

Приложение Г

Некоммерческое партнерство

АГЕНТСТВО РАЗВИТИЯ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЩЕСТВА «РАРИО»

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор Некоммерческого  
партнерства Агентство развития  
информационного общества «РАРИО»,  
действительный член Международной  
академии телевидения и радио

\_\_\_\_\_ А. А. Айгистов

\_\_\_ декабря 2011 г.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

ДЛЯ ВКЛЮЧЕНИЯ В ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ  
МАТЕРИАЛЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ МАКСИМАЛЬНО КОМФОРТНОЙ  
ИНТЕГРАЦИИ ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПОЖИЛОГО  
ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯ НОВОГО (ИНФОРМАЦИОННОГО) УКЛАДА  
ЖИЗНИ

Руководитель темы \_\_\_\_\_ А.А. Ганин  
(подпись, дата)

Москва 2011

В рамках настоящей НИР разработаны методы психологической адаптации граждан пожилого возраста к новым условиям жизни, предлагаются конкретные предложения для включения в информационно-образовательные материалы, способствующие максимально комфортной интеграции граждан Российской Федерации пожилого возраста в условия нового (информационного) уклада жизни.

*Предложение №1.*

*Методика исследования стрессоустойчивости.*

Пожилому человеку очень непросто самостоятельно войти в новый и непонятный для него информационный мир. Для оказания непосредственной постоянной помощи и поддержки на этом пути предлагается в каждом центре (пункте) компьютерного обучения для пожилых людей создать группу волонтеров из числа школьников и студентов, владеющих навыками в области ИКТ и интернет-коммуникации.

За каждым слушателем из числа пожилых граждан целесообразно закрепить одного из волонтеров, исследовав предварительно их психологическую совместимость по признаку стрессоустойчивости. С этой целью предлагается следующая методика.

**Методика самооценки стрессоустойчивости личности среди волонтеров и слушателей-граждан пожилого возраста**

<b>Утверждения</b>	<b>Редко</b>	<b>Иногда</b>	<b>Часто</b>
1. Я думаю, что меня недооценивают мои знакомые	1	2	3
2. Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3. Я постоянно переживаю за качество своей работы	1	2	3
4. Я бываю настроен агрессивно	1	2	3
5. Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6. Я бываю раздражителен	1	2	3
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9. Я страдаю бессонницей	1	2	3

10. Своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность	1	2	3
12. У меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13. У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14. Мне недостаёт власти, чтобы реализовать себя	1	2	3
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16 Я всё делаю быстро	1	2	3
17. Я испытываю страх одиночества	1	2	3
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки	1	2	3

Обработка результатов: чем меньше баллов набирает тестируемый, тем выше стрессоустойчивость и наоборот. Интервал колебания шкалы стрессоустойчивости от 18 до 54.

На основании результатов тестирования формируются пары: волонтер – слушатель, при этом используется правило дополнения, отраженное на рисунке 1:

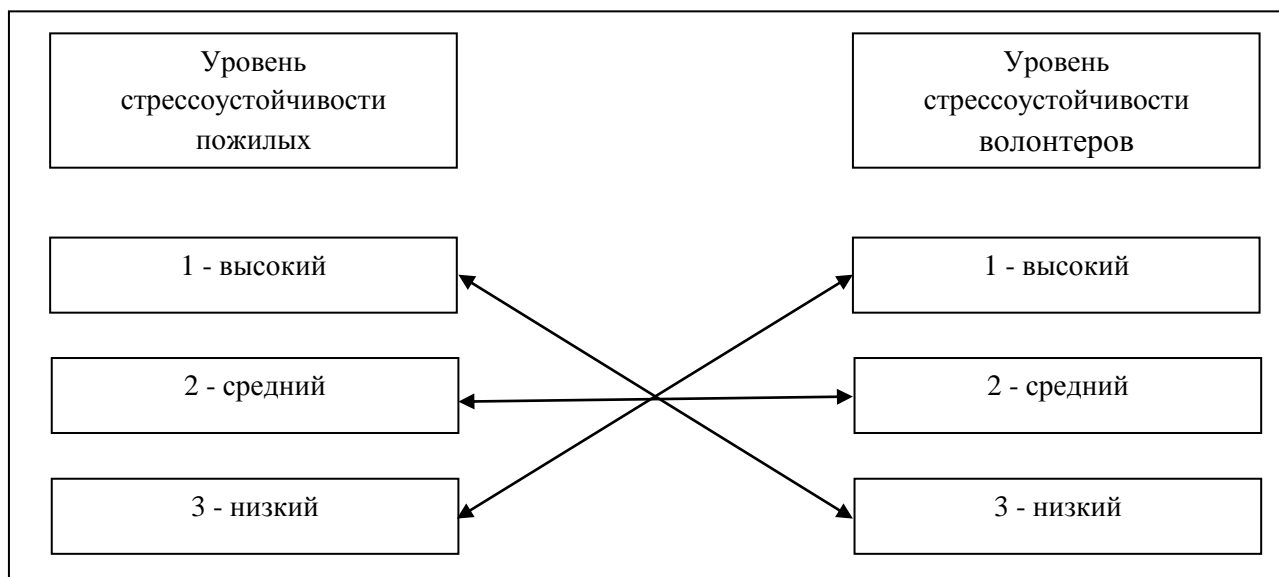


Рис. 1 Схема комплектования пар волонтер-слушатель по признаку стрессоустойчивости.

Распределение респондентов по группам стрессоустойчивости осуществляется с использованием «Правила трех сигм». Для этого выполняются следующие процедуры:

- 1) Отдельно по группе волонтеров и слушателей рассчитывается среднее значение стрессоустойчивости в группе по формуле (1):

$$M = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n} \quad (1),$$

где  $M$  – среднее значение каждого из параметров,

$\sum_{i=1}^n x_i$  - сумма значений, указанных каждым обучаемым по одному из параметров,

$n$  – общее число членов одной из групп.

2) Производится расчет стандартного отклонения от среднего значения по формуле (2):

$$\sigma = \sqrt{\frac{1}{n} \sum_{i=1}^n (x_i - M)^2} \quad (2),$$

где  $\sigma$  - сигма (стандартное отклонение),

$\sum_{i=1}^n (x_i - M)^2$  - сумма квадратов разности каждого из индивидуальных значений и среднего значения за группу.

3) В соответствии со схемой (рис. 2) волонтеры и слушатели распределяются по группам стрессоустойчивости

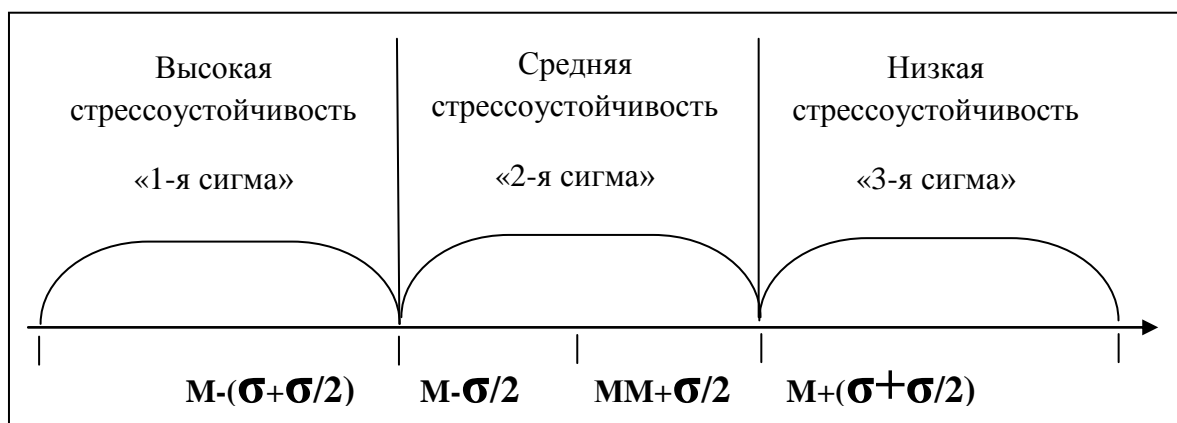


Рис. 2 Распределение по группам стрессоустойчивости

## *Предложение №2.*

### *Примерная методика и содержание индивидуальных бесед.*

Для включения пожилых граждан в работу по изучению средств ИКТ и интернет-коммуникаций необходимо проведение адаптирующих индивидуальных бесед со специалистами-психологами. Примерами таких бесед могут служить следующие темы.

#### *Примерное содержание беседы «Зачем нужен компьютер?»*

##### а) компьютер – источник информации

Персональный компьютер, подключенный к интернету, может стать источником полезной информации любой тематики: медицины, лекарственных препаратов, садоводства, домоводства, кулинарии, педагогики и т. д. Вам будет доступна информация, накопленная всем человечеством.

##### б) общение с близкими и знакомыми

С компьютера можно позвонить на любой телефон, стационарный и мобильный, в любой стране по ценам значительно меньшим, чем с телефонного аппарата. А если у собеседника тоже есть компьютер, то общаться с ним можно совсем бесплатно.

##### в) общение с незнакомыми людьми

В социальных сетях, на форумах, которых в интернете множество, незнакомые люди обсуждают различные интересующие их вопросы: политические, экономические, спортивные, культурные, бытовые и прочие. Можно найти форум практически по любой интересующей вас теме, где вы всегда можете провести время с близкими по интересам людьми.

##### г) личная и деловая переписка по электронной почте

Электронная почта в интернете бесплатна. Вы можете писать в любую точку земного шара. Ваше сообщение адресат получит в течение нескольких минут после отправки.

д) просмотр и чтение газет и журналов

Можно не выписывать газеты и журналы – все есть в свободном доступе в Интернете. Например, набрав в поисковой службе название интересующей вас газеты или журнала, вы, наверняка, найдете искомый материал, в том числе издания нашей молодости: «Правда», «Комсомольская правда», «Литературная газета», «Огонек». Сможете новым взглядом посмотреть материалы прошлых лет и современные статьи.

е) покупки через сеть Интернет

Сегодня, когда ценится каждая свободная минута, все больше людей предпочитают делать покупки в глобальной сети. Вместо того чтобы тратить драгоценное время на хождение по магазинам и, как нередко бывает, стояние в очередях, многие выбирают удобство и комфорт совершения покупки прямо из дома, используя компьютер и доступ в Интернет. С помощью компьютера можно оплачивать и всевозможные услуги: коммунальные, Интернет, мобильную связь.

ж) написание мемуаров воспоминаний, статей

Все это можно создавать и редактировать в специальных программах для подготовки текста. В отличие от печатной машинки, текстовые редакторы дают возможность подготовить любой текстовый документ за более короткий срок и более качественно. Записи или статьи можно дополнять рисунками и фотографиями. Готовый текст печатается на бумаге с помощью специального устройства.

и) проигрывание музыки, просмотр видео и телепередач

Компьютер можно использовать вместо музыкального и видеопроигрывателя для воспроизведения любимой музыки и просмотра фильмов, в том числе с компакт-дисков – компьютер легко заменит домашний кинотеатр. Компьютер позволяет также слушать радио и смотреть телевизионные программы. Даже те, которые у вас в стране не транслируются.

Можно еще долго перечислять возможности, которые предоставит вам компьютер. Но, самое главное, - компьютер позволит общаться без ограничений, заниматься любимым делом и быть информационно независимым.

к) смогу ли я освоить компьютер?

Компьютер кажется вам необычайно сложным устройством, мышь и клавиатура вызывают страх, а мысль о том, что это все надо освоить, не дает покоя? Вы думаете, что все это только для юных и молодых? Это, конечно же, не так! Компьютер поддается освоению в любом возрасте. Было бы желание! Не слушайте тех, кто говорит, что уже поздно садиться за компьютер. Учиться никогда не поздно! Восприимчивость к компьютерной грамоте зависит только от желания учиться новому. Поэтому не беспокойтесь. Осилите. Машину водили? Мобильным телефоном пользуетесь? А телевизор, пылесос, холодильник, уют? Это же не проще компьютера! Никто еще не родился со знанием компьютера. Все научились. Научитесь и Вы, проверено! Попробуйте, и сами убедитесь.

*Примерное содержание беседы «Компьютер – это не страшно».*

Самый трудный этап в изучении компьютера – это преодоление страха перед тем, что «я что-то сделаю не так, и ОНО работать не будет». Поскольку все люди обладают разными характерами, у каждого этот этап проходит быстрее или медленнее - кто-то, недолго думая, нажимает все кнопки подряд (надо сказать, довольно эффективный способ самообразования), а кто-то не делает шагу без компетентного «компьютерного знатока».

Как бы там ни было, через это проходят все. И конечно, в какой-то момент может (и даже должна) возникнуть ситуация, когда компьютер поведет себя «нестандартно». Быть может, это прозвучит парадоксально, но, если вы попали в такое положение, знайте — это хороший признак. Это означает, что вы предпринимаете правильные действия для изучения компьютерной грамоты.

Конечно, предвидеть все возможные вопросы, которые могут возникать у вас на первых порах, нельзя, но, чтобы вам было спокойнее, я приведу список «внештатных ситуаций», встречающихся чаще всего.

а) компьютер работал, и вдруг его экран погас

Не стоит бежать за валидолом — вероятность того, что компьютер сгорел, очень мала. Скорее всего, вы в процессе уборки задели шнур питания, который выдернулся из розетки, или просто пропало электричество. Прислушайтесь, гудит ли системный блок? Горят ли на нем какие-нибудь лампочки? Если да, то посмотрите на шнур, соединяющий монитор и системный блок, возможно, вы тоже случайно его задели. Не помогло? Тогда, скорее всего, вы просто забыли включить монитор или случайно его выключили. Повторюсь — вероятность того, что компьютер вдруг ни с того ни с сего сгорел, чрезвычайно мала.

б) что-то такое непонятное появилось на экране, а я даже не знаю, что для этого сделал

Такая ситуация, скорее всего, будет часто возникать в самом начале вашего общения с компьютером, когда вы еще не совсем уверенно будете владеть мышью. Чтобы это «что-то» (возможно, это окажется какое-то окно или список действий) пропало с экрана, щелкните левой кнопкой мыши на красном крестике в правом верхнем углу появившейся области или, если крестика нет, нажмите клавишу Esc (она находится в левом верхнем углу клавиатуры).

в) я криво вставил диск, привод закрылся и не хочет открываться

что ж, бывает и такое, причем настолько часто, что фирмы, производящие устройства для чтения и записи компакт-дисков, уже предусмотрели подобную ситуацию. Выход из нее следующий. Выключите компьютер. Найдите дома длинную тонкую иглу или разогните скрепку. Посмотрите внимательно на привод. Видите под выезжающей частью маленькое круглое отверстие? Это не вентиляция. Если при выключенном компьютере вы вставите в это отверстие разогнутую скрепку и немного нажмете на нее, то в устройстве произойдет



разблокировка, лоток слегка выдвинется вперед и вы сможете открыть его рукой и достать оттуда зажатый диск.

г) мышь «прилипла» к экрану

Если указатель мыши никак не реагирует на ее передвижения, это вовсе не означает, что мышь сломана. Если вы используете беспроводную мышь (то есть такую, которая не соединена с компьютером проводом), значит, сели батарейки, придется купить новые. Если у вас мышь, которая соединяется с компьютером проводом, возможно, вы задели провод и он случайно выдернулся из системного блока.

д) компьютер «завис»

Посмотрите на системный блок. Если одна из лампочек часто-часто мигает, значит, компьютер выполняет какое-то действие и необходимо некоторое время подождать. Чтобы проверить, действительно ли с компьютером все в порядке, понажимайте клавишу NumLock. Если компьютер просто «задумался», то на клавиатуре будет загораться или гаснуть одноименная лампочка. Если же эта лампочка не реагирует на нажатие, а лампочки на системном блоке не мигают, значит, компьютер «завис». Нет, он не сломался, он просто «застрял» в своих вычислениях. Эта ситуация говорит о том, что в его работе произошел сбой. Вам это покажется странным, но подобный сбой – это такое же нормальное явление для компьютера, как для человека, например, громкое «Ап-чхи!». В этом случае компьютер просто бездействует во включенном состоянии. Чтобы он работал как прежде, необходимо нажать на системном блоке кнопку Reset (обычно это маленькая кнопка, которая располагается недалеко от кнопки включения). После этого компьютер на секунду выключится и включится заново.

Главное помнить – компьютер штука надежная, его просто так не сломать. Если что-то случится – всегда можно позвонить нам, мы поможем.

### *Предложение №3.*

#### *Примерная методика адаптирующего социально-психологического тренинга.*

Для организации совместной работы людей в группе эффективным средством является социально-психологический тренинг. В этом подразделе представлены примерная методика и особенности его проведения с пожилыми людьми.

С периодом старости связаны многие стереотипы и искаженные представления. Хотя для пожилого возраста характерны определенные соматические, интеллектуальные и психологические проблемы, физическое состояние и умственные способности отдельных людей в этом возрасте крайне различаются.

Поздняя взрослость охватывает четыре десятилетия жизни: от тех, кому за шестьдесят, до тех, кому за девяносто и более. Очевидно, что здоровые шестидесятилетние люди относятся к иной группе и имеют другие потребности, нежели дряхлые старики из поколения их родителей. В целом, люди на седьмом десятке по-прежнему тесно связаны с семьей и друзьями, но некоторым из них приходится сталкиваться со снижением доходов, потерей друзей и близких и утратой сил. После семидесяти лет мир социальных отношений становится уже, и к людям чаще приходят болезни.

После восьмидесяти и девяноста лет люди склонны удаляться от мира, быстро дряхлеют и страдают хроническими болезнями. Нельзя утверждать, что ученые полностью понимают процесс старения. Существует множество теорий для объяснения морфологических и функциональных изменений, происходящих в течение всей жизни человека. Влияние генетических факторов на процесс старения и продолжительность жизни подтверждается исследованиями монозиготных близнецов. Влияют и другие факторы: проживание в городской или сельской местности, семейное положение,

избыточный вес и влияние радиации, по-видимому, также влияют на продолжительность жизни. Большинство умственных навыков не затрагивается старением. Тем не менее, может уменьшаться скорость выполнения умственных и физических операций. Но эти изменения можно отнести за счет ухудшения здоровья, социальной изоляции, недостатка образования, бедности и слабости мотивации. Кроме того, в старости наблюдается некоторое нарушение вторичной (долговременной) памяти, особенно в части запоминания новой информации. Процессы научения практически не затрагиваются возрастными изменениями, так же, как и сенсорная память, первичная память и память на отдаленные события.

### *Содержание тренинговой работы*

В группе собираются от пяти до пятнадцати человек. Работа ведётся 2-2,5 часа, что обусловлено состоянием здоровья участников.

Трудности тренинговой работы с пожилыми людьми заключаются в следующем:

1) неоднородный состав группы:

- по возрасту - люди от пятидесяти пяти до девяноста лет;
- по образованию - от младшей школы до высшего;
- по состоянию здоровья - от нормы до инвалидности по зрению, слуху,

опорно-двигательному аппарату.

2) разный психологический климат каждой группы:

- дружеская атмосфера;
- конфликтная обстановка;
- группа начального периода - незнакомые друг с другом люди.

3) разное отношение к процессу обучения:

- предвзятое, негативное отношение;
- идеализированное потребительское отношение.

Продумывая темы тренингов, необходимо помнить социальную ситуацию пожилого человека в России. Большой болью наших пенсионеров является то, что время подведения итогов прожитой жизни, осмысления ее результатов и достижений, совпало у них с революционными изменениями в обществе. Идеалы, ради которых они жили и трудились всю жизнь, низвергнуты. Причем переворот произошел быстро, жестко, без системной работы по социальной реадaptации. Зачастую молодые обвиняют стариков: "Почему так жили?", "Почему молчали?" и т.д. Самое страшное, что раскол произошел даже в семьях. А что старики? Нет здоровья (война, лишения, лагеря...), ушли уже многие друзья, близкие, материальное положение - "притча во языцах". А вокруг кипит жизнь - чужая и непонятная. И вот пожилой человек зачастую не видит уже ничего хорошего в настоящем и будущем, ему горько за прожитые годы. Особенно это касается одиноких людей.

Предложение поучаствовать в обучении компьютеру многими воспринимается настороженно. Требуется построить его так, чтобы всем было интересно, полезно и не слишком больно?

*Пример адаптирующего тренинга "Обретение душевного покоя".*

*Первая часть - разминка.* Участники написали свое имя и прикрепили на груди (бейдж). Задание: «Назовите свое имя, что оно означает, может быть, Вас называли в честь кого-то?».

*Вторая часть - "Река моего детства".* Задание: «Расскажите, где купались в детстве, в какие игры тогда играли?» и т. д. Учитывая, что пожилые люди иногда очень словоохотливы, используется правило «лаконичных сообщений»: перед упражнением, ведущий показывает лаконичный пример его выполнения. В этом случае получается динамичная

работа с равноправным участием всех. Сообщение о реке (озере, море, ручье) детства окунает нас в приятные воспоминания. Даже, если детство было военное, дети все равно летом купались. Лица постепенно светлеют, атмосфера становится теплой.

*Возможные проблемы:*

А) попытки перевести разговор на политические темы, ошибки правительства и т. д.

способ преодоления: ведущий, обращаясь к группе, спрашивает: «Что интереснее сейчас - митинг или тренинг?». Аудитория неизменно выступает за продолжение занятия. Причем, «зачинщика» политических дебатов необходимо выслушать и услышать, чтобы проявить уважение к человеку и не потерять члена группы.

Б) появление слез

способ преодоления: воспоминания у кого-то из пенсионеров часто вызывают произвольные слёзы, что пугает остальных. Они готовы поскорее успокоить плачущего словами и медикаментами. Когда такое возникает, главное найти нужный тон и слова, чтобы человек не замкнулся, а проговорил свою печаль. Чаще всего причина - потеря близких или боль за сбившихся с пути детей, внуков. Известно, что те люди, кто всплакнул в группе и смог рассказать другим о причине слез, после окончания тренинга рассказывают, что им стало легче, благодарят группу и обязательно приходят на следующие занятия.

*Третья часть - упражнение "Добрые слова".*

Группа делится на 2 равные части. Организуется внутренний и внешний круги лицом друг к другу. По сигналу ведущего (например, по звонку колокольчика) внутренний круг говорит внешнему добрые слова (по парам). Затем смена пар (внешний круг делает шаг вправо), продолжают участники из внутреннего круга говорить слова тем, кто стоит во внешнем

кругу и т. д. Затем через 3-4 человека смена ролей. Те, кто молчали, теперь говорят. После окончания работы в общем круге проговариваются чувства, с которыми участники говорили и слушали добрые слова: "Что дало это упражнение для вас? Что было проще - говорить или слушать? Как вы думаете, почему?"

#### *Четвертая часть – медитация.*

Пожилые люди идут на эту процедуру с готовностью, а после ее окончания не все сразу выходят из расслабленного состояния. Тогда необходимо выключить музыку, подойти к человеку и аккуратно вернуть его в ситуацию. Текст и музыка медитации могут быть разными, но обязательно успокаивающими. После возвращения, всем участникам дается возможность выбрать одну из открыток, приготовленных заранее. Затем ведущий делит группу на «тройки» или «четверки», в которых они обсуждают следующее: «Какое чувство владело вами во время медитации? Что вспомнилось? Как связано изображение на открытке с тем, что было в медитации?» Ведущий обходит по очереди все группы и помогает говорящим. Затем все возвращаются в большой круг для обсуждения и обмена впечатлениями.

#### *Пятая часть - упражнение "Голь на выдумки хитра".*

Участники обмениваются теми маленькими хитростями, которые позволяют "из ничего сделать конфетку". Это могут быть рецепты кушаний из простых продуктов, но в необычном приготовлении, способы переделки старых вещей и т. д. Это упражнение проходит всегда очень весело.

#### *Заключительная часть*

Ведущий организует дыхательные и разминочные упражнения. Члены группы благодарят друг друга за совместную работу и расстаются добрыми знакомыми.

Необходимо отметить, что при работе с пожилыми людьми в группе как во время тренинга, так и во время учебных занятий желательно учитывать следующее:

- вся работа на тренинге должна проходить в позитивном ключе. Тренеру необходимо предотвращать развитие групповой динамики и ее возможных негативных проявлений – конфликтов, споров;

- обращать внимание на самочувствие всех участников на протяжении всего тренинга;

- учитывать индивидуальные особенности физического состояния, здоровья, настроения присутствующих на тренинге. Например, слабослышащим предложить сесть поближе. Тренеру при этом следует форсировать силу голоса. Даже во время медитаций необходимо говорить медленно, мягко, но достаточно громко;

- тщательно продумать организацию условий тренинга и необходимое оборудование. Важно, чтобы помещение было хорошо проветрено, имелись удобные стулья, в центре круга можно поставить цветы. Не рекомендуется использовать свечи, так как это иногда вызывает настороженность у верующих людей.

Пожилые люди так же, как и молодые работают в группе очень по-разному. Кто-то способен к рефлексии, а кто-то даже не понимает, что чувствует в данный момент. У одних в медитации приходят красочные образы, а другие ничего не видят и просто засыпают. И славно! Зато нет таких, кто бы сказал после тренинга, что потерял время зря или не доволен работой. Пока ещё очень немногие психологи и педагоги работают с пенсионерами. Поэтому особой ценностью обладают форумы таких специалистов, где можно получить ценные рекомендации специалистов.