деятельности по социальной адаптации лиц пожилого возраста» мы проанализировали деятельность «Комплексного центра социального обслуживания населения Пластовского муниципального района».

Рассмотрели задачи, направление деятельности учреждения, изучили функции отделений, входящих в состав учреждения и рассмотрели направления их деятельности. Провели анкетирование среди лиц пожилого возраста, вышедших на пенсию не более 1 года назад. По результатам анкетирования нами была разработана программа деятельности социального педагога по социальной адаптации лиц пожилого возраста.

В результате проведенного исследования мы пришли к следующим выводам:

1. Человек пожилого возраста – это человек, который достиг пенсионного возраста, т.е женщины – 55 лет, мужчины – 60 лет.

2. Трудностями жизнедеятельности пожилого человека являются их общественное и социальное положение, роль и место в семье, медико – социальная реабилитация, социальное обслуживание.

3. Посттрудовая адаптация пожилого человека или посттрудовой период жизни – это процесс активного приспособления к новым социальным условиям, изменившимся в связи с его выходом на пенсию.

4. Важными задачами в посттрудовой адаптации в отношении выступают:

- развитие нетрадиционных форм занятости;
- возможность повышения доступности и качества образования и профобучения в соответствии с концепцией обучения на протяжении всей жизни;
- активное вовлечение представителей «третьего возраста» в политическую жизнь общества;
- «плюрализация социальных услуг»: расширение социального сервиса с учетом потребительских предпочтений и возможностей пожилых людей;
- стремление обеспечить себя материально;
- создание инфраструктуры досуга и реализации потребностей в творчестве.

5. Социально – педагогическая деятельность – есть педагогически организованный процесс восприятия опыта социально – экономической жизни, познания ими многообразных социальных ролей, развития их личностного потенциала, способствующий активному включению в существующую социально – экономическую среду.

6. Цель социально – педагогической работы с пожилыми людьми – обеспечение им возможности вести образ жизни, соответствующий возрасту, максимальное приспособление пожилого человека к окружающей среде и обществу путем обучения навыкам самообслуживания, приобретения знаний участия в общественно полезном труде.

7. Деятельность социального педагога по решению вопроса посттрудовой адаптации пожилых людей осуществляется по следующим направлениям: диагностическое, информационное, психологическое, и деятельностно – практическое.

8. Критериями посттрудовой адаптации выступают:

- Степень развития способности обобщать, анализировать информацию, адекватно оценивать ситуацию, которую можно определить по следующим параметрам: компетентность во времени, т.е. способность личности жить настоящим; синергия, т.е. способность к целостному восприятию мира; познавательные потребности, определяющие степень выраженности у личности стремления к приобретению знаний.

- Степень сформированности социального опыта общения, зависящая от уровня развития коммуникативных способностей. Параметрами для определения этого критерия могут служить: независимость ценностей и поведения субъекта от воздействия извне (внутренняя или внешняя поддержка); гибкость личности в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию; сензитивность, определяющая степень ощущения и рефлексии человеком своих потребностей и чувств; контактность, характеризующая способность человека к установлению глубоких и эмоционально-насыщенных контактов с другими людьми,

- Уровень самооценки, степень сформированности которой можно определить с помощью самоуважения, т.е. способности субъекта ценить свои достоинства, положительные свойства характера; самопринятия, т.е. принятия человеком себя вне зависимости от своих достоинств и недостатков; представления о природе человека, т.е. склонности человека воспринимать природу человека как отрицательную или положительную; принятия агрессии, т.е. степени восприятия агрессии и гнева как естественного проявления человеческой природы.

- Деятельностный – уровень креативности, который определяется количеством идей, которые генерирует человек; способностью порождать идеи, отстающие друг от друга достаточно далеко; чувствительностью к новым проблемам; новизной, оригинальностью идей, продуктов творческой деятельности; тщательностью разработки идей, продуктов творческой деятельности, способностью сделать их реализуемыми.

9. Данное анкетирование выявило:

- Большинство респондентов – женщины (55%);
- 15 респондентов 75 % живут в браке (из них 7 мужчин, 8 женщин), 5 человек – 25% разведены (2 мужчины и 3 женщины);
- По уровню образования респонденты разделились следующим образом: 7 человек – 35% имеют высшее образование, (из них 4 женщины и 3 мужчин); 9 человек, 45 % – средне специальное, (5 мужчин и 4 женщины); 4 человек, 25% – среднее, (2 мужчины и 3 женщины);
 - 70 % респондентов остро испытывают потребность в общении; 20% - в самообразовании; 10 % – в адаптации;
 - Поддерживают связь с бывшими коллегами по работе 58,8% , не поддерживают 35%;
 - С выходом на пенсию 60 % опрошенных чувствуют свой авторитет, 40% считают, что он потерян;
 - Проблема трудоустройства интересует 25 % респондентов, остальные 75% затруднились ответить, но никто из них не отметил желание отдыхать;
 - 75 % отметили, что хотелось бы получить знания в области социальных льгот и гарантий, ЖКХ, здравоохранении, банковской службы и страхования;

- Человеком, идущим в «ногу со временем» считают себя 50% опрошенных;
- Тест – опросник на измерение уровня тревожности Спилбергера- Ханина Как показал, у 90% респондентов наблюдается уровень тревожности от среднего до очень высокого. Это связано с освоением новой социальной роли, переходом в посттрудовой этап жизни.

Библиографический список

1. Альперович В. Д. Социальная геронтология. Учебное пособие / В.Д. Альперович. – Ростов–на–Дону: Феникс, 1997.-557с
2. Анцыферова Л.И. Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного развития личности.// Психологический журнал РАН. - Москва, 1996, том 17, № 6.
3. Архангельский В.Н. Потребности пожилых в социальном обслуживании. Психология зрелости и старения./В.Н. Архангельский - М., 2002, № 2 (18), лето.
4. Бабушкина, М.В. Центр по предоставлению социально–бытовых услуг: опыт работы и новые проекты / М.В. Бабушкина – Социальная работа. – 2012. – №6.
5. Бутуева З.А. Роль ценностных ориентаций в социализации пожилых и старых людей : Социально-философский аспект : Автореф. дис. канд. филос. наук : 09.00.11.- М. , 1999. – 24 с
6. Василькова Т.А., Василькова Ю.В. Социальная педагогика: курс лекций: учеб. пособие для студ. Вузов/ Т.А.Василькова, Ю.В. Васильков. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. –440с.
7. Василенко, Н.Ю. Социальная геронтология / Н.Ю. Василенко. – Владивосток : ТИДОТ ДВГУ, 2003. –140 с.
8. Васильчиков В.М. Реализация конституционных гарантий прав пожилых людей в российском законодательстве: состояние и тенденции развития / Социальное законодательство России и Великобритании/ В.М. Васильчиков. – М.: 2000.
- 9.Всемирный доклад ВОЗ о старении и здоровье
10. Возраст мудрости - возраст созидания. - Москва : Программа развития ООН, 1999. - 95 с.

- 11 Воробьева, Э. Л. Социальное обслуживание: концептуальные основы и анализ современной практики /Э.Л.Воробьева –Социальное обслуживание, 2006. № 1. С. 5-30.
12. Долотин Б.К. «Для людей старшего поколения» /Б.К. Долотин– Социальное обеспечение №7, 1999г.; 147с.
13. Дятченко Л.Я.Социальные технологии в управлении общественными процессами./ Л.Я. Дятченко –Белгород: Центр социальных технологий, 1993. – 343 с.
- 14 .Ермак, Н.А. Педагогическая поддержка качества жизни пожилых людей / Н.А. Ермак. – Ростов н/ Д.: ИПО ПИ ЮФУ, 2008. – 231 с.
15. Змеев С. И. Концепция развития образования взрослых в России / С.И. Змеев и др.М., 2001.32 с.
16. Ерусланова Р.И. Технологии социального обслуживания лиц пожилого возраста и инвалидов на дому: учебное пособие / Р. И. Ерусланова. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2010. – 164 с.
17. Золотарёва Т.Ф. Нестационарное социальное обслуживание и качество жизни пожилых людей / Т.Ф. Золотарёва – Отечественный журнал социальной работы. – 2010. – №4.
18. Колков В.В. Модернизация системы социального обслуживания как фактор повышения качества жизни населения / В.В. Колков – Отечественный журнал социальной работы. – 2012. – №1.
19. Кононова Л.И. Инновации в технологиях предоставления социальных услуг населению / Л.И. Кононова // Отечественный журнал социальной работы. – 2012. – №2.
20. Коноплев С.П. Инновационный менеджмент: учебное пособие для вузов / С.П. Коноплев. – М.: Проспект, 2008. – 126 с.
21. Конституция Российской Федерации. – М.: Проспект, [2008].
22. Куприянова Т. Пожилой человек, его проблемы и их решения / Т. Куприянова – Социологические исследования. – 2009. – №2.

23. Лапис Г.А. Активное долголетие: Молодость и здоровье после 50 лет: моногр./ Г.А.Лапис. – СПб.: Весь , 2003. –157с

24. Малофеев И.В. Модернизация учреждений социального обслуживания: сущность и содержание / И.В. Малофеев – Отечественный журнал социальной работы. – 2012. – №2.

25. Мардахаев Л.В. Словарь по социальной педагогике: учебное пособие для вузов / Л.В. Мардахаев. – М.: Проспект, 2008. – 129 с.

26. Маренков Н.Л. Инновации в России: учебное пособие / Н.Л. Маренков, М.А. Золотарёва; Московский психолого–социальный институт. – М.: Флинта: МПСИ, 2005. – 316 с.

27. Медынский, В.Г. Инновационный менеджмент: учебник для вузов / В.Г. Медынский. – М.: Инфра-М, 2009. – 294 с.

28. Мардахаев Л.В. Социальная педагогика: Учебник. –М.: Гардарики/ Л.В. Мардахаев.–М.: Проспект, 2005 —269 с.

29 . Мудрик А. В. Социальная педагогика : учеб.для студ. пед. вузов / А. В. Мудрик / под ред. В. А. Сластенина. 3–е изд., испр. и доп. М.: Изд. центр Академия, 2002.200 с.

30 Мудрик А.В. Социальная педагогика : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / А.В.Мудрик. – 8–е изд., испр. и доп. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 240 с.

31. Муниципальное бюджетное учреждение «Комплексный центр социального обслуживания населения Пластовского муниципального района» <http://plast.eps74.ru/htmlpages/Show/overview/onAuthority>

32. Мухамедьяров А.М. Инновационный менеджмент: учебное пособие для вузов / А.М. Мухамедьяров. – М.: ИНФРА-М, 2008. – 176 с.

33. Национальный проект «Демография»

34. Новикова К.Н. Управление системой социальной защиты населения в условиях формирования новой социально–экономической среды в России / К.Н. Новикова – Социальное обслуживание. – 2011. – №4.

35. Нестерова Г.Ф. Социальная работа с пожилыми и инвалидами: учебник для студентов среднего профессионального образования / Г.Ф. Нестерова, С.С. Лебедева, С.В. Васильев. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 288 с.

36. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 52142–2003 «Социальное обслуживание населения. Качество социального обслуживания. Общие положения»

37. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 52143–2003 «Социальное обслуживание населения. Основные виды социальных услуг»

38. Номенклатура учреждений (отделений) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов» от 5 января 2003 г. № 30 – ГК

39. Оконешникова О.В. Типы социальной субъектности в пожилом возрасте <https://cyberleninka.ru/article/v/tipy-sotsialnoy-subektnosti-v-pozhilom-vozraste>

40. Официальная статистика // Росстат [Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/(дата обращения: 24.03.2019).

41. Петросян В.А. Вызовы времени и инновации в социальной сфере / В.А. Петросян – Отечественный журнал социальной работы. – 2010. – №4.

42. Платонова Н.М. Социальная работа как область инновационной социальной деятельности / Н.М. Платонова – Отечественный журнал социальной работы. – 2012. – №3.

43. Платонова Н.М. Инновации в социальной работе: учебное пособие для студ. учреждений высшего проф. образования / Н.М. Платонова М.Ю. Платонов. – М., 2011. – 250 с.

44. Попов П.В. Информационные технологии как элемент модернизации социального обслуживания населения / П.В. Попов – Отечественный журнал социальной работы. – 2012. – №1.

45. Пожилое население России: проблемы и перспективы Аналитический центр при Правительстве РФ [Электронный ресурс]. – Режим

доступа: <http://ac.gov.ru/files/publication/a/8485.pdf> (дата обращения: 29.04.2019)

46. Пожилые люди более всего недовольны низким уровнем медицинского обслуживания // Медвестник [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.medvestnik.ru/content/news/Pojilye-ludi-bolee-vsego-nedovolny-nizkim-urovнем-medicinskogo-obslujivaniya.html> (дата обращения: 18.03.2019).

47. Проблемы пожилых людей // Сеть пансионатов по уходу за пожилыми людьми [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pansionatosen.ru/poleznye-materialy/problemy-pozhilyh-lyudej> (дата обращения: 02.04.2019).

48. Родяшина С.Р. Профессиональная деятельность и компетентность социального работника в решении проблем инвалидов и граждан пожилого возраста / С.Р. Родяшина – Социальная работа. – 2012. – №6.

49. Романычев И.С. Социальное обслуживание лиц пожилого возраста через призму утилитарной классификации потребностей / И.С. Романычев – Отечественный журнал социальной работы. – 2010. – №4.

50. Рослякова, С.В. Педагогика в социальной работе / С.В. Рослякова, Т.Г. Пташко, Н.А. Соколова; науч. ред. Р.С. Димухаметов. – Изд-во Чел. гос. пед. ун-т, 2011. – 389с.

51. Рыбалко Е.В. Университет третьего возраста / Е.В. Рыбалко – Социальная работа. – 2012. – №2. – С. 18-21.

52. Сахарова Т. Н. Эмоционально-нравственная сфера пожилых людей. Опыт психологического исследования: моногр / Т. Н. Сахарова. – М. : Прометей, 2011. — 220 с

53. Савина Л.Ю. Система стандартов и повышение качества жизни клиентов социальных служб / Л.Ю. Савина // Отечественный журнал социальной работы. – 2012. – №2.

54. Семейный кодекс РФ. – М.: Проспект, [2009].

55. Сластенин В.А, Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. Педагогика: Учеб.пособие для студентов высш. учеб. заведений/под ред. Сластенина В.А.. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. -576с.

56. Социальная геронтология: слов./ под общ. ред. Г.Н. Гончаровой, Л.Е. Ананьиной.

57 Соколова Н.А., Артемьева Н.П., Жеребкина В.Ф., Пташко Т.Г.,Рослякова С.В., Черникова Е.Г., Скребцова Т.П., Шевченко А.А.,МоисееваЕ.В.,СивриковаН.В. . Содержание и методика педагогической деятельности в социальной работе. (социальная педагогика) / Челябинский государственный педагогический университет. Челябинск, 2014.

58. Соколова О.Н. Инновационный менеджмент: учебное пособие для вузов / О.Н. Соколова. – Москва: КноРус, 2012. – 196 с.

59. Сохранение стереотипов по отношению к пожилому населению сопряжено с серьезными рисками // Аналитический центр при Правительстве РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ac.gov.ru/events/08486.html> (дата обращения: 02.01.2017).

60. Социальная геронтология в схемах, таблицах и опорных конспектах: учебное пособие для вузов / сост. Т.П. Ларионова, М.Н. Максимова, Т.В. Никитина и др. – М.: Дашков и К, 2009. – 79 с.

61. Социальная педагогика: учебник и практикум / Н.А. Соколова,Н.П. Артемьева,В.Ф.Жеребкина,Е.В.Моисеева,Т.Г.Пташко,С.В.Рослякова, Н.В. Сиврикова, Т.П. Скребцова, Е.Г. Черникова, А.А. Шевченко. М.: Изд-во «Юрайт», 2016 309 с.

62. Социальная работа с различными группами населения: учебное пособие для вузов / под редакцией Н.Ф. Басов. – Москва: КноРус, 2012. – (Для бакалавров). – 528 с.

63. Социально-экономическое развитие России в нестабильном мире: национальные, региональные и корпоративные особенности: материалы 26 международной научной конференции: сессия «Современное состояние, проблемы и перспективы развития системы социальной защиты

населения» / под ред. С.И. Кубицкий, О.В. Артёмова, Л.Ф. Бабкина; Урал.соц.-экон. Институт АТиСО. – Челябинск, – 2009. – 272 с.

64. Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года

65. Степанова, Т.А. Социальное обслуживание на дому / Т.А. Степанова // Социальная работа. – 2011. – №4.

66. Темушкин В.А. Анализ социально-экономической активности пожилого населения в условиях кризиса: факты и прогнозы // Финансовая аналитика: проблемы и решения. – 2016. - №42(324). – С. 49-64.

67. Технологии социальной работы: Учебник под общ. ред. проф. Е.И. Холостовой. – М.: ИНФРА-М, 2012. -400с.

68. Технологии социальной защиты и обслуживания семей и детей /Р.С.Димухаметов,В.Ф.Жеребкина,Е.В.Моисеева,Т.Г.Пташко,С.В.Рослякова, Н.В. Сиврикова, Н.А.Соколова, Е.Г.Черникова, Е.М.,Харланова, А.А. Шевченко. Челябинск, 2017.463с.

69. Титов Д.С. Социальная геронтология: учеб. пос. / Д.С. Титов, – Томск: Томский филиал Академии права и управления ФСИН России, 2006, – 106 с.

70. Третий возраст: старшее поколение в современной информационной среде: материалы всероссийской междисциплинарной научной конференции (Москва, 30.01.2008 г.) / под ред. Л.М. Качалова. – М.:СГУ, 2008. – 139 с.

71. Усманова С.В. Понятие о геронтологии. Классификация возрастных групп. Методическое пособие / С.В.Усманова. – Иркутск: ИрГУПС МК ЖТ, 2017 – 30с.

72. Федеральный закон от 3 октября 2018 № 350 – ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам назначения и выплаты пенсий»

73. Федеральный закон от 28 декабря 2013 года № 442–ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации».

74. Федеральный Закон «О государственной социальной помощи» от 17 июля 1999г.
75. Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181–ФЗ «О социальной защите инвалидов в РФ»
76. Федеральный проект «Старшее поколение»
77. Филатова С.А. Геронтология: учебное пособие для среднего профессионального образования / С.А. Филатова, Л.П. Безденежная, Л.С. Андреева. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2004. – 507 с.
78. Фирсов М.В. Теория социальной работы: учеб.пособие для вузов / М.В. Фирсов Е.Г. Студёнова. – 3 –е изд. – М.: Академ проект, 2007. – 511 с.
79. Хисматуллина, З. Н. Социальная геронтология: учеб. пос. / З. Н. Хисматуллина. – Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2011. –137 с.
80. Холостова Е.И. Инновационные императивы в системе социальной защиты населения / Е.И. Холостова – Отечественный журнал социальной работы. – 2012. – №2.
81. Холостова, Е.И. Социальная работа с пожилыми людьми: учебное пособие / Е.И. Холостова. – М.: Издательско–торговая корпорация «Дашков и К», 2010. – 344 с.
82. Шакурова М.В. Методика и технологии работы социального педагога: лабораторный практикум./ М.В. Шакурова.–Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2002. – 145 с.

Анкета

Просим Вас ответить на вопросы, которые помогут нам правильно организовать работу по адаптации в посттрудовой период.

1. Ваш пол?

- а. мужской
- б. женский

2. Семейное положение?

- а. замужем/ женат
- б. не замужем / разведен

3. Образование?

- а. среднее
- б. средне профессиональное
- в. высшее

4. Трудовая деятельность?

- а. госслужащий
- б. рабочий
- в. индивидуальный предприниматель
- г. последнее время не работал

5. Работали по специализации в соответствии с образованием?

- а. да
- б. нет
- в. работал непродолжительное время
- г. вообще не работал

6. Кем работали перед выходом на пенсию ?

7. Срок на последнем месте работы?

8. Какое время Вы находитесь на пенсии?

- а. 3 месяца
- б. полгода
- в. 9 месяцев
- г. 1 год

9. После выхода на отдых в чем Вы крайне остро испытываете потребность ?

- а. в самообразовании
- б. в общении

10. Как Вы относитесь к свободному времени?

- а. свободное время увеличилось - это хорошо
- б. свободное время увеличилось - это плохо
- в. нет свободного времени – хорошо
- г. нет свободного времени – плохо

11. Поддерживаете ли Вы связь с бывшим коллективом

- а. да
- б. нет

12. Как изменился Ваш авторитет после выхода на пенсию?

- а. потерял
- б. не потерял

13. Ощущаете ли вы себя востребованным и нужным?

- а. да
- б. нет

14. интересна ли вам проблема трудоустройства?

- а. нет, хочу отдыхать на заслуженном отдыхе
- б. да, не могу сидеть без работы
- в. затрудняюсь ответить

Познавательный блок

15. В какой области знаний права Вы менее подкованы?

- а. социальные льготы и гарантии
- б. пенсионное обеспечение
- в. ЖКХ
- г. здравоохранение
- д. банки и страховые продукты

16. Вы считаете себя человеком, идущим в ногу со временем?

- а. да
- б. нет
- в. затрудняюсь ответить

17. Пользуетесь ли Вы ПК и (или) смартфоном?

- а. да

б. нет

18. Вы путешествуете?

а. да

б. нет

19. Какие темы вас интересуют?

а. политика

б. экономика

в. социальная сфера

г. Не интересуюсь ни чем

20. Что для вас служит источником информации?

а. телевидение

б. журналы, газеты

в. Интернет

Деятельностный блок

21. У вас есть хобби?

а. да

б. нет

22. Ваши увлечения _____

22. Хотели бы Вы больше времени уделять творчеству и общественной активности?

а. да

б. нет

23. Что было бы Вам наиболее интересным?

а. занятие рукоделием

б. песни и танцы

в. изучение ПК

г. физкультура и спорт

д. путешествия

е. укажите свой вариант _____

Спасибо!

Тест-опросник на тревожность Спилбергера-Ханина

Цель: дифференцированное измерение тревожности как состояния (ситуационная тревожность - СТ) и как личностного свойства (личностная тревожность - ЛТ).

Описание: опросник по исследованию тревожности состоит из 40 утверждений: 20 предназначены для оценки СТ и 20 для оценки ЛТ. Соответственно эти утверждения представлены в 2-х бланках с разными инструкциями.

Процедура проведения: Исследование можно проводить как индивидуально, так и в группе. Испытуемому предлагается сначала бланк с вопросами направленными на изучение ситуативной тревожности, а затем бланк с вопросами направленными на изучение личностной тревожности. В опроснике нужно оценить каждое утверждение относительно того, в какой степени они соответствуют представленному состоянию. Возможны 4 варианта выбора, в зависимости от степени выраженности.

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже суждений и зачеркните соответствующую цифру справа, в зависимости от того, как вы чувствуете себя в данный момент (обычно). Над вопросом долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Обработка результатов: подсчитывается общее количество баллов по всем суждениям отдельно по каждой шкале. Это общее количество баллов в отдельности по каждой шкале делится на 20. По некоторым пунктам баллы начисляются в обратном порядке, это пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20, 21, 26, 27, 30, 36, 39. Итоговый показатель рассматривается как уровень развития соответствующего вида тревожности.

3,5 – 4,0 балла – очень высокая тревожность;

3,0 – 3,4 – высокая тревожность;

2,0 – 2,9 – средняя тревожность;

1,5 – 1,9 – низкая тревожность;

0,0 – 1,4 – очень низкая тревожность.

Следует осторожно относиться к очень низкому уровню тревожности.

Необходимо проанализировать отдельные пункты, характеристики.

Бланк ответов
Шкала ситуативной тревожности

Ф.И.О. _____.

Возраст _____

Дата проведения _____

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже суждений и зачеркните соответствующую цифру справа, в зависимости от того, как вы чувствуете себя в данный момент. Над вопросом долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№ пп	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
18	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Бланк ответов
Шкала личностной тревожности

Ф.И.О. _____.

Возраст _____

Дата проведения _____

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже суждений и зачеркните соответствующую цифру справа, в зависимости от того, как вы чувствуете себя обычно. Над вопросом долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№ пп	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй так	Верно	Совершенно верно
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4