

Примечательно то, что часть респондентов отмечают предложения по информированию о мерах соблюдения безопасности жизнедеятельности инвалида (72%), по формированию навыков персональной безопасности в социальной среде (48%), навыков ориентации, передвижения и взаимодействия в условиях окружающей среды (32%).

Заключение. Таким образом, проведенное эмпирическое исследование позволило выделить факторы, оказывающие влияние на процесс социально-средовой реабилитации инвалида в условиях территориального центра социального обслуживания населения. К таковым относятся следующие: удовлетворенность услугами реабилитации и абилитации инвалидов; достаточное информационное обеспечение выбора форм и способов реабилитации; доступность среды и инфраструктуры для инвалидов; применение индивидуального подхода в процессе реабилитации; создание толерантной инклюзивной реабилитационной среды; активность и заинтересованность родителей инвалидов в реабилитационных мероприятиях; наличие внутренней мотивации на проведение социальной реабилитации; готовность к участию в культурной жизни, сфере образования и трудовой деятельности.

Список использованных источников

1. Айшервуд, М.М. Полноценная жизнь инвалида / М.М. Айшервуд. – М., 2017. – 718 с.
2. Закон Республики Беларусь 30 июня 2022 г. № 183-З О правах инвалидов и их социальной интеграции. – URL: <https://etalonline.by/document/?regnum=h12200183> (дата обращения: 15.03.2024)
3. Международная классификация функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья (МКФ) // Женева: Всемирная Организация Здравоохранения, 2001. – 346 с.
4. Милькаманович, В.К. Профилактика инвалидности и реабилитация лиц с инвалидностью: пособие / В.К. Милькаманович. – Минск: Минский государственный ПТК полиграфии, 2021. – 75 с.

УДК 159.99

ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ КИНОТЕРАПИИ

В.А. Нестеренко

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
(e-mail: victoriya.v0lk0wa@yandex.by)

Кинотерапия – это групповой метод терапии, предполагающий просмотр популярных художественных кинофильмов с последующим обсуждением в группе. Всегда творческий увлекательный процесс самопознания в комфортной атмосфере и с беседой после фильма. Кинотерапия помогает пожилым людям лучше понимать себя и окружающих, учит управлять своей жизнью. В кинотерапии фильм используется как средство самопознания и раскрытия внутренних резервов личности; как средство эффективной

саморегуляции; как инструмент налаживания межличностных и межгрупповых взаимоотношений [2].

Для пожилых людей характерными являются определенные социально-психологические проблемы, ориентированные на систему высокого уровня тревожности, низких показателей развития самочувствия, активности и настроения, а также низкий уровень адаптации к стрессовым ситуациям. Хорошие фильмы могут помочь пожилым людям восстановить душевное равновесие и улучшить настроение. Старые фильмы напомнят пожилым людям о молодости, доставят удовольствие, порадуют увлекательными сюжетами, помогут забыть о сегодняшних проблемах и печалях. Современные фильмы позволяют им узнать новое, увидеть спецэффекты и узнать, что нравится их внукам и правнукам.

Цель исследования: эмпирически обосновать особенности применения кинотерапии в работе с пожилыми людьми.

Материал и методы. Нами была проведена методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге, в которой приняли участие 30 респондентов, женщины в возрасте от 60 до 75 лет, постоянно посещающие отделение первичного приема, анализа, информирования и прогнозирования, дневного пребывания для граждан пожилого возраста ГУ «ТЦСОН Шумилинского района».

Результаты и их обсуждение. Данные, полученные в ходе исследования, указывают на то, что в основном, люди старческого возраста демонстрируют примерно в 53% опрошенных респондентов большую стрессоустойчивость. Данные особенности представляют собой положительные характеристики, включающие систему высокого уровня соматической стабильности на уровне развития физического здоровья и психического развития.

Высокая сопротивляемость стресса характерна примерно для 17% опрошенных респондентов. Данные особенности указывают на формирование системы нормативного типа адаптации к практически любым изменениям в окружающем мире. Для людей данной группы характерными являются такие особенности как оптимальные способы устранения угрозы и как следствие, не паникуют в ситуации возникновения той или иной стрессовой ситуации в целом.

Пороговая степень сопротивляемости стрессу характерна для 20% опрошенных респондентов. Данные особенности формируют представление о том, что респондент находится в степени, отражающей показатели между негативными и позитивными аспектами стрессоустойчивости респондентов в целом.

Низкий уровень сопротивляемости стрессу характерен для 10% опрошенных респондентов. Данные особенности указывают на высокий уровень чувствительности и эмоции преобладания над разумом. Любые стрессовые ситуации воспринимаются крайне остро и несут определенную опасность в системе благополучия и безопасности.

Результаты исследования расположены в табл. 1.

Таблица 1 – Степень сопротивляемости стрессу

Уровень	Кол-во опр-х	% опр-х
Большая	16	53
Высокая	5	17
Пороговая	6	20
Низкая	3	10

Таким образом, в рамках проведенного исследования нами было выявлено, что в основном люди пожилого возраста обладают приоритетно высоким показателем стрессоустойчивости в системе сопротивляемости стрессу. Данные показатели ориентированы на нормативные показатели взаимодействия с окружающими и негативными стрессовыми характеристиками в целом. Однако следует обратить особое внимание на людей с низким уровнем сопротивляемости стрессу, являющимся сигналом тревоги, предупреждающим об опасности.

На основе полученных в ходе диагностического исследования результатов было определено, что люди старческого возраста демонстрируют наличие негативных тенденций в системе социально-психологических трудностей, несмотря на высокий уровень стрессоустойчивости.

В результате изменения состояния здоровья, социального статуса и образа жизни эта социальная группа испытывает трудности с адаптацией к новым условиям в социальной и семейной сфере, а также в психологическом плане. Это невольно сказывается на их жизненной позиции, стиле общения, ценностях и эмоциональной сфере [3].

Кино – это целый мир. Мир красивый и страшный, радостный и грустный, хороший и злой, цветной и черно-белый. Это мир истории и современности, действительности и сказки, любви и ненависти.

Кино обожают все от мала до велика, ведь просмотр кинофильма – процесс интересный и познавательный. Кино доставляет наслаждение, скрашивает досуг, поднимает настроение либо, напротив, наводит на печальные мысли.

Выбор кинофильма для проведения работы с пожилыми людьми всегда носит ситуативный характер и субъективен. Какими бы критериями ни руководствовался специалист, полностью подходящего для всех зрителей фильма быть не может. При планировании работы с использованием кинофильма специалист должен учитывать возрастные особенности пожилых людей, их заболевания, жизненную историю, особенности актуальной ситуации и т.д. Он может столкнуться с сопротивлением со стороны пожилого человека вплоть до отказа участвовать в предлагаемых мероприятиях, занятиях или консультациях. Этот отказ может быть обусловлен различными причинами, например, ухудшением памяти или внимания, которые ведут к трудности в запоминании сюжета и невозможности удерживать внимание в течение просмотра.

В целом кинотерапия является универсальным методом улучшения самовосприятия, что очень важно для пожилых людей, утративших эту способность. Этот метод направлен на восстановление и активизацию физических, психических и социальных функций, навыков и умений, а также на разрешение тех или иных ситуаций, с проблемными элементами которых люди не могут справиться самостоятельно. Для применения кинотерапии как психотерапевтического метода характерными являются такие особенности, как ориентация на психологические механизмы проекции, отражающие систему реальности в объективном русле в рамках осознания моделей мышления и сознания. Просмотр того или иного фильма происходит на основе системы развития личности, что включает элементы расстановки акцентов в рамках определения мира и жизненной ситуации в целом [1].

Нами была разработана и апробирована коррекционная программа в рамках кинотерапии в работе с пожилыми людьми.

Цель программы: способствовать снижению социально-психологических проблем у людей пожилого и старческого возраста средствами кинотерапии.

Задачи:

1. Повысить уровень стрессоустойчивости у пожилых людей.
2. Снизить уровень развития тревожности.
3. Оптимизировать самочувствие, активность и настроение людей пожилого возраста.

Целевая группа: люди пожилого возраста.

Срок реализации: 1,5 месяца.

Исполнители: Практические психологи, специалисты по социальной работе.

Ход реализации программы:

Задача 1: Повысить уровень стрессоустойчивости пожилых людей.

Критерии результативности задачи: низкий уровень восприимчивости к стрессу; выбор эффективных способов совладания со сложными ситуациями.

Срок реализации: 1-я неделя.

Мероприятие программы, направленное на повышение уровня стрессоустойчивости у пожилых людей: Просмотр фильма «Любовь и голуби» (1984);

Работа с ассоциациями на тему «Любовь». Инструкция: Участники получают пронумерованным списком 10 ключевых понятий фильма (например, семья, кризис, диссоциация, гнев, дружба и т.п.), которые предлагается запомнить, записав под соответствующими номерами слова-ассоциации, возникшие после просмотра.

Срок реализации: 2-я неделя.

Мероприятие программы, направленное на повышение уровня стрессоустойчивости у пожилых людей: Просмотр фильма «Конек-горбунок» (1941). Данный фильм включает в себя работу с персонажами. Людям

предлагается взять одного персонажа и описать, как он будет справляться с жизненными ситуациями.

Задача 2: Снизить уровня развития тревожности.

Критерии результативности задачи: повышение низкого уровня тревожности у граждан пожилого возраста.

Срок реализации: 3-я неделя.

Мероприятие программы, направленное на снижение уровня тревожности пожилых людей: Просмотр фильма «Бриллиантовая рука» (1968). Работа с основными комедийными моментами, соотнесение эмоций героев со своими в схожих ситуациях.

Срок реализации: 4-я неделя.

Мероприятие программы, направленное на снижение уровня тревожности пожилых людей: Просмотр фильма «Ирония судьбы, или С лёгким паром!» (1975). Работа с музыкальными композициями, обсуждение их с точки зрения сюжета фильма.

Любимые песни молодости.

Задача 3: Оптимизировать самочувствие, активность и настроение людей пожилого возраста.

Критерии результативности задачи: высокий уровень активности, хорошее настроение и положительное самочувствие.

Срок реализации: 5-я неделя.

Мероприятие программы, направленное на оптимизацию самочувствия, активности и настроения у пожилых людей: Просмотр фильма «Три плюс два» (1963). Обсуждение сюжетной стороны фильма с точки зрения показателей межличностных отношений.

Срок реализации: 6-я неделя.

Мероприятие программы, направленное на оптимизацию самочувствия, активности и настроения у пожилых людей: Просмотр фильма «Иван Васильевич меняет профессию» (1973). Работа с сюжетной линией в рамках соотнесения и противопоставления показателей трагического и комического.

Фильмы подобраны с точки зрения интересов пожилых людей, психологического содержания и соотнесения психологических аспектов реализации собственного самочувствия, настроения, низкого уровня тревожности и показателей заинтересованности.

Эффективность проведенной работы оценивается в системе реализации следующих критериев и показателей:

- снижение уровня личностной и ситуативной тревожности;
- повышение уровня активности и настроения людей пожилого возраста;
- повышение уровня стрессоустойчивости.

Заключение. С возрастом здоровье людей становится все более хрупким, причем не только в плане упадка физических сил, но и в плане психического здоровья. Пожилые люди склонны быть излишне чувствительными

и сентиментальными, испытывать необоснованную тревогу, а иногда и депрессию – без видимой на то причины.

Среди пожилых людей очень популярны методы кинотерапии. Это метод групповой терапии, при котором популярные художественные фильмы просматриваются, а затем обсуждаются в группе. Таким образом, мы увидели, что применение кинотерапии в работе с пожилыми людьми может быть эффективным инструментом для снижения уровня тревожности, повышения активности, хорошего настроения и самочувствия, а также повысить уровень адаптации к стрессовым ситуациям.

Список использованных источников

1. Березин, С.В. Кинотерапия и кинотренинг: практическое пособие для психологов и социальных работников / С.В. Березин. – Самара, 2013. – 112 с.
2. Королькова, Л.В. Кинотерапия как средство коррекции тревожности у пожилых людей / Л.В. Королькова // Социально-психологические проблемы современного общества и человека: пути решения: сборник научных статей. – 2020. – URL: <https://rep.vsu.by/bitstream/123456789/25336/1/87-90.pdf> (дата обращения: 08.04.2024).
3. Холостова, Е.И. Социальная работа с пожилыми людьми / Е.И. Холостова. – Москва: Дашков и К, 2014. – 344 с.

УДК 37.013.42

ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАВИСИМОСТИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

Е.К. Погодина, Н.Л. Брезгунова
Минск, БГПУ имени Максима Танка
(e-mail: pogodinaek@mail.ru)

Социальные сети занимают важное место в жизни современных подростков. Благодаря социальным сетям подростки могут расширять границы общения, поддерживать контакты с широким кругом знакомых, обмениваться информацией, искать друзей по интересам, презентовать себя и получать обратную связь от других пользователей Сети. Социальные сети для современных подростков выступают средством для приобретения социального опыта, который не всегда является объективным и достоверным. Доступность и многофункциональность социальных сетей несет определенные риски для их пользователей, например, риск чрезмерного погружения в виртуальный мир, разрыва реальных социальных связей и формирования интернет-зависимости.

В исследовании рассматривается проблема зависимости подростков от социальных сетей. Проанализированы факторы риска формирования