

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Пестравский государственный техникум имени Героя
Социалистического Труда Анатолия Устиновича Сычёва»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора

ГБПОУ «ПГТ им. А.У. Сычёва»

от «27» 02 2024 г. № 27



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

по ОП.02 Психология социальной работы

по специальности
39.02.01 Социальная работа

с. Пестравка, 2024

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Пестравский государственный техникум имени Героя
Социалистического Труда Анатолия Устиновича Сычёва»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора

ГБПОУ «ПГТ им. А.У. Сычёва»

от «___» _____ 20__ г. №___

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И
ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

по ОП.02 Психология социальной работы

по специальности
39.02.01 Социальная работа

с. Пестравка, 2024

Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине «Психология социальной работы»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящие методические указания составлены с учётом требований Федерального Государственного образовательного стандарта СПО (ФГОС) и предназначены для подготовки студентов к практическим занятиям по дисциплине «Психология социальной работы».

Методические указания направлены на формирование профессиональных компетенций и способствуют освоению профессиональных навыков социальной работы.

Исходя из программы курса, на практические занятия выносятся наиболее важные темы, изучение которых способствует закреплению теоретического материала, полученного студентами на лекционных занятиях.

Целью практических занятий является углубление знаний об особенностях психосоциальной работы с различными группами населения.

Особенностью практических занятий является то, что на занятиях студенты рассматривают научные и практические достижения в области опыта работы с различными группами населения как в России, так и за рубежом. Они также получают возможность в творческой атмосфере совместно с преподавателем и другими студентами обмениваться личными знаниями и сотворить новые знания, открыть новое содержание в области уже известного в области социальной работы с различными группами населения. Студенты могут на занятиях могут сформировать элементарные практические умения и навыки по предмету, продемонстрировать интеллектуальные и коммуникативные качества. Это усиливает обучающий эффект и позволяет осваивать и закреплять полученную информацию на лекциях.

В ходе занятия каждый студент опирается на свои конспекты, сделанные на лекции, собственные выписки из учебников, первоисточников, статей, периодической литературы, нормативного материала. Практические занятия стимулирует стремление к совершенствованию своего конспекта, желание сделать его более информативным, качественным.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ СТУДЕНТАМ ПО ПОДГОТОВКЕ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

При подготовке к практическим занятиям студенты должны соблюдать следующие правила:

Перед практическими занятиями просматривать материал, который был записан на лекциях; выделять основные вопросы, которые были изучены; прорабатывать рекомендуемую литературу.

При возникновении затруднений при освоении материала лекций следует изучить литературу, указанную в качестве основной, либо обратиться к преподавателю.

В день проведения практического занятия приносить материал на бумажном носителе (если таковой был выдан преподавателем).

Перед практическими занятиями студенты, которые не присутствовали на лекциях, должны явиться к преподавателю на консультацию, либо обратиться за помощью к одногруппникам (перед занятием отчитаться перед преподавателем по изученной теме).

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РАБОТЕ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ

Обобщать полученную информацию и формулировать тезисы;

Презентовать развернутые сообщения в виде доклада (с использованием презентаций по запросу педагога).

Активно работать в разных режимах, как индивидуально, так и в группе.

Просить помощи у преподавателя или других студентов в случаях, когда требуются дополнительные разъяснения.

Использовать синонимы при говорении, слова описывающие понятия, приводить примеры.

Повторять вопросы и фразы собеседника для подтверждения понимания.

Критерии оценивания выполнения заданий:

«Отлично» - содержание ответа в целом соответствует теме задания.

Продемонстрировано знание фактического материала, отсутствуют фактические ошибки. Продемонстрировано уверенное владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины, отсутствуют ошибки в употреблении терминов. Обучающимся продемонстрировано умение аргументировано излагать собственную точку зрения. Видно уверенное владение освоенным материалом, изложение сопровождается адекватными иллюстрациями (примерами) из практики.

«Хорошо» - содержание ответа в целом соответствует теме задания. Продемонстрировано знание фактического материала, встречаются несущественные фактические ошибки. Продемонстрировано владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины, отсутствуют ошибки в употреблении терминов. Показано умелое использование категорий и терминов дисциплины в их ассоциативной взаимосвязи. Продемонстрировано умение аргументировано излагать собственную точку зрения. Изложение отчасти сопровождается адекватными иллюстрациями (примерами) из практики.

«Удовлетворительно» - содержание ответа в целом соответствует теме задания. Продемонстрировано удовлетворительное знание фактического материала, есть фактические ошибки (25–30%). Продемонстрировано достаточное владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины, есть ошибки в употреблении и трактовке терминов, расшифровке аббревиатур. Ошибки в использовании категорий и терминов дисциплины в их ассоциативной взаимосвязи. Нет собственной точки зрения либо она слабо аргументирована. Примеры, приведенные в ответе в качестве практических иллюстраций, в малой степени соответствуют изложенным теоретическим аспектам.

«Неудовлетворительно» - содержание ответа не соответствует теме задания или соответствует ему в очень малой степени. Продемонстрировано крайне низкое (отрывочное) знание фактического материала, много фактических ошибок – практически все факты (данные) либо искажены, либо неверны. Продемонстрировано крайне слабое владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины (неуместность употребления, неверные аббревиатуры, искаженное толкование и т.д.), присутствуют многочисленные ошибки в употреблении терминов. Отсутствует аргументация изложенной точки зрения, нет собственной позиции.

Раздел 1: Основы возрастной психологии.

Практическое занятие 1. Определение вариантов девиантного поведения подростков (методика М. И. Рожкова)

Цель : научиться определять варианты девиантного поведения подростков при помощи диагностической методики М. И. Рожкова.

Оборудование: тетрадь, письменные принадлежности, карточки – тесты.

Ход работы:

1. Познакомиться с методикой М.И. Рожкова.
2. Приготовить необходимые для исследования бланки.
3. Провести методику на подростке (одногоруппнике).
4. Обработать результаты исследования.
5. Сформулировать выводы.

Материалы для работы:

Методика М.И. Рожкова предназначена для выявления уровня социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся. Основополагающим методом исследования является тестирование.

Методика предназначена для подростков и юношей 14-17 лет. Результаты исследования предназначены для преподавателей, воспитателей, кураторов учебных групп, мастеров производственного обучения, социального педагога, классных руководителей.

Методика проводится в стандартных условиях учебных заведений (возможны групповая и индивидуальная формы тестирования). Интерпретация результатов проводится в соответствии с ключом оценки и обработки данных исследования

Цель: выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся.

Ход проведения. Учащимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 — всегда; 3 — почти всегда; 2 — иногда; 1 — очень редко; 0 — никогда.

1. Стараюсь слушаться во всем своих учителей и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся — добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро — это главное в жизни.

9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого учащегося бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

Обработка полученных данных.

Среднюю оценку социальной адаптированности учащихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности — с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) — с четвертой строчкой. Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализированности ребенка; если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, что отдельный учащийся (или группа учеников) имеет низкий уровень социальной адаптированности.

Итог: обучающиеся научились интерпретировать данную методику, делать заключение.

Практическое занятие 2. Определение профессиональной направленности по методике Е. А. Климова «Карта интересов»

Цель: выявление индивидуальных особенностей профессиональных интересов.

Оборудование: тетрадь, письменные принадлежности, карточки – тесты.
Материалы для работы: МЕТОДИКА «КАРТА ИНТЕРЕСОВ» (Е.А. Климов)

Ход работы:

1. Познакомиться с методикой Е. А. Климова «Карта интересов»
2. Приготовить необходимые для исследования бланки.
3. Провести методику на обучающимся (однотруппнике).
4. Обработать результаты исследования.
5. Сформулировать выводы.

Время обследования испытуемого не ограничено, но следует предупреждать о необходимости работать в течение 40-50 мин.

Инструкция:

Подумайте, перед тем, как ответить на каждый вопрос. Постарайтесь дать как можно более точный ответ. Если Вы не раз убеждались, что очень любите или Вам очень нравится то, о чем мы спрашиваем, то в листе ответов в графе под тем же номером, что и номер вопроса, поставьте два плюса; если просто нравится (любите) - один плюс; если не знаете, сомневаетесь - ноль; если не нравится (не любите) - минус; если очень не нравится - два минуса. Отвечайте на каждый пункт, не пропуская ни одного. Если у Вас возникают вопросы, спрашивайте сразу же. Время заполнения листа ответов не ограничивается."

Вопросы:

ЛЮБИТЕ ЛИ ВЫ, ХОТЕЛИ БЫ ВЫ, НРАВИТСЯ ЛИ ВАМ? 1. Уроки по физике. 2. Уроки по математике. 3. Уроки по химии. 4. Читать книги или статьи по астрономии. 5. Читать об опытах и животных. 6. Читать о жизни и работе врачей. 7. Читать о сельском хозяйстве, о растениях и животных. 8. Читать о лесе. 9. Читать произведения классиков мировой литературы. 10. Читать газеты, журналы, слушать радио, смотреть телевизор. 11. Уроки

истории. 12. Посещать театры, музеи, художественные выставки. 13. Читать литературу о геологических экспедициях. 14. Читать о различных странах, их экономике, государственном устройстве. 15. Организовывать товарищей на выполнение общественной работы и руководить ими. 16. Читать о работе милиции. 17. Читать о моряках, летчиках. 18. Читать о работе воспитателя. 19. Знакомиться с устройством и работой станков. 20. Готовить обеды. 21. Читать о строителях. 22. Заботиться о красоте помещения, в котором Вы учитесь, живете, работаете. 23. Читать о достижениях техники (например, журналы «Техника молодежи», «Юный техник» и т. д.). 24. Знакомиться с устройством бытовых электро- и радиоприборов. 25. Читать научно-популярную литературу об открытиях и физике. 26. Читать научно-популярную литературу о математике. 27. Узнавать о новых достижениях в области химии (из журналов, радио- и телепередач и т. д.). 28. Смотреть телепередачи о космонавтах. 29. Изучать биологию. 30. Интересоваться причинами и способами лечения болезней. 31. Изучать ботанику. 32. Проводить время в лесу. 33. Читать литературно-критические статьи. 34. Активно участвовать в общественной жизни. 35. Читать книги об исторических событиях. 36. Слушать симфоническую музыку. 37. Узнавать об открытиях новых месторождений полезных ископаемых. 38. Узнавать о географических открытиях. 39. Обсуждать текущие дела и события. 40. Устанавливать дисциплину среди сверстников или младших. 41. Путешествовать по стране. 42. Давать объяснения товарищам, как решить трудную задачу, правильно написать предложение и др. 43. Знакомиться с различными инструментами. 44. Уроки домоводства. 45. Узнавать о новых достижениях в области строительства. 46. Посещать фабрики. 47. Знакомиться с устройством механизмов, машин. 48. Читать статьи в научно-популярных журналах о достижениях в области радиотехники. 49. Разбираться в теории физических явлений. 50. Решать сложные математические задачи. 51. Ставить опыты по химии, следить за ходом химических реакций. 52. Наблюдать за небесными светилами. 53. Вести наблюдения за растениями. 54. Делать перевязки, оказывать первую помощь при ушибах и т. д. 55. Выращивать животных и ухаживать за ними. 56. Собирать гербарий. 57. Писать рассказы и стихи. 58. Наблюдать за поведением и жизнью людей. 59. Принимать участие в работе исторического кружка, разыскивать материалы, свидетельствующие о событиях прошлого. 60. Декламировать, петь в хоре, выступать на сцене. 61. Собирать минералы, интересоваться их происхождением. 62. Изучать природу родного края. 63. Организовывать общественные мероприятия в школе. 64. Обращать особое внимание на поведение людей. 65. Посещать кружок автолюбителей,

обслуживать автомобиль. 66. Проводить время с маленькими детьми (читать им книги, чтонибудь рассказывать, помогать чем-либо). 67. Изготавливать различные детали и предметы. 68. Организовывать питание во время походов. 69. Бывать на стройках. 70. Шить одежду. 71. Собирать и ремонтировать механизмы велосипедов, машин, часов и т. п. 72. Ремонтировать бытовые электро- и радиоприборы. 73. Заниматься в физическом кружке. 74. Заниматься в математическом кружке. 75. Готовить растворы, взвешивать реактивы. 76. Посещать планетарий. 77. Посещать кружок биологии. 78. Наблюдать за больными, оказывать им помощь. 79. Наблюдать за природой и вести записи наблюдений. 80. Сажать деревья и ухаживать за ними. 81. Работать со словарем и литературными источниками, библиографическими справочниками. 82. Быстро переключаться с одной работы на другую. 83. Выступать с докладами на исторические темы. 84. Играть на музыкальных инструментах, рисовать или резать по дереву. 85. Составлять описания минералов. 86. Участвовать в географических экспедициях. 87. Выступать с сообщениями о международном положении. 88. Помогать работникам милиции. 89. Посещать кружок юных моряков. 90. Выполнять работу воспитателя. 91. Уроки труда. 92. Давать советы знакомым при покупке одежды. 93. Наблюдать за работой строителя. 94. Знакомиться со швейным производством. 95. Делать модели самолетов, планеров, кораблей. 96. Собирать радиоприемники и электроприборы. 97. Участвовать в олимпиадах по физике. 98. Участвовать в математических олимпиадах. 99. Решать задачи по химии. 100. Участвовать в работе астрономического кружка. 101. Проводить опыты на животных. 102. Изучать функции организма человека и причины возникновения болезней. 103. Проводить опытную работу с целью выращивания новых сельскохозяйственных культур. 104. Быть членом общества охраны природы. 105. Участвовать в диспутах, читательских конференциях. 106. Анализировать явления и события жизни. 107. Интересоваться прошлым нашей страны. 108. Проявлять интерес к теории и истории развития искусства. 109. Совершать длительные и трудные походы, во время которых приходится напряженно работать по заданной программе. 110. Составлять географические карты и собирать другие географические материалы. 111. Изучать политический строй различных стран. 112. Работа юриста. 113. Посещать кружок юных космонавтов. 114. Работа учителя. 115. Бывать на заводах. 116. Оказывать людям различные услуги. 117. Принимать участие в строительных работах., 118. Знакомиться с изготовлением промышленных товаров. 119. Разбираться в технических чертежах и схемах. 120. Пользоваться точными измерительными приборами и производить расчеты

по полученным данным. 121. Проводить опыты по физике. 122. Выполнять работы, требующие знания математических правил и формул. 123. Ассистировать преподавателю при проведении опытов по химии. 124. Собирать сведения о других планетах. 125. Читать о деятельности известных биологов. 126. Быть активным членом санитарных дружин. 127. Выполнять работу по уходу за сельскохозяйственными машинами и орудиями труда. 128. Знакомиться с ведением лесного хозяйства. 129. Изучать происхождение слов и отдельных словосочетаний. 130. Вести дневник, писать заметки в школьную и городскую газету. 131. Изучать историческое прошлое других стран. 132. Неоднократно смотреть в театре одну и ту же пьесу. 133. Читать о жизни и деятельности известных геологов. 134. Изучать географию нашей планеты. 135. Изучать биографии выдающихся политических деятелей. 136. Правильно оценивать поступок друга, знакомого, литературного героя и т. д. 137. Читать книги о средствах передвижения. 138. Обучать и воспитывать детей. 139. Наблюдать за действиями квалифицированного рабочего. 140. Постоянно общаться со многими людьми. 141. Проектировать строительные объекты. 142. Посещать выставки легкой промышленности. 143. Выполнять чертежи, проектировать машины. 144. Разбираться в радиосхемах.

Примечание: Если Вам нравится еще нечто такое, что не предусмотрено опросником, то напишите об этом на полях листов ответов. Обработка результатов сводится к подсчету в каждом столбце бланка для ответов количества знаков «+» и «-», а далее из первой суммы вычитается вторая. Таким образом, получается 24 цифры со знаками «+» или «-», которые соответствуют 24 видам деятельности. Выбираются 2—3 вида деятельности, которые набрали большее количество знаков. Возможен упрощенный вариант методики, где испытуемые ставят только знак «+», а виды деятельности, которые не нравятся пропускают, оставляя пустую клетку в бланке для ответов. В этом случае подсчитывается только количество знаков «+» по столбцам.

КЛЮЧ

1. физика
2. математика
3. химия
4. астрономия
5. биология
6. медицина
7. сельское хозяйство
8. лесное хозяйство
9. филология
10. журналистика
11. история
12. искусство
13. геология
14. география
15. общественная работа
16. право
17. транспорт
18. педагогика
19. рабочие специальности
20. сфера обслуживания
21. строительство
22. легкая промышленность
23. техника
24. Электротехника.

Итог: обучающиеся научились интерпретировать данную методику, делать заключение.

Практическое занятие 3. Диагностика и коррекция внимания в пожилом возрасте

Цель: Приобрести практические навыки проведения диагностики и коррекции внимания у людей в пожилом возрасте

Вопросы для обсуждения:

1. Что такое внимание, каковы его особенности
2. Почему уровень внимания в пожилом возрасте падает
3. В чем причины ослабления внимания в пожилом возрасте
4. Как улучшить концентрацию внимания пожилым людям
5. Методы диагностики внимания

Ход работы:

1. Познакомиться с методикой диагностики внимания у пожилых людей «Объем внимания при восприятии простейших объектов»
2. Приготовить необходимые для исследования бланки.
3. Провести методику на человеке пожилого возраста.
4. Обработать результаты исследования.
5. Сформулировать выводы.

Материалы для работы:

Методика «Объем внимания при восприятии простейших объектов».

Цель исследования. Изучение объема внимания, точности пространственной локализации и восприятия простейших объектов при кратковременной их экспозиции. Определение скорости зрительного восприятия.

Оборудование:

1. Несколько наборов по 15 карточек. На каждой карточке четко нарисована квадратная сетка из 16 равных клеток. Сторона каждой клетки равна 1,9 мм. В каждой сетке – от 2 до 8 точек.

2. Бланк, на котором 15 пустых сеток, таких же, как на карточках.

Порядок исследования. Испытуемый должен стараться увидеть за короткое время экспозиции, сколько точек на карточке и в каких клетках они расположены. Тотчас же после экспозиции он должен зафиксировать число и расположение точек в соответствующей сетке бланка, лежащего перед ним. Перед демонстрацией каждой карточки экспериментатор дает сигнал «Внимание!», и через один и тот же интервал (1...2 с) после сигнала показывается очередная карточка. Экспериментатор должен следить за тем, чтобы не помешать исследуемому преждевременным сигналом полностью поставить все точки в предыдущей сетке.

Время экспозиции – 1 с. Если цель исследования – изучение индивидуальных особенностей, целесообразно провести один раз эксперимент с экспозицией 1 с; при неудовлетворительном результате (низкая точность размещения, ошибки в определении числа точек) в повторных экспериментах следует увеличить время экспозиции.

Для повторных экспериментов рекомендуется использовать другие варианты наборов карточек.

Инструкция исследуемому. Вам будут показываться на очень короткое время карточки.

На каждой карточке – квадратная сетка из 16 клеток, как вот на этой (показывается). В клетках – точки. Вы должны очень внимательно смотреть и постараться заметить, сколько точек на карточке и в каких клетках они размещены. После того как будет показана первая карточка, Вы должны на бланке отметить расположение точек в первой сетке, после второй карточки – во второй сетке и т. д. Может случиться, что Вы запомните, сколько точек было на только что показанной карточке, но не сможете вспомнить расположение в клетках некоторых из этих точек. Например, Вы помните, что на карточке было 8 точек, расположение шести из них Вы запомнили и ставите точки в соответствующие клетки. Если расположение остальных двух точек не помните, поставьте два крестика рядом с сеткой. Понятно? Есть вопросы? (Ответить на вопросы.) Приготовьтесь. Внимание!

Учет результатов. При наблюдении следует отметить:

- сразу ли после демонстрации исследуемый ставит точки на бланке или некоторое время продолжает вглядываться (с открытыми или закрытыми глазами) в то место, где была карточка;

- ставит ли точки быстро и уверенно или сомневается, меняет решение;
- какие точки разместил уверенно, в каких сомневался; при сомнении ставит крестик или нет;
- достаточно ли время экспозиции для данного исследуемого;
- были ли случаи, когда исследуемый оказался неподготовленным, несобраным к моменту демонстрации и вследствие этого плохо воспринял содержание карточки;
- умеет ли полностью сосредоточиться;
- наблюдалась ли эмоциональная реакция при явно недостаточном для исследуемого времени экспозиции.

Опрос следует проводить после всего исследования в целом. В процессе опроса выяснить:

- как оценивает исследуемый свою работу;
- полагает ли, что сумел все воспринять без ошибок, или думает, что допустил много ошибок;
- в чем ошибки – в воспроизведении числа точек или в их размещении; - достаточным ли было время экспозиции.

При определении количественных показателей по каждой карточке устанавливается, как исследуемый воспроизвел число точек. Если правильно, то за данную карточку ставится «плюс», в противном случае – «минус». Учитывается (в %) количество карточек (из 15), в которых исследуемый получил «плюс». Это показатель точности восприятия. Устанавливается, при каком максимальном числе точек на карточке исследуемый начинает неправильно их воспроизводить. Этим методом можно получить представление о так называемом объеме внимания. Если исследуемый, например, правильно воспроизвел все карточки с пятью точками и меньше, но из карточек с шестью точками правильно воспроизвел только одну, то его объем внимания нужно принять за «пять».

В отношении каждой карточки подсчитывается число точек, правильно размещенных в соответствующих клетках. Вычисляется, какой процент точек данной карточки размещен правильно. Если исследуемый поставил «крестик» в ту клетку, в которой на карточке стояла точка, то эта точка считается правильно воспроизведенной. Значительное количество «крестиков» может свидетельствовать о неуверенности исследуемого, склонности к сомнениям.

В качестве общего показателя точности восприятия пространственного размещения в данном исследовании берется среднее

арифметическое процентов правильности размещения по каждой из пятнадцати карточек.

Анализ результатов. При оценке выполнения задания принимается во внимание:

правильно ли исследуемый воспроизвел число точек на каждой карточке (объем внимания); верно ли разместил на каждой карточке точки в клетках (точность восприятия пространственного размещения). При неправильном расположении исследуемым точек в клетках рекомендуется установить, в какой мере он сохранил или нарушил структуру, которую эти точки образуют на карточке.

Из сопоставления времени экспозиций в последовательных сериях экспериментов и соответствующих показателей объема и точности восприятия можно сделать заключение о скорости восприятия исследуемого.

Данное исследование может проводиться при изучении влияния на состояние психических процессов ряда факторов (перегрева, монотонной работы и т. п.). В этом случае эксперимент повторяется многократно, непосредственно до и после воздействия факторов.

Примеры краткой характеристики выполнения задания. У исследуемого М. были выявлены достаточный объем внимания, скорость и точность восприятия. Исследуемый правильно воспринимал число точек даже на карточках, где их больше всего (8); в первом эксперименте он правильно по числу воспроизвел 87% точек, во втором – 93%. Труднее было ему, как он подтвердил после исследования, воспроизводить пространственное размещение точек: в первом эксперименте он правильно разместил 71%, во втором – 73% всех показанных точек. Работал точно, легко сосредоточивался, после экспозиции без сомнений и колебаний быстро фиксировал точки на бланке.

У исследуемого П. обнаружен слабый объем внимания. Как в первом, так и во втором эксперименте он ошибался в воспроизведении числа точек даже на тех карточках, где их всего четыре. Правильно по числу точек воспроизвел лишь 26% всех точек. Точность восприятия пространственного размещения точек была также невысокой: 43% – в первом эксперименте, 28% – во втором. Во время исследования и после него жаловался на слишком короткое время экспозиции: не успевает запомнить ни количество точек, ни порядок их размещения. Считает, что допустил очень много ошибок; «крестики» не ставил, так как думал, что это снизит оценку.

Итог: обучающиеся научились определять скорость зрительного восприятия.

Практическое занятие 4. Диагностика и коррекция памяти в пожилом возрасте.

Цель: приобрести практические навыки проведения диагностической методики на изучение особенностей памяти у пожилого человека, а также практически освоить методы и приемы для коррекции памяти.

Оборудование: ручка, тетрадь, ключ к тесту, карточки с упражнениями.

Ход работы:

1. Познакомиться с методикой диагностики памяти у пожилых людей «Рисование часов»
2. Приготовить необходимые для исследования бланки.
3. Провести методику на человеке пожилого возраста.
4. Обработать результаты исследования.
5. Сформулировать выводы.

Материалы для работы:

Тест «Рисование часов»

Одним из простейших тестов на определение нарушений памяти является тест «Рисование часов». Он не требует наличия громоздких таблиц, занимает мало времени и достаточно информативен. Каждый человек может провести его самостоятельно себе либо своему родственнику.

Для проведения теста понадобится чистый лист нелинованной бумаги и карандаш. Клиенту говорят: «Пожалуйста, нарисуйте круглые часы с цифрами на циферблате. Стрелки показывают время, без пятнадцати два».

Пациент самостоятельно, без подсказок, по памяти должен нарисовать циферблат в виде круга, правильно расположить все цифры и стрелки, указывающие время. Обычно этот тест не вызывает затруднений, но при наличии когнитивных нарушений, проблем с памятью пожилой человек допускает неточности и ошибки.

Результат теста оценивается по 10-балльной шкале:

- 10 баллов – норма, нарисован круг, цифры в правильных местах, стрелки показывают заданное время;
- 9 баллов – незначительные неточности расположения стрелок;
- 8 баллов – ошибки в расположении стрелок более заметны (одна из стрелок отклоняется больше чем на час);
- 7 баллов – обе стрелки показывают неправильное время;
- 6 баллов – стрелки не показывают время (время обведено кружком);
- 5 баллов – неправильное расположение чисел на циферблате (цифры следуют – в обратном порядке, то есть против часовой стрелки, либо расстояние между ними неодинаковое);
- 4 балла – утрачена целостность часов, часть чисел отсутствует или расположена вне круга;
- 3 балла – циферблат и числа более не связаны друг с другом;
- 2 балла – пациент предпринимает попытки выполнить задание, но безуспешно; • 1 балл – пациент не делает попытки выполнить инструкцию.

Если результат менее 9 баллов, следует говорить о наличии выраженных нарушений памяти.

Для того, чтобы отличить разные виды деменции, провести дифференциальный диагноз, пациенту могут упростить задачу. Просят дорисовать стрелки на уже нарисованном циферблате с числами. Если пациент правильно рисует стрелки, то предполагают наличие деменции лобного типа или с преимущественным поражением подкорковых структур. При болезни Альцгеймера нарушается как самостоятельное рисование часов, так и расположение стрелок на готовом циферблате.

Упражнения для улучшения памяти

Тренируйте наблюдательность. Наблюдая за тем, что происходит вокруг, фиксируйте внимание не только на «главных фигурах», но и на фоне – цветах, звуках, запахах. Постарайтесь подобрать им наиболее точные определения. Пытайтесь запомнить в мельчайших подробностях свою дорогу до дома – какие вывески Вам попадаются в пути, какого они цвета, что особенного во встречающихся Вам по пути зданиях, деревьях, остановках общественного транспорта и рекламных щитах.

Вспоминайте. В конце недели попробуйте подробно воспроизвести произошедшие события, подумайте о том, что приятного произошло с вами

за этот промежуток времени, что принесло удовольствие, а затем прокрутите эти события в обратном порядке. Постарайтесь пересказать содержание только что прочитанной статьи, книги, фильма.

Учите наизусть. Попробуйте удержать в голове списки дел и покупок. Выучите наизусть весь список лекарств, которые вы принимаете, знайте их дозировку и кратность приема. Попробуйте заучить понравившиеся вам стихи или отрывки из прозы. При этом старайтесь не механически зазубривать текст, а осмысленно запоминать его, создавая яркие образы и ассоциации, разбейте его на небольшие отрывки, учите их постепенно. И обязательно верьте в свои силы.

Придумайте историю. Чтобы запомнить перечень дел, событий или предметов, попробуйте связать их в единую историю, которая должна быть последовательна и логична, но вместе с тем может содержать элементы абсурда и преувеличения. Придумайте сказку о делах на день и не стесняйтесь такого «детского творчества». Этот способ подходит людям любого возраста.

Запомните расположение. Запоминая тот или иной список предметов, попробуйте вообразить, как они расставлены на знакомой улице, в Вашей квартире или где-то еще. Затем еще раз мысленно пройдите весь маршрут и рассмотрите все, что Вы там расставили. Когда Вам нужно будет воспроизвести нужные слова – просто ходите и собирайте их.

«Каждый охотник...». Движение необходимо для хорошего состояния нервной системы. Чтобы отлично мыслить и сохранять душевное равновесие, необходимо двигаться. Эта поговорка, помогающая запомнить порядок и название цветов радуги – хорошая иллюстрация еще одного способа запоминания длинных списков или номеров телефона. Если вы хотите запомнить цифровой ряд, придумайте фразу, каждое слово которой начинается с той же буквы, что и соответствующая цифра. Цифра «девять» начинается на ту же букву, что и цифра «два», поэтому цифру «девять» следует обозначать по второй букве («е»). Цифру «1» можно обозначать как буквой «о» («один»), так и буквой «р» (раз). Итак, номер 1117032 можно запомнить как «Разве охотник отпустит свой новый трофей домой?» Причем ваша фраза должна ассоциироваться с тем местом, куда вы звоните, так что можно включить в нее имена знакомых или названия организаций.

Память необходимо тренировать, чтобы она не ослабла. В этом поможет осмысленное запоминание информации – во время прогулки, формирования списка дел или просмотра телефонной книжки.

Тренировка памяти с утра. Вот несложные упражнения, которые можно делать лежа в постели после пробуждения, в течение 7–10 минут, произнося вслух или про себя.

1. Произнесите по очереди буквы алфавита, придумывая на каждую из них слово. Если возникнут затруднения, пропустите эту букву и двигайтесь дальше.
2. Обратный счет: как можно быстрее сосчитайте от 100 до 1.
3. Назовите 20 женских имен, присваивая порядковый номер (например, Анна-1, Барбара-2, Вера-3...).
4. Прделайте тоже с мужскими именами.
5. Назовите по порядку алфавита 20 названий продуктов (арбуз, баклажан, вобла, гуляш...).
6. Сосчитайте до 20 на любом иностранном языке

Итог: обучающиеся приобрели практические навыки проведения диагностической методики на изучение особенностей памяти у пожилого человека.

Практическое занятие 5. Диагностика и коррекция мышления в пожилом возрасте.

Цель занятия:

Изучение особенностей диагностики когнитивных нарушений мышления у пожилых пациентов.

Оборудование: Тест MMSE, тетрадь, ручка, ключ к тесту.

Мини-Ментальное состояние (Mini-Mental State Examination, MMSE)

Тест MMSE разработан американским психиатром Маршаллом Фольштейном и коллегами в конце XX века специально для быстрой оценки когнитивного статуса пациентов. Тест занимает около 10 минут и охватывает основные аспекты мыслительной деятельности человека:

1. **Ориентация во времени:** Пациенту задают вопросы о сегодняшнем дне, месяце, годе, месте нахождения и обстоятельствах обследования.

2. **Регистрация новой информации:** Называются три слова («яблоко», «стул», «ручка»), которые пациенту предлагают повторить сразу же после предъявления.
3. **Внимание и счёт:** Пациента просят провести простое арифметическое действие (например, отнять последовательно семёрки от ста).
4. **Память:** После завершения всех заданий пациенту снова предлагается вспомнить ранее предложенные три слова.
5. **Способность называть предметы:** Предъявляются два простых предмета (например, карандаш и часы), которые нужно назвать.
6. **Восприятие предметов:** Проводится проверка понимания инструкции («закройте глаза»).
7. **Чтение и письмо:** Проверяется способность читать простую инструкцию и писать предложение самостоятельно.
8. **Копирование фигуры:** Пациенту показывают рисунок двух пересекающихся пятиугольников и просят скопировать его.
- 9.

Максимально возможный балл — 30 баллов.

Оценивание проводится следующим образом:

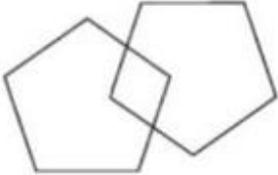
- От 27 до 30 баллов — нормальный уровень когнитивных функций.
- От 20 до 26 баллов — умеренное снижение когнитивных функций.
- Менее 20 баллов — выраженная когнитивная недостаточность.

Таким образом, методика позволяет быстро выявить наличие проблем с памятью, вниманием, речью и пространственным восприятием, особенно полезна в диагностике ранних стадий деменции и других патологий мышления.

Краткая шкала оценки психического статуса (MMSE)

ФИО _____

Дата _____

Проба	Оценка	Балл
1. Ориентировка во времени: Назовите дату (число, месяц, год, день недели, время года)	0 - 5	
2. Ориентировка в месте: Где мы находимся? (страна, область, город, клиника, этаж)	0 - 5	
3. Восприятие: Повторите три слова: карандаш, дом, копейка	0 - 3	
4. Концентрация внимания и счет: Серийный счет ("от 100 отнять 7") - пять раз либо: Произнесите слово "земля" наоборот	0 - 5	
5. Память Припомните 3 слова (см. пункт 3)	0 - 3	
6. Речь: Показываем ручку и часы, спрашиваем: "как это называется?" Просим повторить предложение: "Никаких если, и или но"	0 - 3	
Выполнение 3-этапной команды: "Возьмите правой рукой лист бумаги, сложите его вдвое и положите на стол"	0 - 3	
Чтение: "Прочтите и выполните" 1. Закройте глаза 2. Напишите предложение	0 - 2	
3. Срисуйте рисунок 	0 - 1	
Общий балл:	0-30	

Итог: обучающиеся научились проводить диагностику по Мини-Ментальное состояние (Mini-Mental State Examination, MMSE).

Практическое занятие 6. Первичная диагностика психического здоровья.

Цель: приобрести практические навыки проведения первичной диагностики психического здоровья у пожилых людей.

Оборудование: Тест «Мини-Ког», Шкала депрессии Гамильтона, тетрадь, ручка, ключ к тесту.

Ход работы:

1. Познакомиться с методиками, используемыми для первичной диагностики психического здоровья у пожилых людей (Тест «Мини-Ког» (Mini-Cog), Шкала депрессии Гамильтона)
2. Приготовить необходимые для исследования бланки.
3. Провести методики на человеке пожилого возраста.
4. Обработать результаты исследования.
5. Сформулировать выводы.

Материалы для работы:

Тест «Мини-Ког» (Mini-Cog) - простой тест для определения деменции, проведение которого займет 3–5 минут, а диагноз «деменция» можно подтвердить с большой вероятностью. Метод включает в себя оценку кратковременной памяти (запоминание и воспроизведение 3 слов) и зрительно-пространственной координации (тест «рисование часов»).

Правила тестирования:

- 1) Клиенту называют и предлагают запомнить 3 слова: лимон, ключ, шар.
- 2) Затем просят нарисовать циферблат часов и отметить самостоятельно время 8 ч 20 мин.
- 3) В конце тестирования пациента просят вспомнить и назвать три слова из п.1.

Результат тестирования: если пациент не назвал три слова, либо назвал только 1–2 слова, то предполагают деменцию. Если допущены ошибки в тесте «рисование часов», то предполагают деменцию. Если часы и стрелки нарисованы правильно – деменции нет. Для более детального исследования применяют другие диагностические тесты: КШОПС или БЛД.

Недостатком метода является то, что он выявляет только деменции и мало пригоден для выявления легких или умеренных расстройств памяти. В

последнем случае, для выявления снижения когнитивных расстройств легкой степени необходимо провести тест SAGE.

Шкала депрессии Гамильтона

Шкала Гамильтона для оценки депрессии (HDRS) заполняется при проведении клинического интервью (примерно 20–25 минут).

Пункты шкалы должны отражать состояние пациента в течение последних нескольких дней или предыдущей недели.

1. Депрессивное настроение (подавленность, безнадежность, беспомощность, чувство собственной малоценности)

0 – отсутствие

1 – выражение указанного чувства только при прямом вопросе

2 – жалоба высказывается спонтанно

3 – определяется невербально (поза, мимика, голос, плаксивость)

4 – пациент выражает только эти чувства, как в высказываниях, так и невербально

2. Чувство вины

0 – отсутствие

1 – самоуничижение, считает, что подвел других

2 – чувство собственной вины, мучительные размышления о собственных ошибках и грехах

3 – настоящее заболевание расценивается как наказание, бредовые идеи виновности

4 – вербальные галлюцинации обвиняющего и/или осуждающего содержания, и/или зрительные галлюцинации угрожающего содержания

3. Суицидальные намерения :

0 – отсутствие

1 – чувство, что жить не стоит

2 – желание смерти или мысли о возможности собственной смерти

3 – суицидальные высказывания или жесты

4 – суицидальные попытки

4. Ранняя бессонница
0 – отсутствие затруднений при засыпании

1 – жалобы на эпизодические затруднения при засыпании (более 30 минут)

2 – жалобы на невозможность заснуть каждую ночь

5. Средняя бессонница

0 – отсутствие

1 – жалобы на беспокойный сон в течение всей ночи

2 – многократные пробуждения в течение всей ночи, подъем с постели

6. Поздняя бессонница

0 – отсутствие

1 – раннее пробуждение с последующим засыпанием

2 – окончательное раннее утреннее пробуждение

7. Работоспособность и активность

0 – отсутствие трудностей

1 – мысли и ощущение несостоятельности, чувство усталости и слабости, связанное с работой или хобби

2 – утрата интереса к работе или хобби, выраженная непосредственно в жалобах или опосредованно, через апатичность и нерешительность (чувство потребности в дополнительном усилии приступить к работе или проявить активность)

3 – уменьшение реального времени проявления активности или снижение продуктивности

4 – отказ от работы вследствие настоящего заболевания

8. Заторможенность (замедленность мышления и речи, нарушение способности концентрировать внимание, снижение моторной активности)

0 – нормальная речь и мышление

1 – легкая заторможенность в беседе

2 – заметная заторможенность в беседе

3 – выраженные затруднения при проведении опроса

4 – ступор

9. Ажитация

0 – отсутствие

1 – беспокойство

2 – беспокойные движения руками, теребление волос

3 – подвижность, неусидчивость

4 – постоянное перебирание руками, обкусывание ногтей, выдергивание волос, кусание губ

10. Психическая тревога

0 – отсутствие

1 – субъективное напряжение и раздражительность

2 – беспокойство по незначительным поводам

3 – тревога, выражающаяся в выражении лица и речи

4 – страх, выражаемый и без расспроса

11. Соматическая тревога (физиологические проявления тревоги – гастроинтестинальные – сухость во рту, метеоризм, диспепсия, диарея, спазмы, отрыжка, сердечно-сосудистые – сердцебиение, головные боли, дыхательные – гипервентиляция, одышка, учащенное мочеиспускание, повышенное потоотделение)

0 – отсутствие

1 – слабая

2 – средняя

3 – сильная

4 – крайне сильная

12. Желудочно–кишечные соматические симптомы

0 – отсутствие

1 – утрата аппетита, но с приемом пищи без сильного принуждения, чувство тяжести в животе

2 – прием пищи только с упорным принуждением, потребность в слабительных средствах или препаратах для купирования гастроинтестинальных симптомов

13. Общие соматические симптомы

0 – отсутствие

1 – тяжесть в конечностях, спине, голове, мышечные боли, чувство утраты энергии или упадка сил

2 – любые резко выраженные симптомы

14. Генитальные симптомы (утрата либидо, менструальные нарушения)

0 – отсутствие симптомов

1 – слабо выраженные

2 – сильно выраженные 15. Ипохондрия

0 – отсутствие

1 – поглощенность собой (телесно)

2 – чрезмерная озабоченность здоровьем

3 – частые жалобы, просьбы о помощи

4 – ипохондрический бред

16. Потеря в весе (оценивается
либо А, либо Б)

А. По данным анамнеза:

0 – отсутствие

1 – вероятная потеря в весе в связи с настоящим заболеванием

2 – явная (со слов) потеря в весе

3 – не поддается оценке

Б. Если изменения в весе имеют место еженедельно:

0 – менее 0,5 кг в неделю

1 – более 0,5 кг в неделю

2 – более 1 кг в неделю 3 – не поддается оценке

17. Критичность отношения к болезни

0 – осознание болезни

1 – осознание болезненности состояния, но отнесение его на счет плохой пищи, климата, переутомление и т.д.

2 – полное отсутствие сознания болезни

18. Суточные колебания (пункт Б оценивается при наличии расстройств в пункте А)

А. Когда симптомы более выражены:

0 – отсутствие колебаний

1 – утром

2 – вечером

Б. Степень выраженности:

0 – отсутствие

1 – слабые 2 – сильные

19. Деперсонализация и дереализация (измененность себя, окружающего) 0 – отсутствие

1 слабая 2 –умеренная

3 сильная 4непереносимая

20. Параноидальные симптомы

0 – отсутствие

1 – подозрительность

2 – идеи отношения

3 – бред отношения, преследования

21. Обсессивные и компульсивные симптомы

0 – отсутствие

1 – легкие 2 – тяжелые

Суммарный балл определяется по первым 17 пунктам (9 из которых оцениваются по баллам от 0 до 4-х, а 8 – от 0 до 2). Четыре последних пункта шкалы Гамильтона (с 18-го по 21-й используются для оценки дополнительных симптомов депрессии и определения подтипов депрессивного расстройства. Баллы по данным 4 пунктов не используются при определении степени выраженности депрессии, и эти баллы не учитываются при подсчете суммарного балла шкалы Гамильтона, который определяет тяжесть депрессивного расстройства. Суммарный балл первых 17 пунктов и его интерпретация:

- 0–7 – норма;
- 8–13 – легкое депрессивное расстройство;
- 14–18 – депрессивное расстройство средней степени тяжести;
- 19–22 – депрессивное расстройство тяжелой степени;
- более 23 – депрессивное расстройство крайне тяжелой степени тяжести

Итог: обучающиеся научились проводить первичную диагностику психического здоровья у пожилых людей по тесту «Мини-Ког» и «Шкала депрессии Гамильтона».

Практическое занятие 7. Психологический портрет пожилого человека.

Цель: научиться составлять психологический портрет человека пожилого возраста на основании данных, полученных при проведении диагностики.

Оборудование: тетрадь, ручка, карточки с заданием.

Ход работы:

1. На основе проведения диагностической работы (беседа и результаты ранее проведенных методик) составить психологический портрет личности пожилого человека.
2. Обозначить круг возрастных изменений в организме пожилого человека.
3. Расписать примерную профилактику старения.

Примерный образец выполнения работы

Клиент – Иванов Семен Иванович, 70 лет.

Цель: установление контакта с подопечным; изучение социально - демографических характеристик; исследование эмоционального; мотивационно-потребностного компонента личности пожилого человека.

Вопросы, задаваемые подопечному для проведения беседы:

1. Ваш возраст?
2. Какое у Вас образование?
3. Где и кем Вы работали до выхода на пенсию?
4. Как долго вы работали? (сколько лет)
5. Вы живете один или с родственниками?
6. Расскажите о своей семье?
7. Как Вы считаете, что изменилось к лучшему в Вашей жизни после выхода на пенсию?
8. Что изменилось к худшему в Вашей жизни после ухода на пенсию?
9. Чем Вы предпочитаете заниматься в свободное время?
10. Насколько Вы удовлетворены общением с другими людьми?

Анализ результатов, полученных с помощью беседы, проводился по блокам вопросов:

- Социально - демографические характеристики (1-6 вопросы) полученные данные учитывались при формировании выборки.
- Особенности эмоциональной сферы (7-8 вопросы)
- Особенности мотивационно-потребностной сферы (9-10 вопросы).

Психологическая характеристика личности подопечного:

1. Иванов Семен Иванович, 70 лет. Состояние здоровья подопечного неудовлетворительное, так как он состоит на учете в онкологическом центре.

2. С первого взгляда Иванов С. И. очень общительный, полный сил пожилой человек.

Внешность подопечного говорит о том, что человек ухаживает за собой.

3. Что касается познавательной сферы развития подопечного основная часть умственных навыков осталась относительно сохранными. Одно из главных изменений познавательных способностей – это снижение скорости выполнения физических и умственных операций. Возросло время реакции. Отчасти это может объясниться тем, что пожилые люди больше молодых ценят точность. Беседа показала, что немного ухудшилась функция памяти, которая удерживает поступающую на вход информацию в течение нескольких секунд до начала ее обработки. Иванов С. И. обладает таким потенциалом как мудрость, которая недоступна молодым людям.

4. Специфика эмоциональной сферы любого пожилого человека во многом зависит от успешности прохождения возрастного кризиса, степени решенности возрастных задач, бессознательно принимаемой стратегии старения. У Иванова С. И. преобладает пониженный фон настроения, так как замедляется аффективная живость. Из-за снижения силы и подвижности нервных процессов понижается интенсивность эмоций.

5. Иванов С. И. стал эмоционально более ранимым, требует более чуткого внимательного отношения, особенно со стороны близких, родственников, работников медицинских и социальных учреждений. Несмотря на это, при выборе жизненной стратегии, пожилой человек может чувствовать себя эмоционально благополучно при практически любых жизненных обстоятельствах. В задачи социальных служб должно входить не только обеспечение психоэмоционального комфорта, но и помощь в выработке позитивной стратегии эмоционального старения. Скорее всего, наибольшее влияние на этот выбор оказывает осмысление жизненного пути.

6. Что можно сказать об особенностях самооценки Иванова С. И. У подопечного происходит снижение самооценки, неуверенность в себе, недовольство собой; опасение одиночества, беспомощности, обнищания, смерти; угрюмость, раздражительность, пессимизм; снижение интереса к новому.

7. Индивидуально-психологические свойства личности Иванова С. И. Для него характерны преувеличенная эмоциональная сдержанность,

некоторая прямолинейность в своих поступках и привычках, стремление к «самообеспеченности» и неохотному принятию помощи от других людей. Он избегает высказывать собственное мнение, с трудом делится своими сомнениями, проблемами. Оборонительную позицию занимает иногда по отношению ко всей семье: если даже имеются какие-то претензии и жалобы в адрес семьи, он их не выражает. Защитным механизмом, который он использует против ощущения страха смерти и обездоленности, является его активность «через силу», постоянная «подпитка» внешними действиями. Иванов С. И. с большой неохотой и только под давлением окружающих оставил свою профессиональную работу.

8. Исходя из всего вышеизложенного, мы можем выделить следующие основные психологические ресурсы пожилых людей.

- Мудрость, или жизненный опыт.
- Нереализованные потребности духовно-познавательного, творческого плана, если они были сформированы в течение жизни.
- Способность и желание к изменению.
- Способность к социальным контактам и необходимость в них .

Для старения необходимо наличие некоторых внутренних условий. Возможность и потребность в их приобретении, в благоприятной психологической атмосфере и соответствующей социальной обстановке, наверное, и следует считать основным ресурсом пожилого человека. Однако, мы должны отметить, что большинство людей пенсионного возраста всерьез озабочены только одной проблемой – добыванием хлеба насущного и более высокие потребности у них, как правило, не актуализированы. Следовательно, пока не обеспечены низшие потребности, сложно добиться актуализации выделенных нами «ресурсов».

Итак, проведенный анализ позволяет сделать следующие выводы. Несмотря на наличие необратимых биологических изменений, которые можно значительно замедлить в соответствии с современным уровнем развития медицины, сохранность когнитивных процессов во многом зависит от самооценки, внутреннего настроя пожилого человека, его желания к саморазвитию и тренировки. При этом опыт позволяет восполнить снижение скорости познавательных процессов, а неоспоримым преимуществом старости является приобретение мудрости.

Что касается, эмоциональной сферы, к старости, как правило, человек становится более ранимым, требует более чуткого внимательного отношения. Несмотря на это, при выборе жизненной стратегии, пожилой человек может чувствовать себя эмоционально благополучно при

практически любых жизненных обстоятельствах. В задачи социальных служб должно входить не только обеспечение психоэмоционального комфорта, но и помощь в выработке позитивной стратегии эмоционального старения. Скорее всего, наибольшее влияние на этот выбор оказывает осмысление жизненного пути. Структура самосознания пожилого человека претерпевает ряд изменений, таких как: депривация притязания на признание, отторжение от имени, размывание половой идентификации, удлинение прошлого при осознании временной перспективы.

В пожилом возрасте человек возникают новые задачи развития, при этом наиболее важными психологическими задачами являются: сохранение согласованности с собственной идентичностью и нахождение смысла жизни. Решение этих и других возрастных задач может быть облегчено при использовании пожилым человеком внутренних ресурсов, таких как: мудрость, нереализованные потребности духовно-познавательного, творческого плана, способность и желание к изменению, способность к социальным контактам и необходимость в них.

Выводы о проделанной работе

1. Старость является заключительной фазой в развитии человека. Период геронтогенеза (период старения) согласно международной классификации начинается с 60 лет у мужчин и с 55 лет - у женщин и имеет три градации: пожилой, старческий и долгожители.

2. Процесс старения представляет собой генетически запрограммированный процесс, сопровождающийся определенными возрастными изменениями в организме. Многие исследования свидетельствуют о старении сердечно-сосудистой, эндокринной, иммунной, нервной и других систем, т.е. об отрицательных сдвигах, происходящих в организме в процессе инволюции.

3. Все изменения в период старения носят индивидуальный характер. Сложный и противоречивый характер старения человека как индивида связан с количественными изменениями и качественной перестройкой биологических структур, включая и новообразования.

4. Период позднего онтогенеза является новым этапом развития и специфического действия общих законов онтогенеза, гетерохронии и структурообразования.

5. Различного рода изменения человека как индивида, происходящие в пожилом и старческом возрасте, направлены на то, чтобы актуализировать потенциальные, резервные возможности, накопленные в организме в период роста, зрелости и формирующиеся в период позднего

онтогенеза. При этом участие личности в сохранности индивидуальной организации и регуляции ее дальнейшего развития в период геронтогенеза (включая возможности новообразований) должно усиливаться.

6. Существуют различные пути повышения биологической активности различных структур организма (поляризация, резервирование, компенсация, конструирование), которые обеспечивают его работоспособность в целом после завершения репродуктивного периода.

7. Для психологического портрета старого человека характерными чертами являются - эгоцентричность и эгоистичность. И.С. Кон выделил следующие социальнопсихологические типы старости:

- 1) активная творческая старость;
- 2) самообразование, отдых, развлечения;
- 3) у женщин - приложение своих сил в семье;
- 4) люди, смысл которых - забота о собственном здоровье.

Это все - благоприятные типы старости.

Отрицательные типы развития старости:

- а) агрессивные, ворчуны;
- б) разочарованные в себе;
- в) разочарованные в себе и собственной жизни.

8. Выделяют пять типов приспособления к старости:

- 1) конструктивное отношение человека к старости;
- 2) отношение зависимости;
- 3) оборонительное отношение;
- 4) отношение враждебности к окружающим;
- 5) отношение враждебности человека к самому себе.

9. Активному долголетию пожилого человека способствует много факторов, ведущими психологическими среди которых можно считать такие: развитие его как социально активной личности, как субъекта творческой деятельности и яркой индивидуальности. И здесь огромную роль играет высокий уровень самоорганизации, сознательной саморегуляции своего образа жизни и жизнедеятельности.

Можно ли предотвратить такую «серую» жизнь Иванова С. И.? Не только можно, но и нужно. Для этого необходимо:

1. взять под контроль свое настроение;
2. уменьшить свою чувствительность к чужим словам;
3. попытаться навсегда покончить с ненавистью, горечью, завистью, которые как ничто другое ослабевают нервную систему;
4. расстаться с беспокойством, снижающим нервную систему;
5. не принимать равнодушно любые удары судьбы, не мириться с нищетой и не топтаться на месте;
6. не жаловаться другим, пытаясь вызвать у них сочувствие и жалость к себе;
7. не пытаться «переделать» окружающих на свой лад;
8. не сооружать грандиозные перспективные планы;
9. превратить укрепление жизнеспособности и здоровья в реальную главнейшую перспективу и ежедневно радоваться малейшим успехам в ее достижении.

Нерациональное питание – один из важнейших факторов риска преждевременного старения. Питание должно быть разнообразным, умеренным и соответствовать возрастным потребностям и энергозатратам. В пожилом возрасте, когда энергозатраты ограничены, калорийность пищи должна составлять 1900-2000 ккал, для мужчин 2200-3000 ккал.

Режим питания целесообразно установить не менее 3-4 раз в сутки, последний прием пищи – за 2-3 часа до сна. Не должны употребляться жирные сорта пшеницы, субпродукты, богатые холестерином (печень, мозги, вымя, икра). Шире должны включаться в рацион питания овощи и фрукты. Больше должны потребляться зелень, лук, чеснок, петрушка, укроп.

Недостаточная физическая активность относится к факторам риска и преждевременного старения и развития заболеваний. У тех, кто ведет малоподвижный образ жизни признаки приближающейся старости наступают значительно раньше и усугубляются с каждым днем, проявляясь нарастающим истощением физических и интеллектуальных сил.

Таким образом, движение – важнейший естественный фактор развития и поддержания здорового организма.

Эмоции определяют наше настроение - не столь яркое, как сами эмоции, но зато более устойчивое эмоциональное состояние. Грустное,

тревожное, умиротворенное, торжественное или веселое настроение является не предметным, специально направленным, а личностным и «результативным» фоновым эмоциональным состоянием. Чувственную основу настроения часто формирует тонус жизнедеятельности, т.е. общее состояние организма или самочувствие. Даже самое прекрасное настроение «портится»- из-за усталости, головной боли, энергетического истощения. Поэтому хорошая физическая форма и отличное физическое здоровье - основа прекрасного настроения и положительных эмоций.

Итог: обучающиеся научились составлять психологический портрет пожилого человека.

Практическое занятие 8. Диагностическая теория и практика в социальной работе.

Цель: практическое задание направлено на закрепление студентами теоретических знаний и формирование практических навыков первичной диагностики клиентов в социальной работе.

Оборудование: Блокнот и ручка для фиксации наблюдений и протоколов собеседования, карточки с ситуациями.

Задание:

Представьте ситуацию, когда социальный работник проводит диагностику психологического состояния клиента пенсионного возраста, обратившегося с жалобами на ухудшение памяти, потерю интереса к любимым занятиям и трудности в принятии решений.

Описание ситуации:

Иван Петрович, 68 лет, обратился в центр социального обслуживания с жалобой на сложности в повседневной жизни. По словам Ивана Петровича, в последнее время он стал забывчивым, испытывает затруднения в выполнении привычных дел, утратил интерес к хобби и общению с друзьями. Ранее активный человек, теперь чувствует себя подавленным и потерянным.

Социальному работнику необходимо провести первичную диагностику психологического состояния клиента и определить дальнейшие шаги вмешательства.

Инструкция студентам:

1. Определите возможные причины ухудшения состояния Ивана Петровича.
2. Подберите подходящие диагностические инструменты (опросники, тесты, беседы), которые позволят оценить когнитивное функционирование, эмоциональное состояние и социальную адаптацию клиента.
3. Разработайте стратегию дальнейшего взаимодействия с клиентом, включая рекомендации по улучшению качества жизни и восстановлению утраченных социальных связей.

Пример решения:

1. *Причины возможных трудностей:* возрастные изменения, депрессия, ранние признаки когнитивного снижения.
2. *Методы диагностики:*
 - Беседа по вопросам самочувствия и образа жизни.
 - Применение мини-психологического тестирования (MMSE).
 - Использование анкеты депрессивных состояний (Герiatricкий Депрессорный Шкала ГДС).
3. *Рекомендации клиенту:*
 - Регулярная физическая активность (прогулки, плавание).
 - Занятие любимыми делами и хобби (чтение книг, рукоделие).
 - Участие в групповых занятиях (школы здоровья, клубы общения пенсионеров).
 - Консультация врача-невролога или гериатра для углубленной диагностики.

Критерии оценивания:

- Правильность выбора диагностических инструментов.
- Умение структурировать полученные данные.
- Корректность формулировок рекомендаций по вмешательству.

Итог: обучающиеся приобрели навык первичной диагностики клиентов и планирование стратегии дальнейшей работы с клиентом.

Практическое занятие 9. Функциональный и диагностический подход: сущность и различие.

Цель: формирование у студентов целостного представления о сущности и особенностях функционального и диагностического подходов в профессиональной деятельности социальных работников, развитие умения интегрировать оба подхода для оптимизации работы и повышения эффективности оказания социальной помощи населению.

Оборудование: интернет- ресурсы, тетрадь, ручка.

Изучить:

1 Основные принципы функционального подхода

2 Принципы диагностического подхода.

3 Преимущества и недостатки функционального и диагностического подхода.

Задание: Разработать рекомендации по оптимизации работы социальных работников через интеграцию подходов.

Итог: обучающиеся научились делать сравнительный анализ функционального и диагностического подходов и разрабатывать рекомендации для клиентов.

Практическое занятие 10. Особенности межличностных коммуникаций в социальной работе.

Цель: изучить специфику межличностных коммуникаций в социальной работе, освоить эффективные приемы общения и взаимодействия с клиентами различных категорий, сформировать умение выстраивать конструктивные диалоги, способствующие успешному разрешению социальных проблем и достижению положительных результатов в оказании социальной помощи.

Оборудование: интернет- ресурс, литература, тетрадь, ручка.

Вопросы для изучения. 1. Понятия «отношения» и «межличностные отношения».

2. Параметры, задающие содержание отношений (дистанция, валентность, позиция партнеров, степень знакомства) и их характеристика.

3. Межличностная аттракция: понятие.

4. Внешние факторы аттракции (степень выраженности у человека потребности в аффилиации, эмоциональное состояние партнеров по общению, пространственная близость).

5. Внутренние факторы межличностной аттракции (физическая привлекательность партнера по общению, стиль общения, сходство партнера по общению, выражение личного отношения к партнеру в процессе общения).

Задание: на основе полученных знаний разработать правила слушания в процессе делового общения.

Итог: Студенты освоили основные принципы эффективного общения с разными группами клиентов, научились применять различные техники ведения диалога, разрешать конфликтные ситуации и создавать условия для взаимодоверия и сотрудничества.

Практическое занятие 11. Коммуникативная техника в социальной работе как основа профессиональной деятельности.

Цель занятия: сформировать представление о коммуникативной технике в социальной работе как основе профессиональной деятельности

Оборудование: интернет- ресурсы, литература, тетрадь, ручка.

План 1. Общая характеристика коммуникативной техники.

2. Характеристика стиля и манеры профессиональной деятельности.

3. Понятие барьера общения с клиентом. Виды барьеров.

4. Коммуникативные особенности деятельности социального работника.

5. Понятие и функции вербальной коммуникации в социальной работе.

6. Понятие и характеристика методов невербальной коммуникации.

7. Функции невербальной коммуникации в социальной работе.

Контрольные вопросы и задания:

1. Каковы причины, затрудняющие передачу информации клиенту?
2. Назовите приемы вербальной коммуникации.
3. Назовите приемы невербальной коммуникации.
4. Что влияет на установление отношений сотрудничества между специалистом по социальной работе и клиентом?
5. Дайте определение профессиональному общению социального работника.
6. Назовите основные компоненты коммуникативной профиограммы специалиста.

Итог: обучающиеся научились распознавать приемы вербальной и невербальной коммуникации, какие существуют барьеры общения и профессиональные компетенции специалиста социальной работы.

Практическое занятие 12. Психологические основы социальной работы.

Цель: Рассмотреть психологические основы, методы, а также различные уровни понимания и толкования психосоциальной работы.

Оборудование: интернет- ресурсы, литература, тетрадь, ручка.

Вопросы для обсуждения:

1. Главная цель психосоциальной работы
2. Задачи психосоциальной работы
3. Предмет исследований в психосоциальной практике
4. Объект психосоциальной работы
5. Субъекты психосоциальной работы
6. Функции психосоциальной работы
7. Прогностическая функция психосоциальной работы
8. Профилактическая функция психосоциальной работы
9. Формы оказания психосоциальной помощи
10. Основные методы психосоциальной работы

Итог: обучающиеся познакомились с основными методами психосоциальной работы.

Практическое занятие 13. Принципы и технологии психологического консультирования.

Цель: сформировать представление о современных подходах к консультированию клиентов в психосоциальной практике.

Оборудование: карточки с ситуациями, тетрадь, ручка.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятия психологической помощи и консультирования
2. Стадии процесса консультирования
3. Базовые техники консультирования
4. Психологическая помощь
5. Кризисная помощь
6. Виды кризисной помощи:
7. Цель (результат) психологического консультирования личности
8. Основные задачи консультанта
9. Пятишаговая модель организации процесса консультирования
10. Слушание – важнейшая составляющая консультационного процесса
11. Пассивное (нерефлексивное) слушание
12. «Открытие дверей» (буферные фразы)
13. 13 Активное (рефлексивное) слушание
14. Техники активного слушания
15. Выяснение (прояснение)
16. Парафраз (перефразирование)
17. Эмпатическое слушание (отражение чувств)
18. Резюмирование

Задание 1. Выполните упражнение «Идентификация с ролью клиента».

Ведущий предлагает участникам карточки с описаниями различных ситуаций, в которых оказались люди, как взрослые, так и дети. Участники

должны войти в положение своих героев и рассказать группе их историю от первого лица.

Ситуация 1. Молодой человек, не проявивший никаких способностей в жизни. Ничего толком он не умеет, ничего у него не получается. Другие люди ему об этом тоже говорят. Он им верит. Испытывает разочарование в жизни, утратил к ней интерес.

Ситуация 2. Женщина поссорилась со своим мужем. Они поругались, и муж сказал, что он уходит и забирает с собой сына. Она подумала, что он угрожает. Но муж действительно забрал ребенка. Он забрал его тайно, пока ее не было. Больше она их не видела. Сейчас у нее новая семья. Но она все время думает о первом муже, хочет его вернуть.

Ситуация 3. Девочка-подросток страдает из-за семейных конфликтов. Причиной этих ссор является она сама, вернее, ее воспитание. Родители упрекают друг друга, обвиняют, скандалят. Каждый считает, что другой виновен в том, что дочь отбивается от рук. Девочка тяжело переживает эти раздоры, очень эмоционально реагирует на них. Главное заключается в том, что она считает себя хорошей и ей обидно, когда в нее не верят.

Ситуация 4. Отец постоянно ругает своего сына, «пилит» по поводу и без. Сын же просто теряется, поскольку не знает, как угодить отцу. Чувствует себя униженным, суетится всякий раз, когда отец кричит на него. Ему очень горько, что его никто не защищает и не любит.

Ситуация 5. Женщина испытывает большие нагрузки на работе, кроме того, ей постоянно и беспричинно делают замечания, попрекают. Ей кажется, что все ополчились против нее. На нее бросают косые взгляды, перешептываются за спиной, но в глаза никто ничего не высказывает. Она очень дорожит своей работой, но условия в коллективе становятся невыносимыми.

Ситуация 6. Девочки-сестры враждуют между собой. Старшая насмехается над младшей, издевается над ее внешностью, манерой одеваться, причесываться, говорить. Она выставляет в смешном свете все, чем занимается младшая. Когда дома никого нет, обзывает младшую и даже бьет. На попытки младшей сестры искать защиту и поддержку у родителей, те отвечают ей, что она это все выдумывает.

Ситуация 7. Старшеклассница жалуется на отсутствие друзей, с ней никто не хочет дружить, из компаний ее просто прогоняют. Она думает, что

это связано с ее некрасивой внешностью, которая всех отталкивает. Надежду обрести друзей она уже утратила. Одиночество стало таким всеобъемлющим, что ей уже не хочется жить.

Ситуация 8. Пожилая женщина недовольна своим сыном и его женой, которая постоянно им командует. Пока матери удастся помогать сыну, спасти его от ситуации подкаблучника, но ее мучают опасения, что после ее смерти все изменится к худшему и сын попросту пропадет. Ведь даже для своих детей он не авторитет – как их мать скажет, так и будет.

Ситуация 9. Молодая женщина находится в растерянности: муж накануне вечером сообщил ей, что у него есть другая и он решил уйти к ней. Уговоры не возымели никакого действия. Он заявил, что все равно с ней жить не будет. Сегодня утром он собрал вещи и ушел, сказав, что навсегда.

Ситуация 10. Мать не знает, что делать со своей выросшей дочерью, которая ни ее, ни отца не слушает, хамит. Может по нескольку дней не появляться дома, при этом ничего родителям не сообщает. Они знают, что у нее регулярно меняются партнеры, ее интимное поведение попросту называется развратом. Дочь становится все более развязной, грубой, ничего не делает по дому – только ест, спит, меняет наряды и постоянно требует денег.

Ситуация 11. Старая женщина узнала, что в детском доме живет ее племянница, о судьбе которой она прежде ничего не знала. После встречи с девочкой в детдоме женщина испытывает ужасные мучения, так как девочка очень обрадовалась встрече с ней и просит забрать ее оттуда, однако женщина обеспокоена тем, что она слишком стара и тяжело больна, и, кроме того, опасается, что на ее пенсию и социальное пособие ребенка ей не поднять.

Обсуждение:

- Насколько трудно было войти в роль клиента?
- Какие чувства возникли в этой роли?
- Трудно ли поставить себя
- на место другого человека и понять его переживания

Итог: обучающиеся сформировали представление о современных подходах

консультирования клиентов в психосоциальной практике и научились разбирать разные жизненные ситуации поставив себя на роль клиента, которому нужна помощь.

Практическое занятие 14. Общая модель индивидуальной работы со случаем.

Цель: систематизировать знания в области психосоциальной индивидуальной работы со случаем.

Оборудование: интернет-ресурсы, литература, тетрадь, ручка, карточки с ситуациями.

Ход работы:

1. Обсуждение вопросов в группе: Какие основные модели индивидуальной работы со случаем вы знаете? В чем их сущность и в чем различие?
2. Разработайте модель индивидуальной работы социального работника со случаем.
3. Разбившись на микрогруппы, разрешите конкретную предложенную вам социальную ситуацию клиента, используя в работе с ним известные методы и техники, модели помощи и поддержки клиенту;
4. Подберите и охарактеризуйте методы решения проблем клиента.

Ситуация 1. На глазах всего класса застрелился из самопала десятиклассник школы №10 города В., Е. Злобин. В записке самоубийца написал, что у него много оружия, но «ментам» он его не отдаст. В разговорах с одноклассниками мальчик неоднократно повторял, что, независимо от способа ухода из этого мира, во второй своей жизни он будет мстителем. К сожалению, должного внимания на эти разговоры никто вовремя не обратил.

Ситуация 2. В школе образовалась группа подростков, 14-16-летних мальчиков из параллельных классов. Время вне школы они проводили вместе. Возглавляет группу Андрей, он выше и сильнее всех. Отличается независимым характером, учится плохо, одним словом, «трудный подросток», ближе всех к нему держится 14-летний Виктор, по кличке «Заморыш». Он действительно худенький, маленького роста. До недавнего

времени Виктор хорошо учился и был «благополучным» ребенком. Мама Виктора пришла в школу и поделилась с учителем своим беспокойством по поводу сына. Оказывается, в последнее время Виктор поздно возвращается домой, часто от него пахнет алкоголем, а однажды, придя с работы, она обнаружила его спящим, в глубоком опьянении.

Ситуация 3. У студентки одного из колледжей города С. 16-летней Марии С. родовые схватки начались прямо в автобусе. Ей пришлось сойти и родить ребенка в женском туалете на автовокзале. Но растить ребенка вообще-то не входило в планы Марии С., и, недолго думая, она выбросила новорожденного малыша в окно туалета. Через несколько минут «маму» задержали сотрудники милиции. Ребенка спасти не удалось.

Ситуация 4. «Много пишут и говорят о матерях-одиночках, отцах, воспитывающих детей. А я бабушка-одиночка. Мне 50 лет. Внучкам – 6 и 10 месяцев. Моя дочь, их мать, умерла после вторых родов. Остались мы одни. Как живем? Как говорили в старину, с хлеба на квас перебиваемся. У детей есть отец. Но помощи от него не жди, т. к. брак с их матерью не был официально зарегистрированным. Вот так и живем, кругом одни. О будущем боюсь даже и подумать»

Итог: обучающиеся на смоделированном жизненном примере приобрели навык работы с проблемной ситуацией и решением проблем клиента.

Практическое занятие 15. Особенности психосоциальной работы с различными группами.

Цель: познакомить студентов с различными стратегиями и подходами в психосоциальной работе с различными группами.

Оборудование: интернет-ресурсы, литература, тетрадь, ручка.

Задание: Изучить особенности:

1. Психосоциальная работа с инвалидами
2. Психосоциальная работа с мигрантами
3. Психосоциальная работа с безработными
4. Психосоциальная работа с детьми «группы риска»

5. Психосоциальная работа с заключенными в местах лишения свободы
6. Психосоциальная работа с одинокими пожилыми людьми
7. Психологическая помощь и поддержка в ситуации утраты и острого горя
8. Психосоциальная помощь и поддержка в ситуации насилия
9. Психологическая профилактика суицидального поведения
10. Психологическая профилактика аддиктивного поведения
11. Телефон доверия как форма психологического консультирования

Итог: обучающиеся приобрели знания по работе с различными стратегиями и подходами в психосоциальной работе с различными группами.

Литература

Основные источники:

1. Арпентьева, М. Р. Психосоциальное сопровождение лиц с ОВЗ и их семей / М. Р. Арпентьева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 252 с. — ISBN 978-5-507-44861-6. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/247415> (дата обращения: 20.02.2024).
2. Фирсов, М. В. Психология социальной работы : учебник и практикум для среднего профессионального образования / М. В. Фирсов, Б. Ю. Шапиро. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 386 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02428-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

— <https://urait.ru/bcode/536845>

URL: (дата обращения: 20.02.2024).

Дополнительные источники:

1. *Сосновский, Б. А.* Социальная психология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Б. А. Сосновский, Ф. Г. Асадуллин под редакцией

Б. А. Сосновского. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 155 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00053-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538309> (дата обращения: 20.02.2024).

2. *Иванников, В. А.* Психология: учебник для среднего профессионального образования / В. А. Иванников. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 480 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-5915-4. — Текст : электронный // <https://urait.ru/bcode/536993> Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: (дата обращения: 20.02.2024).

3. Куриленко Л.В. «Учебные задания по социальной работе». Самара 2013, 138 стр.

Авторы :

Л. В. Куриленко, Т. А. Ченцова, С. В. Егорова, Л. В. Вандышева, Т. П. Вострикова, К. О. Вартамян, А. Ш. Галимова, А. Г. Рытов