



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у лиц
пожилого возраста, находящихся в отделении дневного пребывания Комплексного
центра социального обслуживания населения

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата
«Психология образования»

Проверка на объем заимствований:
76,17 % авторского текста

Выполнил:
студент группы ОФ-410/099-4-1
Кузнецов Никита Андреевич

Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована

« 25 » 06 2018 г.

зав. кафедрой ТиПП
О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Научный руководитель:
к.псх.н., доцент, зав. кафедрой ТиПП
Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск
2018

Содержание

Введение	4
Глава 1 Теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у лиц, находящихся в отделении дневного пребывания Комплексного центра социального обслуживания населения	
1.1 Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях	8
1.2 Особенности ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста	13
1.3 Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в отделении дневного пребывания Комплексного центра социального обслуживания населения	19
Глава 2 Организация опытно-экспериментального исследования ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в отделении дневного пребывания Комплексного центра социального обслуживания населения	
2.1 Этапы, методы и методики исследования	29
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента	34
Глава 3 Опытное-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в отделении дневного пребывания Комплексного центра социального обслуживания населения	

3.1	Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в отделении дневного пребывания Комплексного центра социального обслуживания населения	46
3.2	Анализ результатов опытно-экспериментального исследования ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в отделении дневного пребывания Комплексного центра социального обслуживания населения	54
3.3	Рекомендации для работников и клиентов отделения дневного пребывания Комплексного центра социального обслуживания населения	68
	Заключение	76
	Библиографический список	83
	Приложение	92

Введение

Исследования в психологии перемещаются с детского возраста на изучение личности зрелого человека и психологических возможностей в старости. Это явление - не только научно актуально, но и жизненно важно, поскольку, как отмечается в научной литературе, происходит старение населения мира, т.е. увеличивается количество людей пожилого возраста. Причин старения населения много — это и сокращение рождаемости, и достижения современной медицины, здравоохранения, что повлекло снижение уровня смертности в младенчестве и старости, увеличение индивидуальной продолжительности жизни. Пожилой возраст как возрастной период стал массовым. Важно познать закономерности старения, расширить возрастные рамки активной трудоспособности и полноценной жизнедеятельности, разработать способы оптимизации старения.

Вопросы по проблемам старости и психологическим аспектам пожилого возраста поднимались такими учеными, как А.И. Анциферова, В.В. Болтенко, Р.М. Грановская, В.И. Долгова, О.В. Краснова, Н.Ф. Шахматов, Д.Б. Бромли, Ф. Гизе, Ф. Гордон, О. Грегор, Дж. Курцмен и др.

В послетрудовой период считается неизбежным процесс разрушения социальных связей. После выхода на пенсию, пожилой человек продолжает поддерживать старые связи, интересуется тем, что происходит на работе. Постепенно эти связи становятся все труднее поддерживать и они неизбежно прерываются. Количество информации, интересующей и поступающей человеку, уменьшается, падает активность – ускоряется сам процесс старения. Явление разобщения выражается в изменении мотивации, в центрированности на собственном внутреннем мире и уменьшении коммуникативных связей. Объективно это проявляется в утрате прежних социальных ролей, в ухудшении состояния здоровья, в снижении дохода, приносимого в семью, в утрате или отдалении близких

людей. Субъективно оно переживается индивидом как ненужность, отчужденность, сужение круга интересов, сосредоточение их на себе [2, с. 44].

В отечественной психологии проблемами тревожности занимались такие ученые как В.М. Астапов, В.Р. Кисловская, Е.В. Новикова, А.М. Прихожан, и др. Из зарубежных представителей можно выделить Г. С. Салливан, Ч. Спилбергера, Дж. Тэйлор, Е.Е. Шотт и многие другие.

Длительное эмоциональное напряжение - почва для развития невроза. Общее состояние организма, различные возрастные изменения создают благоприятную среду для нервных расстройств. Ослабление слуха, ухудшение зрения, более медленная, чем раньше, ходьба, некоторая неточность движений вызывают отрицательные эмоции (уныние, подавленность). У человека усиливается тревога, снижается настроение, может пропасть аппетит и ухудшится сон вплоть до появления бессонницы [24].

С целью облегчить жизнь наиболее уязвимым категориям населения государство предпринимает меры по пенсионному обеспечению, медицинскому обслуживанию, оказанию социальных и культурно-досуговых услуг. В системе социального обслуживания ведется социально-педагогическая и досуговая работа с пожилыми людьми в полустационарных учреждениях социальной защиты, в нашем случае это отделение дневного пребывания пенсионеров. Условия в отделении дневного пребывания позволяют вести социально-педагогическую деятельность, эффективно обеспечивающую сохранение и развитие познавательных процессов, эстетического отношения личности к действительности с учетом социально-возрастных и индивидуально-психологических особенностей клиентов [69].

Основная цель посещения отделений дневного пребывания для большинства пожилых людей – это возможность общения с другими людьми и участие в культурно-досуговых мероприятиях [там же].

Из-за развития массовости явления старости и пожилого возраста, исследование и создание программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в отделении дневного пребывания Комплексного центра социального обслуживания населения – актуальная тема настоящего времени.

Цель исследования - теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в отделении дневного пребывания Комплексного центра социального обслуживания населения (далее – ОДП КЦСОН).

Объект исследования: ситуативная тревожность у лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН.

Гипотеза исследования: уровень ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН возможно снизится после проведения программы психолого-педагогической коррекции.

Задачи исследования:

- 1) Изучить проблему ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях;
- 2) Выявить особенности ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста;
- 3) Составить модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН;
- 4) Определить этапы, методы и методики изучения ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН;
- 5) Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента;

- б) Составить и реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН;
- 7) Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН;
- 8) Составить рекомендации для работников и клиентов ОДП КЦСОН.

Методы исследования:

- 1) Теоретические – анализ и обобщение литературы по проблеме исследования, «Дерево целей»; моделирование.
- 2) Эмпирические – эксперимент: констатирующий и формирующий; тестирование по методикам «Диагностика оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН)», «Методика измерения уровня тревожности Тейлор (в адаптации В. Г. Норакидзе)», «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина».
- 3) Статистические – t-критерий Стьюдента.

База исследования: Муниципальное Бюджетное Учреждение «Комплексный центр социального обслуживания населения по Центральному району города Челябинска», отделение дневного пребывания лиц пожилого возраста и инвалидов. Лица пожилого возраста в количестве 50 человек. Средний возраст участников 69 лет. Сравнительный анализ по гендерному признаку, наличию либо отсутствию инвалидности не производился.

Структура и объем квалификационной работы: исследование состоит из введения, трех глав, заключения, библиографического списка, приложения.

Апробация материалов выпускной квалификационной работы выполнена в виде публикации научных статей, в том числе, в изданиях рекомендованных ВАК.

Глава 1. Теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у лиц, находящихся в отделении дневного пребывания Комплексного центра социального обслуживания населения

1.1. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Данное состояние рассматривается либо как личностное образование, либо как связанная со слабостью нервных процессов особенность темперамента, либо как и то и другое одновременно [40, с. 235].

М.Ю. Кондратьев описывает тревожность как склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий [42].

А.М. Прихожан пишет, что тревожность – «это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [цит. по 41, с. 16.]. «Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента» [цит. по 35, с. 4].

Наиболее продуктивный период исследования тревожности в отечественной психологии 1970-е - начало 1990-х гг. Исследования в этой области проводили такие отечественные ученые и психологи как Л.И. Божович, И.П. Павлов, А.М. Прихожан, Ю.Л. Ханин и др. Но и в настоящее время интерес к феномену тревожности в отечественной психологии достаточно силен. Эта заинтересованность связана с резкими изменениями в жизни общества, с неопределенностью и

непредсказуемостью ближайшего будущего, которые вызывают эмоциональную напряженность, тревогу и тревожность. Необходимо отметить, что в нашей стране большинство исследований посвящено прикладным проблемам: тревожность у школьников, у студентов во время экзаменов, соревновательная тревожность и др. [21].

В зарубежной психологии тревожность исследовали Г. С. Салливан, Ч. Спилбергер, Дж. Тэйлор, Е.Е. Шотт и др. [70].

Можно выделить ряд факторов, влияющих на зарождение тревоги: генетическая предрасположенность, отсутствие физических нагрузок, неправильное питание, негативное мышление, соматические заболевания, окружающая среда [44].

Существует биологическая теория, которая утверждает, что повышенная тревожность обусловлена наличием некоторых биологических аномалий.

Тревога может быть спровоцирована неправильным питанием и отсутствием физической активности, которая имеет решающее значение для здоровья. Занятия спортом, бегом и другая физическая нагрузка являются превосходными способами снятия напряжения, стрессового воздействия и излишнего беспокойства.

Личный опыт индивида нередко становится причиной беспокойства. Приобретенный негативный опыт может в дальнейшем в сходных ситуациях вызывать страх, который увеличит уровень тревожности [3].

Кроме того, высокая тревожность может быть спровоцирована недружелюбной или новой средой. В нормальном состоянии беспокойство является сигналом того, что индивид находится в опасной ситуации, но, если уровень тревожности опасности не соответствует степени грозящей опасности, то такое состояние необходимо исправлять [34].

Повышенная тревожность нередко является сопутствующим симптомом некоторых соматических недугов и заболеваний психики. Сюда, прежде всего, можно отнести различные нарушения эндокринного

характера, гормональный сбой во время менопаузы у женщин, неврозы, алкоголизм. Нередко внезапное чувство тревоги является предвестником инфаркта или свидетельствует о снижении в крови уровня сахара.

Все перечисленные выше факторы могут и не спровоцировать тревожность у человека, возраст нередко играет определяющую роль в возникновении тревожности.

Различают следующие симптомы тревожности:

- неспособность расслабиться;
- ощущение недомогания;
- чувство волнения;
- панические атаки;
- беспокойный сон.

Также тревожность может выражаться и в каких-либо физических проявлениях:

- нарастающее мускульное напряжение, провоцирующее болевые ощущения в области головы;
- ригидность мышц шеи или плеч;
- повышенное возбуждение.

Состояние тревожности порождает устойчивую борьбу индивида с самим собой, что воздействует на весь организм в целом либо на отдельные его системы. Так, например, следствием панических приступов или учащенного дыхания может стать головокружение либо слабость. В подобном состоянии индивид утрачивает контроль над ситуацией. Зачастую у него может появляться страх или боязнь внезапной смерти [44].

Взволнованный человек испытывает слабость, у него повышается потоотделение, он может в любую секунду заплакать. Встрепанного субъекта довольно просто испугать, поскольку он чересчур чувствителен к шуму. Кроме описанных выше признаков, нередко наблюдается затрудненное глотание или дыхание, сухость во рту, сильное

сердцебиение, болевые ощущения либо чувство стеснения в грудной области.

Также к перечисленным проявлениям следует добавить нарушение пищеварения, боли в эпигастрии, метеоризм, тошнота. Возможно учащение мочеиспускания или острая потребность в немедленном опорожнении мочевого пузыря, диарея, ослабление либидо. Все рассматриваемые признаки имеют субъективную обусловленность, а именно существует связь: тревожность, возраст или зависимость от половой принадлежности.

У детей высокая тревожность проявляется подавленным настроением, плохо налаженными контактами со средой, которая его пугает, что со временем может привести к занижению самооценки и устойчивому пессимистическому настрою [44].

Изучая психологическую литературу, можно встретить различные определения понятия «тревожность», но большинство ученых сходятся в признании необходимости рассматривать это понятие дифференцировано - как ситуационное явление и как характеристику личности с учетом переходного состояния и его динамики. Эти два значения тревожности, с одной стороны, взаимосвязаны, но с другой, наоборот - многие ученые разделяют данные понятия. Как пишет Ю.Л. Ханин, «Ч.Д. Спилбергер понимает под обеими мерами тревожности следующее. Состояние тревожности (Т-состояние) характеризуется субъективными, сознательно воспринимаемыми ощущениями угрозы и напряжения, сопровождаемыми или связанными с активацией и возбуждением автономной нервной системы. Тревожность как черта личности (Т-свойство) означает мотив или приобретенную поведенческую диспозицию, которая предрасполагает индивида к восприятию широкого круга объективно безопасных обстоятельств как содержащих угрозу, побуждая реагировать на них Т-состояниями, интенсивность которых не соответствует величине объективной опасности» [цит. по 64, с. 96]. Тревожность в этом случае

(реактивная или ситуативная тревожность как состояние) характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушение внимания, иногда нарушение тонкой координации. Личностная тревожность (как характеристика человека) указывает на устойчивую склонность воспринимать большинство ситуаций как угрожающие, реагировать на них состоянием тревоги [там же].

Само понятие «ситуационная тревожность» было предложено Ч.Д. Спилбергером. Впоследствии, эта идея получила широкое распространение в различных научных психологических трудах.

Ситуативная тревожность вызывается определенной ситуацией либо событием, которое порождает беспокойство. Подобное состояние может обнаружиться у каждого индивидуума перед серьезными жизненными трудностями и возможными неприятностями, что считается нормой, поскольку способствует мобилизации ресурсов человека.

«Ситуативная тревожность проявляется в конкретной ситуации связанной с оценкой сложности и значимости деятельности, а также реальной и ожидаемой оценкой» [цит. по 36, с. 108]. Её характеризуют субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Ю.Л. Ханин, анализируя труды Ч.Д. Спилбергера говорит, что «ситуативная тревожность, больше отражает эмоциональные реакции» [цит. 64 с. 97]. Ч.Д. Спилбергер выделяет в качестве факторов возникновения состояния ситуативной тревожности текущие проблемы и переживания.

Диагностика тревожности проводится посредством различных методик, среди которых используются вопросники, рисунки и всевозможные тесты [44].

Таким образом, изучив психологическую литературы, выяснилось, что проблема тревожности, в том числе и ситуативной, изучалась большим количеством ученых, как зарубежными, так и отечественными: Л.И. Божович, И.П. Павлов, А.М. Прихожан, Ю.Л. Ханин, Г. С. Салливан, Ч.

Спилбергер, Дж. Тэйлор, Е.Е. Шотт. Следует упомянуть, что исследования ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста не так популярны, как у детей и подростков.

Принято изучать понятие тревожности дифференцированно: личностную тревожность и ситуативную тревожность.

Ситуативная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, нервозностью. Она возникает как эмоциональная реакция на стресс-фактор и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

1.2. Особенности ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста

Широк диапазон индивидуальных различий и в проявлении признаков старения, и в стратегиях адаптации к старости [9, с. 7]. Реабилитация пожилых — это, в первую очередь, обеспечение психологической безопасности, адаптация к меняющимся условиям жизни, повышение способности к самообслуживанию, сохранение себя как личности, улучшение эмоционального настроения.

Развитие эмоций связано с развитием личности в целом. Эмоции и чувства, появляющиеся у человека на определенной стадии его жизненного цикла, становятся продолжением его эмоций на предыдущей стадии.

Эмоции не развиваются из эмоций в замкнутом цикле. Чувства, характерные для одного периода, не находятся в непрерывной связи с чувствами предшествующего периода. Новые чувства появляются взамен старым. Когда определенная эпоха в жизни человека отходит в прошлое и на смену ей приходит новая, то тогда же одна система эмоций сменяет другую [46].

Исследования в психологии перемещаются с раннего онтогенеза на изучение личности зрелого и пожилого человека, психологических возможностей в старости. Это является не только научно актуальным, но и жизненно важным, поскольку, как отмечается в научной литературе, происходит старение населения мира, увеличение доли пожилых людей. [72]. Среди причин старения населения — улучшение здравоохранения, снижение уровня смертности в младенческих и старших возрастах, увеличение индивидуальной продолжительности жизни. Пожилой возраст как возрастной период становится массовым явлением; вполне реально прожить еще 20 — 25 лет после выхода на пенсию, что приблизительно составляет четверть жизни.

Естественно, что для периода поздней взрослости, старости характерны специфические изменения, в том числе и в эмоциональной сфере. Обычно, эти изменения проявляются в неконтролируемом усилении аффективных реакций, сильном нервном возбуждении человека со склонностью к беспричинной грусти, слезливости. Поводом для подобных реакций может стать, к примеру, кинофильм о прошлых временах. И, человеку становится грустно не потому, что жаль прошедшее время, а жаль себя в этих временах; или разбитая чайная чашка - и опять человек печалится не по утраченной чашке, а по тому памятного, что вместе с ней уходит [46].

В продолжение темы изменений в жизни пожилых людей стоит упомянуть про одиночество - граждане старшего поколения испытывают социальную невостребованность, однако имеют огромное желание и силы жить активной полноценной жизнью (часто, это желание остается нереализованным). Перечисленные факторы — благоприятная почва для развития повышенной ситуативной тревожности. Отметим, что наряду с вышеперечисленными стрессорами, катализатором повышения тревожности, в т.ч. ситуативной, могут выступать еще и: терзаемое чувство вины перед кем-то (особенно, перед близкими людьми), сильное

эмоциональное переживания (как следствие чувства вины или как отдельный стресс-фактор), плохой сон либо бессонница. Также, подверженность к повышению уровня ситуативной тревожности и тревожности в целом, определяется социальными ролями членов общества.

В соответствии с классификацией Европейского регионального бюро ВОЗ пожилой возраст у женщин длится с 55 до 74 лет, у мужчин с 61 до 74 лет, с 75 лет наступает старость, а люди старше 90 лет считаются долгожителями. Но это лишь границы биологического возраста, эти данные указывают на количество прожитых лет. Очевидно, что старость и старение неизбежно для любого организма. А вот психологический возраст – он у каждого человека свой. Хронологические ровесники могут причисляться к различным психологическим возрастам. Н.С. Глуханюк и Т.Б. Гершкович указывают, что «индивидуальный возраст есть продукт взаимодействия биологического взросления, психологического развития и изменений в культурной и социальной средах» [11, с. 17].

В настоящее время существуют различные определения старения. Согласно одному из них старение рассматривается как постепенное ослабление реактивности клеток за счет изменения физико-химической структуры клеточного вещества. По мнению других авторов, старение проявляется в снижении поведенческих, физиологических и биохимических приспособлений к внутренней и внешней среде [8, с. 394].

В современном мире, где очень развит культ молодости, здоровья, успеха, получил распространение образ пожилых как бесполезных и обременяющих общество людей, что отрицательно влияет на самочувствие стареющих. Ощущение себя ненужным – психологическая основа общественной и профессиональной пассивности пенсионеров. Под воздействием негативных мнений многие представители поздней взрослости теряют самое главное – веру в себя, свои способности и возможности. Они обесценивают себя, теряют самоуважение, испытывают чувство вины [там же, с. 445].

Психологами были найдены важнейшие ресурсы пожилых – образование, социокультурная деятельность, возможность использования внутреннего потенциала в общественной и активной трудовой деятельности. В процессе адаптации к своему возрасту играют важную роль ряд социальных факторов, позволяющих пожилым людям вести полноценную разнообразную жизнь, в то же время принося пользу обществу. К ним относятся [65, с. 98]:

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

В России проблема старости и немощности пожилых людей отражена в исследованиях Р.М. Грановской. Изучив их, пять авторов - Н.В. Клевцова, Е.Б. Гайворонская, Т.И. Грекова, В.И. Донцов и О.Е. Сеницына – приводят её наработки по стратегии совладания со старостью. Она выделяет 4 стратегии, с помощью которых пожилые люди научатся положительно воспринимать окружающий мир [цит. по 22]:

- 1) прекратить жить прошлым;
- 2) осознать смысл жизни;
- 3) осознанно выстраивать дружеские отношения;
- 4) компенсировать возрастное снижение накала эмоций.

Н.С. Глуханюк и Т.Б. Гершкович, изучая труды Н. Ф. Шахматова, приводят его мнение по отношению к собственному старению – активному элементу психической жизни. В формировании этого чувства определяющими являются моменты осознания факта физических и

психических возрастных изменений, признания естественности ощущений физического нездоровья. На последующих этапах старения отношение к новым изменениям в физическом статусе находится уже под воздействием сформировавшейся новой жизненной позиции, нового уровня самосознания. Эта новая позиция формируется за счет установившихся новых отношений пожилого человека с его окружением, но в большей степени зависит от него самого. Принятие собственной старости есть результат активной творческой работы по переосмыслению жизненных установок и позиций, переоценке жизненных ценностей. Именно при этом варианте психического старения имеется полное согласие с самим собой, согласие с внешним миром, согласие с естественным ходом событий и, наконец, согласие с неминуемостью завершения собственной жизни [цит. по 11, с. 41].

Особое место в проблематике пожилого возраста занимают тревожные состояния. Возрастные изменения психической сферы характеризуются ухудшением образного мышления, снижением силы, уравновешенности, концентрации и подвижности основных нервных процессов, изменением темпа психомоторных реакций. Общепринятым является мнение об испорченности характера, консерватизме пожилых, их немотивированной обидчивости, эгоцентризме, ипохондричности, лишаящих их новизны впечатлений и составляющих основной механизм нарушений психологической адаптации [45].

Основные причины возникновения страхов, и, как следствие, повышения тревожности, в т.ч. и повышения ситуативной тревожности, у пожилых людей:

— Потеря близких людей: разлука с родными по причине их смерти, переезда, вступления в брак всегда очень болезненно воспринимается пожилыми людьми. Ощущение своего одиночества, ненужности и бесполезности для близких провоцируют появление многих

психологических нарушений: депрессии, панические атаки, страхи, фобии, неврозы и т.д.

— Завершение профессиональной деятельности: уход на пенсию большинство людей в возрасте расценивают как показатель своей физической слабости, профессиональной непригодности. Именно поэтому многие пожилые женщины и мужчины стремятся долгое время «оставаться в строю», чтобы «формально» отсрочить время своей старости. Профессиональная занятость, востребованность человека в некоторых случаях, действительно, являются мерой профилактики психологических расстройств.

— Нарушение психологического и физического здоровья: появление страхов и фобий иногда может быть спровоцировано физическими или психологическими заболеваниями (стрессы, интенсивные эмоциональные переживания, соматические болезни).

— Социальная изоляция: одиночество, изоляция от внешнего мира, отсутствие рядом внимательного собеседника, человека, с которым можно просто поговорить, поделиться своими проблемами могут стать факторами появления различных фобий [68].

Для лиц пожилого возраста с повышенной ситуативной тревожностью свойственны: субъективные переживания, обусловленные непосредственно тревожной симптоматикой, т.е. симптом тревоги в его прямом смысле; поведение избегания, т.е. фобический компонент и вегетативные дисфункции. Сочетания этих составляющих могут носить различный характер, что, в конечном счете, предопределяет многообразие клинических проявлений тревожных состояний [45].

Ситуативная тревожность, в отличие от личностной тревожности, проявляется в определённых ситуациях. Она зависит от текущих проблем и переживаний.

Таким образом, к причинам возникновения ситуативной тревожности у людей пожилого возраста можно отнести потерю близких

людей, завершение профессиональной деятельности, нарушение психологического и физического здоровья, социальную изоляцию, терзаемое чувство вины, сильное эмоциональное переживания, плохой сон либо бессонница и т.д.

1.3. Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста

Проанализировав научную психологическую литературы по проблеме, а также сформулировав во введении квалификационной работы цели и задачи работы, мы смогли перейти к разработке модели дерева целей исследования.

Дерево целей – это чёткое, строго стандартизированное визуальное представление достижение целей; принцип, при которой главная цель достигается за счет совокупности второстепенных и дополнительных целей.

Идею использования «дерева целей» впервые предложили Р. Акофф и Ч. Черчмен в 1957 году. Она представляла собой «упорядочивающий инструмент, используемый для формирования элементов общей целевой программы развития компании и соотнесения со специфическими целями различных уровней и областей деятельности» [цит. по 32, с. 93].

Дерево целей - связный граф, вершины которого представляются как цели, а ребра – как связи между целями. При этом, в само понятие «цель» на разных уровнях вкладывается разное содержание: от объективных потребностей и желаемых направлений развития на верхнем уровне дерева до решения конкретных задач в практике и осуществления отдельных мероприятий на нижних уровнях (от общего к частному). Основное требование к дереву целей - отсутствие циклов. В остальном метод достаточно универсален. Дерево целей является «главным инструментом увязки целей высшего уровня с конкретными средствами их

достижения на низшем производственном уровне через ряд промежуточных звеньев» [цит. по 32, с. 61].

Правила построения дерева целей просты: главная, или генеральная, цель должна являться вершиной «дерева». «Ветвями» становятся локальные цели, с помощью которых достигаются цели верхнего уровня. Главное правило – это полнота описанных целей. Каждую цель необходимо представлять в виде подцелей следующего уровня. Таким образом, объединение всех целей должно полностью характеризовать генеральную цель.

Алгоритм построения «дерева целей» следующий:

1. Определить генеральную (общую) цель;
2. Разделить генеральную цель на подцели (подцели 1-го уровня);
3. Разделить подцели 1-го уровня на подцели 2-го уровня;
4. Разделить подцели 2-го уровня на более детальные составляющие (подцели 3-го уровня) (если требуется).

Основные принципы постановки целей и формирования дерева целей:

1. Цель определяется потребностью и возможностями ее достижения. При возникновении потребности естественным является стремление к ее решению. «Для определения целей необходимо знание потребностей и анализ возможностей удовлетворения этих потребностей. Цель всегда должна быть реальной» [цит. по 71, с. 172].

2. Цель должна быть конкретной и конечной, иметь помимо формулировки количественное выражение или иметь соответствующий критерий ее достижения, задаваться на определенный период времени.

3. Постановка цели осуществляется в несколько этапов. На первом этапе цель ставится в соответствии с назревшими или прогнозируемыми потребностями. Затем находят ресурсы для ее достижения. Наконец, выявив все ресурсы, которые можно привлечь, уточняют цель и период ее

достижения. Постановка цели происходит по схеме: цель - средство ее достижения - цель.

4. Цели систем низшего уровня должны быть совместимы с целями систем высшего уровня и направлены на достижение последних, т.е. цели систем низшего уровня в совокупности образуют цель системы вышестоящего уровня. Таким образом, «цель объединения может быть достигнута, если образующие ее подцели достигаются подразделениями объединения» [цит. по 71, с. 184].

5. Между деревом объектов управления и деревом целей желательно достижение как можно большего соответствия. Структура системы целей должна соответствовать структуре производственной системы, тогда каждая цель достигается определенным подразделением. В этом случае повышается целенаправленность деятельности каждого элемента производственной системы.

6. Построение дерева целей может вестись через расчленение цели нулевого уровня (генеральной цели) на основные и частные или композицией целей высших уровней из целей низших уровней. Всегда существуют несколько вариантов интеграции и дифференциации целей. Предпочтительным является вариант, который в наибольшей степени соответствует дереву объектов управления.

В психологических исследованиях метод «Дерево целей» разработан и активно используется профессором В.И. Долговой [14, с.157 - 159].

Графическое изображение «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН, представлено на рисунке 1.

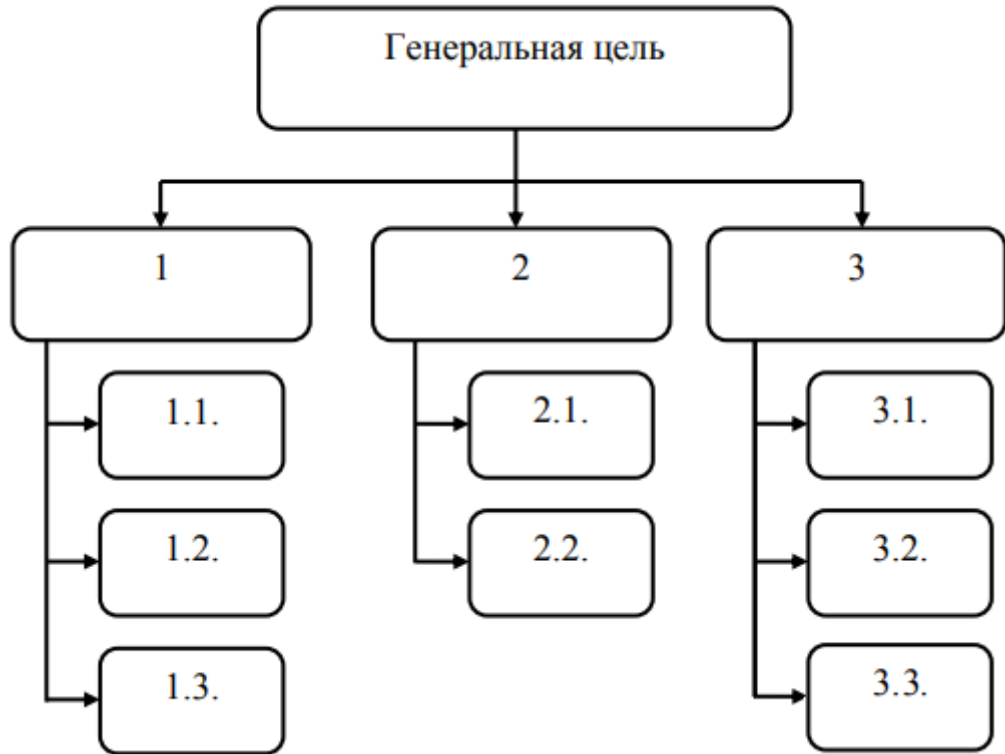


Рис. 1 Дерево целей исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально подтвердить эффективность программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН.

1. Изучить теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН.
 - 1.1. Проанализировать проблему ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях.
 - 1.2. Выявить особенности ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста.
 - 1.3. Составить модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН.
2. Организовать опытно-экспериментальное исследование

ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН

- 2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.
- 2.2. Составить характеристику выборки и провести анализ результатов констатирующего эксперимента.
3. Реализовать опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН.
 - 3.1. Составить и реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН.
 - 3.2. Проанализировать эффективность реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН.
 - 3.3. Составить рекомендации для работников и клиентов ОДП КЦСОН.

На основе построенного Дерева целей была создана модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН.

В психолого-педагогической литературе под «моделью» понимается представление способов обучения практической деятельности, основанное на личностно-ориентированном подходе, с целью формирования какого-либо качества личности [14, с. 45].

Модель – это упрощенный мысленный или знаковый образ объекта или системы объектов, используемый в качестве их замены и средства оперирования. Модели выступают аналогами объектов исследования и сходны с ними в наиболее существенных характеристиках. Моделирование – метод познания, состоящий в построении и исследовании моделей [50, с. 54].

Модели выступают аналогами объектов исследования и сходны с ними в наиболее существенных характеристиках. Моделирование – метод познания, состоящий в построении и исследовании моделей [там же].

Психологическое моделирование – метод, отражающий определенную психическую деятельность для ее исследования или совершенствования через имитацию жизненных ситуаций в лабораторной (идеальной) обстановке [16, с. 19].

Коррекция – исправление дефектов, изъянов, которое не требует глубоких изменений корректируемого механизма или явления.

Коррекция психологическая – познается как активность по выправлению (корректировке) тех качеств психического развития, не соответствующих по принятой системе критериев «оптимальной» модели. В эту же ситуацию можно отнести и психотерапию.

Л.И. Божович говорит, что «занятия по психолого-педагогической коррекции тесным образом связываются с понятием «норма», что означает ведущую цель коррекции как «возврат» или «подтягивание» клиентов к нужному уровню, опираясь на его возрастные и индивидуальные особенности» [6, с. 146].

Психокоррекционные воздействия имеют следующие виды: убеждение, внушение, подражание, подкрепление. При планировании коррекционно-развивающего мероприятия, психолог выбирает не только метод работы с клиентами, но, в зависимости от формы организации психологической коррекции, выбирает и ее вид. Существуют такие формы коррекционной работы, как индивидуальная, микрогрупповая, групповая и смешанная [48, с. 25].

Моделирование относят к разряду универсальных средств. Оно используется как на экспериментальном, так и на абстрактном уровне исследования. Модель подражает реально существующей системе и предназначена для исследовательских целей. «Имея эвристический

характер, она является средством, при помощи которого создается теория» [цит по 49, с. 34].

С учетом всего изложенного, обсудим модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН, которая находится на рисунке 2.

Разработанная модель состоит из 6 блоков: целевого, теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего, аналитического и результативного. Модель представляет собой единую структуру, так как все блоки в ней взаимосвязаны. Ее основой является результат – снижение уровня показателей эмоционального состояния.

Целевой блок подразумевает под собой постановку цели, формирование для её решения задач.

Задача теоретического блока – поиск актуальной литературы по поставленной нами проблеме, изучение и выявление особенностей исследуемого феномена; составление модели психолого-педагогической коррекции.

Диагностический блок отражает практическую подготовку, проведение и обработку результатов исследования ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН. Для этого выбраны методики: методика «Диагностика оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН)», «Методика измерения уровня тревожности Тейлор (в адаптации В. Г. Норакидзе)», «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина».

Коррекционно-развивающий блок посвящен разработке и реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН.

Аналитический блок включает в себя проведение анализа опытно-экспериментального исследования ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН; составление рекомендаций для работников и клиентов ОДП КЦСОН.

Блок результатов является заключительным. В нём составляются выводы об эффективности разработанной коррекционной программы, даётся оценка проведенной работе.

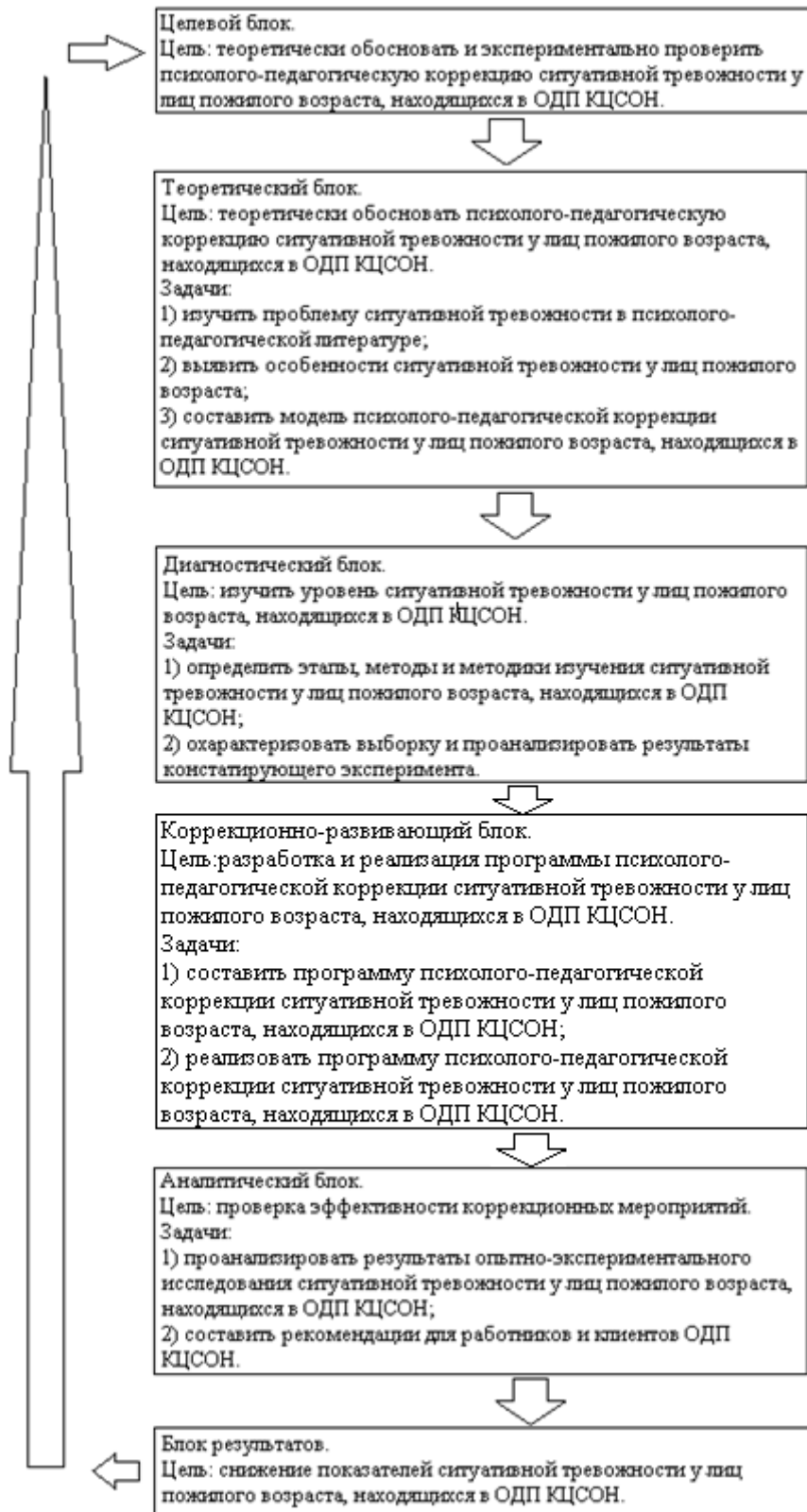


Рис.2 Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН

Итак, психолого-педагогическая коррекция понимается как работа по корректировке таких черт психического развития, которые по установленной системе критериев не находятся в соответствии с «оптимальной» моделью.

Изучение психолого-педагогических исследований позволило нам составить модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН, которая включает в себя следующие блоки: целевой, теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический и результативный.

Выводы по главе 1

Изучив психологическую литературу, выяснилось, что проблема тревожности, в том числе и ситуативной, изучалась большим количеством ученых, как зарубежными, так и отечественными: Л.И. Божович, И.П. Павлов, А.М. Прихожан, Ю.Л. Ханин, Г. С. Салливан, Ч. Спилбергер, Дж. Тэйлор, Е.Е. Шотт. Следует упомянуть, что исследования ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста не так популярны, как у детей и подростков.

Принято изучать понятие тревожности дифференцированно: личностную тревожность и ситуативную тревожность.

Ситуативная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, нервозностью. Она возникает как эмоциональная реакция на стресс-фактор и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

К причинам возникновения ситуативной тревожности у людей пожилого возраста можно отнести потерю близких людей, завершение профессиональной деятельности, нарушение психологического и

физического здоровья, социальную изоляцию, терзаемое чувство вины, сильное эмоциональное переживания, плохой сон либо бессонница и т.д.

Изучение психолого-педагогических исследований позволило нам составить модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН, которая включает в себя следующие блоки: целевой, теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический и результативный.

Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в отделении дневного пребывания Комплексного центра социального обслуживания населения

2.1. Этапы, методы и методики исследования

Исследование проводилось в три этапа:

- поисково-подготовительный. Проведен теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования эмоциональной устойчивости у лиц пожилого возраста, уточнена тема, сформулирована гипотеза, осуществлен выбор объекта и предмета;
- опытно-экспериментальный. Проведен констатирующий эксперимент, проанализированы первые входные данные; разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН; проанализированы вторые входные данные;
- контрольно-обобщающий. Завершен качественный и количественный анализ полученных результатов; сформулированы выводы; результаты оформлены в виде квалификационной работы.

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы методы исследования: теоретические – анализ и обобщение литературы по проблеме исследования, «Дерево целей», моделирование; эмпирические – констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам «Диагностика оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН)», «Методика измерения уровня тревожности Тейлор (в адаптации В. Г. Норакидзе)», «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина»; статистические – t-критерий Стьюдента.

Психологическое моделирование – метод, отражающий определенную психическую деятельность для ее исследования или совершенствования через имитацию жизненных ситуаций в лабораторной (идеальной) обстановке [16, с. 19]. Моделирование относят к разряду универсальных средств. Оно используется как на экспериментальном, так и на абстрактном уровне исследования. Модель подражает реально существующей системе и предназначена для исследовательских целей. «Имея эвристический характер, она является средством, при помощи которого создается теория» [цит по 49, с. 34].

Эксперимент - основной метод психологического исследования, дает необходимые данные для объяснения психических явлений. В экспериментах создаются и изменяются специальные условия для того, чтобы вызвать изучаемый процесс и влиять на его течение для получения количественных и качественных характеристик исследуемого явления. «Это активное вмешательство в ситуацию со стороны исследователя, осуществляющего планомерное манипулирование одной или несколькими переменными и регистрация сопутствующих изменений в поведении изучаемого объекта» [цит. по 55, с. 125].

Констатирующий эксперимент - это действие, которое позволяет подтвердить или опровергнуть конкретный факт, провести диагностику проблемы.

Формирующий эксперимент – метод прослеживаний изменения психики ребенка в процессе активного воздействия исследователя на испытуемого [28].

Тестирование - метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи, имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизированного измерения индивидуальных различий [27].

Для определения уровня тревожности мы использовали методику «Методика измерения уровня тревожности Тейлор» (Приложение 1),

которая была составлена и опубликована Джанет Тейлор в 1953 г. и обновлена в 1975г. Владимиром Георгиевичем Норакидзе. Шкала состоит из 50 утверждений, на которые обследуемый должен ответить «да» или «нет». Утверждения отбирались из набора утверждений Миннесотского многоаспектного личностного опросника (MMPI). Выбор пунктов для теста осуществлялся на основе анализа их способности различать лиц с «хроническими реакциями тревоги». Новшество В.Г. Норакидзе – включение шкалы лжи, позволяющей судить о неискренности в ответах. Для удобства использования каждое утверждение предлагается испытуемому на отдельной карточке. Данная методика может выявить одно состояние уровня тревожности из четырех: низкий уровень, средний уровень с тенденцией к понижению, средний уровень с тенденцией к повышению, высокий уровень [39, с. 66-69].

Также, для определения уровня ситуативной тревожности нами использовалась методика «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина» (Приложение 1). Эта методика была разработана Чарльзом Спилбергером в 1988 году и адаптирована Юрием Львовичем Ханиным. Данная методика является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека) [39, с. 59-63]. Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги, т. е. характеризует адаптивные механизмы формирования актуального психического состояния. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью и ее изменение связано с активацией гомеостатического механизма психической адаптации. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации [4, 12, 40].

Для определения текущего психоэмоционального состояния обследуемых была выбрана методика САН (Приложение 1), цель которой - оперативная диагностика самочувствия, активности и настроения [39, с. 17-19]. Разработан сотрудниками 1 Московского медицинского института имени И.М. Сеченова В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, М. П. Мирошниковым и В. Б. Шараем в 1973 г. САН представляет собой карту (таблицу), которая содержит 30 пар слов, отражающих исследуемые особенности психоэмоционального состояния (самочувствие, настроение, активность). При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния — самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существуют континуальная последовательность промежуточных значений. Однако получены данные о том, что шкалы САН имеют чрезмерно обобщенный характер. Факторный анализ позволяет выявить более дифференцированные шкалы: "самочувствие", "уровень напряженности", "эмоциональный фон", "мотивация". САН нашел широкое распространение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций. Данный опросник позволяет выяснить, находится ли самочувствие, активность и настроение ниже нормы или в ее пределах.

Для математико-статистической обработки результатов исследования мы выбрали метод нахождения t-коэффициента Стьюдента.

Критерий Стьюдента направлен на оценку различий величин средних значений двух выборок, которые распределены по нормальному закону. Одним из главных достоинств критерия является широта его применения. Он может быть использован для сопоставления средних

у связанных и несвязных выборок, причем выборки могут быть не равны по величине.

Для несвязных выборок, в общем случае применяется формула

$$t_{эмн} = \frac{|\bar{X} - \bar{Y}|}{Sd}, \text{ где } Sd = \sqrt{S_x^2 + S_y^2}$$

Для равночисленных выборок, где $n_1 = n_2 = n$, $Sd = \sqrt{S_x^2 + S_y^2} =$

$$\sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2 + (y_i - \bar{y})^2}{(n-1)*n}}$$

Для неравночисленных выборок, где $n_1 \neq n_2$, $Sd = \sqrt{S_x^2 + S_y^2} =$

$$\sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2 + (y_i - \bar{y})^2}{(n_1 + n_2 - 2)} * \frac{(n_1 + n_2)}{(n_1 * n_2)}}$$

В обоих случаях подсчет числа степеней свободы осуществляется по формуле $k = (n_1 - 1) + (n_2 - 1) = n_1 + n_2 - 2$, где n_1 и n_2 соответственно величины первой и второй выборки.

В случае связанных выборок с равным числом измерений в каждой можно использовать более простую формулу t - критерия Стьюдента.

Вычисление значения $t_{эмн}$ осуществляется по формуле: $t_{эмн} = \frac{\bar{d}}{Sd}$, $\bar{d} = \frac{\sum d_i}{n} = \frac{\sum (x_i - y_i)}{n}$, где $d_i = x_i - y_i$ – разности между соответствующими значениями переменной X и переменной Y, а \bar{d} – среднее этих разностей. В

свою очередь Sd вычисляется по формуле $Sd = \sqrt{\frac{\sum d_i^2 - \frac{(\sum d_i)^2}{n}}{n*(n-1)}}$.

Число степеней свободы k определяется по формуле $k = n - 1$

Для применения t-критерия Стьюдента необходимо соблюдать следующие условия [20, с. 169]:

1. Измерение может быть проведено в шкале интервалов и отношений.
2. Сравниваемые выборки должны быть распределены по нормальному закону.

Таким образом, исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-

обобщающий. Были охарактеризованы используемые методы и методики: моделирование, эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование. Были найдены и описаны методики для диагностики ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН: методика САН, «Методика измерения уровня тревожности Тейлор», «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина». Также был выбран метод для математико-статистической обработки данных – метод нахождения t-критерия Стьюдента; была дана характеристика методу, описаны формулы, перечислены необходимые для применения условия.

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

База исследования: МБУ «КЦСОН по Центральному району города Челябинска», отделение дневного пребывания лиц пожилого возраста. Количество человек в заезде – 25. Количество заездов – 2. Средний возраст клиента ОДП КЦСОН – 69 лет. Самый старший возраст – 92 года. Из общего числа двух заездов – 3 ветерана Великой Отечественной войны. Одинок проживающие – 45 человек. Количество людей, имеющих высшее образование – 40 человек. Количество людей, имеющих средне-специальное образование – 8 человек. Количество людей, не имеющих образования – 2 человека.

Для своевременного обнаружения проблемных моментов, с которыми необходимо начать работать, с клиентами ОДП КЦСОН проводились диагностики для выявления повышенной ситуативной тревожности по методикам «САН», «Методика измерения уровня тревожности Тейлор» и «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина» (Приложение 1).

Первая используемая диагностическая методика – САН. В первом заезде по её итогам нами было выявлено: плохое самочувствие отметили 36% респондентов, пониженное настроение указало то же количество, сниженную активность – 40% (рис. 3)(Приложение 2, таблица 1).

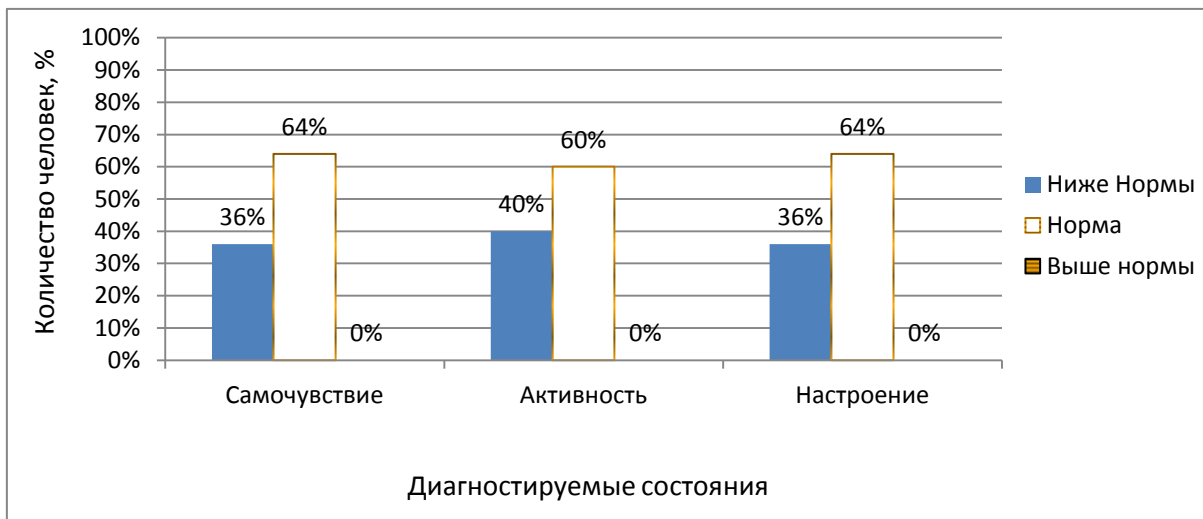


Рис. 3. Результаты диагностики самочувствия, настроения и активности по методике САН (первый заезд)

Методика «САН», проведенная у клиентов второго заезда показала, что: плохое самочувствие выявлено у 28% от числа респондентов, пониженная активность – у 40% и плохое настроение – 32% (рис. 4)(Приложение 2, таблица 2).

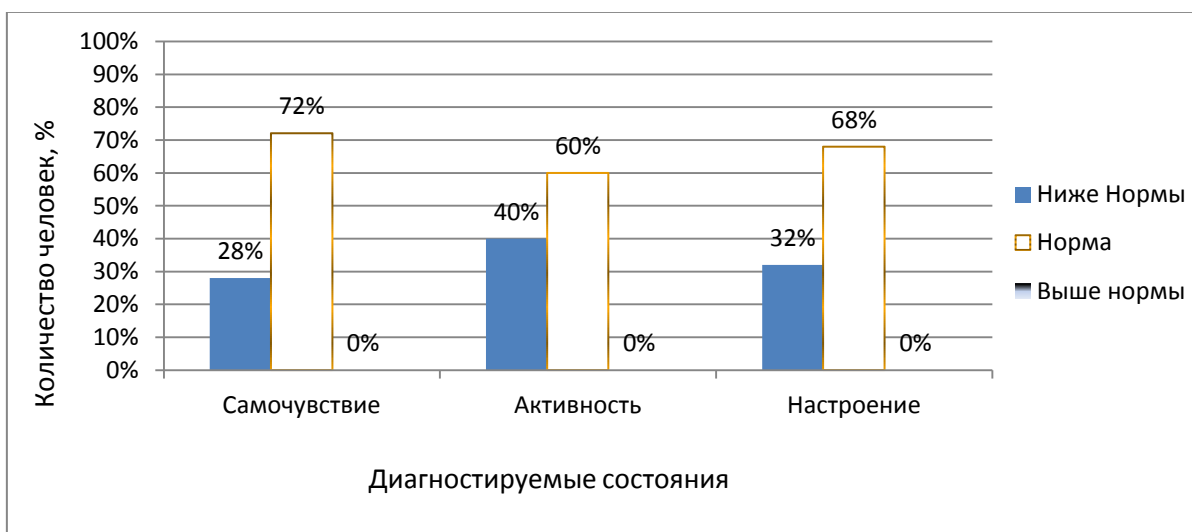


Рис. 4. Результаты диагностики самочувствия, настроения и активности по методике САН (второй заезд)

Люди с выявленным плохим самочувствием чаще всего отмечали пункты: «Самочувствие плохое», «Разбитый», «Утомляемый». У анкетированных с пониженной активностью чаще всего отмечались такие пункты, как: «Малоподвижный», «Сонливый». Людями с пониженным настроением чаще всего выбирались пункты: «Разочарованный», «Пессимистичный», «Мрачный». Плохое самочувствие часто характеризуется болями (головными, суставными), жалобами на давление. Сниженная активность характерна для людей с заболеваниями костей или суставов. Причинами пониженного настроения у человека может быть множество факторов. Это может быть недавняя смерть друзей, либо родственников. Также, смерть домашних питомцев может сильно нарушить эмоциональный настрой на долгое время. На эмоциональный настрой может повлиять напряженность и трение в общении с родными и близкими, новым поколением.

После проведения исследования по методике «Методика измерения уровня тревожности Тейлор» у клиентов в первом заезде, были получены следующие результаты (рис. 5)(Приложение 2, таблица 3): высокий уровень тревоги диагностирован у 36% анкетированных лиц, у такого же количества людей диагностирован средний уровень тревоги с тенденцией к повышению, средний уровень с тенденцией к понижению – 28%.

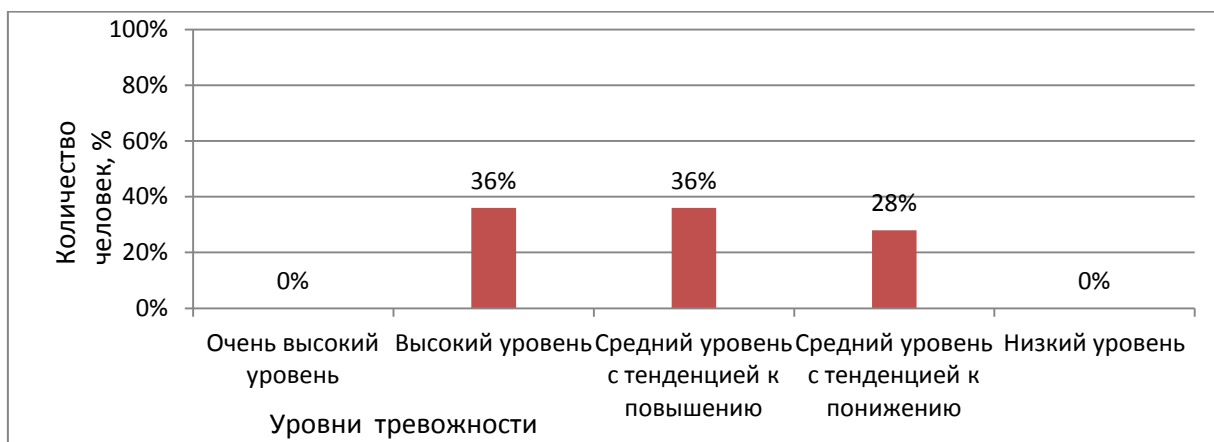


Рис. 5. Результаты диагностики уровня тревожности по методике «Методика измерения уровня тревожности Тейлор» (первый заезд)

Группа второго заезда схожа с предыдущей по тем же диагностируемым параметрам по методике «Методика измерения уровня тревожности Тейлор»: высокая тревожность выявлена у 36%, средняя с тенденцией к повышению – у 40 % опрошенных, средняя с тенденцией к понижению – у 24% (рис. 6)(Приложение 2, таблица 4).



Рис. 6. Результаты диагностики уровня тревожности по методике «Методика измерения уровня тревожности Тейлор» (второй заезд)

Анкетируемыми со средним уровнем тревожности с тенденцией к повышению и высоким уровнем тревожности чаще всего из предложенных ответов выбирались: «я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит», «у меня беспокойный и прерывистый сон», «я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда». Повышенная тревожность может быть характерна для людей с какими-либо хроническими заболеваниями (в том числе, с различными видами неврозов).

Для выявления ситуативной тревожности была проведена диагностика по методу «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина». Подводя итоги по первой группе, были сделаны выводы, что высокая ситуативная тревожность наблюдается у

16%, средняя – у 36%, а низкая – у 48% испытуемых (рис.7)(Приложение 2, таблица 5).

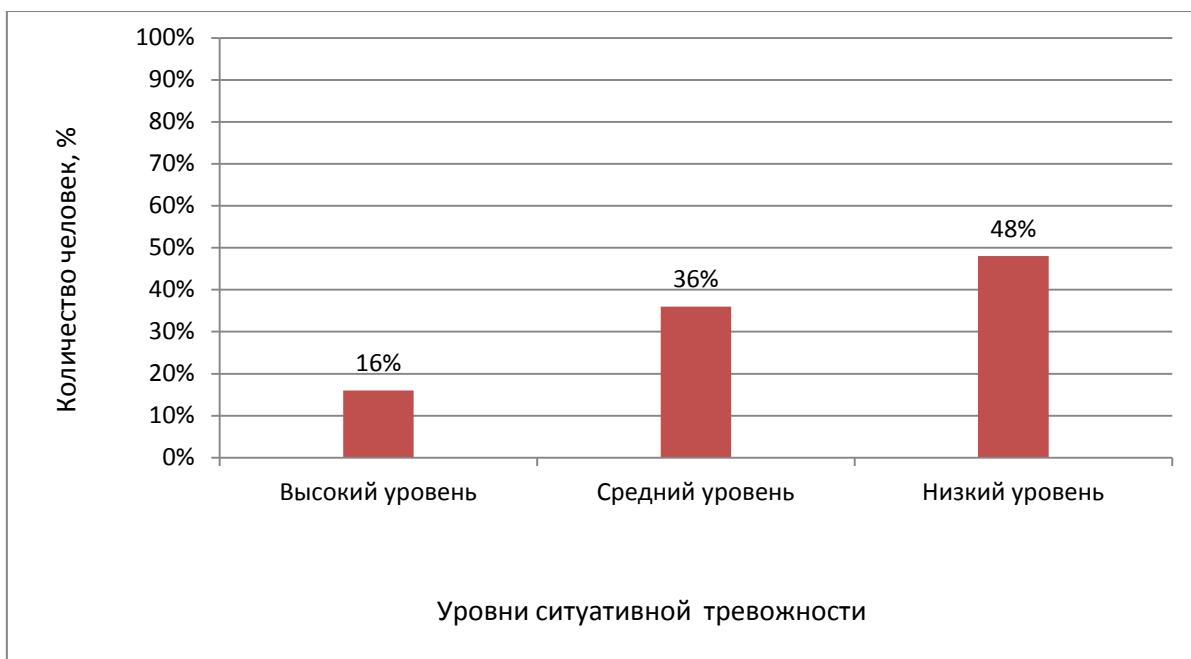


Рис. 7. Результаты диагностики ситуативной тревожности по методике «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина» (первый заезд)

Во втором заезде по методике «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина» у большего числа исследуемых были выявлены высокая и средняя тревожность – у 24% и 44% соответственно. Низкая тревожность диагностируема у 32% респондентов (рис. 8)(Приложение 2, таблица 6).



Рис. 8. Результаты диагностики ситуативной тревожности по методике «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина» (второй заезд)

Большинство опрашиваемых с высокой и средней ситуативной тревожностью положительно ответили на такие вопросы теста, как «я озабочен», «я не доволен собой», «я слишком возбужден и мне не по себе»; и отрицательно на вопросы «я спокоен» и «мне приятно».

Слишком высокая или слишком низкая ситуативная влечет за собой недостаточную или чрезмерную концентрацию внимания, из-за чего человеку становится трудно отличить главное от второстепенного, выделить значимый стимул.

Обобщив полученные результаты по первой группе, были сделаны следующие выводы: в первом заезде количество людей с повышенной ситуативной тревожностью 48% - 32% имеют средний уровень с тенденцией к повышению и 16% имеют высокий уровень (рис. 9)(Приложение 2, таблица 7).



Рис. 9. Результаты обобщения диагностических данных (первый заезд)

Во втором заезде обобщив полученные данные, были сделаны выводы о том, что во второй группе общее число людей с повышенной ситуативной тревожностью больше, чем в первой – 60%: людей с высокой ситуативной тревожностью 24%, со средней с тенденцией к повышению 36% (рис. 10)(Приложение 2, таблица 8). В каждой из обследуемых групп было выявлено по 4% людей с выявленным средним уровнем ситуативной тревожности с тенденцией к снижению.

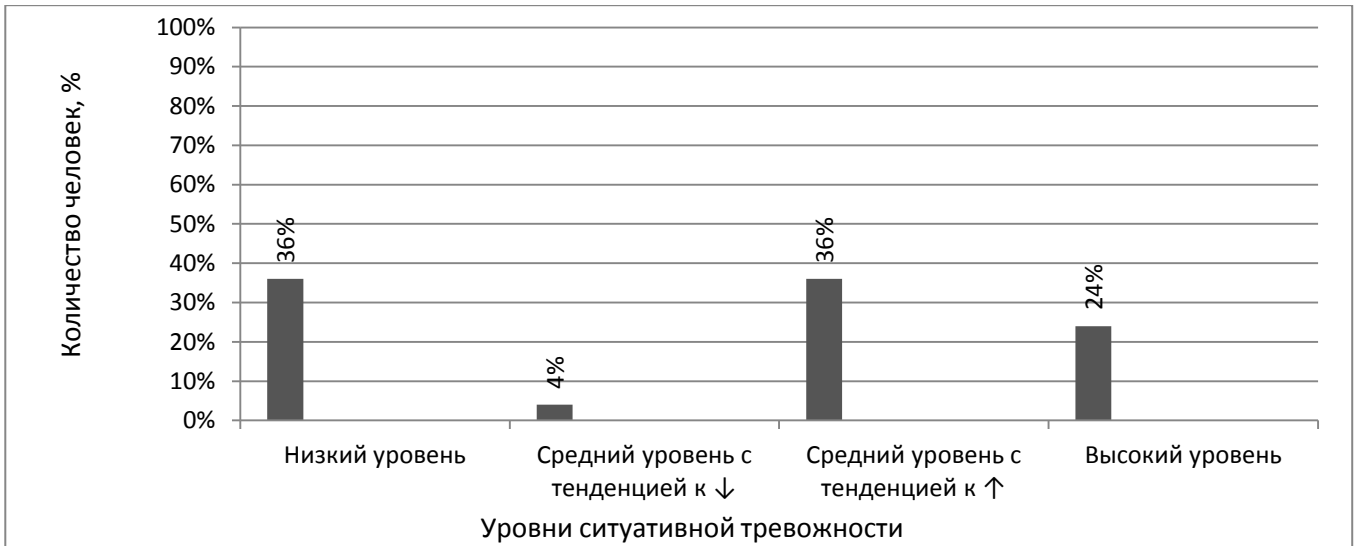


Рис. 10. Результаты обобщения диагностических данных (второй заезд)

Таким образом, была охарактеризована выборка и проанализированы результаты констатирующего эксперимента. Базой исследования было выбрано МБУ «КЦСОН по Центральному району города Челябинска», отделение дневного пребывания лиц пожилого возраста. Количество человек в заезде – 25. Количество заездов – 2. Средний возраст клиента ОДП КЦСОН – 69 лет. Самый старший возраст – 92 года. Из общего числа двух заездов – 3 ветерана Великой Отечественной войны. Одиноко проживающие – 45 человек. Количество людей, имеющих высшее образование – 40 человек. Количество людей, имеющих средне-специальное образование – 8 человек. Количество людей, не имеющих образования – 2 человека.

По итогам диагностической методики САН в первом заезде было замечено, что плохое самочувствие отметили 36% респондентов, пониженное настроение указали так же 36%, сниженную активность – 40%. В начале второго заезда та же методика показала, что плохое самочувствие на момент проведения было у 28%, пониженная активность – у 40% и плохое настроение – у 32%.

Люди с выявленным плохим самочувствием чаще отмечали пункты: «Самочувствие плохое», «Разбитый», «Утомляемый». У анкетированных с пониженной активностью отмечались такие пункты, как:

«Малоподвижный», «Сонливый». Людьми с пониженным настроением чаще всего выбирались пункты: «Разочарованный», «Пессимистичный», «Мрачный».

Проведя исследование по методике «Методика измерения уровня тревожности Тейлор» у клиентов в первом заезде, были получены следующие результаты: высокий уровень тревоги выявлен у 36% анкетированных лиц, такого же числа людей диагностирован средний уровень тревоги с тенденцией к повышению, средний уровень с тенденцией к понижению – 28%. Во втором заезде эта же методика помогла узнать, что вторая группа схожа с предыдущей: высокая тревожность диагностирована у 36%, средняя с тенденцией к повышению – у 40% опрошенных, средняя с тенденцией к понижению – у 24%.

Анketируемые со средним уровнем тревожности с тенденцией к повышению и высоким уровнем тревожности чаще всего из предложенных ответов отмечались: «я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит», «у меня беспокойный и прерывистый сон», «я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда».

Подводя итоги по группе первого заезда после проведения методики «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина», были сделаны выводы о том, что высокая ситуативная тревожность наблюдается у 16% от числа респондентов, средняя – у 36%, а низкая – у 48% испытуемых. У второй группы у большего числа исследуемых были выявлены высокая и средняя тревожность – у 24% и 44% соответственно. Низкая тревожность диагностирована у 32% респондентов.

Большинство из количества опрашиваемых с высокой и средней ситуативной тревожностью положительно ответили на вопросы теста: «я озабочен», «я не доволен собой», «я слишком возбужден и мне не по себе»; и отрицательно на вопросы «я спокоен» и «мне приятно».

Было произведено обобщение полученных данных: в первом заезде количество людей с повышенной ситуативной тревожностью 48% - 32% имеют средний уровень с тенденцией к повышению и 16% имеют высокий уровень. во второй группе общее число людей с повышенной ситуативной тревожностью больше, чем в первой – 60%: людей с высокой ситуативной тревожностью 24%, со средней с тенденцией к повышению 36%. В каждой из обследуемых групп было выявлено по 4% людей с выявленным средним уровнем ситуативной тревожности с тенденцией к снижению.

Слишком высокая или слишком низкая ситуативная влечет за собой недостаточную или чрезмерную концентрацию внимания, из-за чего человеку становится трудно отличить главное от второстепенного, выделить значимый стимул.

На дальнейшую работу по снижению ситуативной тревожности было рекомендовано пройти всем клиентам ОДП КЦСОН без исключения, т.к. было выявлено большое количество людей с повышенной ситуативной тревожностью. У тех людей, у кого явно не была выявлена повышенная ситуативная тревожность, были выявлены предрасположенности к корректируемому феномену.

Вывод по главе 2

Исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Были охарактеризованы используемые методы и методики: моделирование, эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование. Были найдены и описаны методики для диагностики ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН: методика САН, «Методика измерения уровня тревожности Тейлор», «Методика

диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина». Также был выбран метод для математико-статистической обработки данных – метод нахождения t-критерия Стьюдента; была дана характеристика методу, описаны формулы, перечислены необходимые для применения условия.

была охарактеризована выборка и проанализированы результаты констатирующего эксперимента. Базой исследования было выбрано МБУ «КЦСОН по Центральному району города Челябинска», отделение дневного пребывания лиц пожилого возраста. Количество человек в заезде – 25. Количество заездов – 2. Средний возраст клиента ОДП КЦСОН – 69 лет. Самый старший возраст – 92 года. Из общего числа двух заездов – 3 ветерана Великой Отечественной войны. Одиноко проживающие – 45 человек. Количество людей, имеющих высшее образование – 40 человек. Количество людей, имеющих средне-специальное образование – 8 человек. Количество людей, не имеющих образования – 2 человека.

По итогам диагностической методики САН в первом заезде было замечено, что плохое самочувствие отметили 36% респондентов, пониженное настроение указали так же 36%, сниженную активность – 40%. В начале второго заезда та же методика показала, что плохое самочувствие на момент проведения было у 28%, пониженная активность – у 40% и плохое настроение – у 32%.

Люди с выявленным плохим самочувствием чаще отмечали пункты: «Самочувствие плохое», «Разбитый», «Утомляемый». У анкетированных с пониженной активностью отмечались такие пункты, как: «Малоподвижный», «Сонливый». Людями с пониженным настроением чаще всего выбирались пункты: «Разочарованный», «Пессимистичный», «Мрачный».

Проведя исследование по методике «Методика измерения уровня тревожности Тейлор» у клиентов в первом заезде, были получены следующие результаты высокий уровень тревоги выявлен у 36% анкетированных лиц, такого же числа людей диагностирован средний

уровень тревоги с тенденцией к повышению, средний уровень с тенденцией к понижению – 28%. Во втором заезде эта же методика помогла узнать, что вторая группа схожа с предыдущей: высокая тревожность диагностирована у 36%, средняя с тенденцией к повышению – у 40 % опрошенных, средняя с тенденцией к понижению – у 24%.

Анкетируемыми со средним уровнем тревожности с тенденцией к повышению и высоким уровнем тревожности чаще всего из предложенных ответов отмечались: «я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит», «у меня беспокойный и прерывистый сон», «я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда».

Подводя итоги по группе первого заезда после проведения методики «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина», были сделаны выводы о том, что высокая ситуативная тревожность наблюдается у 16% от числа респондентов, средняя – у 36%, а низкая – у 48% испытуемых. У второй группы у большего числа исследуемых были выявлены высокая и средняя тревожность – у 24% и 44% соответственно. Низкая тревожность диагностирована у 32% респондентов.

Большинство из количества опрашиваемых с высокой и средней ситуативной тревожностью положительно ответили на вопросы теста: «я озабочен», «я не доволен собой», «я слишком возбужден и мне не по себе»; и отрицательно на вопросы «я спокоен» и «мне приятно».

Было произведено обобщение полученных данных: в первом заезде количество людей с повышенной ситуативной тревожностью 48% - 32% имеют средний уровень с тенденцией к повышению и 16% имеют высокий уровень. во второй группе общее число людей с повышенной ситуативной тревожностью больше, чем в первой – 60%: людей с высокой ситуативной тревожностью 24%, со средней с тенденцией к повышению 36%. В каждой из обследуемых групп было выявлено по 4% людей с

выявленным средним уровнем ситуативной тревожности с тенденцией к снижению.

Слишком высокая или слишком низкая ситуативная влечет за собой недостаточную или чрезмерную концентрацию внимания, из-за чего человеку становится трудно отличить главное от второстепенного, выделить значимый стимул.

Слишком высокая или слишком низкая ситуативная влечет за собой недостаточную или чрезмерную концентрацию внимания, из-за чего человеку становится трудно отличить главное от второстепенного, выделить значимый стимул, поэтому программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста было рекомендовано пройти всем клиентам ОДП КЦСОН без исключения.

Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в отделении дневного пребывания Комплексного центра социального обслуживания населения

3.1. Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в отделении дневного пребывания Комплексного центра социального обслуживания населения

Цель программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста – снижение уровня ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН.

Для достижения обозначенной цели, нами были поставлены следующие задачи:

1. Развитие коммуникативных навыков.
2. Развитие эмпатии.
3. Развитие способности понимать и регулировать собственные эмоции.
4. Развитие памяти, внимания, рефлексии.

Разработанная программа рассчитана на участников в возрасте от 55 лет, состоящая из 9 занятий, каждое длится около 1,5 часов (зависит от наполняемости группы и их готовности к продуктивной деятельности, поскольку средний возраст посещающих ОДП КЦСОН около 75 лет). Проведение занятий рассчитано на всё время пребывания клиентов в отделении дневного пребывания. Основной формой работы выбран социально-психологический тренинг как один из методов активного обучения и психологического воздействия. Воздействие осуществляется в процессе интенсивного группового взаимодействия и направлено на снижение тревожности, в т.ч. ситуативной, посредством узнавания нового материала, методов, установления новых социальных связей.

К прогнозируемым итогам мы можем отнести снижение ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста.

Наша работа в ОДП КЦСОН строилась на следующих принципах:

1. Принцип «Я-высказываний». Принцип состоит в отказе от обезличенных языковых форм, которые помогают скрывать свои мысли и чувства в общении в повседневной жизни.

2. Принцип единства диагностики и коррекции. Представленный принцип осуществляет полноту процесса оказания психологической помощи, так как для осуществления эффективной коррекции необходим предварительный сбор данных у клиента и последующий контроль над изменениями личности, в ходе осуществления коррекционно-развивающей программы.

3. Принцип систематичности. Занятия проводятся последовательно, соответствуя плану, без длительных перерывов, в заявленных временных рамках.

4. Принцип активности. Этот принцип заключается во включении всех участников тренинга в различные виды деятельности для успешной работы с ними [31, с. 160-161].

5. Принцип обратной связи – предполагает, что участники тренингов высказывают свои чувства, ощущения, эмоции, которые они испытывали во время тренинга и, в частности, во время проведения упражнения. Также принцип обратной связи подразумевает свободный характер обсуждений, но в конкретном русле беседы.

6. Принцип конфиденциальности. Вся информация, касающаяся других людей, полученная во время тренинга, не подлежит разглашению.

Методы, используемые в коррекционной работе:

1. Беседа – метод активного словесного общения, при котором происходит отработка коммуникативных навыков..

2. Игротерапия – метод, использующий игру как инструмент коррекционной работы. Описанный метод позволяет снять эмоциональное

напряжение, наладить позитивный контакт в группе или с психологом, проверить свое поведение в различных ситуациях.

3. Арттерапия – метод коррекции, использующий для достижения цели коррекционной работы художественное творчество. Данный метод позволяет клиенту выразить свои чувства, показать свою индивидуальность в предложенном направлении искусства (в зависимости от упражнения).

4. Психогимнастика – использование двигательной экспрессии для снятия негативного эмоционального состояния.

5. Рефлексия – анализ собственных эмоций, чувств, поведения и состояния. Метод помогает понять уже совершённую деятельность, определить ее значимость и эффективность для себя.

Занятие имеет четкую структуру, состоящую из нескольких взаимосвязанных частей:

1. Приветствие – направлено на сплочение участников группы, создания доверительного отношения.

2. Разбор домашнего задания (кроме первого занятия) – вносит разнообразие в занятия, развивает память, мышление.

3. Основная часть – совокупность функциональных упражнений и техник.

4. Озвучивание домашнего задания – то же, что и пункт 2.

5. Рефлексия – участники оценивают занятие в двух аспектах: эмоциональном и смысловом.

6. Прощание – смысловое завершение занятия.

Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста представлена в приложении 3.

Содержание программы коррекционно-развивающей работы

Занятие 1. Цель: знакомство группы друг с другом и с психологом.

Задачи занятия:

1) знакомство с целью и задачами работы;

2) установка контакта между психологом и клиентами ОДП КЦСОН;

3) принятие правил поведения в группе;

4) создание позитивной атмосферы (доброжелательно-доверительных отношений, чувства психологической безопасности, эмоциональной открытости и сплоченности) и мотивации на работу.

Упражнения:

1) Самопрезентация. Цель: знакомство, тренировка памяти.

2) Я люблю, я не люблю. Цель: знакомство, развитие скорости реакции, крупной моторики, тренировка памяти.

3) Имя и девиз группы. Цель: групповое взаимодействие, сплочение группы.

4) Проведение первичной психодиагностики. Цель: определение уровня ситуативной тревожности пришедших в группу людей.

Занятие 2. Цель: формирование умений и навыков самоанализа.

Задачи занятия:

1) создание благоприятного психологического климата во время коррекционной работы;

2) развитие навыков самоанализа.

Упражнения:

1) Вспомнить былое. Цель: рефлексия, тренировка памяти.

2) Оцени своё настроение. Цель: рефлексия.

3) Моё имя. Цель: знакомство, развитие коммуникативных навыков.

4) Прилагательное моего имени. Цель: знакомство, развитие мышление, скорости реакции, крупной моторики.

5) Река моего детства. Цель: расслабление, вспоминание моментов из детства, развитие коммуникативных навыков, визуализация собственных воспоминаний, развитие творческих способностей.

Занятие 3. Цель: развитие рефлексии.

Задачи занятия:

- 1) закрепление стиля тренингового общения;
- 2) развитие и формирование умений и навыков самоанализа.

Упражнения:

- 1) Прилагательное моего имени. Цель: развитие памяти, мышления, скорости реакции, крупной моторики.
- 2) Никто из вас не знает, что я Цель: выявление скрытых ресурсов участников, повышение уровня уважения, привязанности, доверия участников друг к другу.
- 3) Узнай, кто это. Цель: развитие наблюдательности, фантазии.
- 4) Ручеёк. Цель: создание благоприятной атмосферы в коллективе.
- 5) Карусель общения. Цель: выявление скрытых ресурсов участников, повышение уровня уважения, привязанности, доверия участников друг к другу.

Занятие 4. Цель: формирование навыков и умений управления негативными эмоциями.

Задачи занятия:

- 1) знакомство с негативными эмоциями;
- 2) развитие навыков рефлексии.

Упражнения:

- 1) Мои эмоции. Цель: рефлексия, развитие коммуникативных навыков.
- 2) Корректирующая проба. Цель: тренировка избирательности внимания.
- 3) Выбери одно слово из четырёх. Цель: развитие мышления.
- 4) Объясни выражение. Цель: развитие мышления.

Занятие 5. Цель: развитие умения преодолевать барьеры, мешающие полноценному выражению.

Задачи занятия:

- 1) активизация процесса рефлексии;
- 2) развитие навыков саморегуляции;
- 3) развитие коммуникативных навыков.

Упражнения:

- 1) Моё настроение. Цель: развитие умения выражать и распознавать различные эмоциональные состояния.
- 2) Мини-лекция «Как справиться с плохим настроением». Цель: познакомить с приемами, помогающими в борьбе с отрицательными эмоциями.
- 3) Я как природное явление. Цель: развитие способности распознавать своё состояние и находить слова для его обеспечения.
- 4) Цвет моего настроения. Цель: визуализация своего настроения.
- 5) Корректирующая проба. Цель: развитие избирательности внимания.
- 6) Вставь пропущенные слова. Цель: развитие мышления, фантазии.

Занятие 6. Цель: развитие умения и навыков преодоления межличностных барьеров, мешающих полноценному выражению.

Задачи занятия:

- 1) сплочение группы;
- 2) развитие коммуникативных навыков.

Упражнения:

- 1) Мини-лекция «Что такое комплимент?». Цель: знакомство с правилами применения комплимента.
- 2) Скажи комплимент. Цель: позитивный настрой на работу.
- 3) Дополни рисунок. Цель: развитие фантазии, групповое взаимодействие.
- 4) Корректирующая проба. Цель: развитие избирательности внимания.
- 5) Вставь пропущенные слова. Цель: развитие мышления,

фантазии.

Занятие 7. Цель: развитие способности принимать друг друга.

Задачи занятия:

- 1) активизация процесса рефлексии;
- 2) развитие благоприятного отношения к себе и другим.

Упражнения:

- 1) Поговорки и пословицы на тему дружбы. Цель: развитие памяти, мышления, внимания.
- 2) Идеал. Цель: активизация процесса рефлексии, развитие способности понимать другого человека и принимать его.
- 3) Ищу друга. Цель: разогрев перед дискуссией о наиболее ценных человеческих достоинствах, о значении дружбы и о тех качествах, которые необходимо развивать в себе, чтобы быть достойным дружбы.
- 4) Притча «Трое друзей». Цель: обсуждение значения дружбы для человека.
- 5) Вспомни первое знакомство. Цель: вербализация эмоционального состояния.

Занятие 8. Цель: знакомство с приемами общения.

Задачи занятия:

- 1) расширение представлений о способах оценки своих возможностей в сфере общения;
- 2) развитие базовых коммуникативных умений.

Упражнения:

- 1) Доброе слово: упражнение и мини-лекция. Цель: создание благоприятной атмосферы для дальнейшей работы.
- 2) Найди пару. Цель: повышение настроения, раскрепощение участников группы, развитие выразительного поведения.
- 3) Кинопроба. Цель: развитие чувства собственной значимости.
- 4) Корректурная проба. Цель: развитие избирательности мышления.

5) Вычеркни лишнее слово. Цель: развитие мышления, тренировка внимания.

Занятие 9. Цель: подведение итогов.

Задачи:

- 1) активизация процесса рефлексии;
- 2) сбор обратной связи по всем занятиям.

Упражнения:

1) Вспомнить всё. Цель: рефлексия, тренировка памяти, развитие коммуникативных навыков.

2) Я хочу подарить. Цель: развитие доброжелательного отношения друг к другу.

3) Солнышко. Цель: развитие доброжелательного отношения друг к другу.

4) Зато ты. Цель: развитие доброжелательного отношения друг к другу.

5) Проведение повторной психодиагностики. Цель: проверка эффективности занятий и программы в целом.

Таким образом, была составлена и реализована программа психолого-педагогической коррекции, направленная на снижение уровня ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН. Снижение уровня ситуативной тревожности обеспечивается повышением адаптации пожилого человека в социуме, реабилитацией пожилых людей в постоянно меняющихся условиях современного мира и поддержанием интереса к новому, помощью в преодолении ощущения ненужности и одиночества и основывается на развитии коммуникативных навыков, эмпатии, рефлексии, способности понимать и регулировать собственные эмоции, развитие и тренировке памяти, внимания.

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в отделении дневного пребывания Комплексного центра социального обслуживания населения

После реализации программы психолого-педагогической коррекции была проведена повторная диагностика ситуативной тревожности по методикам САН, «Методика измерения уровня тревожности Тейлор», «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина». Результаты повторной диагностики представлены на рисунках 11-16 и в таблицах 9-14 приложения 4.

Проанализировав полученные результаты по методике САН, мы пришли к следующим выводам: самочувствие и настроение, по сравнению с началом заезда, повысилось. Людей с низкими показателями самочувствия стало меньше на 8%, с низкой активностью – на 12%. Количество человек с плохим настроением осталось на том же уровне – 36% (рис.11)(Приложение 4, таблица 9). Вероятно, положительно на эти состояния повлияли занятия и процедуры, проводимые для клиентов дневного отделения.

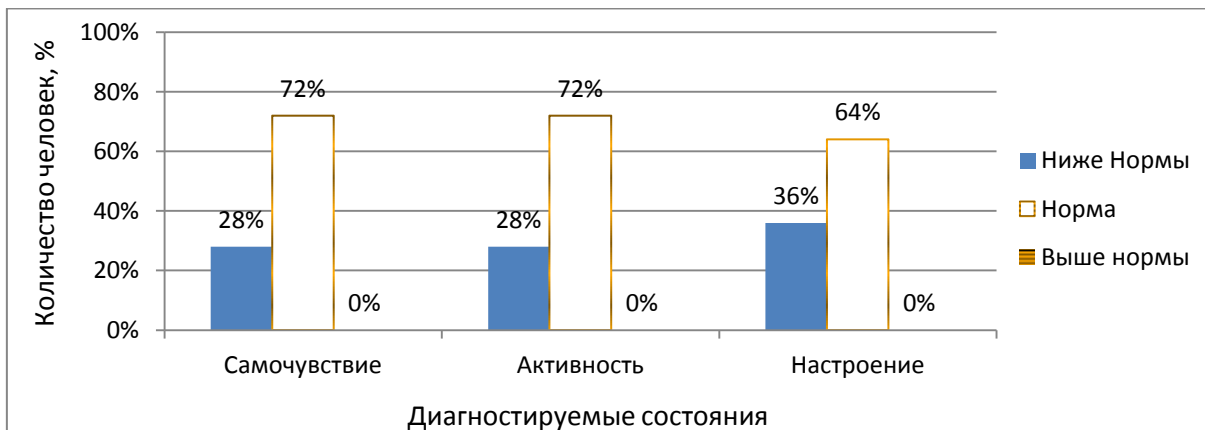


Рис. 11. Результаты повторной диагностики самочувствия, настроения и активности по методике САН (первый заезд)

Во втором заезде повторное диагностирование по методике САН показало, что число людей с плохим самочувствием увеличилось. Но,

также увеличилось количество людей и с положительными показателями активности и настроения. В процентном содержании, в конце заезда плохое самочувствие было выявлено у 40%, низкая активность – у 36% и плохое настроение – у 24% (рис. 12)(Приложение 4, таблица 10).

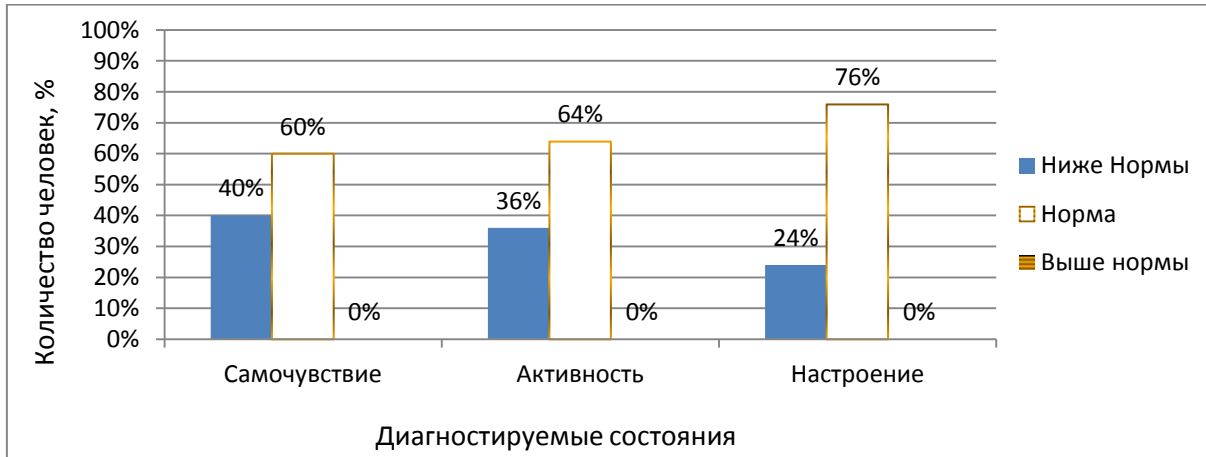


Рис. 12. Результаты повторной диагностики самочувствия, настроения и активности по методике САН (второй заезд)

На этот раз, самыми частыми ответами, которые выбирали анкетированные с низкими показателями, были: «Грустный», «Печальный», «Озабоченный». Вероятно, эти состояния обусловлены последним днём заезда.

Повторное проведение диагностики по методике «Методика измерения уровня тревожности Тейлор» показало, что людей с высоким уровнем тревожности в первом заезде стало на одного меньше. Соответственно, увеличилось количество со средним уровнем тревожности (с тенденцией к повышению). Т.о., получилось, что высокий уровень тревожности наблюдается у 32% от числа диагностируемых, средний уровень с тенденцией к повышению – у 40%, а средний уровень с тенденцией к понижению остался неизменен – 28% (рис.13)(Приложение 4, таблица 11). Низкий и очень высокий уровень тревоги, как и в начале заезда, не был замечен ни у одного из клиентов первого заезда.

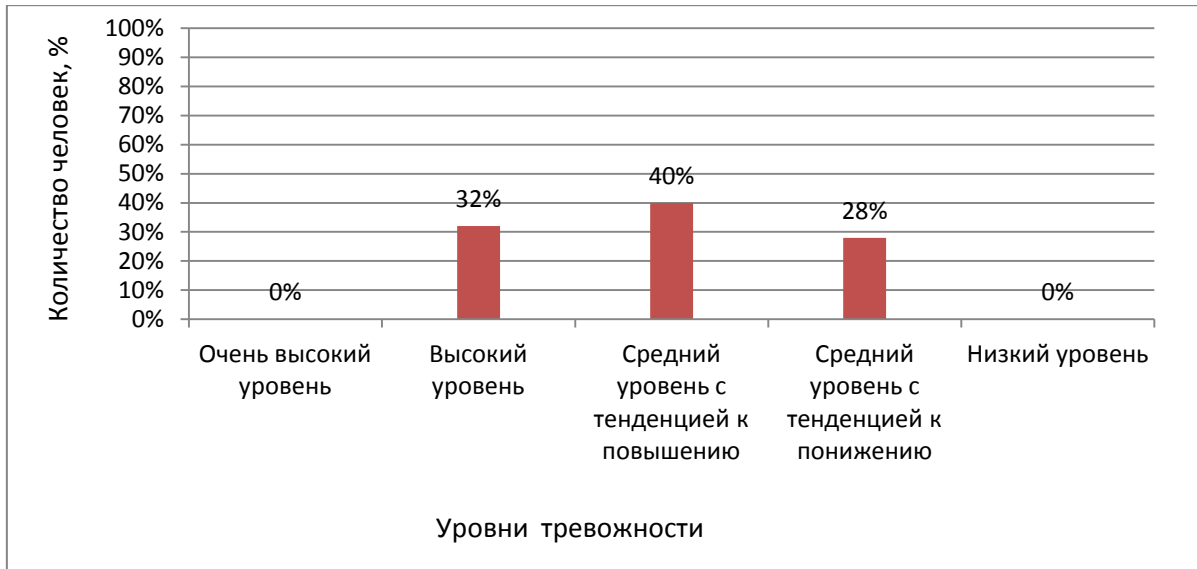


Рис. 13. Результаты повторной диагностики тревожности по методике «Методика измерения уровня тревожности Тейлор» (первый заезд)

Во втором заезде эта же методика показала схожие конечные результаты: количество людей с высоким уровнем тревожности стало меньше, а со средним уровнем с тенденцией к понижению, наоборот, увеличилось. Всего, высокий уровень тревоги был выявлен у 32%, средний уровень с тенденцией к повышению – у 40%, средний уровень с тенденцией к понижению – у 28% (рис.14)(Приложение 4, таблица 12).



Рис. 14. Результаты повторной диагностики тревожности по методике «Методика измерения уровня тревожности Тейлор» (второй заезд)

Самые частые ответы теста, которые дали люди с повышенным уровнем тревожности и средним уровнем тревожности с тенденцией к повышению: «да» на вопросы «Я часто боюсь, что вот-вот покраснею» и «Я легко прихожу в замешательство»; «нет» на вопрос «Меня мало беспокоят возможные неудачи». Возможно, изменилось восприятие каких-то проблем: одни ушли на второй план, другие приобрели больший вес.

Повторно проведя методику «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина» в конце первого заезда, было обнаружено, что людей с низкой тревожностью стало на 8% больше, а со средним уровнем, соответственно, на 8% меньше. Т.е., количество клиентов с высоким уровнем ситуативной тревожности не изменилось, и осталось равно 16%. Средний уровень ситуативной тревожности был выявлен у 28%, а низкий – у 56%. (рис. 15)(Приложение 4,таблица 13).



Рис. 15. Результаты повторной диагностики ситуативной тревожности по методике «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина» (первый заезд)

Эта же методика, «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина», повторно проведенная у второго заезда, показала, что людей с высоким уровнем ситуативной тревожности стало больше на 4%, и стало равняться 28%. Но, в то же время, на 4% увеличилось и количество людей с низким уровнем ситуативной

тревожности. Следовательно, людей со средним уровнем ситуативной тревожности и с низким стало по 36% (рис.16)(Приложение 4,таблица 14).



Рис. 16. Результаты повторной диагностики ситуативной тревожности по методике «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина» (второй заезд)

Люди с высоким и средним уровнем тревожности наиболее часто положительно на такие вопросы, как: «Я расстроен», «Я озабочен», «Меня волнуют возможные неудачи». Эти состояния могут быть из-за каких-то внутренних, семейных дел, предстоящих событий, могут быть продиктованы последним днём заезда и прощанием с новыми друзьями.

Положительные изменения в снижении ситуативной тревожности могут быть связаны с приобретенными в ходе программы психолого-педагогической коррекции знаниями о себе, собственных чувствах, умениями и навыками по контролю и управлению этих чувств в определенных ситуациях.

Все положительные и отрицательные изменения можно увидеть на рисунках 17-22.



Рис. 17. Сравнение результатов методики САН (первый заезд)

По сравнению с началом первого заезда, в конце, клиентов, имеющих хорошее самочувствие, увеличилось на 8%, активность – на 12%. Настроение в статистическом расчете у пожилых людей первого заезда не изменилось (рис. 17).

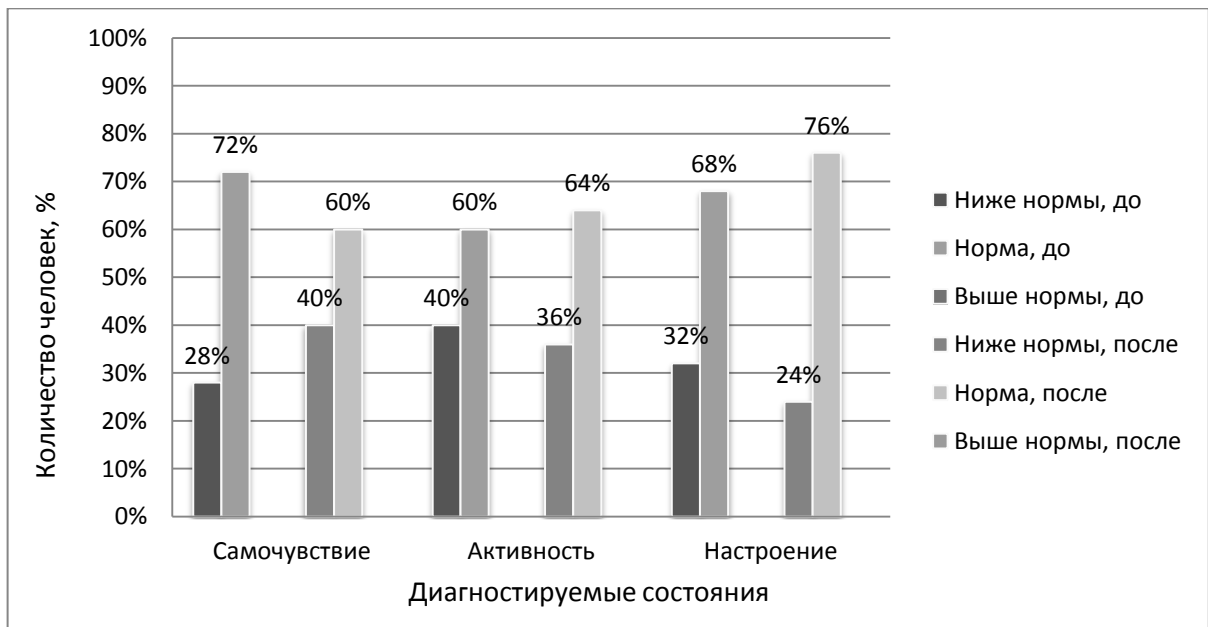


Рис. 18. Сравнение результатов методики САН (второй заезд)

Сравнив результаты начального и повторного диагностик по методике САН, можно сделать выводы о том, что количество человек с хорошим самочувствием во втором заезде уменьшилось на 12%,

количество людей, чувствующих себя активными, увеличилось на 4%, и с высоким настроением – увеличилось на 8% (рис. 18).



Рис. 19. Сравнение результатов методики «Методика измерения уровня тревожности Тейлор» (первый заезд)

Сравнивая результаты методики «Методика измерения уровня тревожности Тейлор» по первому заезду, можно сделать выводы о том, что высокий уровень тревожности снизился на 4% - с 36% до 32%; средний уровень тревожности с тенденцией к повышению вырос на 4% (из-за перехода 4% из разряда «высокая тревожность» в разряд «средняя тревожность с тенденцией к повышению»); изменений у людей с диагностированным средним уровнем тревожности с тенденцией к повышению нет, таких людей 28% (рис. 19).

Анализируя результаты методики «Методика измерения уровня тревожности Тейлор» для второго заезда, можно заметить, что изменились значения в шкалах «высокий уровень» и «средний уровень с тенденцией к понижению». Людей с высоким уровнем тревожности стало на 4% меньше, а со средним уровнем тревожности с тенденцией к понижению – стало на 4% больше (рис. 20). Из этого можно сделать выводы, что как минимум у 8% клиентов из второго заезда снизился уровень тревожности.

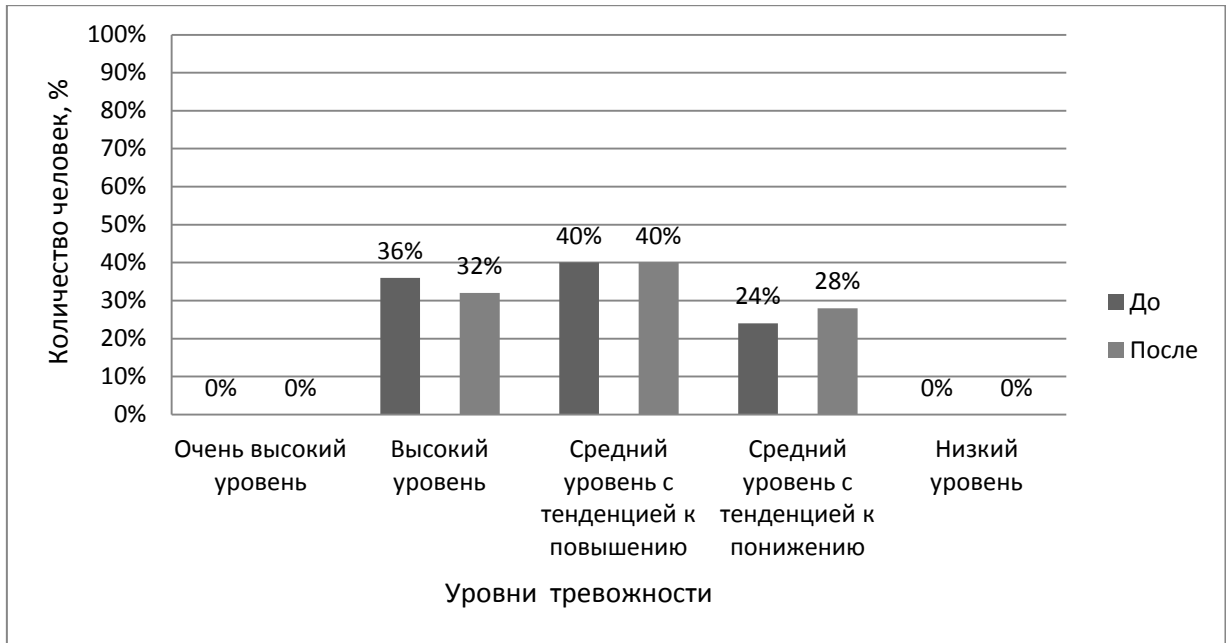


Рис. 20. Сравнение результатов методики «Методика измерения уровня тревожности Тейлор» (второй заезд)

Сравнивая результаты методики «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина», которую провели в первой группе, можно увидеть, что высокая ситуативная тревожность, наблюдаемая в начале первого заезда, осталась на прежнем уровне (16%). А средняя и низкая уровни ситуативной тревожности изменились: людей со средней ситуативной тревожностью стало меньше на 8%, а с низкой – увеличилось на те же 8% (рис. 21).

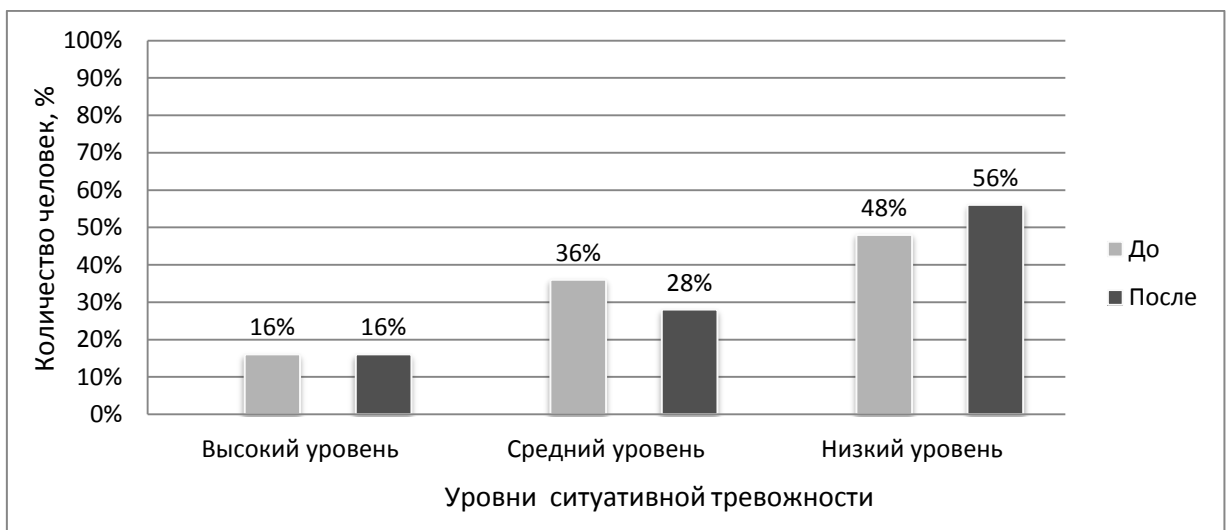


Рис. 21. Сравнение результатов методики «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина» (первый заезд)

Разбирая и сравнивая результаты методики «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина», проведенной во втором заезде, было обнаружено, что людей с высокой ситуативной тревожностью, по сравнению с началом заезда, стало больше на 4%. Количество человек, у которых был диагностирован средний уровень ситуативной тревожности, уменьшилось на 8% - с 44% до 36%. Людей с низким уровнем ситуативной тревожности стало больше на 4% (рис. 22).

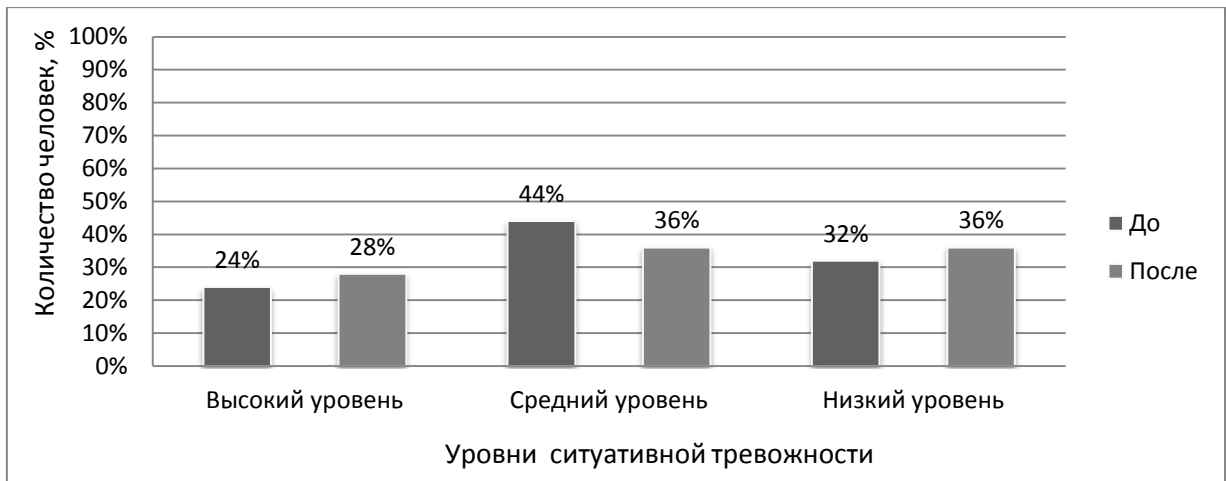


Рис. 22. Сравнение результатов методики «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина» (второй заезд)

С целью проверки гипотезы исследования о том, что уровень ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН возможно снизится после проведения программы психолого-педагогической коррекции, был выполнен расчет t-критерия Стьюдента для значений методики «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина», т.к. эта методика является определяющей в исследовании ситуативной тревожности (Приложение 4, таблицы 15-16).

Найдем t-критерий Стьюдента для значений методики «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина» первого заезда.

H_0 : после прохождения клиентами первого заезда ОДП КЦСОН программы психолого-педагогической коррекции уровень ситуативной тревожности снизился статистически незначимо.

H_1 : после прохождения клиентами первого заезда ОДП КЦСОН программы психолого-педагогической коррекции уровень ситуативной тревожности снизился.

Для того, чтобы найти $t_{эмп}$, нам нужно найти

$$t_{эмп} = \frac{\bar{d}}{Sd}.$$

$$\bar{d} = \frac{\sum di}{n}, \text{ где } d_i = X_i - Y_i, \text{ а } n - \text{ количество исследуемых}$$

(Приложение 4, таблица 15).

$$Sd = \sqrt{\frac{\sum di^2 - \frac{(\sum di)^2}{n}}{n*(n-1)}};$$

$$\bar{d} = \frac{24}{25} = 0,96;$$

$$Sd = \sqrt{\frac{96 - \frac{24^2}{25}}{25*(25-1)}} = \sqrt{\frac{96 - 23,04}{600}} = \sqrt{\frac{72,96}{600}} = 0,35;$$

$$t_{эмп} = \frac{0,96}{0,35} = 2,74;$$

Возьмем из таблицы критических значений $t_{крит}$. $p \leq 0,05$ при числе степеней свободы $k = n-1 = 24$, $t_{крит} = 2,06$. $p \leq 0,01$ $t_{крит} = 2,80$.

Построим область значимости:



Рис. 23. Ось значимости

Как видно из рисунка 23 (ось значимости), $t_{эмп} > t_{крит}$ при $p \leq 0,05$ и $t_{эмп} < t_{крит}$ при $p \leq 0,01$. Следовательно, принимается H_1 при погрешности в 5%.

Таким образом, после прохождения клиентами первого заезда ОДП КЦСОН программы психолого-педагогической коррекции уровень ситуативной тревожности снизился при $p \leq 0,05$.

Найдем t-критерий Стьюдента для значений методики «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина» второго заезда.

H_0 : после прохождения клиентами второго заезда ОДП КЦСОН программы психолого-педагогической коррекции уровень ситуативной тревожности снизился статистически незначимо.

H_1 : после прохождения клиентами второго заезда ОДП КЦСОН программы психолого-педагогической коррекции уровень ситуативной тревожности снизился.

Для того, чтобы найти $t_{эмп}$, нам нужно найти

$$t_{эмп} = \frac{\bar{d}}{Sd}$$

$$\bar{d} = \frac{\sum di}{n}, \text{ где } d_i = X_i - Y_i, \text{ а } n - \text{ количество исследуемых}$$

(Приложение 4, таблица 16).

$$Sd = \sqrt{\frac{\sum di^2 - \frac{(\sum di)^2}{n}}{n*(n-1)}};$$

$$\bar{d} = \frac{18}{25} = 0,72;$$

$$Sd = \sqrt{\frac{126 - \frac{18^2}{25}}{25*(25-1)}} = \sqrt{\frac{126 - 12,96}{600}} = \sqrt{\frac{113,04}{600}} = 0,44;$$

$$t_{эмп} = \frac{0,72}{0,44} = 1,64;$$

Возьмем из таблицы критических значений $t_{крит}$. $p \leq 0,05$ при числе степеней свободы $k = n-1 = 24$, $t_{крит} = 2,06$. $p \leq 0,01$ $t_{крит} = 2,80$.

Построим область значимости:



Рис. 24. Ось значимости

Как видно из рисунка 24 (ось значимости) $t_{эмп} < t_{крит}$. Следовательно, принимается гипотеза H_0 .

Таким образом, после прохождения клиентами второго заезда ОДП КЦСОН программы психолого-педагогической коррекции уровень ситуативной тревожности снизился статистически незначимо.

Подводя итоги, нужно уточнить, что хоть большая часть положительных результатов зависит от качества проведения программы психолого-педагогической коррекции, но есть и другие факторы, влияющие на успешность проведения коррекции. Эти факторы могут быть связаны с обслуживанием в отделении, с самим коллективом. Также, с процедурами, проводимыми в отделении дневного пребывания: они могли помочь улучшить самочувствие, тем самым, повлияв на все остальные характеристики. Окружение, куда попали пожилые люди, могло принести новые знакомства, людей со схожими интересами, тем самым помогая программе добиваться снижения уровня тревожности (общего уровня и ситуативной тревожности отдельно).

Говоря о факторах, помогающих добиться положительных результатов, стоит сказать и о тех, что мешали в конечном счете снизить ситуативную тревожность и тревожность в целом. На ухудшение характеристик могло повлиять то, что коллектив не принял человека, тем самым, усугубив ситуацию. Или, например, не оправдались ожидания от самого центра обслуживания населения: недостаточное количество процедур, сами процедуры оказались неподходящими, не понравились культурные мероприятия. Также, может быть, что у человека были конфликты с другими отдыхающими или с персоналом организации. Не стоит забывать и о факторах, которые не зависят от отделения дневного пребывания: проблемы в семье, смерть близких или родственников, их болезнь, ухудшение собственного здоровья, меняющаяся обстановка в обществе и в мире в целом и прочее – всё перечисленное могло помешать людям после прохождения программы скорректировать уровень тревожности.

Итак, было проведено повторное тестирование по методикам САН, «Методика измерения уровня тревожности Тейлор» и «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина» (рис. 11-16), были сравнены результаты этих методик, проведенных в начале и в конце заездов (рис. 17-22). В отличие от начала первого заезда, в конце, клиентов, имеющих хорошее самочувствие, увеличилось на 8%, активность – на 12%. Настроение в статистическом расчете у пожилых людей первого заезда не изменилось.

Сравнив результаты начального и повторного диагностик по методике САН, можно сделать выводы о том, что количество человек с хорошим самочувствием во втором заезде уменьшилось на 12%, количество людей, чувствующих себя активными, увеличилось на 4%, и с высоким настроением – увеличилось на 8%.

На этот раз, самыми частыми ответами, которые выбирали анкетированные с низкими показателями, были: «Грустный», «Печальный», «Озабоченный». Вероятно, эти состояния обусловлены последним днём заезда.

Сравнивая результаты методики «Методика измерения уровня тревожности Тейлор» по первому заезду, можно сделать выводы о том, что высокий уровень тревожности снизился на 4% - с 36% до 32%; средний уровень тревожности с тенденцией к повышению вырос на 4% (из-за перехода 4% из разряда «высокая тревожность» в разряд «средняя тревожность с тенденцией к повышению»); изменений у людей с диагностированным средним уровнем тревожности с тенденцией к повышению нет, таких людей 28%.

Анализируя результаты методики «Методика измерения уровня тревожности Тейлор» для второго заезда, можно заметить, что изменились значения в шкалах «высокий уровень» и «средний уровень с тенденцией к понижению». Людей с высоким уровнем тревожности стало на 4% меньше, а со средним уровнем тревожности с тенденцией к понижению –

стало на 4% больше. Из этого можно сделать выводы, что как минимум у 8% клиентов из второго заезда снизился уровень тревожности.

Самые частые ответы теста, которые дали люди с повышенным уровнем тревожности и средним уровнем тревожности с тенденцией к повышению: «да» на вопросы «Я часто боюсь, что вот-вот покраснею» и «Я легко прихожу в замешательство»; «нет» на вопрос «Меня мало беспокоят возможные неудачи». Возможно, изменилось восприятие каких-то проблем: одни ушли на второй план, другие приобрели больший вес.

Сравнивая результаты методики «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина», которую провели в первой группе, можно увидеть, что высокая ситуативная тревожность, наблюдаемая в начале первого заезда, осталась на прежнем уровне (16%). А средняя и низкая уровни ситуативной тревожности изменились: людей со средней ситуативной тревожностью стало меньше на 8%, а с низкой – увеличилось на те же 8%.

Разбирая и сравнивая результаты методики «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина», проведенной во втором заезде, было обнаружено, что людей с высокой ситуативной тревожностью, по сравнению с началом заезда, стало больше на 4%. Количество человек, у которых был диагностирован средний уровень ситуативной тревожности, уменьшилось на 8% - с 44% до 36%. Людей с низким уровнем ситуативной тревожности стало больше на 4%.

Люди с высоким и средним уровнем тревожности наиболее часто положительно на такие вопросы, как: «Я расстроен», «Я озабочен», «Меня волнуют возможные неудачи». Эти состояния могут быть из-за каких-то внутренних, семейных дел, предстоящих событий, могут быть продиктованы последним днём заезда и прощанием с новыми друзьями.

Выполнив расчет t-критерия Стьюдента для значений методики «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина» в первом и втором заезде, были сделаны выводы, что после прохождения

клиентами первого заезда ОДП КЦСОН программы психолого-педагогической коррекции уровень ситуативной тревожности снизился при $p \leq 0,05$; У испытуемых второго заезда выявлено изменение эмпирических показателей ситуативной тревожности в направлении снижения, но не достигающей уровня статистической значимости.

К факторам, положительно влияющим на протекание психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности, можно отнести обстановку в новом коллективе, новые знакомства, процедуры, проводимые на базе ОДП. К отрицательным факторам относятся непринятие коллективом человека, конфликты с коллективом или с работниками ОДП КЦСОН, негативная обстановка в семье, стране, мире.

3.3. Рекомендации для работников и клиентов отделения дневного пребывания Комплексного центра социального обслуживания населения

С целью фиксации результатов реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН, были разработаны рекомендации для работников и клиентов ОДП КЦСОН.

Рекомендации для работников ОДП КЦСОН по общению с пожилыми клиентами

Особенности общения с пожилым человеком в стенах ОДП КЦСОН.

Общеизвестно, что именно повседневное общение специалиста с человеком при умелом использовании навыков общения повышает его настроение и уверенность в себе, мобилизует его адаптивные механизмы, оптимизируя его защитные силы. Особенно это касается пожилых пациентов [52].

Передача информации вообще осуществляется с помощью вербальных и невербальных средств. Общаясь с пожилым человеком, специалист должен организовывать передачу информации с учетом инволюционных изменений, происходящих в его организме. Например, в результате возрастных изменений органа зрения снижаются острота зрения, адаптация к свету и темноте, способность различать цвета, повышается чувствительность к яркому свету. Чтобы уменьшить влияние этих изменений, рекомендуется:

- подойти поближе к человеку, чтобы он видел, с кем общается;
- увеличить освещенность при чтении, обучении, демонстрации и т.д., но при этом снизить воздействие яркого солнечного света, используя очки, шторы, жалюзи и др.;
- увеличить размеры учебных средств, букв в тексте и т.д.;
- использовать яркие контрастные цвета для маркировки границ помещений, ступенек, положений ручек приборов и устройств;

Изменения органов слуха ведут к старческой тугоухости пресбиакузису; снижаются:

- способность восприятия всех тонов, но больше всего -- высоких вследствие атрофии в первую очередь клеток в области базального завитка улитки, ответственных за восприятие высоких звуков;
- способность восприятия речи, причем она почти не улучшается при усилении громкости; особенно плохо разговорная речь воспринимается в шумной обстановке.

У пожилых людей ухудшается ототопика способность локализовать источник слышимых звуков в пространстве, определить их направление, что увеличивает риск травматизма, особенно дорожного [52].

Для уменьшения влияния этих изменений рекомендуется:

- более внимательно следовать критериям эффективности вербального сообщения, поставив во главу угла возрастные особенности

пациента, и на основе этого создавать «простое, ясное, заслуживающее доверия, уместное сообщение»;

- подойти поближе к человеку, чтобы он видел, с кем общается;
- использовать как вербальный уровень передачи информации, так и невербальный (мимика, жесты, прикосновения и т.д.);
- говорить медленно, короткими предложениями, в низкой тональности;
- по возможности исключать посторонние шумы;
- смотреть в лицо (но не постоянно в глаза) человека;
- записывать необходимую информацию или использовать алфавит и, указывая на буквы, составлять слова;

Рекомендации для пожилых клиентов ОДП КЦСОН

Перечисленные далее рекомендации были выданы всем клиентам ОДП КЦСОН. Они являются профилактикой и средствами борьбы с ситуативной тревожностью в повседневной жизни, а также обеспечивают закрепление результатов проведенной программы психолого-педагогической коррекции [26].

Как справляться с тревогой при негативной картине мира?

1. Необходимо научиться акцентировать внимание на положительных событиях.

Важно не только ограничить то, что тревожит и расстраивает, но и научиться видеть хорошее вокруг. Так, важно уменьшить просмотр новостных передач, т.к. они чаще всего содержат в себе негативную информацию; ограничить общение с людьми, которые жалуются, критикуют вас, сравнивают, обесценивают; после общения с которыми вы чувствуете себя «выжатыми как лимон», уставшими, раздраженными или опустошенными, уменьшить время соприкосновения с тем, что не нравится. В противовес негативным ситуациям, в конце дня перед сном можно перечислить то, что было хорошего за день (пусть даже это было

что-то очень маленькое, не особо заметное). Необходимо сделать это привычкой.

2. Стоит проанализировать ситуации: что вас радует, а что расстраивает.

Для этого разделите лист на две части (что радует и расстраивает) и запишите минимум 10 пунктов в оба столбца. Далее, найдите время в течение дня и выполните хотя бы один пункт из «радующей» колонки. Также, нужно подумать, как меньше встречаться с негативными событиями.

3. Для создания и укрепления спокойного внутреннего ощущения помогает йога, медитация, техники релаксации и дыхательные методики. Во время заезда, психолог обучает перечисленным методикам.

4. Необходимо найти тех людей, кто мог бы оказать вам поддержку, принятие, дать утешение и понимание. Надо найти человека, кому вы сможете доверять, общение с которым понятно и комфортно. В некоторых случаях таким человеком может стать психолог.

5. Стать родителем самому себе: вырастить собственного внутреннего родителя, научиться успокаивать и заботиться о своем внутреннем ребенке самостоятельно. Для этого можно спрашивать у своего внутреннего «Я» (внутреннего ребенка): «Чего тебе хочется? Как я могу утешить тебя?». Средством нахождения гармонии может быть прогулка, общение с друзьями, книга на ночь, фильм, игра, любое занятие или хобби (конструирование, рисование, вязание, пение, игра на инструменте, пробежка или прогулка, кулинария и т.д.).

Отдельный раздел рекомендаций выделим для работы с негативным представлением о себе, если таковое имеется [26].

Образ Я формируется при взаимодействии со значимыми другими. Именно поэтому люди, которые критикуют, сравнивают, оценивают, обрекают человека на представления о себе, как о «плохом», «не достаточно хорошем», «не справляющемся», «неудачнике», «слабаке,

которому все время нужна помощь». Это приводит к внутреннему напряжению, неуверенности, заниженной самооценке, а вместе с этим к большому количеству страхов и тревоги. Человек начинает бояться нового, бояться неудачи, бояться не справиться, бояться любых изменений. Из-за этого может рождаться страх будущего или непредвиденного.

Как справляться с тревогой, вызванной негативным представлением о себе?

1. Необходимо создание положительного образа себя. Это проблема прорабатывается долго и трудно, но она разрешима. Для начала, чтобы оценить масштаб бедствия, несколько дней посчитайте сколько раз мысленно и вслух вы хвалите себя, а сколько ругаете. Это можно отмечать галочками в двух колонках по мере «ругания-хваления».

2. Если вы заметили, что ругаете себя чаще, чем хвалите, то нужно в конце дня перед сном вспомнить прошедший день и найти минимум 5 ситуаций за что себя можно похвалить.

3. Необходимо перестать сравнивать себя с другими. Вы никогда не сравнитесь с оперным певцом мирового уровня, если ваш талант в другом. Зато, это сравнение ранит до бесконечности и вы, тем самым, приобретёте пожизненный повод тревожиться. Сравнить себя можно и нужно только с самим собой, но вчерашним.

4. Утром, перед тем как встать, спросите себя: «Чем я могу себя сегодня порадовать?» и постарайтесь сделать это.

5. Узнайте у друзей, какие они видят в вас сильные личностные качества, которые помогут вам справиться с тревогой.

6. Нарисуйте или подробно опишите свою ситуацию, в которой вы испытываете тревогу. Посмотрите на нее издали. Задайте себе вопросы: «Когда она появляется? Какие планы она имеет на вашу жизнь? Какие ваши качества помогают ей нападать на вас? А какие делают ее слабее?» Постарайтесь вспомнить ситуацию, когда вы справились с тревогой. Что помогло вам тогда?

Таким образом, были составлены рекомендации для работников ОДП КЦСОН, общающихся с пожилыми клиентами, и для самих пожилых людей, посещающих ОДП.

Выводы по главе 3

Была составлена и реализована программа психолого-педагогической коррекции, направленная на снижение уровня ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН. Снижение уровня ситуативной тревожности обеспечивается повышением адаптации пожилого человека в социуме, реабилитацией пожилых людей в постоянно меняющихся условиях современного мира и поддержанием интереса к новому, помощью в преодолении ощущения ненужности и одиночества и основывается на развитии коммуникативных навыков, эмпатии, рефлексии, способности понимать и регулировать собственные эмоции, развитие и тренировке памяти, внимания.

Было проведено повторное тестирование по методикам САН, «Методика измерения уровня тревожности Тейлор» и «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина», были сравнены результаты этих методик, проведенных в начале и в конце заездов. В отличие от начала первого заезда, в конце, клиентов, имеющих хорошее самочувствие, увеличилось на 8%, активность – на 12%. Настроение в статистическом расчете у пожилых людей первого заезда не изменилось.

Сравнив результаты начального и повторного диагностик по методике САН, можно сделать выводы о том, что количество человек с хорошим самочувствием во втором заезде уменьшилось на 12%, количество людей, чувствующих себя активными, увеличилось на 4%, и с высоким настроением – увеличилось на 8%.

На этот раз, самыми частыми ответами, которые выбирали анкетированные с низкими показателями, были: «Грустный», «Печальный»,

Озабоченный». Вероятно, эти состояния обусловлены последним днём заезда.

Сравнивая результаты методики «Методика измерения уровня тревожности Тейлор» по первому заезду, можно сделать выводы о том, что высокий уровень тревожности снизился на 4% - с 36% до 32%; средний уровень тревожности с тенденцией к повышению вырос на 4% (из-за перехода 4% из разряда «высокая тревожность» в разряд «средняя тревожность с тенденцией к повышению»); изменений у людей с диагностированным средним уровнем тревожности с тенденцией к повышению нет, таких людей 28%.

Анализируя результаты методики «Методика измерения уровня тревожности Тейлор» для второго заезда, можно заметить, что изменились значения в шкалах «высокий уровень» и «средний уровень с тенденцией к понижению». Людей с высоким уровнем тревожности стало на 4% меньше, а со средним уровнем тревожности с тенденцией к понижению – стало на 4% больше. Из этого можно сделать выводы, что как минимум у 8% клиентов из второго заезда снизился уровень тревожности.

Самые частые ответы теста, которые дали люди с повышенным уровнем тревожности и средним уровнем тревожности с тенденцией к повышению: «да» на вопросы «Я часто боюсь, что вот-вот покраснею» и «Я легко прихожу в замешательство»; «нет» на вопрос «Меня мало беспокоят возможные неудачи». Возможно, изменилось восприятие каких-то проблем: одни ушли на второй план, другие приобрели больший вес.

Сравнивая результаты методики «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина», которую провели в первой группе, можно увидеть, что высокая ситуативная тревожность, наблюдаемая в начале первого заезда, осталась на прежнем уровне (16%). А средняя и низкая уровни ситуативной тревожности изменились: людей со средней ситуативной тревожностью стало меньше на 8%, а с низкой – увеличилось на те же 8%.

Разбирая и сравнивая результаты методики «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина», проведенной во втором заезде, было обнаружено, что людей с высокой ситуативной тревожностью, по сравнению с началом заезда, стало больше на 4%. Количество человек, у которых был диагностирован средний уровень ситуативной тревожности, уменьшилось на 8% - с 44% до 36%. Людей с низким уровнем ситуативной тревожности стало больше на 4%.

Люди с высоким и средним уровнем тревожности наиболее часто положительно на такие вопросы, как: «Я расстроен», «Я озабочен», «Меня волнуют возможные неудачи». Эти состояния могут быть из-за каких-то внутренних, семейных дел, предстоящих событий, могут быть продиктованы последним днём заезда и прощанием с новыми друзьями.

Выполнив расчет t-критерия Стьюдента для значений методики «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина» в первом и втором заезде, были сделаны выводы, что после прохождения клиентами первого заезда ОДП КЦСОН программы психолого-педагогической коррекции уровень ситуативной тревожности снизился при $p \leq 0,05$; У испытуемых второго заезда выявлено изменение эмпирических показателей ситуативной тревожности в направлении снижения, но не достигающей уровня статистической значимости.

К факторам, положительно влияющим на протекание психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности, можно отнести обстановку в новом коллективе, новые знакомства, процедуры, проводимые на базе ОДП. К отрицательным факторам относятся непринятие коллективом человека, конфликты с коллективом или с работниками ОДП КЦСОН, негативная обстановка в семье, стране, мире.

Были составлены рекомендации для работников ОДП КЦСОН, общающихся с пожилыми клиентами, и для самих пожилых людей, посещающих ОДП.

Заключение

Изучив психологическую литературу, выяснилось, что проблема тревожности, в том числе и ситуативной, изучалась большим количеством ученых, как зарубежными, так и отечественными: Л.И. Божович, И.П. Павлов, А.М. Прихожан, Ю.Л. Ханин, Г. С. Салливан, Ч. Спилбергер, Дж. Тэйлор, Е.Е. Шотт. Следует упомянуть, что исследования ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста не так популярны, как у детей и подростков.

Принято изучать понятие тревожности дифференцированно: личностную тревожность и ситуативную тревожность.

Ситуативная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, нервозностью. Она возникает как эмоциональная реакция на стресс-фактор и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

К причинам возникновения ситуативной тревожности у людей пожилого возраста можно отнести потерю близких людей, завершение профессиональной деятельности, нарушение психологического и физического здоровья, социальную изоляцию, терзаемое чувство вины, сильное эмоциональное переживания, плохой сон либо бессонница и т.д.

Изучение психолого-педагогических исследований позволило нам составить модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН, которая включает в себя следующие блоки: целевой, теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический и результативный.

Исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Были охарактеризованы используемые методы и методики: моделирование, эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование. Были

найжены и описаны методики для диагностики ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН: методика САН, «Методика измерения уровня тревожности Тейлор», «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина». Также был выбран метод для математико-статистической обработки данных – метод нахождения t-критерия Стьюдента; была дана характеристика методу, описаны формулы, перечислены необходимые для применения условия.

Была охарактеризована выборка и проанализированы результаты констатирующего эксперимента. Базой исследования было выбрано МБУ «КЦСОН по Центральному району города Челябинска», отделение дневного пребывания лиц пожилого возраста. Количество человек в заезде – 25. Количество заездов – 2. Средний возраст клиента ОДП КЦСОН – 69 лет. Самый старший возраст – 92 года. Из общего числа двух заездов – 3 ветерана Великой Отечественной войны. Одиноко проживающие – 45 человек. Количество людей, имеющих высшее образование – 40 человек. Количество людей, имеющих средне-специальное образование – 8 человек. Количество людей, не имеющих образования – 2 человека.

По итогам диагностической методики САН в первом заезде было замечено, что плохое самочувствие отметили 36% респондентов, пониженное настроение указали так же 36%, сниженную активность – 40%. В начале второго заезда та же методика показала, что плохое самочувствие на момент проведения было у 28%, пониженная активность – у 40% и плохое настроение – у 32%.

Люди с выявленным плохим самочувствием чаще отмечали пункты: «Самочувствие плохое», «Разбитый», «Утомляемый». У анкетированных с пониженной активностью отмечались такие пункты, как: «Малоподвижный», «Сонливый». Людями с пониженным настроением чаще всего выбирались пункты: «Разочарованный», «Пессимистичный», «Мрачный».

Проведя исследование по методике «Методика измерения уровня тревожности Тейлор» у клиентов в первом заезде, были получены следующие результаты: высокий уровень тревоги выявлен у 36% анкетированных лиц, такого же числа людей диагностирован средний уровень тревоги с тенденцией к повышению, средний уровень с тенденцией к понижению – 28%. Во втором заезде эта же методика помогла узнать, что вторая группа схожа с предыдущей: высокая тревожность диагностирована у 36%, средняя с тенденцией к повышению – у 40% опрошенных, средняя с тенденцией к понижению – у 24%.

Анкетлируемыми со средним уровнем тревожности с тенденцией к повышению и высоким уровнем тревожности чаще всего из предложенных ответов отмечались: «я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит», «у меня беспокойный и прерывистый сон», «я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда».

Подведя итоги по группе первого заезда после проведения методики «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина», были сделаны выводы о том, что высокая ситуативная тревожность наблюдается у 16% от числа респондентов, средняя – у 36%, а низкая – у 48% испытуемых. У второй группы у большего числа исследуемых были выявлены высокая и средняя тревожность – у 24% и 44% соответственно. Низкая тревожность диагностирована у 32% респондентов.

Большинство из количества опрашиваемых с высокой и средней ситуативной тревожностью положительно ответили на вопросы теста: «я озабочен», «я не доволен собой», «я слишком возбужден и мне не по себе»; и отрицательно на вопросы «я спокоен» и «мне приятно».

Было произведено обобщение полученных данных: в первом заезде количество людей с повышенной ситуативной тревожностью 48% - 32% имеют средний уровень с тенденцией к повышению и 16% имеют высокий уровень. во второй группе общее число людей с повышенной ситуативной

тревожностью больше, чем в первой – 60%: людей с высокой ситуативной тревожностью 24%, со средней с тенденцией к повышению 36%. В каждой из обследуемых групп было выявлено по 4% людей с выявленным средним уровнем ситуативной тревожности с тенденцией к снижению.

Слишком высокая или слишком низкая ситуативная влечет за собой недостаточную или чрезмерную концентрацию внимания, из-за чего человеку становится трудно отличить главное от второстепенного, выделить значимый стимул, поэтому программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста было рекомендовано пройти всем клиентам ОДП КЦСОН без исключения.

Была составлена и реализована программа психолого-педагогической коррекции, направленная на снижение уровня ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН. Снижение уровня ситуативной тревожности обеспечивается повышением адаптации пожилого человека в социуме, реабилитацией пожилых людей в постоянно меняющихся условиях современного мира и поддержанием интереса к новому, помощью в преодолении ощущения ненужности и одиночества и основывается на развитии коммуникативных навыков, эмпатии, рефлексии, способности понимать и регулировать собственные эмоции, развитие и тренировке памяти, внимания.

Было проведено повторное тестирование по методикам САН, «Методика измерения уровня тревожности Тейлор» и «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина», были сравнены результаты этих методик, проведенных в начале и в конце заездов. В отличие от начала первого заезда, в конце, клиентов, имеющих хорошее самочувствие, увеличилось на 8%, активность – на 12%. Настроение в статистическом расчете у пожилых людей первого заезда не изменилось.

Сравнив результаты начального и повторного диагностик по методике САН, можно сделать выводы о том, что количество человек с хорошим самочувствием во втором заезде уменьшилось на 12%, количество людей, чувствующих себя активными, увеличилось на 4%, и с высоким настроением – увеличилось на 8%.

На этот раз, самыми частыми ответами, которые выбирали анкетированные с низкими показателями, были: «Грустный», «Печальный», «Озабоченный». Вероятно, эти состояния обусловлены последним днём заезда.

Сравнивая результаты методики «Методика измерения уровня тревожности Тейлор» по первому заезду, можно сделать выводы о том, что высокий уровень тревожности снизился на 4% - с 36% до 32%; средний уровень тревожности с тенденцией к повышению вырос на 4% (из-за перехода 4% из разряда «высокая тревожность» в разряд «средняя тревожность с тенденцией к повышению»); изменений у людей с диагностированным средним уровнем тревожности с тенденцией к повышению нет, таких людей 28%.

Анализируя результаты методики «Методика измерения уровня тревожности Тейлор» для второго заезда, можно заметить, что изменились значения в шкалах «высокий уровень» и «средний уровень с тенденцией к понижению». Людей с высоким уровнем тревожности стало на 4% меньше, а со средним уровнем тревожности с тенденцией к понижению – стало на 4% больше. Из этого можно сделать выводы, что как минимум у 8% клиентов из второго заезда снизился уровень тревожности.

Самые частые ответы теста, которые дали люди с повышенным уровнем тревожности и средним уровнем тревожности с тенденцией к повышению: «да» на вопросы «Я часто боюсь, что вот-вот покраснею» и «Я легко прихожу в замешательство»; «нет» на вопрос «Меня мало беспокоят возможные неудачи». Возможно, изменилось восприятие каких-то проблем: одни ушли на второй план, другие приобрели больший вес.

Сравнивая результаты методики «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина», которую провели в первой группе, можно увидеть, что высокая ситуативная тревожность, наблюдаемая в начале первого заезда, осталась на прежнем уровне (16%). А средняя и низкая уровни ситуативной тревожности изменились: людей со средней ситуативной тревожностью стало меньше на 8%, а с низкой – увеличилось на те же 8%.

Разбирая и сравнивая результаты методики «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина», проведенной во втором заезде, было обнаружено, что людей с высокой ситуативной тревожностью, по сравнению с началом заезда, стало больше на 4%. Количество человек, у которых был диагностирован средний уровень ситуативной тревожности, уменьшилось на 8% - с 44% до 36%. Людей с низким уровнем ситуативной тревожности стало больше на 4%.

Люди с высоким и средним уровнем тревожности наиболее часто положительно на такие вопросы, как: «Я расстроен», «Я озабочен», «Меня волнуют возможные неудачи». Эти состояния могут быть из-за каких-то внутренних, семейных дел, предстоящих событий, могут быть продиктованы последним днём заезда и прощанием с новыми друзьями.

Выполнив расчет t-критерия Стьюдента для значений методики «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина» в первом и втором заезде, были сделаны выводы, что после прохождения клиентами первого заезда ОДП КЦСОН программы психолого-педагогической коррекции уровень ситуативной тревожности снизился при $p \leq 0,05$; У испытуемых второго заезда выявлено изменение эмпирических показателей ситуативной тревожности в направлении снижения, но не достигающей уровня статистической значимости.

К факторам, положительно влияющим на протекание психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности, можно отнести обстановку в новом коллективе, новые знакомства, процедуры,

проводимые на базе ОДП. К отрицательным факторам относятся неприятие коллективом человека, конфликты с коллективом или с работниками ОДП КЦСОН, негативная обстановка в семье, стране, мире.

Были составлены рекомендации для работников ОДП КЦСОН, общающихся с пожилыми клиентами, и для самих пожилых людей, посещающих ОДП.

Библиографический список

1. Айзенк Х. Психологические теории тревожности. Спб.: Питер. 2001. 288 с.
2. Альперович В.Д. Старость. Социально-философский анализ. Монография. Ростов-на-Дону: СКНЦ ВШ. 1998. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.psyoffice.ru/3847-alperovich-v.d.-starost.-socialno-filosofskijj.html> (дата обращения 12.11.2017).
3. Барсукова Е.В. Влияние образовательных нагрузок на степень реактивной тревожности у школьников и студентов // Символ науки, 2016. №10-2. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-obrazovatelnyh-nagruzok-na-stepen-reaktivnoy-trevozhnosti-u-shkolnikov-i-studentov> (дата обращения 23.01.2018).
4. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике СПб.: Речь. 2005. 208 с.
5. Библиотека по психологии. [Электронный ресурс]. URL: <http://psychologylib.ru/books/item/f00/s00/z0000053/st059.shtml> (дата обращения 4.02.2018).
6. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб.: Питер. 2008. 276с.
7. Валеева Н.Ш., Р.В. Куприянов, Э.Р. Валеева, и др. Адаптация и реабилитация в социальной работе // Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2011. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iprbookshop.ru/62151.html> (дата обращения 6.03.2018).
8. Возрастная психология: учебник / под ред. А.К. Белоусовой. — Ростов-на-Дону: Феникс. 2012. 591 с.
9. Гаврилина Л.К., Бызова В.М. Кризисы взрослой жизни: моменты роста. СПб.: Речь. 2010. 221 с.

10. Геронтопсихология: учебник / Т.Н. Сахарова, Е.Г. Уманская, Н.А. Цветкова. М.: Московский педагогический государственный университет. 2016. 352 с.
11. Глуханюк Н.С., Гершкович Т.Б. Поздний возраст и стратегии его освоения. М.: Московский психолого-социальный институт. 2003. 112 с.
12. Диагностики эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост. И.Б.Дерманова. СПб.: Речь. 2002. 176 с.
13. Долгов, В.И., Кузнецова Э.С., Кузнецов Н.А. Исследование эмоциональной устойчивости геронтологических клиентов отделения дневного пребывания комплексного центра социального обслуживания населения // Вестник ЧГПУ. Челябинск, 2017. №3. С. 125-131.
14. Долгова В.И. Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция: Монография / Челябинск: АТОКСО. 2010. 184 с.
15. Долгова В.И. К проблеме формирования готовности психолога образования к сопровождению процессов управления инновационной деятельностью // Наука и практика. Познань, 29.10.2012 – 31.10.2012. С. 55-63. [Электронный ресурс]. URL: http://Конференция.com.ua/files/image/konf/2010_4_12.pdf (дата обращения 08.01.2018).
16. Долгова В.И., Буслаева М.Ю. Формирование эмоциональной устойчивости (студентов педагогического колледжа). Челябинск: АТОКСО. 2010. 203 с.
17. Долгова В.И., Капитанец Е.Г. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков. Челябинск: АТОКСО. 2010. 111 с.
18. Долгова В.И., Шумакова О.А. Психолого-педагогическая коррекция тревожности как фактора эмоциональной устойчивости студентов-психологов: научно-методические рекомендации. Челябинск:

АТОКСО. 2010. 100 с.

19. Елютина М.Э. Одинокое проживание и переживание одиночества в позднем возрасте // Журнал исследования социальной политики, 2017. Т. 15. №1. С. 37-50.

20. Ермолаев О.Ю. Математическая статистика для психологов. 4-е издание испр. М.: Флинта. 2006. 336 с.

21. Касьянова Д.В. Исследование тревожных расстройств у лиц зрелого возраста в отечественной и зарубежной литературе // РусНаука. 2017. [Электронный ресурс]. URL: http://www.rusnauka.com/19_ADEN_2017/Psihologia/11_228021.doc.htm (дата обращения 10.03.2018).

22. Клевцова Н.В., Гайворонская Е.Б., Грекова Т.И., Донцова В.И., и др. Новая позитивная психология для пожилых людей [Электронный ресурс]. URL: <http://www.visma.ac.ru/publ/vest/040/site/index16.html> (дата обращения 02.02.2018).

23. Клиническая психиатрия. Учебник. Том 1 / Г.И. Каплан, Сэдок Б.Дж. Перевод с английского докт. мед. наук В. Б. Стрелец. М.: Медицина. 1994. 672 с.

24. Ковров Г.В., Лебедев М.А., Палатов С.Ю., Меркулова Т.Б., и др. Нарушения сна при тревожных и тревожно-депрессивных расстройствах // Журнал РМЖ «Медицинское обозрение» №10, 2015. [Электронный ресурс]. URL: https://www.rmj.ru/articles/aktualnaya_problema/Narusheniya_sna_pri_trevoghnih_i_trevoghno-depressivnyh_rasstroystvah/ (дата обращения 6.01.2018).

25. Колесникова Г.И. Феномен одиночества: стереотипы восприятия и модусы развития // Фундаментальные исследования. № 2-18, 2015. С. 4109-4112. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=37917> (дата обращения 1.12.2017).

26. Крайнова А.А. Повышенная тревожность: причины и способы

с ней справляться. Советы психолога. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=37917> (дата обращения 4.03.2018).

27. Краткий психологический словарь / Ред. сост. Л.А. Карпенко: Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. Ростов-на-Дону: Феникс. 1998. 512 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://psychology.academic.ru/2653/тестирование> (дата обращения 3.11.2017).

28. Краткий психологический словарь / Ред. сост. Л.А. Карпенко: Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. Ростов-на-Дону: Феникс. 1998. 512 с. [Электронный ресурс]. URL: https://psychology.academic.ru/2928/эксперимент_формирующий (дата обращения 3.11.2017).

29. Лейбин В.М. Словарь-справочник по психоанализу. М.: АСТ. 2010. 960 с.

30. Максимова Т.М., Лукашина Н.П. Состояние здоровья и проблемы медицинского обеспечения пожилого населения. М.: Пер Сэ. 2012. 224 с.

31. Матяш Н.В., Афонин И.А. Психологический анализ принципов конструирования и применения педагогических технологий образовательного процесса в современном муниципальном лицее // Вестник Брянского государственного университета. Брянск, 2012. №1. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskii-analiz-printsipov-konstruirovaniya-i-primeneniya-pedagogicheskikh-tehnologiy-obrazovatel'nogo-protssessa-v> (дата обращения 3.02.2018).

32. Методология и методы психологических исследований: Курс лекций / В.Ю. Петров. Шуя: Весть. 2009. 195 с.

33. Мир Психологии, психологический словарь. [Электронный

ресурс]. URL: <http://www.psychology.net.ru/dictionaries/psy.html?word=590> (дата обращения 4.11.2017).

34. Нехорошкова А.Н., Грибанов А.В. Тревожность у детей: причины и особенности проявления. // Современные проблемы науки и образования, 2014. №5. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=14720> (дата обращения 5.11.2017).

35. Погорелова Е.И. Тревога как фактор развития личности (На примере преодоления экстремальных ситуаций): дис. канд. психол. наук. Таганрог. 2002. 151 с.

36. Полшкова Т.А. Проблема ситуативной тревожности в психолого- педагогических исследованиях // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II междунар. науч. конф. Челябинск: Два комсомольца, 2013. №2. С. 107-110.

37. Польшкина Т.М., Чуйкина Т.С. Анализ показателей жизненной удовлетворенности у людей пенсионного возраста // Вестник Башкирского университета, 2012. Т. 17. №3. С. 1413-1425.

38. Практикум по психологии состояний: учебное пособие / Под ред. проф. О.А. Прохорова. СПб.: Речь. 2004. 480 с.

39. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие /Д.Я. Райгородский. Самара: Издательский дом "БАХРАХ-М". 2009. 672 с.

40. Прихожан А.М. Клиническая психология. Словарь. М.: Пер Сэ. 2007. 416 с.

41. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика: монография. Воронеж: НПО Модек. 2011. 304 с.

42. Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / Под. ред. М.Ю. Кондратьева. Ред.-сост. Л.А. Карпенко. Под общ. ред. А.В. Петровского. М.: Пер Сэ. 2006. 176 с. [Электронный

ресурс]. URL: <http://vocabulary.ru/dictionary/852/word/trevozhnost> (дата обращения 3.12.2017).

43. Психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. М.: Педагогика Пресс. 1997. 285 с. [Электронный ресурс]. URL: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/dict/ (дата обращения 4.02.2018).

44. Психология и психиатрия. [Электронный ресурс]. URL: <http://psihomed.com/trevozhnost> (дата обращения 7.01.2018).

45. Психология развития личности. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psychologyrise.ru/pris-621-1.html> (дата обращения 8.02.2018).

46. Психология человека от рождения до смерти / Под общей ред. Реана А.А. СПб.: Прайм Еврознак. 2015. 656 с. [Электронный ресурс]. URL: https://www.e-reading.club/bookreader.php/113018/Kollektiv_-_Psihologiya_cheloveka_ot_rozhdeniya_do_smerti.html#label716 (дата обращения 3.02.2018).

47. Психология эмоций / К.Э. Изард. пер. с англ. В. Мисник, А. Татлыбаева. СПб.: Питер. 2007. 464 с.

48. Работа с родителями. Психоаналитическая психотерапия с детьми и подростками / Под редакцией Дж. Циантиса С. Б. Ботиуса Б. Холлерфорс Э. Хорн Л. Тишлер. Перевод с английского под общей редакцией В. И. Белопольского. М.: Когито-Центр. 2006. 196 с.

49. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. М.: Гуманит. изд. центр Юрайт. 2012. 386 с.

50. Савина Е.А. Родители и дети. Психология взаимоотношений. М.: Когито-Центр. 2003. 230 с.

51. Самоукина Н.В. Психология оптимизма. М.: Изд-во Института Психотерапии. 2001. 240 с.

52. Селезнев С.Б. Особенности общения медицинского персонала с больными различного профиля (по материалам лекций для студентов

медицинских и социальных вузов) // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн, 2011. №4. [Электронный ресурс]. URL: http://mprj.ru/archiv_global/2011_4_9/nomer/nomer23.php (дата обращения 1.12.2017).

53. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. СПб.: Речь. 2003. 350 с.

54. Словарь психолога-практика / сост. С.Ю. Головин. 2-е изд., перераб. и доп. Минск: Харвест. 2003. 976 с.

55. Современные технологии психологического консультирования и психотерапии пожилых людей: учебное пособие / М.В. Ермолаева. М.: Издательство Московского психолого-социального института. 2007. 96 с.

56. Социальная геронтология: учебное пособие / Д.С. Титов. Томск: Томский филиал Академии права и управления ФСИН России. 2006. 106 с.

57. Социальная геронтология: учебное пособие / З.Н. Хисматуллина. Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет. 2011. 137 с.

58. Социальная работа с инвалидами: учебное пособие / Е.И. Холостова. М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К». 2009. 240 с.

59. Социальная работа с пожилыми людьми: учебник для бакалавров / Е.И. Холостова. М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К». 2015. 339 с.

60. Социальная работа: учебное пособие для бакалавров / Басов Н.Ф., Басова В.М., Бойцова С.В., Веричева О.Н., и др. М.: Дашков и К. 2015. 352с.

61. Старикова М.М. Социальная субъектность пожилых людей в основных сферах их жизнедеятельности: дисс.канд.соц.наук. Нижний Новгород. 2011. 245 с. [Электронный ресурс]. URL:

<http://www.dissercat.com/content/sotsialnaya-subektnost-pozhilykh-lyudei-v-osnovnykh-sferakh-ikh-zhiznedeyatelnosti#ixzz2xuGtcjBT> (дата обращения 6.02.2018).

62. Технологии социального обслуживания лиц пожилого возраста и инвалидов на дому: Учебное пособие / Р.И. Ерусланова. 4-е изд. М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К». 2010. 164 с.

63. Тревога и тревожность / С. Кьеркегор, З. Фрейд, О. Ранк, Д. Айке. сост. Астапов В.М. М.: Пер Сэ. 2008. 240 с.

64. Ханин Ю.Л. Исследование тревоги в спорте // Вопросы психологии, 1978. №6. С. 94-106.

65. Харченко Е.А. Проблемы формирования социальной активности пожилых людей / Материалы V Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум». [Электронный ресурс]. URL: <http://www.scienceforum.ru/2013/231/4485> (дата обращения 5.03.2018).

66. Хрестоматия. Психология зрелости. Учебное пособие по возрастной психологии. Для факультетов: психологии, педагогики и социальной работы / Самара: Издательский дом БАХРАХ-М. 2003. 768 с.

67. Хрестоматия. Психология старости. Учебное пособие по возрастной психологии. Для факультетов: психологии, педагогики и социальной работы / Самара: Издательский дом БАХРАХ-М. 2004. 736 с.

68. Центр Психологии Влада Светоча. [Электронный ресурс]. URL: http://www.cps06.ru/chto_takoe_strah.html/strahi-i-fobii-ljudej-pozhilogo (дата обращения 7.12.2017).

69. Центр социального обслуживания «Участие» города Курска Курской области. [Электронный ресурс]. URL: <http://uchastie-kursk.ru/otdelenie-dnevnogo-prebyvaniya-grazhdan-pozhilogo-vozrasta-i-invalidov.html> (дата обращения 3.02.2018).

70. Черепкова Н.В., Дементьева Е.А. Особенности проявления

тревожности подростков в современных условиях школы // Материалы V Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум». [Электронный ресурс]. URL: <http://www.scienceforum.ru/2013/294/4614> (дата обращения 12.02.2018).

71. Шанина Г.Е. Психологическая диагностика. М.: [б.и.]. 2010. 216 с.

72. Щербакова Е.М. Старение населения: мировые тенденции, 2013. // Демоскоп Weekly, 2014. С. 601-602. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.demoscope.ru/weekly/2014/0601/barom02.php> (дата обращения 18.11.2017).

73. Энциклопедия социальных практик поддержки пожилых людей в Российской Федерации / ред. Е.И. Холостова, Г.И. Климантова М.: Дашков и К. 2016. 552 с.

74. Я - Ты - Мы: Психолог. Возможности улучшения общения / Е. Мелибруда; Вступ. Ст. и общ. Ред. А.А. Бодалёва и А.Б. Добровича. М.: Прогресс. 1986. 256 с.

75. PsyLab. Энциклопедия психологии. [Электронный ресурс]. URL: http://psylab.info/Шкала_тревоги_Спилбергера (дата обращения 21.02.2018).

Методики диагностики ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста,
находящихся в ОДП КЦСОН

Методика «САН»

Тест САН — разновидность опросников состояний и настроений. Разработан сотрудниками 1 Московского медицинского института имени И.М.Сеченова В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шараем и М. П. Мирошниковым в 1973 г.

САН представляет собой карту (таблицу), которая содержит 30 пар слов, отражающих исследуемые особенности психоэмоционального состояния (самочувствие, настроение, активность). При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния — самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существуют континуальная последовательность промежуточных значений. Однако получены данные о том, что шкалы САН имеют чрезмерно обобщенный характер. Факторный анализ позволяет выявить более дифференцированные шкалы: "самочувствие", "уровень напряженности", "эмоциональный фон", "мотивация". САН нашел широкое распространение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций.

Цель методики: оперативная оценка самочувствия, активности и настроения.

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

Обработка данных: При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары оценивается в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в 3 категории и подсчитывается количество баллов по каждой из них. Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки, ниже

4, свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0-5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение [39, с. 17-21].

Бланк для ответов по методике «САН»

Фамилия, инициалы _____

Пол _____ Возраст _____ Дата _____

Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный

Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомляемый
Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

Ключ к обработке результатов по методике САН

<u>Самочувствие</u> (сумма баллов по шкалам):	1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26
<u>Активность</u> (сумма баллов по шкалам):	3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28
<u>Настроение</u> (сумма баллов по шкалам):	5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30

Методика «Методика измерения уровня тревожности Тейлор»

Личностная шкала проявлений тревоги Тейлор (Teilor's Manifest Anxiety Scale) предназначена для измерения проявлений тревожности. Опубликована Джанет Тейлор в 1953 г.

Шкала состоит из 50 утверждений, на которые обследуемый должен ответить «да» или «нет». Утверждения отбирались из набора утверждений Миннесотского многоаспектного личностного опросника (ММРП). Выбор пунктов для теста осуществлялся на основе анализа их способности различать лиц с «хроническими реакциями тревоги».

Для удобства использования каждое утверждение предлагается испытуемому на отдельной карточке.

Более известны два варианта методики: в адаптации Тиграна Анатольевича Немчинова и Владимира Георгиевича Норакидзе. Вторая методика дополнена шкалой лжи, позволяющей судить о демонстративности, неискренности в ответах.

В нашей работе используется опросник, обновленный в 1975 г. Владимиром Георгиевичем Норакидзе.

Цель методики: измерение проявлений тревожности.

Инструкция: прочитайте первое высказывание в опроснике. Если Вы согласны с данным высказыванием, то поставьте знак «X» в графе «ДА» бланка ответов, если не согласны – знак «X» в графе «НЕТ». Оцените таким образом все 60 высказываний опросника. Старайтесь работать как можно быстрее, особенно над ответами не задумывайтесь, так как первый пришедший в голову ответ, как правило, бывает самым верным. Исправления в записях делать нельзя.

Обработка данных: оценку результатов исследования необходимо производить путем подсчета результатов ответов, свидетельствующих о тревожности, для чего используется специальный ключ. Каждый такой ответ оценивается в 1 балл [39, с. 66-69].

Вопросы к методике «Методика измерения уровня тревожности Тейлор»

1. Я могу долго работать, не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-то одном.
10. В детстве я всегда немедленно и бесповоротно выполнял все, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение и одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.
23. У меня часто бывают ночные кошмары.
24. Я склонен принимать все слишком всерьез.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
28. В играх я предпочитаю скорее выиграть, чем проигрывать.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, видимо, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными делами.

33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что предо мной нагромождены такие трудности, которых не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздываю на свидание или на работу.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-нибудь или с кем-нибудь.
43. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я человек нервный и легковозбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-либо сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит голова.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-нибудь задаче или работе.
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма сразу после прочтения.
56. Я легко расстраиваюсь.
57. Практически никогда не краснею.
58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.
59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
60. Обычно я работаю с большим напряжением.

Бланк ответов к методике «Методика измерения уровня тревожности
Тейлор»

Фамилия, имя, отчество _____

Дата проведения опроса _____

№	ДА	НЕТ	№	ДА	НЕТ	№	ДА	НЕТ
1			21			41		
2			22			42		
3			23			43		
4			24			44		
5			25			45		
6			26			46		
7			27			47		
8			28			48		
9			29			49		
10			30			50		
11			31			51		
12			32			52		
13			33			53		
14			34			54		
15			35			55		
16			36			56		
17			37			57		
18			38			58		
19			39			59		
20			40			60		

Ключ и оценка результатов опроса по методике «Методика измерения уровня тревожности Тейлор»

Оценка: Опросник состоит из 50 утверждений, которые направлены на диагностику «тревожности» и 10 утверждений шкал «лжи». Оценку результатов исследования необходимо производить путем подсчета результатов ответов, свидетельствующих о тревожности, для чего используется специальный ключ. Каждый такой ответ оценивается в 1 балл [39, с. 66-69].

40-50 баллов – очень высокий уровень тревожности;

25-40 баллов – высокий уровень тревожности;

15-25 баллов – средний уровень тревожности с тенденцией к высокой тревожности;

5-15 баллов – средний уровень с тенденцией к низкой тревожности;

0-5 баллов – низкий уровень тревожности.

4-5 баллов по шкале «лжи» – критический результат.

Шкала «Лжи» (ключ)

да	2	10	55				
нет	16	20	27	29	41	51	59

Шкала «Тревожности» (ключ)

да	6	7	9	11	12	13	15	18	21	23	24	25	26
да	27	28	30	31	32	33	34	35	36	37	38	40	42
да	44	45	46	47	48	49	50	53	54	56	60		
нет	1	3	5	8	14	17	19	22	39	43	52	57	58

Методика «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина»

Шкала тревоги Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory - STAI) является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Методика разработана Чарльзом Д.Спилбергером и адаптирован Юрием Львовичем Ханиным.

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа [75].

Так как наша работа была направлена на изучение и коррекцию ситуативной тревожности, из представленной методики была взята только часть, диагностирующая необходимый нам феномен (ситуативную тревожность).

Цель методики: измерить тревожность и как личностное свойство, и как состояние.

Инструкция: прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Обработка результатов: включает в себя следующие этапы:

Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.

На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.

Вычисление среднегруппового показателя ситуативной тревожности (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) и их сравнительный анализ.

Интерпретация: При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

до 30 баллов – низкая,

31 - 44 балла - умеренная;

45 и более - высокая.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Методика в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

Ключ к обработке результатов по методике «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина»

СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№№	1	2	3	4	№№	1	2	3	4
<i>Ситуативная тревожность</i>					<i>Личностная тревожность</i>				
1	4	3	2	1	21	4	3	2	1
2	4	3	2	1	22	1	2	3	4
3	1	2	3	4	23	1	2	3	4
4	1	2	3	4	24	1	2	3	4
5	4	3	2	1	25	1	2	3	4
6	1	2	3	4	26	4	3	2	1
7	1	2	3	4	27	4	3	2	1
8	4	3	2	1	28	1	2	3	4
9	1	2	3	4	29	1	2	3	4
10	4	3	2	1	30	4	3	2	1
11	4	3	2	1	31	1	2	3	4
12	1	2	3	4	32	1	2	3	4
13	1	2	3	4	33	1	2	3	4
14	1	2	3	4	34	1	2	3	4
15	4	3	2	1	35	1	2	3	4
16	4	3	2	1	36	4	3	2	1
17	1	2	3	4	37	1	2	3	4
18	1	2	3	4	38	1	2	3	4
19	4	3	2	1	39	4	3	2	1
20	4	3	2	1	40	1	2	3	4

Стимульный материал к методике «Методика диагностики самооценки Ч.Д.
Спилбергера, Ю.Л. Ханина»

Шкала ситуативной тревожности. Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Суждения

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
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
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личной тревожности. Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя

чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Суждения

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
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 незащищенным	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

Результаты исследования ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста,
находящихся в ОДП КЦСОН

Таблица 1

Результаты диагностики самочувствия, настроения и активности по методике САН
(первый заезд)

№ анкетированного	Самочувствие	Активность	Настроение
1	4,7 (норма)	4,5 (норма)	5,3 (норма)
2	4,9 (норма)	3,5 (ниже нормы)	3,9 (ниже нормы)
3	3,7 (ниже нормы)	2,9 (ниже нормы)	3,3 (ниже нормы)
4	5,0 (норма)	4,7 (норма)	4,8 (норма)
5	4,8 (норма)	4,2 (норма)	5,0 (норма)
6	3,2 (ниже нормы)	2,9 (ниже нормы)	3,9 (ниже нормы)
7	2,8 (ниже нормы)	3,0 (ниже нормы)	3,0 (ниже нормы)
8	4,0 (норма)	3,3 (ниже нормы)	4,3 (норма)
9	4,4 (норма)	3,7 (ниже нормы)	4,7 (норма)
10	4,9 (норма)	4,7 (норма)	5,0 (норма)
11	3,6 (ниже нормы)	4,5 (норма)	4,6 (норма)
12	4,1 (норма)	4,7 (норма)	4,6 (норма)
13	4,8 (норма)	4,8 (норма)	4,2 (норма)
14	5,1 (норма)	4,9 (норма)	5,0 (норма)
15	4,3 (норма)	3,7 (ниже нормы)	4,6 (норма)
16	3,4 (ниже нормы)	3,7 (ниже нормы)	3,4 (ниже нормы)
17	3,8 (ниже нормы)	4,1 (норма)	4,1 (норма)
18	4,5 (норма)	4,9 (норма)	5,2 (норма)
19	3,7 (ниже нормы)	4,0 (норма)	3,5 (ниже нормы)
20	4,1 (норма)	4,7 (норма)	3,9 (ниже нормы)
21	3,5 (ниже нормы)	3,9 (ниже нормы)	3,3 (ниже нормы)
22	4,5 (норма)	5,0 (норма)	4,3 (норма)
23	4,0 (норма)	4,7 (норма)	4,0 (норма)
24	2,8 (ниже нормы)	3,4 (ниже нормы)	3,1 (ниже нормы)
25	4,4 (норма)	4,3 (норма)	4,1 (норма)
Итого:	9 человек ниже нормы (36%)	10 человек ниже нормы (40%)	9 человек ниже нормы (36%)

Результаты диагностики самочувствия, настроения и активности по методике САН
(второй заезд)

№ анкетированного	Самочувствие	Активность	Настроение
1	4,0 (норма)	4,3(норма)	5,4 (норма)
2	3,7(ниже нормы)	3,5 (ниже нормы)	3,5 (ниже нормы)
3	4,5 (норма)	4,2 (норма)	4,0 (норма)
4	3,2 (ниже нормы)	3,0 (ниже нормы)	3,7 (ниже нормы)
5	4,4 (норма)	4,5 (норма)	4,6 (норма)
6	5,2 (норма)	4,4 (норма)	4,8 (норма)
7	4,8 (норма)	4,4 (норма)	4,5 (норма)
8	4,1 (норма)	3,0 (ниже нормы)	3,8 (ниже нормы)
9	3,5 (ниже нормы)	3,8 (ниже нормы)	4,0 (норма)
10	4,9 (норма)	4,3 (норма)	5,0 (норма)
11	4,3 (норма)	4,7 (норма)	4,5 (норма)
12	3,8 (ниже нормы)	3,4 (ниже нормы)	3,7 (ниже нормы)
13	4,4 (норма)	4,0 (норма)	4,2 (норма)
14	4,2 (норма)	4,5 (норма)	4,0 (норма)
15	4,3 (норма)	4,5 (норма)	4,2 (норма)
16	5,0 (норма)	4,8 (норма)	4,7 (норма)
17	4,0 (норма)	3,7 (ниже нормы)	3,9 (ниже нормы)
18	3,6 (ниже нормы)	3,0 (ниже нормы)	3,4 (ниже нормы)
19	4,2 (норма)	3,8 (ниже нормы)	4,0 (норма)
20	4,7 (норма)	4,0 (норма)	4,4 (норма)
21	3,6 (ниже нормы)	3,9 (ниже нормы)	3,7 (ниже нормы)
22	4,7 (норма)	4,0 (норма)	4,0 (норма)
23	3,5 (ниже нормы)	3,9 (ниже нормы)	3,6 (ниже нормы)
24	4,4 (норма)	4,5 (норма)	4,3 (норма)
25	4,1 (норма)	4,0 (норма)	4,5 (норма)
Итого:	7 человек ниже нормы (28%)	10 человек ниже нормы (40%)	8 человек ниже нормы (32%)

Результаты диагностики тревожности по методике «Методика измерения уровня тревожности Тейлор» (первый заезд)

№ анкетированного	Очень высокий уровень	Высокий уровень	Средний уровень с тенденцией к повышению	Средний уровень с тенденцией к понижению	Низкий уровень
1		32 балла			
2		38 баллов			
3		29 баллов			
4		32 балла			
5				11 баллов	
6			19 баллов		
7		37 баллов			
8			22 балла		
9			19 баллов		
10			24 балла		
11			22 балла		
12			19 баллов		
13				9 баллов	
14				9 баллов	
15			23 балла		
16		36 баллов			
17		32 балла			
18				11 баллов	
19			17 баллов		
20				7 баллов	
21				10 баллов	
22				9 баллов	
23			16 баллов		
24		28 баллов			
25		34 балла			
Итого:	0 человек (0%)	9 человек (36%)	9 человек (36%)	7 человек (28%)	0 человек (0%)

Результаты диагностики тревожности по методике «Методика измерения уровня тревожности Тейлор» (второй заезд)

№ анкетированного	Очень высокий уровень	Высокий уровень	Средний уровень с тенденцией к повышению	Средний уровень с тенденцией к понижению	Низкий уровень
1				7 баллов	
2			19 баллов		
3		38 баллов			
4			24 балла		
5		26 баллов			
6				13 баллов	
7			21 балл		
8			25 баллов		
9		40 баллов			
10			20 баллов		
11		28 баллов			
12				9 баллов	
13				7 баллов	
14			16 баллов		
15		27 баллов			
16		38 баллов			
17				12 баллов	
18			24 балла		
19		41 балл			
20			22 балла		
21				13 баллов	
22		29 баллов			
23			16 баллов		
24			20 баллов		
25		41 балл			
Итого:	0 человек (0%)	9 человек (36%)	10 человек (40%)	6 человек (24%)	0 человек (0%)

Таблица 5

Результаты диагностики ситуативной тревожности по методике «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина» (первый заезд)

№	Высокая тревожность	Средняя тревожность	Низкая тревожность
1	55 баллов		
2	46 баллов		
3		31 балл	
4		39 баллов	
5			25 баллов
6			29 баллов
7		34 балла	
8			30 баллов
9		36 баллов	
10		33 балла	
11		31 балл	
12			27 баллов
13			22 баллов
14			25 баллов
15			28 баллов
16	48 баллов		
17		34 балла	
18			22 балла
19		32 балла	
20			20 баллов
21			24 балла
22			23 баллов
23			29 баллов
24		43 балла	
25	46 баллов		
Итого	4 человека (16%)	9 человек (36%)	12 человек (48%)

Таблица 6

Результаты диагностики ситуативной тревожности по методике «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина» (второй заезд)

№	Высокая тревожность	Средняя тревожность	Низкая тревожность
1			20 баллов
2		37 баллов	
3	58 баллов		
4		42 балла	
5		38 баллов	
6			25 баллов
7			30 баллов
8		31 балл	
9	54 балла		
10		32 балла	
11		39 баллов	
12			22 балла
13			24 балла
14			29 баллов
15	50 баллов		
16	55 баллов		
17			30 баллов
18		36 баллов	
19	62 балла		
20		43 балла	
21		31 балл	
22		42 балла	
23		32 балла	
24			30 баллов
25	53 балла		
Итого	6 человек (24%)	11 человек (44%)	8 человек (32%)

Обобщенные результаты проведенных методик (первый заезд)

№ анкетируемого	Методика «САН			Методика «Методика измерения уровня тревожности Тейлор»	Методика «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина»	Общий вывод об уровне ситуативной тревожности
	Самочувствие	Активность	Настроение			
1	4,7 (норма)	4,5 (норма)	5,3 (норма)	32 балла (высокий уровень)	55 баллов (высокий уровень)	Высокий уровень
2	4,9 (норма)	3,5 (ниже нормы)	3,9 (ниже нормы)	38 баллов (высокий уровень)	46 баллов (высокий уровень)	Высокий уровень
3	3,7 (ниже нормы)	2,9 (ниже нормы)	3,3 (ниже нормы)	29 баллов (высокий уровень)	31 балл (средний уровень)	Средний уровень с тенденцией к ↑
4	5,0 (норма)	4,7 (норма)	4,8 (норма)	32 балла (высокий уровень)	39 баллов (средний уровень)	Средний уровень с тенденцией к ↑
5	4,8 (норма)	4,2 (норма)	5,0 (норма)	11 баллов (средний уровень с тенденцией к ↓)	25 баллов (низкий уровень)	Низкий уровень
6	3,2 (ниже нормы)	2,9 (ниже нормы)	3,9 (ниже нормы)	19 баллов (средний уровень с тенденцией к ↑)	29 баллов (низкий уровень)	Низкий уровень
7	2,8 (ниже нормы)	3,0 (ниже нормы)	3,0 (ниже нормы)	37 баллов (высокий уровень)	34 балла (средний уровень)	Средний уровень с тенденцией к ↑
8	4,0 (норма)	3,3 (ниже нормы)	4,3 (норма)	22 балла (средний уровень с тенденцией к ↑)	30 баллов (низкий уровень)	Низкий уровень
9	4,4 (норма)	3,7 (ниже нормы)	4,7 (норма)	19 баллов (средний уровень с тенденцией к ↑)	36 баллов (средний уровень)	Средний уровень с тенденцией к ↑
10	4,9 (норма)	4,7 (норма)	5,0 (норма)	24 балла (средний уровень с тенденцией к ↑)	33 балла (средний уровень)	Средний уровень с тенденцией к ↑
11	3,6 (ниже нормы)	4,5 (норма)	4,6 (норма)	22 балла (средний уровень с	31 балл (средний уровень)	Средний уровень с тенденци

				тенденцией к ↑)		ей к ↑
12	4,1 (норма)	4,7 (норма)	4,6 (норма)	19 баллов (средний уровень с тенденцией к ↑)	27 баллов (низкий уровень)	Низкий уровень
13	4,8 (норма)	4,8 (норма)	4,2 (норма)	9 баллов (средний уровень с тенденцией к ↓)	22 баллов (низкий уровень)	Низкий уровень
14	5,1 (норма)	4,9 (норма)	5,0 (норма)	9 баллов (средний уровень с тенденцией к ↓)	25 баллов (низкий уровень)	Низкий уровень
15	4,3 (норма)	3,7 (ниже нормы)	4,6 (норма)	23 балла (средний уровень с тенденцией к ↑)	28 баллов (низкий уровень)	Низкий уровень
16	3,4 (ниже нормы)	3,7 (ниже нормы)	3,4 (ниже нормы)	36 баллов (высокий уровень)	48 баллов (высокий уровень)	Высокий уровень
17	3,8 (ниже нормы)	4,1 (норма)	4,1 (норма)	32 балла (высокий уровень)	34 балла (средний уровень)	Средний уровень с тенденци ей к ↑
18	4,5 (норма)	4,9 (норма)	5,2 (норма)	11 баллов (средний уровень с тенденцией к ↓)	22 балла (низкий уровень)	Низкий уровень
19	3,7 (ниже нормы)	4,0 (норма)	3,5 (ниже нормы)	17 баллов (средний уровень с тенденцией к ↑)	32 балла (средний уровень)	Средний уровень с тенденци ей к ↓
20	4,1 (норма)	4,7 (норма)	3,9 (ниже нормы)	7 баллов (средний уровень с тенденцией к ↓)	20 баллов (низкий уровень)	Низкий уровень
21	3,5 (ниже нормы)	3,9 (ниже нормы)	3,3 (ниже нормы)	10 баллов (средний уровень с тенденцией к ↓)	24 балла (низкий уровень)	Низкий уровень
22	4,5 (норма)	5,0 (норма)	4,3 (норма)	9 баллов (средний уровень с тенденцией к ↓)	23 баллов (низкий уровень)	Низкий уровень
23	4,0 (норма)	4,7 (норма)	4,0 (норма)	16 баллов (средний уровень с тенденцией к ↑)	29 баллов (низкий уровень)	Низкий уровень
24	2,8 (ниже нормы)	3,4 (ниже нормы)	3,1 (ниже нормы)	28 баллов (высокий уровень)	43 балла (средний уровень)	Средний уровень с тенденци

						ей к ↑
25	4,4 (норма)	4,3 (норма)	4,1 (норма)	34 балла (высокий уровень)	46 баллов (высокий уровень)	Высокий уровень
Ито го:	9 человек ниже нормы (36%)	10 человек ниже нормы (40%)	9 человек ниже нормы (36%)	19 человек (высокий уровень и средний с тенденцией к ↑) (76%)	4 человека (высокий уровень ситуативной тревожности) (16%)	4 человека (высокий уровень ситуативн ой тревожно сти) (16%), 8 человек (Средний уровень с тенденци ей к ↑)

Обобщенные результаты методик (второй заезд)

№ анкетируемого	Методика «САН			Методика «Методика измерения уровня тревожности Тейлор»	Методика «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина»	Общий вывод об уровне ситуативной тревожности
	Самочувствие	Активность	Настроение			
1	4,0 (норма)	4,3(норма)	5,4 (норма)	7 баллов (средний уровень с тенденцией к ↓)	20 баллов (низкий уровень)	Низкий уровень
2	3,7(ниже нормы)	3,5 (ниже нормы)	3,5 (ниже нормы)	19 баллов (средний уровень с тенденцией к ↑)	37 баллов (средний уровень)	Средний уровень с тенденцией к ↑
3	4,5 (норма)	4,2 (норма)	4,0 (норма)	38 баллов (высокий уровень)	58 баллов (высокий уровень)	Высокий уровень
4	3,2 (ниже нормы)	3,0 (ниже нормы)	3,7 (ниже нормы)	24 балла (средний уровень с тенденцией к ↑)	42 балла (средний уровень)	Средний уровень с тенденцией к ↑
5	4,4 (норма)	4,5 (норма)	4,6 (норма)	26 баллов (высокий уровень)	38 баллов (средний уровень)	Средний уровень с тенденцией к ↑
6	5,2 (норма)	4,4 (норма)	4,8 (норма)	13 баллов (средний уровень с тенденцией к ↓)	25 баллов (низкий уровень)	Низкий уровень
7	4,8 (норма)	4,4 (норма)	4,5 (норма)	21 балл (средний уровень с тенденцией к ↑)	30 баллов (низкий уровень)	Низкий уровень
8	4,1 (норма)	3,0 (ниже нормы)	3,8 (ниже нормы)	25 баллов (средний уровень с тенденцией к ↑)	31 балл (средний уровень)	Средний уровень с тенденцией к ↑
9	3,5 (ниже нормы)	3,8 (ниже нормы)	4,0 (норма)	40 баллов (высокий уровень)	54 балла (высокий уровень)	Высокий уровень
10	4,9 (норма)	4,3 (норма)	5,0 (норма)	20 баллов (средний уровень с тенденцией к ↑)	32 балла (средний уровень)	Средний уровень с тенденцией к ↑
11	4,3 (норма)	4,7 (норма)	4,5 (норма)	28 баллов (высокий уровень)	39 баллов (средний уровень)	Средний уровень с тенденцией к ↑

						ей к ↑
12	3,8 (ниже нормы)	3,4 (ниже нормы)	3,7 (ниже нормы)	9 баллов (средний уровень с тенденцией к ↓)	22 балла (низкий уровень)	Низкий уровень
13	4,4 (норма)	4,0 (норма)	4,2 (норма)	7 баллов (средний уровень с тенденцией к ↓)	24 балла (низкий уровень)	Низкий уровень
14	4,2 (норма)	4,5 (норма)	4,0 (норма)	16 баллов (средний уровень с тенденцией к ↑)	29 баллов (низкий уровень)	Низкий уровень
15	4,3 (норма)	4,5 (норма)	4,2 (норма)	27 баллов (высокий уровень)	50 баллов (высокий уровень)	Высокий уровень
16	5,0 (норма)	4,8 (норма)	4,7 (норма)	38 баллов (высокий уровень)	55 баллов (высокий уровень)	Высокий уровень
17	4,0 (норма)	3,7 (ниже нормы)	3,9 (ниже нормы)	12 баллов (средний уровень с тенденцией к ↓)	30 баллов (низкий уровень)	Низкий уровень
18	3,6 (ниже нормы)	3,0 (ниже нормы)	3,4 (ниже нормы)	24 балла (средний уровень с тенденцией к ↑)	36 баллов (средний уровень)	Средний уровень с тенденцией к ↑
19	4,2 (норма)	3,8 (ниже нормы)	4,0 (норма)	41 балл (высокий уровень)	62 балла (высокий уровень)	Высокий уровень
20	4,7 (норма)	4,0 (норма)	4,4 (норма)	22 балла (средний уровень с тенденцией к ↑)	43 балла (средний уровень)	Средний уровень
21	3,6 (ниже нормы)	3,9 (ниже нормы)	3,7 (ниже нормы)	13 баллов (средний уровень с тенденцией к ↓)	31 балл (средний уровень)	Средний уровень с тенденцией к ↓
22	4,7 (норма)	4,0 (норма)	4,0 (норма)	29 баллов (высокий уровень)	42 балла (средний уровень)	Средний уровень с тенденцией к ↑
23	3,5 (ниже нормы)	3,9 (ниже нормы)	3,6 (ниже нормы)	16 баллов (средний уровень с тенденцией к ↑)	32 балла (средний уровень)	Средний уровень с тенденцией к ↑
24	4,4 (норма)	4,5 (норма)	4,3 (норма)	20 баллов (средний уровень с тенденцией к ↑)	30 баллов (низкий уровень)	Низкий уровень
25	4,1 (норма)	4,0 (норма)	4,5 (норма)	41 балл	53 балла	Высокий

				(высокий уровень)	(высокий уровень)	уровень
Итого:	7 человек ниже нормы (28%)	10 человек ниже нормы (40%)	8 человек ниже нормы (32%)	19 человек (высокий уровень и средний с тенденцией к ↑) (76%)	6 человек (высокий уровень ситуативной тревожности) (24%)	6 человек (высокий уровень ситуативной тревожности) (24%), 9 человек (средний уровень ситуативной тревожности с тенденцией к ↑) (36%), 1 человек (средний уровень ситуативной тревожности с тенденцией к ↓)(4%)

Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у лиц
пожилого возраста, находящихся в ОДП КЦСОН

Занятие 1. Тема «Знакомство»

Цель: знакомство с группой, разъяснение целей и задач проводимых занятий и встреч, принятие правил поведения и работы в группе, облегчение адаптации к условиям отделения дневного пребывания пенсионеров, создание позитивной атмосферы (доброжелательно-доверительных отношений, чувства психологической безопасности, эмоциональной открытости и сплоченности) и мотивации на работу.

Процедура знакомства: психолог приветствует пришедших и представляется им, кратко рассказывая о своих функциях.

Здравствуйте, дорогие отдыхающие! Я рада вас приветствовать в отделении дневного пребывания, надеюсь, что вам у нас понравится. Я психолог, буду вести у вас групповые занятия, индивидуальные консультации по вашему запросу.

В нашей стране нет традиции обращения к психологам, многие просто не знают, с какими проблемами можно к нему обратиться. Часто между психиатром и психологом ставят знак равенства, однако это далеко не так. Некоторые считают, что, обратившись к психологу, они как бы соглашаются, что не могут найти выход из сложной ситуации. Не бойтесь, что обращение к психологу понизит ваш авторитет. Психолог – как врач, только он лечит не тело, а душу. Вы все, скорее всего, слышали поговорку «Все болезни от нервов», и это действительно так. Доказано, что многие заболевания являются психосоматическими, то есть изначально выводится из равновесия душевное состояние, душевное спокойствие, а затем и тело начинает «хандрить». Вы и сами замечали, что, подвергшись стрессовой ситуации, вы начинаете заболеть – и давление подскакивает, и желудок даёт о себе знать. Поэтому наряду с лечением у врача, необходимы консультации психолога.

И ещё хотелось бы отметить один аспект. Ни для кого не секрет, что после 40 лет начинается медленное ухудшение памяти, мышления. Вы тоже это отмечаете. Поэтому на наших занятиях мы с вами будем тренировать и память, и мышление, и внимание. У нас будут не только устные упражнения, но и письменные, поэтому приносите на занятия очки, если они вам нужны для письма и чтения.

Сегодня у нас первый день заезда, поэтому логично, что наше занятие мы начнем со знакомства.

Упражнение «Самопрезентация». Цель: знакомство, тренировка памяти.

Участники группы знакомятся друг с другом, по очереди представившись, причем так, как хотели бы, чтобы их называли в группе, и немного рассказав о себе, своей семье, своих увлечениях. Свой рассказ желательно закончить фразой «Я ожидаю от занятий...». Остальные участники группы запоминают, как кого зовут.

Упражнение «Я люблю, я не люблю». Цель: знакомство, развитие скорости реакции, крупной моторики, тренировка памяти. Оборудование: мячик.

По очереди, бросая мячик участникам группы, необходимо продолжить фразу «Я ... (имя). Я люблю..., я не люблю...»

Задание «Имя и девиз группы». Цель: групповое взаимодействие, сплочение группы.

Нужно придумать название группы, девиз. Как мы назовем нашу группу, что нас всех объединяет, что есть общего, какое имя нам более всего подходит? Когда это выполнено, необходимо проговорить правила работы и поведения в группе. Правила для группы:

1. Не опаздывать на занятия.

2. Посещать все занятия, без пропусков, только тогда можно говорить о результатах проведенной работы.
3. Принцип «здесь и сейчас» - говорить то, что волнует именно сейчас, и обсуждать то, что происходит, здесь в группе, вне занятия это не обсуждать.
4. Говорить от своего имени: «Я считаю...», «Я думаю...».
5. Оценивать поступки, а не людей, уважительно относиться к каждому участнику группы.
6. Когда говорит один человек, другие молчат и слушают его.
7. Внимательно слушать инструкции и выполнять их, если не понял или не дослышал, то не стесняйся, переспроси.
8. На занятиях мы не говорим о политике и о болезнях.

Проведение первичной психодиагностики. Цель: определение уровня ситуативной тревожности у пришедших в группу людей. Оборудование: стандартизованные бланки.

Домашнее задание: вспомнить занятие в целом, чем занимались, а также всех участников по имени.

Рефлексия занятия. Цель: групповое взаимодействие, обмен мнениями, вербальное подведение итогов тренинга, выражение эмоционального отношения участников группы друг к другу и к руководителю.

Обсуждение занятия, чем занимались, что понравилось, что не понравилось, что можно было провести по-другому.

Упражнение «Ритуал прощания». Цель: сплочение группы.

Встаем в круг, держимся за руки и по очереди благодарим соседа справа, назвав его по имени, за проведенное вместе время, за работу в группе.

Занятие 2. Тема «Путешествие в детство»

Цель: формирование умений и навыков самоанализа, развитие рефлексии, сплочение группы.

Упражнение «Ритуал приветствия». Цель: сплочение группы, групповое взаимодействие.

Встаем в круг, держимся за руки, приветствуем соседа справа, назвав его по имени и высказав свои пожелания на сегодняшнее занятие.

Психолог объявляет результаты психодиагностики, не называя имен, делает вывод о направленности последующих занятий.

Упражнение «Вспомнить былое». Цель: рефлексия, тренировка памяти.

Участникам группы предлагается вспомнить предыдущее занятие, ответив на вопросы в форме диалога:

- Что запомнилось?
- Что мешало включиться полностью в работу?
- Что вспоминалось дома?
- Кто помнит правила поведения и работы в группе?
- Как мы назвали нашу группу?
- А какой девиз?

Упражнение «Оцени своё настроение». Цель: рефлексия.

Участникам группы предлагается оценить свое настроение по 5-балльной шкале. Что мешает оценить свое настроение по высшему баллу?

Упражнение «Проверка домашнего задания». Цель: тренировка памяти.

По желанию выходит участник группы в круг и называет всех по имени.

Упражнение «Мое имя». Цель: знакомство, развитие коммуникативных навыков.

Психолог: утверждается, что для каждого человека звук своего собственного имени – самый желанный звук, что имя человека накладывает отпечаток на всю его дальнейшую жизнь. Согласны ли вы с этим утверждением?

Предлагается каждому из участников группы рассказать историю своего имени, почему его так назвали, может, в честь кого-то. Нравится ли ему его имя или живет с ним не в ладу? Как называли его в детстве родители, друзья? А как называют его сейчас дома?

Упражнение «Прилагательное моего имени». Цель: знакомство, развитие мышления, скорости реакции, крупной моторики. Оборудование: мячик.

Называем того человека, кому кидаем мяч, по имени и прилагательному, которое начинается на первую букву имени.

Упражнение «Река моего детства». Цель: расслабление, воспоминания детства, развитие коммуникативных навыков. Оборудование: магнитофон, записи звуков природы, лучше – льющейся воды.

Психолог: Сядьте удобно, закройте глаза, вдохнули глубоко, выдохнули. Ещё раз: вдох, выдох. Представьте себе лето, жарко на улице, вы – ребёнок, идете купаться на водоем. Что это за водоем? Речка? Озеро? А, может, море? Посмотрите, с кем вы идете? С родителями или с друзьями?... Вот вы и пришли. Вы видите гладь воды, так хочется разбежаться и окунуться в воду, освежиться. Побудьте в этом месте некоторое время...

Вдохнули глубоко, выдохнули. Ещё раз – вдох, выдох. Глазки открывайте, возвращайтесь к нам.

Скажите, всем ли удалось побывать в своем детстве? Поделитесь с нами своими видениями, своими воспоминаниями.

Упражнение «Река моего детства – арт-терапия». Цель: визуализация собственных воспоминаний, развитие творческих способностей. Оборудование: бумага, цветные карандаши.

Предлагается участникам группы зарисовать то, что они видели в своих воспоминаниях. Обсуждение рисунков.

Домашнее задание: вспомнить занятие в целом, чем занимались, повторить всех участников по имени, принести на следующее занятие свою детскую фотографию, её никому не показывать, отдать до занятия.

Рефлексия занятия. Цель: групповое взаимодействие, обмен мнениями, вербальное подведение итогов тренинга, выражение эмоционального отношения участников группы друг к другу и к руководителю.

Обсуждение занятия, чем занимались, что понравилось, что не понравилось, что можно было провести по-другому.

Упражнение «Ритуал прощания». Цель: сплочение группы.

Встаем в круг, держимся за руки и по очереди благодарим соседа справа, назвав его по имени, за проведенное вместе время, за работу в группе.

Занятие 3. Тема «Самопринятие»

Цель: закрепление стиля тренингового общения, развитие рефлексии, формирование умений и навыков самоанализа.

Упражнение «Ритуал приветствия» - «Раз, два, добрый день». Цель: сплочение группы, групповое взаимодействие, развитие мышления.

Садимся на стулья в кружок, играют все по цепочке. Надо считать по порядку от одного до бесконечности (сколько получится), но вместо чисел, которые оканчиваются на три или делятся на три, надо говорить «добрый день», т.е. первый говорит «один», второй – «два», третий – «добрый день», четвертый – «четыре», пятый – «пять», шестой – «добрый день», и т.д.

Упражнение «Прилагательное моего имени». Цель: знакомство, развитие мышления, памяти, скорости реакции, крупной моторики. Оборудование: мячик.

Называем того человека, кому кидаем мяч, по имени и прилагательному, которое начинается на первую букву имени.

Упражнение «Никто из вас не знает, что я...». Цель: выявление скрытых ресурсов участников, повышение уровня уважения, привязанности, доверия участников друг к другу. Оборудование: мячик.

У кого в руках мячик, тот продолжает фразу «Никто из вас не знает, что я...»

Упражнение «Узнай, кто это в детстве». Неосознаваемая цель каждого участника дома, при подборе фотографий: пока участник ищет свою детскую фотографию в домашнем архиве, пересматриваются сотни других. А поскольку фотографируются люди в дни значимых событий, на праздники, то при просмотре человек как бы окунается в то время, подзаряжается положительной энергией, вспоминает детство, юность, хорошее время. Цель в группе: развитие наблюдательности, фантазии. Оборудование: фотографии участников группы в детстве.

По кругу пускаются детские фотографии участников группы. Необходимо угадать, кто изображен на ней. Если совсем маленький ребенок, то сказать, кто это – мальчик или девочка, какая судьба была приготовлена этому ребенку.

Рефлексия этого упражнения: понравилось или нет, трудно было угадывать, кто изображен на фотографиях, кто оказался проницательнее всех.

Упражнение – психогимнастика игра «Ручеёк». Цель: создание веселого, жизнерадостного настроения.

Из пар, стоящих друг за другом с поднятыми и сцепленными руками, нужно образовать длинный коридор. Игрок, проходя под сцепленными руками, ищет себе пару и берет себе в пару того, кто ему симпатичен. Образованная пара идет в конец коридора, а тот, чью пару разбили, идет в начало «ручейка». Так «ручейёк» движется долго, беспрерывно.

Упражнение “Карусель общения”. Цель: выявление скрытых ресурсов участников, повышение уровня уважения, привязанности, доверия участников друг к другу.

Участники по кругу продолжают фразу, заданную ведущим.

“Я люблю...”

“Меня радует...”

“Мне грустно когда...”

“Я сержусь, когда...”

“Я горжусь собой, когда...”

Домашнее задание: вспомнить занятие в целом, чем занимались, подумать, что такое эмоции, придумать ассоциации к слову «эмоция».

Рефлексия занятия. Цель: групповое взаимодействие, обмен мнениями, вербальное подведение итогов тренинга, выражение эмоционального отношения участников группы друг к другу и к руководителю.

Обсуждение занятия, чем занимались, что понравилось, что не понравилось, что можно было провести по-другому.

Упражнение «Ритуал прощания». Цель: сплочение группы.

Встаем в круг, держимся за руки и по очереди благодарим соседа справа, назвав его по имени, за проведенное вместе время, за работу в группе.

Занятие 4. Тема «Моё эмоциональное состояние»

Цель: развитие навыков рефлексии, формирование умений и навыков управления негативными эмоциями.

Упражнение «Ритуал приветствия» - «Рад тебя видеть, желаю тебе...». Цель: сплочение группы, групповое взаимодействие.

Стоя в кругу, держась за руки, необходимо поприветствовать соседа справа, закончив фразу: «Рад тебя видеть, желаю тебе...», обязательно обратившись по имени.

Упражнение - проверка домашнего задания: назови ассоциацию к слову «эмоция». Цель: развитие мышления, памяти.

Необходимо по очереди назвать свою ассоциацию к слову «эмоция», прежде проговорив все ассоциации других участников тренинга.

Психолог: скажите, какие эмоции вы знаете? Какие чаще испытываете сами? Удастся ли справляться с негативными эмоциями?

Упражнение «Мои эмоции». Цель: рефлексия, развитие коммуникативных навыков. Оборудование: карточки с началом фраз.

Необходимо по очереди взять по одной карточке и без подготовки продолжить фразу, начало которой написано на карточке:

- Я злюсь, потому что...
- После того как я сержусь, я испытываю...
- Особенно меня раздражает, когда...
- Когда я испытываю приступ гнева, я готов...
- В результате ссоры я испытываю...
- Я счастлив, когда...
- Меня очень беспокоит...
- Когда мне морально очень плохо, я...
- Меня радует, когда...
- Меня очень злит...
- Я испытываю дикую ярость, когда...

Психолог: как можно описать переживание гнева? Какие симптомы возникают:

- Жар;
- Напряжение мышц рук и плеч;
- Дрожь;
- Сжимаются кулаки;
- Стискиваются зубы;
- Перехватывает дыхание.

Попробуйте создать у себя это состояние при помощи проговоренных симптомов. На кого вы сейчас похожи? Да, мы смешно выглядим сейчас, потому что невозможно вызвать в душе бурю эмоций, гнев. Но когда мы действительно испытываем негативные эмоции нам совсем не смешно. В гневе мы ощущаем себя правыми, думаем, что поступаем справедливо. Наше сознание сужается, мы воспринимаем ситуацию односторонне. Чем опасен гнев? Это удар по нашему здоровью – и по физическому, и по психическому.

Что лежит в основе гнева? Обида.

Как преодолеть гневливость? – обсуждение.

Психолог: как я говорила на первом занятии, мы будем не только выполнять устные задания, но и письменные, поэтому предлагаю всем сесть за столы и внимательно слушать следующее задание.

Упражнение «Корректирующая проба». Цель: тренировка избирательности внимания. Оборудование: специализированные бланки, шариковые ручки или простые карандаши.

Инструкция: в течение 2 минут вам предлагается вычеркнуть все буквы «С». По истечении 2 минут пересчитайте, сколько букв вы зачеркнули, и запишите внизу листа свой результат.

Упражнение «Выбери одно слово из четырех». Цель: развитие мышления. Оборудование: специализированные бланки, шариковые ручки или простые карандаши.

Инструкция: в каждой строчке из четырех слов три обозначают однородные предметы, а четвертое – предмет другого рода. Необходимо выбрать это слово и подчеркнуть.

Упражнение «Объясни выражение». Цель: развитие мышления. Оборудование: карточки с фразеологизмами.

Инструкция: объясни выражение.

Домашнее задание: вспомнить занятие в целом, чем занимались, придумать ассоциации к слову «настроение», подумать, как вы поднимаете себе настроение.

Рефлексия занятия. Цель: групповое взаимодействие, обмен мнениями, вербальное подведение итогов тренинга, выражение эмоционального отношения участников группы друг к другу и к руководителю.

Обсуждение занятия, чем занимались, что понравилось, что не понравилось, что можно было провести по-другому.

Упражнение «Ритуал прощания». Цель: сплочение группы.

Встаем в круг, держимся за руки и по очереди благодарим соседа справа, назвав его по имени, за проведенное вместе время, за работу в группе.

Занятие 5. Тема «Как справиться с плохим настроением»

Цель: Активизация процесса рефлексии, развитие умения преодолевать барьеры, мешающие полноценному выражению, развитие навыков саморегуляции.

Упражнение «Ритуал приветствия» - «Здороваемся по-европейски, здороваемся по-японски». Цель: сплочение группы, групповое взаимодействие.

Необходимо рассчитаться на 1-2, у кого выпала цифра «1», тот – «европеец», европейцы здороваются за руку, цифра «2» - «японец», японцы, приветствуя, кланяются.

Упражнение - проверка домашнего задания: назови ассоциацию к слову «настроение». Цель: развитие мышления, памяти.

Необходимо по очереди назвать свою ассоциацию к слову «настроение», прежде проговорив все ассоциации других участников тренинга.

Упражнение «Моё настроение». Цель: Развитие умения выражать и распознавать различные эмоциональные состояния.

Каждый участник группы рассказывает о том, в каком настроении он чаще всего находится: жизнерадостном, оптимистическом, грустном, подавленном, мрачном. И в каком настроении он находится сейчас, по 5-балльной шкале.

Обсуждение. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим, что он жизнерадостный человек, хотя у него в отдельные моменты может быть подавленное настроение. А другого человека мы воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя он может быть веселым, оживленным. Своё настроение мы невольно можем передавать другим людям. Важно знать о своём обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной конкретной ситуации, то есть мы сами должны управлять нашим настроением, а не оно нами. На наше настроение влияют успехи и неудачи. Но психологи заметили и обратную зависимость – жизнерадостные люди чаще добиваются успехов и в результате больше имеют оснований для оптимизма. А те, кто с тревогой и страхом ждет неприятностей, они их и дожидаются.

Какими способами вы поднимаете себе настроение? А что портит его?

Как же справиться с плохим настроением? Вот некоторые советы:

- Когда дела идут плохо, полезно переключиться. Отложите дела, займитесь той работой, которая у вас получится наверняка. Пускай это дело не очень важное, однако с опорой на маленький успех легче достичь более крупного.
- Когда череда неприятностей повергает вас в уныние, необходимо переломить эту тенденцию. Доставьте себе маленькое удовольствие – послушайте любимую музыку, съешьте что-нибудь вкусное, купите себе

что-нибудь давно желанное. Немного подняв себе настроение, вам будет легче решать насущные проблемы.

- Не отворачивайтесь от огорчений, не пытайтесь их игнорировать. Привычка скрывать боль за натужной улыбкой чревата внутренним напряжением, а это обязательно отразится на вашем здоровье.
- Заботы облегчаются, если ими поделиться. Для этого подойдут друзья и знакомые, которые готовы вас выслушать, поделиться своим опытом, дать добрый совет. Если открыться человеку не можете, пропишите свои проблемы на бумаге. Описав свои чувства на бумаге, вам будет легче с ними справиться.
- Избегайте контактов с пессимистами, людьми отчаявшимися, озлобленными. Невезение – как заразная болезнь.
- В минутах отчаяния вспоминайте свои достижения, это вселит в вас уверенность.
- Не изводите себя переживаниями о проблемах, которые не имеют решения.
- Не ждите, что окружающие будут относиться к вам с неизменной симпатией. Все они, за исключением самых близких людей, превыше ваших интересов ставят свои, это естественно. Научитесь твердо отстаивать свои. При попытках беззастенчиво вас использовать – разворачивайтесь и уходите, это избавит вас от многих огорчений.

Упражнение «Я как природное явление». Цель: развитие способности осознавать своё состояние и находить слова для его обозначения.

Каждый участник группы рассказывает о своем настроении, сравнивая его с природным явлением, например: дождливое утро, солнечный закат.

Упражнение «Цвет моего настроения». Цель: визуализация своего настроения.
Оборудование: бумага, карандаши или краски.

Каждый участник группы рисует картину в одном цвете. Этот цвет и есть показатель настроения «здесь и сейчас». Обсуждение рисунков.

Упражнение «Корректирующая проба». Цель: развитие избирательности внимания.
Оборудование: бланки с текстом.

Необходимо вычеркнуть определённую букву.

Упражнение «Вставь пропущенные слова». Цель: развитие мышления, фантазии.
Оборудование: бланки с рассказом, в котором некоторые слова пропущены.

Необходимо вставить пропущенные слова, подобрав их по смыслу.

Домашнее задание: вспомнить занятие в целом, чем занимались, придумать ассоциации к слову «комплимент», подумать, как часто вы говорите и как часто вам говорят комплименты.

Рефлексия занятия. Цель: групповое взаимодействие, обмен мнениями, вербальное подведение итогов тренинга, выражение эмоционального отношения участников группы друг к другу и к руководителю.

Обсуждение занятия, чем занимались, что понравилось, что не понравилось, что можно было провести по-другому.

Упражнение «Ритуал прощания». Цель: сплочение группы.

Встаем в круг, держимся за руки и по очереди благодарим соседа справа, назвав его по имени, за проведенное вместе время, за работу в группе.

Занятие 6. Тема «Давайте говорить друг другу комплименты»

Цель: Сплочение группы, развитие умения преодолевать межличностные барьеры, мешающие полноценному выражению, развитие коммуникативных навыков.

Упражнение «Ритуал приветствия». Цель: сплочение группы, групповое взаимодействие.

Необходимо поздороваться с соседом справа, назвав, какая его черта характера, привычка вам нравится.

Упражнение - проверка домашнего задания: назови ассоциацию к слову «комплимент». Цель: развитие мышления, памяти.

Необходимо по очереди назвать свою ассоциацию к слову «настроение», прежде проговорив все ассоциации других участников тренинга.

Обсуждение. Что такое комплимент? Кто чаще его говорит? В каких случаях это уместно? Комплимент – это небольшое преувеличение того достоинства, которое желал бы видеть в себе сам. Сравнивая фразы «это платье очень идет к цвету твоих глаз» и «ты – самая красивая», второе высказывание явно не относится к комплиментам, а сойдет за обыкновенную лесть. Потому, что его легко оспорить, и, скорее всего, ваша похвала не будет воспринята всерьез. Конечно, не существует комплимента-панацеи в виде какого-либо универсального высказывания, которое подойдет любой девушке, в любое время и в любом месте. Придется поломать голову или же открыть сердце, чтобы ваши слова вызвали действительно приятные эмоции. Можно выделить основные требования к красивому комплименту:

- сосредоточьте внимание на внутренних, а не внешних достоинствах,
- будьте искренним, или хотя бы старайтесь производить такое впечатление,
- похвалите то, чем человек гордится,
- избегайте двусмысленности,
- персонифицируйте и конкретизируйте свои слова,
- не преувеличивайте выбранное вами положительное качество, иначе это воспримется, как издевательство,
- пусть мысль будет простой, не нагромождайте конструкцию вашего высказывания,
- не включайте никаких поучений, только характеризуйте.

Упражнение «Скажи комплимент». Цель: позитивный настрой на работу, тренировка коммуникативных навыков. Оборудование: мячик.

Необходимо сказать комплимент любому члену группы, бросив ему мячик.

Упражнение «Дополни рисунок». Цель: развитие фантазии, групповое взаимодействие. Оборудование: бумага с нанесёнными линиями и фигурами, карандаши.

Необходимо выполнить рисунок, используя нанесённые линии и фигуры. Обсуждение рисунков.

Упражнение «Корректурная проба». Цель: развитие избирательности внимания. Оборудование: бланки с текстом.

Необходимо вычеркнуть определённую букву.

Упражнение «Вставь пропущенные слова». Цель: развитие мышления, фантазии. Оборудование: бланки с рассказом, в котором некоторые слова пропущены.

Необходимо вставить пропущенные слова, подобрав их по смыслу.

Домашнее задание: вспомнить занятие в целом, чем занимались, придумать ассоциации к слову «дружба», вспомнить поговорки и пословицы на тему дружбы.

Рефлексия занятия. Цель: групповое взаимодействие, обмен мнениями, вербальное подведение итогов тренинга, выражение эмоционального отношения участников группы друг к другу и к руководителю.

Обсуждение занятия, чем занимались, что понравилось, что не понравилось, что можно было провести по-другому.

Упражнение «Ритуал прощания». Цель: сплочение группы.

Встаем в круг, держимся за руки и по очереди благодарим соседа справа, назвав его по имени, за проведенное вместе время, за работу в группе.

Занятие 7. Тема «Любовь и дружба»

Цель: активизация процесса рефлексии, развитие способности принимать друг друга, развитие благоприятного отношения к себе.

Упражнение «Ритуал приветствия». Цель: сплочение группы, групповое взаимодействие.

Необходимо поздороваться с соседом справа, подчеркнув индивидуальные особенности партнера, какая его черта характера, привычка вам нравится. Важно, чтобы каждый из присутствующих имел реальную возможность услышать, как к нему относятся другие участники группы. Во время упражнения происходит настрой на доверительное отношение и продуктивную работу на занятии.

Упражнение - проверка домашнего задания: назови ассоциацию к слову «дружба». Цель: развитие мышления, памяти.

Необходимо по очереди назвать свою ассоциацию к слову «дружба», прежде проговорив все ассоциации других участников тренинга.

Упражнение «Поговорки и пословицы на тему дружбы». Цель: развитие памяти, внимания.

Вспоминаем, какие пословицы и поговорки про дружбу мы знаем.

Упражнение «Идеал». Цель: активизация процесса рефлексии, развитие способности принимать друг друга.

Каждому участнику предлагается представить идеал человека, с которым ему хотелось бы дружить. Каждый участник перечисляет черты характера такого человека. Все варианты записываются психологом. Обсуждение названных качеств идеального друга.

Проведение теста «Настоящий друг». Цель: активизация процесса рефлексии, помочь участникам группы задуматься о том, что же такое настоящая дружба и кто такой настоящий друг. Для этого нужно выразить свое согласие или несогласие с 25 утверждениями. Каждый ответ «да» оценивается в 2 балла, «не знаю» - 1 балл, «нет» - 0 баллов. Полученные очки суммируются. Оборудование: бумага, ручки.

Я считаю, что настоящий друг:

1. Делится новостями о своих успехах.
2. Оказывает эмоциональную поддержку.
3. Добровольно помогает в трудных ситуациях.
4. Стремится, чтобы другу было приятно в его обществе.
5. Вовремя возвращает долги.
6. Защищает друга в его отсутствие.
7. Терпим к остальным друзьям своего друга.
8. Хранит доверенные ему тайны.
9. Не критикует друга публично.
10. Не ревнует друга к остальным людям.
11. Стремится не быть назойливым, не надоедает.
12. Не поучает, как надо жить.
13. Уважает внутренний мир друга.
14. Не использует доверенную тайну друга в своих целях.
15. Не стремится переделать друга по своему образцу.
16. Не предаёт в трудную минуту.
17. Доверяет самые сокровенные мысли.
18. Понимает состояние и настроение друга.
19. Уверен в своем друге.
20. Искренен в общении.
21. Первым прощает ошибки друга.
22. Радуется успехам и достижениям друга.
23. Не забывает поздравить друга.
24. Помнит о друге, когда того нет рядом.

25. Ни в чем и никогда не завидует другу.

Интерпретация результатов и психотехнические упражнения.

От 0 до 14 баллов. Вы ещё до конца не оценили всех прелестей и достоинств настоящей дружбы. Видимо, вам до сих пор не везло на друзей. Скорее всего, вы не доверяете людям, относитесь к ним настороженно. Из-за этого с вами очень трудно дружить.

Рекомендовано упражнение «Я тебе доверяю». Вам необходимо научиться доверять другому человеку, как самому себе. Начните с того, что рассказывайте о своих интересах, увлечениях, необычных ситуациях, в которые вы попадали, близким людям и знакомым. Делайте это хотя бы раз в неделю. Через некоторое время вы поймете, кто искренне рад за вас, кто готов искренне поделиться с вами своими увлечениями, мыслями, переживаниями, кто готов помочь в трудную минуту. Если будут неудачи, не останавливайтесь, пробуйте снова и снова. Поверьте, дружба стоит этих усилий! Дружбе можно научиться, если очень захотеть.

От 15 до 37 баллов. У вас есть определённый опыт настоящей дружбы, но были и ошибки, в результате которых вы разочаровались в друзьях. Хорошо, что вы по-прежнему верите в дружбу и готовы дружить.

Упражнение «Внимание, друзья!». Вы уже знаете, что такое дружба, хотя и разочаровались в некоторых друзьях. Сейчас главное для вас – сохранить веру в хороших и добрых людей. А, может, причина того, что случилось с вами, отчасти в вас самих? Будьте более внимательны к своим друзьям. Возьмите себе за правило поздравлять всех своих друзей с днем рождения. Не пытайтесь владеть ими беспредельно, не претендуйте на полное внимание их к себе. Это может помешать вашей дружбе. Один из главных законов дружбы – внимание к своим друзьям, помните об этом!

От 35 до 50 баллов. Вы настоящий друг, хорошо понимающий, что значит верная и преданная дружба. С вами тепло и радостно, ваши друзья чувствуют себя спокойно и надежно, доверяют вам, и вы платите им тем же.

Упражнение «Новый друг». Это прекрасно, что вы стали для кого-то настоящим другом! Поздравляем вас! С вами действительно тепло и радостно вашим друзьям. А остальным знакомым? Оглянитесь вокруг, сколько ещё людей, мечтающих о друге! Не верьте, что у человека не может быть много друзей. Удачи вам!

Упражнение «Ищу друга». Цель: разогреть к дискуссии о наиболее ценных человеческих достоинствах, о значении дружбы и о тех качествах, которые необходимо развивать в себе, чтобы быть достойным дружбы. Оборудование: бумага, ручки.

Инструкция ведущего:

— Любой человек, пожалуй, мечтает о том, чтобы иметь настоящего друга. Кому-то из вас наверняка уже повезло, и такой друг у вас есть. У кого-то – множество знакомых и приятелей, но трудно выбрать из них человека, которого можно было бы гордо назвать другом. А кто-то, возможно, в силу застенчивости или замкнутости чувствует себя одиноким и с горечью признается себе, что друзей у него нет. Но в любом случае настоящий друг никому не мешает.

С этого момента я становлюсь редактором особой газеты бесплатных объявлений. Она называется "Ищу друга". Каждый из вас может поместить в нашу газету объявление о поиске друга. В этом объявлении нет ограничений на количество слов или размер букв. Принимается любая форма. Вы можете изложить весь список требований к кандидату в друзья, весь набор качеств, которыми он должен обладать, а можете нарисовать его портрет. Можете рассказать о себе. Одним словом, делайте объявление таким, каким пожелаете. Следует только помнить, что объявлений о поиске друзей будет много и вам надо позаботиться, чтобы именно ваше привлекло внимание.

Возьмите листы бумаги, фломастеры – творите! Время на подготовку – десять минут.

Спустя отнесенное время ведущий предлагает развесить листы па стенах. Подписывать их не нужно. Участники группы молча читают объявления. Каждый имеет право нарисовать красный кружок на том объявлении, которое привлекло его внимание, и он готов связаться с его подателем. Можно ограничить выбор таких объявлений, например, тремя.

— Теперь можно снять листы с объявлениями. Посмотрите, отозвались ли на ваше объявление. Посчитайте количество красных кружков на ваших листах. Пусть каждый по кругу назовет одну цифру – количество доставшихся вам выборов.

Обсуждение: Чем характеризуется объявление, получившее наибольшее число заинтересованных ответов? Что помешало вам откликнуться на другие объявления? (Речь идет об объявлениях, не получивших ни одного выбора, – если такие окажутся.)

Обсуждение. Дружба имеет определённый набор правил, которых должен придерживаться человек. Как вы считаете, что это за правила? Каким он должен быть, настоящий друг? Как должен себя вести?

Притча «Трое друзей».

Один человек имел трех друзей. Первые двое из них пользовались особенной его любовью и уважением, третий же по времени был и забываем.

Случилось так, что этот человек попал в беду. К кому обратиться за помощью? – к друзьям. И вот приходит он к первому другу, самому любимому, и излагает причину своего посещения. «Какой ты мне друг? Я тебя даже не знаю. Вот возьми немного одежды, если тебе угодно, и больше от меня ничего не жди», - отвечал тот.

Опечаленный таким отказом, человек обращается ко второму другу и просит проводить его и сопутствовать ему в пути, который надлежит ему сделать для исправления своего стеснённого положения.

Но и этот друг отказал в помощи из-за неимения свободного времени, хотя согласился проводить его недалеко. Оставленный своими близкими и друзьями, он вспомнил о третьем друге и обратился к нему. Этот, сверх всех ожиданий, принял горячее участие в несчастье, и при его помощи беда миновала.

Обсуждение притчи в группе.

Упражнение «Вспомним первое знакомство». Цель: вербализация эмоционального состояния в первый день знакомства.

Психолог: вспомните первый день нашего знакомства, какие чувства вы тогда испытывали? Оправдались ли ваши опасения? Сбылись ли ваши надежды?

Домашнее задание: вспомнить занятие в целом, чем занимались, придумать ассоциации к слову «общение».

Рефлексия занятия. Цель: групповое взаимодействие, обмен мнениями, вербальное подведение итогов тренинга, выражение эмоционального отношения участников группы друг к другу и к руководителю.

Обсуждение занятия, чем занимались, что понравилось, что не понравилось, что можно было провести по-другому.

Упражнение «Ритуал прощания». Цель: сплочение группы.

Встаем в круг, держимся за руки и по очереди благодарим соседа справа, назвав его по имени, за проведенное вместе время, за работу в группе.

Занятие 8. Тема «Эффективные приемы общения»

Цель: знакомство с приемами общения, расширение представлений о способах оценки своих возможностей в сфере общения, развитие базовых коммуникативных умений.

Упражнение «Ритуал приветствия». Цель: сплочение группы, групповое взаимодействие.

Необходимо поздороваться за руку с каждым, никого не пропуская. После того как все поздоровались и снова встали в круг, психолог говорит: «Внимательно

посмотрите друг на друга. Со всеми ли вы поздоровались?» Если обнаружится, что кто-то кого-то пропустил, то надо предложить им поздороваться. Затем все садятся в круг, и психолог задает группе один из вопросов: «Как настроение?», «Как вы себя чувствуете?», «Можем ли мы приступить к работе?».

Упражнение - проверка домашнего задания: назови ассоциацию к слову «общение». Цель: развитие мышления, памяти.

Необходимо по очереди назвать свою ассоциацию к слову «общение», прежде проговорив все ассоциации других участников тренинга.

Упражнение «Доброе слово». Цель: создание благоприятной для дальнейшей работы атмосферы.

Мы все чувствительны к комплиментам. Давайте начнем наше общение с доброго слова. Посмотрите на своего соседа справа и скажите ему что-то хорошее, подчеркивая его достоинства. Тот, кому сказали хорошие слова, благодарит, и говорит комплимент своему соседу справа.

Обсуждение, легко ли было говорить хорошие слова, приятно ли было слышать их в ответ.

Обсуждение. Чем определяется успех в общении? Знаниями, эмоциональностью, умением найти общий язык, правильно слушать собеседника.

Главное в общении – сам человек. Как собеседника расположить к себе?

Пять правил, соблюдение которых улучшает общение:

1. Искренне интересуйтесь другими людьми.
2. Улыбайтесь.
3. Помните, что имя человека – это самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке.
4. Будьте хорошим слушателем. Поощряйте других говорить о самих себе.
5. Говорите о том, что интересует вашего собеседника.

Обсуждение.

Упражнение «Найди пару». Цель: повышение настроения, снижение усталости, дальнейшее раскрепощение участников группы, развитие выразительного поведения. Оборудование: карточки с названиями животных, названия повторяются на двух карточках.

Участники садятся в круг. Инструкция:

«Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано „слон“, знайте, что у кого-то есть карточка, на которой также написано „слон“. Прочитайте, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого — найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки „вашего животного“. Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча. Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось».

После того как все участники группы нашли свою пару, тренер спрашивает по очереди у каждой пары: «Кто вы?».

После завершения упражнения можно предложить поделиться впечатлениями, рассказать о том, как участники находили свою пару.

Упражнение «Кинопроба». Цель: развитие чувства собственной значимости. Оборудование: бумага, ручка.

Необходимо перечислить пять моментов своей жизни, которыми вы гордитесь, выбрать в своем списке одно достижение, которым вы гордитесь больше всего, встать и произнести, обращая ко всем: «Я не хочу хвастаться, но...», и дополните фразу словами о своем достижении.

Вопросы для обсуждения:

Что вы чувствовали, делаясь своими достижениями?

Как вам кажется, в момент вашего выступления другие испытывали то же, что и вы? Почему?

Упражнение «Корректирующая проба». Цель: развитие избирательности внимания. Оборудование: бланки с текстом.

Необходимо вычеркнуть определенную букву.

Упражнение «Вычеркни лишнее слово». Цель: развитие мышления, тренировка внимания. Оборудование: бланки с набором слов.

Необходимо вычеркнуть одно слово из пяти в строчке, так как оно лишнее, не подходит по смыслу.

Домашнее задание: вспомнить все наши занятия, чем занимались, что вам понравилось, что было интересно.

Рефлексия занятия. Цель: групповое взаимодействие, обмен мнениями, вербальное подведение итогов тренинга, выражение эмоционального отношения участников группы друг к другу и к руководителю.

Обсуждение занятия, чем занимались, что понравилось, что не понравилось, что можно было провести по-другому.

Упражнение «Ритуал прощания». Цель: сплочение группы.

Встаем в круг, держимся за руки и по очереди благодарим соседа справа, назвав его по имени, за проведенное вместе время, за работу в группе.

Занятие 9. Тема «Заключительно занятие»

Цель: активизация процесса рефлексии, подведение итогов.

Упражнение «Ритуал приветствия» - «Пожелание». Цель: создание благоприятной атмосферы для дальнейшей работы. Оборудование: мячик.

Начнем нашу встречу с приветствия и высказывания друг другу пожеланий на сегодняшний день, оно должно быть коротким, длиной буквально в одно слово. Вы передаете мячик тому, кому хотите, и одновременно произносите своё пожелание. Получивший мячик, передает его другому участнику группы. Будьте внимательны, смотрите, чтобы мячик побывал у каждого из нас.

Упражнение «Вспомнить все». Цель: рефлексия, тренировка памяти, развитие коммуникативных навыков.

Обсуждение прошедших занятий, что запомнилось, что понравилось. Что не понравилось или можно было провести по-другому.

Упражнение «Я хочу подарить...» Цель: воспитание доброжелательного отношения друг к другу. Оборудование: бумага, ручки.

Психолог: Представьте, что вы-волшебник, все, что вы загадываете, сбывается. В вашей власти подарить присутствующим что угодно, исполнить любую мечту. Итак, сегодня мы с вами будем дарить друг другу подарки на память, но не реальные, а виртуальные, причем обязательно это должна быть вещь, это может быть черта характера, душевное состояние. Сначала дарим подарки одному участнику, потом другому и так далее.

Обсуждение. Зачитываются листочки с «подарками», уточняется, все ли подарки одариваемый согласен принять, какой самый ценный подарок для него оказался.

Упражнение «Солнышко». Цель: воспитание доброжелательного отношения друг к другу. Оборудование: бумага, ручки.

Необходимо в центре листа бумаги нарисовать солнышко, от которого идут личики по количеству участников группы. Внутри солнышка написать своё имя и передать рисунок соседу справа. Соседи пишут на лучиках пожелания. Когда солнышки вернутся к своим хозяевам, зачитываем пожелания.

Упражнение «Зато ты...» Цель: воспитание доброжелательного отношения друг к другу. Оборудование: бумага, ручки.

На листе бумаги необходимо написать свое имя и указать какую-нибудь не очень хорошую черту характера. Например, «Я, Маша, очень агрессивная...» Листок отдать соседу справа. Остальные участники группы дописывают предложение, начиная со слов «зато ты...» и указывают те хорошие черты характера, которые увидели в этом человеке. Когда листок возвращается к своему хозяину, зачитываются все предложения. Обсуждение полученных результатов.

Проведение повторной психодиагностики.

Цель: психодиагностика ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста после проведенных занятий, проверка эффективности проведенных занятий.

Упражнение «Ритуал прощания». Цель: сплочение группы.

Встаем в круг, держимся за руки и по очереди благодарим соседа справа, назвав его по имени, за проведенное вместе время, за работу в группе.

Результаты опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической
коррекции ситуативной тревожности у лиц пожилого возраста,
находящихся в ОДП КЦСОН

Таблица 9

Результаты повторной диагностики самочувствия, настроения и активности по
методике САН (первый заезд)

№ анкетированного	Самочувствие	Активность	Настроение
1	5,0 (норма)	4,1 (норма)	4,7 (норма)
2	4,2 (норма)	4,0 (норма)	3,7 (ниже нормы)
3	4,0 (норма)	3,8 (ниже нормы)	3,4 (ниже нормы)
4	4,1 (норма)	4,0 (норма)	4,1 (норма)
5	4,3 (норма)	5,0 (норма)	5,0 (норма)
6	4,0 (норма)	3,2 (ниже нормы)	3,8 (ниже нормы)
7	3,1 (ниже нормы)	2,9 (ниже нормы)	3,5 (ниже нормы)
8	3,7 (норма)	3,7 (ниже нормы)	4,1 (норма)
9	4,9 (норма)	4,0 (норма)	4,7 (норма)
10	4,3 (норма)	4,5 (норма)	4,7 (норма)
11	3,3 (ниже нормы)	4,0 (норма)	3,8 (ниже нормы)
12	4,2 (норма)	4,4 (норма)	4,9 (норма)
13	4,1 (норма)	5,0 (норма)	4,4 (норма)
14	5,0 (норма)	4,9 (норма)	5,0 (норма)
15	4,6 (норма)	4,4 (норма)	4,2 (норма)
16	3,7 (ниже нормы)	3,9 (ниже нормы)	3,3 (ниже нормы)
17	3,6 (ниже нормы)	4,3 (норма)	4,2 (норма)
18	4,1 (норма)	4,4 (норма)	5,3 (норма)
19	3,3 (ниже нормы)	3,9 (ниже нормы)	4,2 (ниже нормы)
20	4,6 (норма)	4,4 (норма)	4,2 (норма)
21	3,8 (ниже нормы)	4,3 (норма)	4,0 (ниже нормы)
22	4,2 (норма)	4,5 (норма)	4,9 (норма)
23	4,7 (норма)	4,2 (норма)	4,3 (норма)
24	3,5 (ниже нормы)	3,5 (ниже нормы)	3,2 (ниже нормы)
25	5,3 (норма)	4,6 (норма)	4,7 (норма)
Итого:	7 человек ниже нормы (28%)	7 человек ниже нормы (28%)	9 человек ниже нормы (36%)

Результаты повторной диагностики самочувствия, настроения и активности по методике САН (второй заезд)

№ анкетированного	Самочувствие	Активность	Настроение
1	4,2 (норма)	4,0 (норма)	4,9 (норма)
2	3,4 (ниже нормы)	3,8 (ниже нормы)	4,2 (норма)
3	4,2 (норма)	4,2 (норма)	4,7 (норма)
4	3,5 (ниже нормы)	3,3 (ниже нормы)	4,1 (норма)
5	4,1 (норма)	4,1 (норма)	4,4 (норма)
6	4,8 (норма)	4,2 (норма)	4,8 (норма)
7	5,1 (норма)	4,7 (норма)	4,3 (норма)
8	3,7 (ниже нормы)	3,5 (ниже нормы)	3,6 (ниже нормы)
9	3,9 (ниже нормы)	4,3 (норма)	4,2 (норма)
10	4,4 (норма)	4,6 (норма)	4,7 (норма)
11	4,2 (норма)	4,4 (норма)	4,7 (норма)
12	3,6 (ниже нормы)	3,7 (ниже нормы)	3,9 (ниже нормы)
13	4,2 (норма)	3,7 (ниже нормы)	4,4 (норма)
14	4,5 (норма)	4,5 (норма)	3,8 (ниже нормы)
15	4,8 (норма)	5,2 (норма)	4,7 (норма)
16	5,4 (норма)	5,0 (норма)	4,4 (норма)
17	3,4 (ниже нормы)	3,8 (ниже нормы)	3,5 (ниже нормы)
18	3,9 (ниже нормы)	3,4 (ниже нормы)	3,9 (ниже нормы)
19	4,1 (норма)	3,9 (ниже нормы)	4,0 (норма)
20	4,3 (норма)	4,2 (норма)	4,2 (норма)
21	3,7 (ниже нормы)	4,2 (норма)	3,8 (ниже нормы)
22	4,9 (норма)	4,2 (норма)	4,4 (норма)
23	3,3 (ниже нормы)	3,5 (ниже нормы)	4,1 (норма)
24	4,2 (норма)	4,5 (норма)	4,1 (норма)
25	3,8 (ниже нормы)	4,4 (норма)	4,2 (норма)
Итого:	10 человек ниже нормы (40%)	9 человек ниже нормы (36%)	6 человек ниже нормы (24%)

Результаты повторной диагностики тревожности по методике «Методика измерения уровня тревожности Тейлор» (первый заезд)

№ анкетированного	Очень высокий уровень	Высокий уровень	Средний уровень с тенденцией к повышению	Средний уровень с тенденцией к понижению	Низкий уровень
1		29 балла			
2		37 баллов			
3		30 баллов			
4			24 балла		
5				12 баллов	
6			16 баллов		
7		35 баллов			
8			24 балла		
9			17 баллов		
10			22 балла		
11			18 балла		
12			20 баллов		
13				8 баллов	
14				9 баллов	
15			23 балла		
16		34 балла			
17		33 балла			
18				9 баллов	
19			19 баллов		
20				9 баллов	
21				8 баллов	
22				12 баллов	
23			16 баллов		
24		31 балл			
25		33 балла			
Итого:	0 человек (0%)	8 человек (32%)	10 человек (40%)	7 человек (28%)	0 человек (0%)

Результаты повторной диагностики тревожности по методике «Методика измерения уровня тревожности Тейлор» (второй заезд)

№ анкетированного	Очень высокий уровень	Высокий уровень	Средний уровень с тенденцией к повышению	Средний уровень с тенденцией к понижению	Низкий уровень
1				9 баллов	
2			17 баллов		
3		34 балла			
4			22 балла		
5			24 балла		
6				12 баллов	
7			20 баллов		
8			22 балла		
9		40 баллов			
10			25 баллов		
11		29 баллов			
12				8 баллов	
13				8 баллов	
14				13 баллов	
15		28 баллов			
16		36 баллов			
17				13 баллов	
18			21 балл		
19		39 баллов			
20			23 балла		
21				12 баллов	
22		27 баллов			
23			15 баллов		
24			18 баллов		
25		39 баллов			
Итого:	0 человек (0%)	8 человек (32%)	10 человек (40%)	7 человек (28%)	0 человек (0%)

Результаты повторной диагностики ситуативной тревожности по методике «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина» (первый заезд)

№	Высокая тревожность	Средняя тревожность	Низкая тревожность
1	52 балла		
2	45 баллов		
3			29 баллов
4		40 баллов	
5			24 балла
6			25 баллов
7		32 балла	
8			27 баллов
9		34 балла	
10		33 балла	
11			30 баллов
12			29 баллов
13			23 балла
14			22 балла
15			26 баллов
16	47 баллов		
17		31 балл	
18			24 балла
19		34 балла	
20			21 балл
21			24 балла
22			23 балл
23			27 баллов
24		41 балл	
25	45 баллов		
Итого	4 человека (16%)	7 человек (28%)	14 человек (56%)

Результаты повторной диагностики ситуативной тревожности по методике «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина» (второй заезд)

№	Высокая тревожность	Средняя тревожность	Низкая тревожность
1			22 балла
2		34 балла	
3	55 баллов		
4		37 баллов	
5		38 баллов	
6			24 балла
7			28 баллов
8		30 балл	
9	57 баллов		
10		34 балла	
11		36 баллов	
12			24 балла
13			23 балла
14			27 баллов
15	48 баллов		
16	54 балла		
17			28 баллов
18		34 балла	
19	60 баллов		
20	46 баллов		
21			30 баллов
22		43 балла	
23		34 балла	
24			27 баллов
25	54 балла		
Итого	7 человек (28%)	9 человек (36%)	9 человек (36%)

Математико-статистическая обработка результатов исследования

С целью проверки гипотезы исследования был выбран метод нахождения t -коэффициента Стьюдента, т.к. для подтверждения либо опровержения гипотезы в нашей исследовательской работе необходимо определить, изменяется ли уровень ситуативной тревожности у клиентов ОДП КЦСОН после прохождения коррекции во время заезда.

Мы будем сравнивать результаты исследований у каждого заезда в начале и в конце по отдельности.

Рассчитаем t -коэффициент Стьюдента для первого и второго заезда, для методики «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина».

Первый заезд:

H_0 : после прохождения клиентами первого заезда ОДП КЦСОН программы психолого-педагогической коррекции уровень ситуативной тревожности снизился статистически незначимо.

H_1 : после прохождения клиентами первого заезда ОДП КЦСОН программы психолого-педагогической коррекции уровень ситуативной тревожности снизился.

Таблица 15

Нахождение t -критерия Стьюдента, по результатам диагностики ситуативной тревожности по методике «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина» (первый заезд)

N	X_i	Y_i	d	d^2
1	55	52	3	9
2	46	45	1	1
3	31	29	2	4
4	39	40	-1	1
5	25	24	1	1
6	29	25	4	16
7	34	32	2	4
8	30	27	3	9
9	36	34	2	4
10	33	33	0	0
11	31	30	1	1
12	27	29	-2	4
13	22	23	-1	1
14	25	22	3	9
15	28	26	2	4
16	48	47	1	1
17	34	31	3	9

18	22	24	-2	4
19	32	34	-2	4
20	20	21	-1	1
21	24	24	0	0
22	23	23	0	0
23	29	27	2	4
24	43	41	2	4
25	46	45	1	1
Σ			24	96

Для того, чтобы найти $t_{эмп}$, нам нужно найти

$$t_{эмп} = \frac{\bar{d}}{Sd}$$

$\bar{d} = \frac{\Sigma di}{n}$, где $d_i = X_i - Y_i$, а n – количество исследуемых.

$$Sd = \sqrt{\frac{\Sigma di^2 - \frac{(\Sigma di)^2}{n}}{n*(n-1)}};$$

$$\bar{d} = \frac{24}{25} = 0,96;$$

$$Sd = \sqrt{\frac{96 - \frac{24^2}{25}}{25*(25-1)}} = \sqrt{\frac{96 - 23,04}{600}} = \sqrt{\frac{72,96}{600}} = 0,35;$$

$$t_{эмп} = \frac{0,96}{0,35} = 2,74;$$

Возьмем из таблицы критических значений $t_{крит}$. $p \leq 0,05$ при числе степеней свободы $k = n-1 = 24$, $t_{крит} = 2,06$. $p \leq 0,01$ $t_{крит} = 2,80$.

Построим область значимости:



Рис. 25. Ось значимости

Как видно из рисунка 25 (ось значимости), $t_{эмп} > t_{крит}$ при $p \leq 0,05$ и $t_{эмп} < t_{крит}$ при $p \leq 0,01$. Следовательно, принимается H_1 при погрешности в 5%.

Таким образом, после прохождения клиентами первого заезда ОДП КЦСОН программы психолого-педагогической коррекции уровень ситуативной тревожности снизился при $p \leq 0,05$.

Найдем t-критерий Стьюдента по результатам методики «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина» второго заезда.

H_0 : после прохождения клиентами второго заезда ОДП КЦСОН программы психолого-педагогической коррекции уровень ситуативной тревожности снизился статистически незначимо.

H_1 : после прохождения клиентами второго заезда ОДП КЦСОН программы психолого-педагогической коррекции уровень ситуативной тревожности снизился.

Таблица 16

Нахождение t-критерия Стьюдента, по результатам диагностики ситуативной тревожности по методике «Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина» (второй заезд)

N	X_i	Y_i	d	
1	20	22	-2	4
2	37	34	3	9
3	58	55	3	9
4	42	37	5	25
5	38	38	0	0
6	25	24	1	1
7	30	28	2	4
8	31	30	1	1
9	54	57	-3	9
10	32	34	-2	4
11	39	36	3	9
12	22	24	-2	4
13	24	23	1	1
14	29	27	2	4
15	50	48	2	4
16	55	54	1	1
17	30	28	2	4
18	36	34	2	4
19	62	60	2	4
20	43	46	-3	9
21	31	30	1	1
22	42	43	-1	1
23	32	34	-2	4
24	30	27	3	9
25	53	54	-1	1
Σ			18	126

Для того, чтобы найти $t_{эмп}$, нам нужно найти

$$t_{эмп} = \frac{\bar{d}}{sd}$$

$\bar{d} = \frac{\Sigma di}{n}$, где $d_i = X_i - Y_i$, а n – количество исследуемых.

$$Sd = \sqrt{\frac{\sum di^2 - \frac{(\sum di)^2}{n}}{n*(n-1)}};$$

$$\bar{d} = \frac{18}{25} = 0,72;$$

$$Sd = \sqrt{\frac{126 - \frac{18^2}{25}}{25*(25-1)}} = \sqrt{\frac{126 - 12,96}{600}} = \sqrt{\frac{113,04}{600}} = 0,44;$$

$$t_{\text{эмп}} = \frac{0,72}{0,44} = 1,64;$$

Возьмем из таблицы критических значений $t_{\text{крит}}$. $p \leq 0,05$ при числе степеней свободы $k = n-1 = 24$, $t_{\text{крит}} = 2,06$. $p \leq 0,01$ $t_{\text{крит}} = 2,80$.

Построим область значимости:



Рис. 26. Ось значимости

Как видно из рисунка 26 (ось значимости) $t_{\text{эмп}} < t_{\text{крит}}$. Следовательно, принимается гипотеза H_0 .

Таким образом, после прохождения клиентами второго заезда ОДП КЦСОН программы психолого-педагогической коррекции уровень ситуативной тревожности снизился статистически незначимо.