

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра социальной педагогики и социальной работы

ЯРМОТИК ТАТЬЯНА МИХАЙЛОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Организация социокультурной реабилитации пожилых людей в комплексном
центре социального обслуживания населения

Направление подготовки 39.03.02 Социальная работа
Направленность (профиль) образовательной программы Реабилитолог в
социальной сфере

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

д. пед. наук профессор Фурьева Т.В.

Руководитель

к. тех. наук Ахрамович Ю.С.

Дата защиты

Обучающийся

Ярмотик Т.М.

Оценка удовлетворительно

Красноярск 2025

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра социальной педагогики и социальной работы

ЯРМОТИК ТАТЬЯНА МИХАЙЛОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
Организация социокультурной реабилитации пожилых людей в комплексном
центре социального обслуживания населения

Направление подготовки 39.03.02 Социальная работа
Направленность (профиль) образовательной программы Реабилитолог в
социальной сфере

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой
д. пед. наук профессор Фурьева Т.В.

Руководитель
к. тех. наук Ахрамович Ю.С.

Дата защиты

Обучающийся
Ярмотик Т.М.

Оценка _____

Красноярск 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ	6
1.1 Понятие и сущность социокультурной реабилитации	6
1.2 Особенности пожилого возраста и потребности в реабилитации	11
1.3. Исследование программ социокультурной реабилитации в КЦСОН «Кировский»	15
Выводы по главе 1	20
ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА И АПРОБАЦИЯ ПРОГРАММЫ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ	22
2.1 Исследование потребностей пожилых людей в реабилитационных программах	22
2.2 Программа социокультурной реабилитации пожилых людей: целевая аудитория, направления работы и принципы реализации	27
ГЛАВА 2. Результативность программы социокультурной реабилитации: критерии оценки, ожидаемые эффекты и перспективы развития	36
Выводы по главе 2	44
Заключение	46
Список использованных источников	49
Приложения	52

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной темы обусловлена тем, что стремительное старение населения – это глобальная демографическая тенденция, затрагивающая, в том числе и Россию. Согласно прогнозам ООН, к 2050 году доля людей старше 60 лет превысит 21,5% мирового населения, что составит почти 2 миллиарда человек [12]. Особую значимость эта проблема приобретает на региональном уровне. Так, в Красноярске по состоянию на 1 марта 2025 года проживает 1 094 548 человек, из которых 238 611 – это граждане старше 60 лет, что составляет 21,8% от общего числа жителей. При этом долгожителей в возрасте 80 лет и старше насчитывается 15 324 человека (1,4% населения) [14]. Эти цифры свидетельствуют о том, что пожилые люди уже сегодня формируют вторую по численности возрастную группу в городе, уступая только трудоспособному населению. Такая демографическая ситуация требует особого внимания к вопросам социальной адаптации, медицинского обслуживания и качества жизни старшего поколения. Высокая доля пожилых граждан в структуре населения Красноярска делает особенно актуальной разработку эффективных программ социокультурной реабилитации, направленных на поддержание их активности, социальной вовлеченности и психологического благополучия.

Старение сопровождается не только биологическими изменениями, но и социальными трудностями: снижением физических и когнитивных функций, риском изоляции, ухудшением психоэмоционального состояния. В условиях цифровизации общества многие пожилые люди сталкиваются с дополнительными барьерами, такими как неготовность, осваивать новые технологии, что усугубляет их социальную включенность. В этой связи разработка и внедрение эффективных программ социокультурной реабилитации становятся ключевым направлением социальной работы. Государственная социальная политика РФ уделяет все больше

внимания вопросам активного долголетия, что отражено в национальных проектах ("Продолжительная и активная жизнь", "Старшее поколение") [19]. Однако нехватка системных решений на уровне отдельных учреждений приводит к тому, что многие реабилитационные мероприятия носят разрозненный характер и не дают устойчивого эффекта. Разработка комплексной программы социокультурной реабилитации в условиях центра социального обслуживания позволит:

1. Унифицировать подходы к работе с пожилыми людьми,
2. Внедрить инновационные методики (арт-терапия, межпоколенческие проекты, виртуальные экскурсии),
3. Обеспечить преемственность между медицинской, психологической и социальной помощью.

Научная и практическая значимость данной дипломной работы заключается в разработке конкретной программы реабилитации, адаптированной к условиям комплексного центра социального обслуживания. Исследование направлено на профилактику изоляции пожилых людей и повышение их качества жизни.

Отсюда следует, что актуальность исследования мотивировано необходимостью создания комплекса мер реабилитации, которые были бы направлены на решение проблем пожилого населения. Предложенные методы ориентированы на решение выделенных проблем и достижения прогресса в когнитивных функциях, социальной и физической активности граждан пенсионного возраста. Программа реабилитации, направлена на помощь пожилым людям для изменения их психоэмоциональной, а также социальной составляющих. Эти задачи крайне необходимо решать, ввиду всемирного старения населения и необходимостью повышения уровня жизни, а также доступности всех необходимых сфер жизни для людей старшего поколения..

Актуальность и степень разработанности проблемы обуславливают выбор объекта, предмета, целей и задач работы.

Объект исследования: процесс социокультурной деятельности.

Предмет исследования: условия организации социокультурной

деятельности в условиях комплексного центра социального обслуживания населения.

Цель данного исследования: разработать и реализовать программу социокультурной реабилитации для пожилых людей в условиях комплексного центра социального обслуживания населения, направленную на повышение качества их жизни.

В соответствии с этой целью в работе решаются следующие **задачи**:

- Изучить теоретические основы социокультурной реабилитации пожилых людей
- Провести анализ потребностей социокультурной реабилитации пожилых людей в выбранном КЦСОН
- Разработать программу социокультурной реабилитации пожилых людей, адаптированную к условиям выбранного КЦСОН
- Реализовать разработанную программу в КЦСОН

В качестве основных методов исследования использованы:

- Теоретический метод
- Наблюдение
- Анкетирование
- Интервью

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

1.1 Понятие и сущность социокультурной реабилитации

Изменения демографической структуры за последние годы показали, что население мира стареет. Рост продолжительности жизни и снижение рождаемости привели к увеличению доли пожилых людей в общей численности населения. Последствия этого изменения затрагивают все сферы жизни общества. Старение населения оказывает свое влияние на трудовые рынки, на социальную защиту населения, а также на структуру семьи. Наряду с этими сложностями, пожилые люди также испытывают отсутствие взаимопонимания с молодым поколением [12]. Все эти проблемы требуют разработки и внедрения эффективных механизмов социальной поддержки пожилых людей, которые будут способствовать сохранению активной продолжительности жизни пожилых людей и повышению качества их жизни.

Говоря о социокультурной реабилитации, важно отметить, что это относительно новое направление работы, однако понятие реабилитации известно с очень давних времен, как способ восстановления нарушенных функций организма. История социокультурной реабилитации людей старшего возраста тесно связана с эволюцией представлений о старости, развитием медицины, социальной работы и культурных практик. Ее становление можно проследить через несколько ключевых этапов. Начнем с того, что в Древнем Египте, Греции, Риме врачи уже тогда использовали некоторые приемы трудовой терапии для более быстрого восстановления своих пациентов. Однако свое развитие реабилитация начала в XVIII–XIX веках, когда медицина начала эволюционировать. В то же время медицинская реабилитация все больше начинает соотноситься с элементами психологической поддержки пациентов, заостряя свое внимание на том, что в

процессе реабилитации, быстрее выздоравливали те пациенты, которые помогали другим. Начало XX века ознаменовалось активным развитием реабилитации. В США растет число учреждений, которые используют различные виды физической активизации для решения различных психологических проблем. Однако особым фактором формирования реабилитации послужили мировые войны, когда тысячи ветеранов нуждались в восстановлении. В СССР с 1930 по 1970 годы реабилитация стала развиваться как система, но первоначально фокусируясь на медицинских аспектах. Во Франции пятидесятых годов социолог Жоффр Роже Дюмазедье ввел понятие «социально-культурная деятельность», где подчеркивал ее роль в аккультурации и адаптации, где главным является создание условий для приобщения людей к культуре. В российской науке данный термин ввел профессор Моисей Самойлович Каган в 1974 году и разработал теорию социокультурной деятельности как высшего уровня человеческой активности, интегрирующей биологические и социальные аспекты. И только в конце XX века реабилитация стала включать не только лечение, но и творчество, образование и социальную интеграцию. На данный момент времени социокультурная реабилитация выступает как самостоятельный элемент системы социализации, воспитания и образования, одновременно выполняя реабилитационную функцию. Исходя из вышесказанного, можно отметить, что социокультурная реабилитация прошла путь от эпизодической помощи до системной поддержки, сочетающей медицинские, психологические и культурные методы. Сегодня она направлена не просто на продление жизни, но и на сохранение социальной активности пожилых людей, что особенно актуально в условиях глобального старения населения [17].

Социокультурная реабилитация пожилых людей — это сложная система, направленная на лиц старшего возраста, с целью оказания помощи в восстановлении нарушенных или утраченных способностей, посредством осуществления социокультурной деятельности, в соответствии с их интересами и возможностями [15]. Такая реабилитация фокусируется на адаптации пожилого человека к возрастным изменениям, к изменившимся условиям жизни и т.д. Она охватывает широкий спектр мероприятий, которые направлены на:

- Развитие коммуникативных навыков;
- Активизацию культурной жизни;
- Повышение самооценки и уверенности в себе;
- Адаптация к новым условиям жизни;
- Предупреждение и замедление процессов старения [15].

Социокультурная реабилитация основана на интеграции культурных ценностей, традиций и методов стимулирования познавательной активности, творческого самовыражения и социальной интеграции пожилых людей. В рамках этой реабилитации используются различные методы и подходы, такие как арт-терапия, музыкальная терапия, клубы и кружки по интересам, волонтерство и т.д. [15]. Выбор методов работы зависит от индивидуальных потребностей каждого человека. Важно подчеркнуть, поскольку социокультурная реабилитация это сложный процесс, который подразумевает комплексный подход, то такое направление реабилитации означает не пассивное наблюдение, а активное сотрудничество между специалистами и самим человеком, целью которого является повышение уровня жизни и психологическое благополучие пожилых граждан. В связи с этим, реабилитация требует следования определённым принципам. Всеобъемлющие принципы социальной работы - уважение ценности и достоинства людей, непричинение вреда, уважение многообразия, поддержка прав человека и социальная справедливость [18]. Описанные принципы являются основой при работе с пожилыми людьми.

Социокультурная реабилитация основана на комплексном подходе, поскольку при работе с людьми учитываются разные стороны жизни, для более эффективного получения результата [2]. Исходя из этого, можно сделать вывод, что при таком всестороннем подходе требуется последовательная работа специалистов. Но также при этом требуется вовлеченность самого пожилого человека, а также его семьи, поскольку только благодаря общей работе можно составить индивидуальный план, который бы соответствовал всем особенностям и критериям пожилого человека. Однако эффективность реабилитационной работы определяется не только слаженной работой всех структур, ее действенность также

зависит от количества ресурсов. Поскольку недостаток в финансировании или отсутствие квалифицированных сотрудников могут снизить качество работы [1]. Поэтому необходимо усилить проекты в этой области, повысить качество кадров и специалистов путем внедрения инновационных методов работы. В социокультурной реабилитации важно подчеркнуть важность учета культурных особенностей и личностных качеств каждого человека. Социокультурная реабилитация, которая не меняет своих программ, а имеет универсальные планы работы и не подстраивается под своих клиентов, вероятнее всего, является неэффективной, или же вовсе ухудшает качество жизни пожилого человека. Поэтому в этой сфере очень важно использовать новые технологии, поскольку благодаря инновациям расширяются возможности методов работы, что в свою очередь увеличивает ресурсы пожилых людей [2].

Реабилитация как возвращение к прежнему состоянию особенно актуальна для лиц старшего возраста, поскольку пожилые люди чаще сталкиваются с возрастными изменениями, которые могут неблагоприятно влиять на жизнь [15]. Старение населения является глобальной тенденцией, которая требует пересмотра социальных и медицинских стратегий [12]. Такая тенденция связывает между собой несколько факторов, которые можно выделить в следующие группы:

1. Демографические факторы:
 - Миграция;
 - Война;
 - Снижение рождаемости;
 - Возрастание средней продолжительности жизни [7].
2. Социально-экономические факторы:
 - Улучшение условий жизни;
 - Развитие медицины и здравоохранения;
 - Рост численности граждан, имеющих низкую экономическую активность [9].
3. Биологические факторы:
 - Индивидуальное долголетие (генетическая предрасположенность);

- Образ жизни;
- Экология [26].

Демографическая проблема – старение, сказывается на всех сферах жизни государства. Процентное соотношение населения пенсионного возраста к общему числу населения вызывает огромное количество проблем, что порождает новый перечень задач для общества, которые нельзя оставлять без решения, поскольку это может грозить социальной нестабильностью, а также политической напряженностью. К основным последствиям старения населения, можно отнести: [4]. Рассмотрим основные социальные и экономические последствия старения населения:

1. Сокращение количества трудоспособного населения
2. Возрастание расходов на здравоохранение
3. Кризис пенсионной структуры
4. Проблемы за поддержанием комфортного уровня жизни для пожилых [4].

Поэтому реабилитация пожилых людей очень важна в этом контексте, так как старение населения является серьезной демографической проблемой, которая затрагивает все население. Поэтому следует уделять внимание этому вопросу и принимать профилактические меры. Социокультурная реабилитация помогает решить эти проблемы, поскольку она охватывает медицинские, психологические и социальные аспекты для достижения поставленных целей. Исходя из этого, этот тип реабилитации помогает пожилым людям интегрироваться в общественную жизнь, преодолеть одиночество и развить навыки общения. Культурная реабилитация затрагивает все аспекты жизни пожилых людей, создавая комплексную программу ухода, которая положительно влияет на конечный результат. Именно поэтому такой вид реабилитации является существенное преимущество, поскольку он соединяет в себе медицинскую, психологическую, педагогическую и др. виды помощи [15].

Таким образом, социокультурная реабилитация - это комплексный процесс, обладающий большим спектром возможностей, которые в зависимости от задач

могут выступать средствами реабилитации пожилых людей [15]. В условиях старения, осуществление такого вида реабилитации имеет конечной целью благоприятное физическое и психологическое состояние пожилого человека, а также его активное включение в общественную жизнь.

1.2 Особенности пожилого возраста и потребности в реабилитации

Пожилой возраст представляет собой особый этап жизни, характеризующийся рядом физиологических, психологических и социальных изменений. Пожилой человек - это человек, достигший определенного возраста, который может варьироваться в зависимости от региона, культуры и состояния здоровья [22]. По классификации Всемирной организации здравоохранения пожилой возраст - это период от 60 до 74 лет. Однако в некоторых странах, граница пожилого возраста может сдвигаться к 65 годам и старше. В России пожилым человеком считается гражданин старше 60 лет для женщин и старше 65 лет для мужчин [24].

Важно подчеркнуть, что старение населения - это глобальное явление, которое затрагивает весь мир. Это значит, что доля людей старшего возраста растет, что в свою очередь отражается на экономике, социальной сфере, культуре. Это явление затрагивает многие страны мира, независимо от их уровня экономического развития, и требует пересмотра устоявшихся социальных норм и других сфер жизни. В соответствии с этим, растет необходимость в адаптации социальных служб к потребностям стареющего населения. Это в свою очередь является актуальным вопросом для реализации реабилитационных программ для пожилых людей.

Современные исследования в области старения подчеркивают особенности данного жизненного этапа. Старение - это многогранный процесс, который включает в себя не только угасание жизненных функций, но и сохранение, развитие других возможностей [24]. В отличие от стандартных представлений, старость

представляет собой не только ослабление организма - она сопровождается как изменениями, так и замещающими механизмами. Однако нельзя отрицать, что физиологические изменения в пожилом возрасте затронут практически все внутренние системы, что в свою очередь окажет существенное влияние на функциональные возможности пожилых людей. Понимание этих изменений необходимо для более точного представления индивидуальных особенностей клиента, а также для разработки эффективных реабилитационных программ. Таким образом, к особенностям пожилого возраста можно отнести ряд основных изменений:

1. Физиологические изменения – представляют собой комплекс естественных процессов, которые затрагивают все системы организма и приводят к снижению функциональных возможностей. К ключевым изменениям можно отнести:
 - Опорно-двигательный аппарат – повышается риск переломов костей, появляется скованность движений;
 - Сердечно-сосудистая система - увеличивается риск развития ишемической болезни сердца, инфаркта, инсульта;
 - Органы чувств – снижение зрения, слуха, тактильной чувствительности;
 - Нервная система – ухудшение когнитивных функций, замедление реакций.
2. Психологические изменения – это изменения в эмоциональной сфере, когнитивных функциях (память, внимание, мышление), мотивации, а также личностных характеристик пожилого человека. К основным психологическим особенностям относятся:
 - Когнитивные изменения – снижение памяти, замедление скорости обработки информации;
 - Личностная трансформация – повышение тревожности, склонность к депрессии, страх потери самостоятельности;
 - Социальная адаптация – трудности в освоении новых технологий, изменение семейных ролей.

3. Социальные аспекты старения – пожилые люди часто сталкиваются с трудностями в адаптации после профессиональной деятельности [5]. Это в свою очередь может привести к:

- Сужению круга общения;
- Риску социальной изоляции;
- Материальным затруднениям;
- Потери профессионального статуса [24].

Данный анализ, позволяет сделать вывод, что старение является важной фазой жизненного цикла, характеризующейся сложными изменениями в организме на физическом и эмоциональном уровнях. Понимание различных особенностей старения позволяет разрабатывать эффективные программы, которые учитывают различные изменения, характерные для пожилых людей.

Когда мы говорим о реабилитации в пожилом возрасте, важно понимать - это не просто медицинская помощь, это сложный многоплановый процесс, который требует внимания к разным аспектам жизни. Рассматривая каждую особенность выше, мы выявили, что эти изменения затрагивают все аспекты жизнедеятельности: от естественного снижения физиологических функций до преобразования социального статуса и психологического состояния. При реабилитации пожилого человека важно учитывать, что перед нами человек с уникальным жизненным опытом, со своими особенностями, переживаниями, радостями в жизни. Именно поэтому в реабилитации важно учитывать всю специфику каждого индивидуума [21].

В реабилитации пожилых людей, самое главное - это сохранить потребность человека в самостоятельности. У людей старшего возраста возникают свои проблемы и одна из них не стать обузой для своих родственников. Необходимо соблюдать баланс между помощью пожилому человеку и его самостоятельностью. При использовании человеком технических средств реабилитации важно научить ими пользоваться так, чтобы человек зрелого возраста себя чувствовал также уверенно, как и раньше. Пожилой человек не должен чувствовать, что он лишается своей самостоятельности, он должен понимать, что просто осваивает новые

способы сохранения своей независимости. Не менее важное - это социальная реабилитация. С выходом на пенсию, переездом взрослых детей, потерей близких и друзей, пожилой человек часто оказывается в социальной изоляции, появляется депрессия. Поэтому в этом случае важно создавать места, где можно не просто провести время, а почувствовать пожилому человеку себя интересным, нужным. Это могут быть:

- Клубы по интересам
- Волонтерская деятельность
- Культурные мероприятия, которые учитывают физические возможности

Также, особое внимание заслуживает психологическая помощь. С возрастом человек сталкивается с переживаниями, которые не тревожили его раньше. И ему также как и всем людям, хочется поделиться своими проблемами, получить поддержку. В таком случае, пожилым людям может помочь психолог. Такая помощь может предоставляться как индивидуально, так и с помощью групп поддержки, также можно использовать арт-терапию или другие творческие занятия [25].

Когнитивное здоровье и физическая активность - еще одна важнейшая сфера реабилитации, которая подчеркивает важность сохранения физической активности, когнитивных функций, а также ментального здоровья. Затрагивая когнитивное здоровье, хочется отметить, что ценно не только сохранять и развивать умственные способности, но важным процессом также является обучение чему-то новому пожилых людей, это также будет являться их стимулом для самоуважения. Физическая активность - это тот вид движения, который приносит удовольствие пожилому человеку - это могут быть прогулки, гимнастика, занятия в бассейне. Главное - найти то, что будет в радость, и тогда это поможет сохранять тело в тонусе [20].

Таким образом, реабилитация в пожилом возрасте - это не просто медицинские процедуры, для восстановления физических функций, это комплексный подход, в котором нуждаются пожилые люди. С возрастом, они сталкиваются с множеством изменений, именно поэтому реабилитация важна для

пожилых людей, поскольку необходимо обеспечить им самостоятельность, активность в их новом жизненном этапе.

1.3. Исследование программ социокультурной реабилитации в КЦСОН «Кировский»

Актуальность проблемы социокультурной реабилитации лиц пожилого возраста возрастает в контексте глобального старения населения и изменения демографической структуры общества. В таком случае, обеспечение достойного качества жизни старшего поколения, поддержание их физического, психического и социального благополучия является одной из важных задач современного общества. В современных условиях обслуживания населения, особое место занимают учреждения представляющие услуги в сфере социальной защиты. Центры социального обслуживания населения играют ключевую роль в реализации проблемы общества, при этом предлагая широкий спектр социокультурной реабилитации пожилых граждан. Такие учреждения призваны оказывать помощь, различным категориям граждан, включая пожилых людей, людей с ограниченными возможностями, семьи с детьми и другим уязвимым группам. Соответственно такие центры играют важную роль в поддержании социального благополучия и улучшения качества жизни населения. Одним из таких комплексных центров социального обслуживания населения является КЦСОН «Кировский». В данной главе мы рассмотрим программы социокультурной реабилитации, реализуемые для пожилых людей. Изучение программы КЦСОН «Кировский» позволит выявить их эффективность, а также определить направления, с которыми они работают.

Рассмотрим основные занятия протекающие в КЦСОН «Кировский» [Приложение А]. На основе представленного изображения, можно провести частичный анализ программ социокультурной реабилитации для лиц пожилого возраста. Анализируя расписание, можно заметить, что занятия имеют несколько разных направлений, которые направлены на поддержание физического и

когнитивного здоровья, а также на социальную активность пожилых людей. Данная программа включает:

1. «Тонус» - народный ансамбль, в котором принимают участие пожилые люди, они участвуют в разнообразных конкурсах и мероприятиях. Это способствует культурной активности и развитию социального общения.
2. «Свободное пение» - это метод арт-терапии, где любой желающий может попеть песни, послушать музыку, при этом не принимать участие в конкурсах. Данное занятие направлено на творческое самовыражение и поддержание эмоционального здоровья.
3. «Рукодельница» - это творческая мастерская, где проводятся уроки по вязанию, оригами, бисероплетению и др. Это помогает развивать мелкую моторику пожилых людей, а также креативность.
4. Настольные игры (шашки, шахматы) – такие занятия способствуют когнитивной стимуляции и социальному взаимодействию.
5. «Йога» - пожилые люди занимаются физической активностью, такие занятия способствуют гибкости, силе и балансу, что немаловажно для людей старшего возраста. Также йога способствует расслаблению, что в свою очередь хорошо влияет на эмоциональное состояние пожилого человека.
6. «Скандинавская ходьба» - такие занятия укрепляют общее физическое состояние, а также улучшают выносливость, способствуют развитию социального общения.

К сильным сторонам программы можно отнести:

- Разнообразие направлений – программа охватывает все аспекты социально-культурной реабилитации, включая физическую активность, творческую деятельность и когнитивную стимуляцию. Она демонстрирует комплексный подход к процессу реабилитации.
- Регулярность занятий – занятия проводятся регулярно, что помогает пожилым людям вырабатывать полезные привычки.
- Доступность – занятия проводятся в разные дни недели, в удобное время.

- Ориентация на интересы – программа фокусируется на разнообразных интересах пожилых людей, позволяя каждому найти занятие, которое соответствует его потребностям.

К слабым сторонам программы можно отнести:

- Ограниченная информация – на сайте представлено только расписание занятий, и нет подробной информации о каждом занятии, расписании курсов, преподавателях и т. д. Всю эту информацию можно получить только по телефону или связавшись с центром напрямую.
- Отсутствие данных о целевой группе – неясно, какие категории пожилых людей участвуют в этих курсах, что ограничивает наше понимание предлагаемых курсов и потребностей различных групп пожилых людей.
- Отсутствие информации о количестве участников – неясно, сколько пожилых людей участвует в этих курсах. Это делает невозможным оценку охвата этих программ и возможность участия любого человека.

В результате, можно выделить следующее, программа предлагает разнообразные занятия, которые охватывают различные виды деятельности, включая музыку, арт-терапию, ремесла и фитнес. Занятия проводятся несколько дней в неделю, и участники могут выбрать наиболее подходящее для них время. Эти занятия способствуют не только улучшению физического здоровья пожилых людей, но и их социального и психического функционирования. Однако следует отметить, что информация, опубликованная на сайте, неполна и нуждается в корректировке для облегчения коммуникации между организацией и получателями социальных услуг.

Помимо вышеперечисленных занятий, в КЦСОН «Кировский» представлена еще одна очень важная технология – технология геронтовоонтерства. Цель данного проекта – программа направлена на самореализацию пожилых людей и вовлечение их в активную общественную жизнь, используя технологию геронтовоонтерства. Это достигается за счёт расширения круга социально активных пенсионеров, которые оказывают поддержку своим сверстникам и нуждающимся. К задачам программы относятся: расширение круга социально

активных пенсионеров; оказание реальной помощи получателям социальных услуг. Данная технология реализуется через проекты, такие как «Рукодел», «Парк Долголетия», эти проекты помогают пожилым людям включаться в различные социальные активности, улучшая физическое и психологическое благополучие [8]. Технология геронтовоонтерства реализуется через 8 локаций активности, представляющие собой различные клубы и кружки по интересам:

1. "Пешком к полноценной жизни" (скандинавская ходьба, пеший квест) – занятия направленные на физическую активность;
2. "Твори! Живи! Танцуй!" (занятия адаптивной физкультурой, двигательными и дыхательными практиками) – более упрощенные занятия физической активностью;
3. "Перекресток в большом городе" (социальный туризм);
4. Творческие мастерские;
5. «Мастерская памяти» (тренинги для развития памяти и внимания);
6. "Компьютер от Альфы до Омеги в 65 плюс" (обучение компьютерной грамотности, участие в компьютерных фестивалях);
7. "Сказки на фартуке" (межпоколенные творческие фольклорные посиделки);
8. "Аспекты жизни" (просмотр ретрофильмов, литературные чтения, поэтическая гостиная) [8].

В целом, представленные программы демонстрирует позитивное многообразие предложенных активностей, направленных на разностороннее развитие личности пожилого человека, а также на его социальную адаптацию и помощь нуждающимся. Таким образом, данные программы не только помогают улучшить физическое здоровье, но и способствуют социальной и интеллектуальной активности пожилых людей, что повышает их качество жизни и социальную интеграцию. Однако, следует пересмотреть качество информации представленное на сайте. Материалы указаны не в полном объеме, из-за чего невозможно полностью оценить эффективность этих программ.

Выводы по главе 1

В первой главе мы провели анализ теоретических основ социокультурной реабилитации пожилых людей, благодаря которому выявили ключевые аспекты, определяющие ее сущность, значимость и практическую реализацию в современных условиях.

Социокультурная реабилитация пожилых людей — это сложная система, направленная на лиц старшего возраста, с целью оказания помощи в восстановлении нарушенных или утраченных способностей, посредством

осуществления социокультурной деятельности, в соответствии с их интересами и возможностями.

Нами были выделены следующие виды направления мероприятий социокультурной реабилитации:

- Развитие коммуникативных навыков;
- Активизация культурной жизни;
- Повышение самооценки и уверенности в себе;
- Адаптация к новым условиям жизни;
- Предупреждение и замедление процессов старения.

Также мы отметили важную проблему, что старение населения является глобальной тенденцией, которая оказывает влияние на социально-экономические, демографические и культурные процессы. Что в свою очередь указывает на то, что увеличение доли пожилых людей в структуре общества требует разработки эффективных механизмов поддержки, включая развитие социокультурной реабилитации. Особое значение в этом контексте приобретает учет индивидуальных особенностей пожилых людей. Вместе с тем мы рассмотрели особенности пожилого возраста. Люди зрелого возраста характеризуются рядом физиологических, психологических и социальных изменений, которые в свою очередь необходимо учитывать при организации реабилитационных мероприятий. Среди ключевых проблем, с которыми сталкиваются пожилые люди, можно выделить:

- Снижение физических возможностей и когнитивных функций;
- Риск социальной изоляции;
- Изменение семейных ролей и профессионального статуса;
- Эмоциональные трудности, связанные с переживанием возрастных кризисов.

Это еще раз подчеркивает, что при реабилитации пожилого человека важно учитывать, что перед нами человек с уникальным жизненным опытом, со своими особенностями. Именно поэтому в реабилитации важно учитывать всю специфику каждого индивидуума.

Также нами было проведено исследование программ социокультурной реабилитации на примере КЦСОН «Кировский». Анализ показал, что современные учреждения социального обслуживания активно внедряют разнообразные формы работы с пожилыми людьми. Среди них выделяются следующие направления деятельности:

- Творческие мастерские;
- Музыкальные и арт-терапевтические занятия;
- Физическая активность;
- Когнитивные тренинги;
- Технологии геронтовоонтерства.

Однако анализ выявил некоторые недостатки, такие как недостаточная информационная открытость программ, отсутствие данных о количестве участников и их потребностях. Это в свою очередь ограничивает возможность объективной оценки эффективности реабилитационных мероприятий.

Таким образом, нами было рассмотрено понятие социокультурной реабилитации, а также ее практическая реализация в современных условиях, с учетом ключевых проблем, с которыми сталкиваются пожилые люди. Полученные в первой главе выводы служат теоретической основой для дальнейшего исследования, которым мы занялись в следующей главе.

ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА И АПРОБАЦИЯ ПРОГРАММЫ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

2.1 Исследование потребностей пожилых людей в реабилитационных программах

Актуальность исследования потребностей пожилых людей в социокультурной реабилитации обусловлена значительными демографическими изменениями в современном обществе. В условиях глобального старения населения и увеличения продолжительности жизни тема эффективности реабилитации лиц старшего возраста приобретает особую социальную значимость.

Также еще одним важнейшим фактором является изучение реальных потребностей пожилых людей в реабилитационной программе, поскольку необходимо учитывать весь спектр особенностей людей старшего возраста. Целью данной главы является анализ потребностей пожилых людей в реабилитационных программах с учетом:

- Возрастных физиологических изменений;
- Психологических особенностей старшего возраста;
- Социальных факторов и условий жизни;
- Личностных предпочтений и интересов.

Активное долголетие – важная задача современного общества. Социокультурная реабилитация играет главную роль в обеспечении благополучия пожилых людей, поддерживая их физическое и ментальное здоровье, развивая новые навыки и укрепляя социальные связи. Однако, для реализации эффективной программы социокультурной реабилитации, необходимо полное понимание потребностей и интересов пожилых граждан.

В этой главе, представлен анализ интересов пожилых людей в области социокультурной реабилитации, проведенный на основе данных результатов опроса. Мы рассмотрим, какие виды деятельности наиболее востребованы среди представителей старшего поколения, и что необходимо учитывать при разработке и реализации программ реабилитации. Полученные результаты позволят оценить специфику интересов пожилых людей и выявить наиболее актуальные направления для разработки реабилитационных программ.

В рамках исследования по выявлению интересов и потребностей пожилых людей в области социокультурной реабилитации было проведено анкетирование [Приложение Б] среди 9 представителей старшего поколения в возрасте от 69 до 84 лет [Рисунок 2]. Анкетирование нам позволило собрать всю необходимую информацию об увлечениях и интересах пожилых людей для нашего исследования. Помимо интересующих занятий для людей старшего возраста, мы выявили факторы, которые могли бы ограничивать здоровье и влиять на активность и процесс занятий.

Наша анкета включала в себя вопросы по следующим аспектам:

- Демография: возраст и пол.
- Хобби и увлечения: широкий спектр вопросов, охватывающий интересы респондентов.
- Потенциальные интересы: какие новые интересы интересуют респондентов?
- Предпочтения в материалах: с какими материалами респонденты предпочитают работать, качество материала, который они предпочитают.
- Источник вдохновения: где респонденты ищут информацию и вдохновение.
- Ограничения по здоровью: наличие медицинских ограничений, влияющих на занятия.
- Желаемые типы мероприятий: в каких типах мероприятий респонденты хотели бы участвовать.

Опрос прошли 100% (9 человек) женского пола [Рисунок 3]. Наиболее многочисленную группу составляют люди 71 года - 33,3% (3 человека), за ними следуют респонденты 72 лет - 22,2% (2 человека). Остальные возрастные группы (69, 70, 77 и 84 года) представлены всего по одному человеку - 11,1% каждый [Рисунок 2].

Результаты исследования, проведенного среди 9 пожилых людей, демонстрируют распределение их увлечений и хобби [Рисунок 4]. Наиболее распространёнными являются спокойные и творческие занятия: чтение книг – 66,7% (6 человек), рисование/живопись, садоводство и вязание/вышивка – по 44,4% каждый (4 человека). Другие виды деятельности, такие как: музыка, спорт, шахматы, шитье кукол, путешествия, скандинавская ходьба и головоломки, оказались значительно менее популярными – по 11,1% каждый (по 1 человеку). Это указывает на преобладание тихих и творческих хобби в исследуемой группе, а также ограниченный интерес к активным видам социокультурной реабилитации.

В ходе опроса, направленного на выявление интересов пожилых людей, мы использовали вопросы, которые охватывают различные категории увлечений. Это позволило нам получить точную картину того, чем именно интересуются пожилые

люди. Таким образом, декоративно-прикладным творчеством занимается 66,7% (6 человек), остальные 33,3% (3 человека) – предпочитают другие виды деятельности [Рисунок 5]. В декоративно-прикладном творчестве наиболее распространённым видом является вязание - 83,3% (5 человек), за ним следуют рисование/живопись и шитье - по 50% (3 человека). Вышивка представлена в меньшей степени - 33,3% (2 человека), а плетение — ещё меньше - 16,7% (1 человек) [Рисунок 6]. В занятиях физической активностью диаграмма демонстрирует, что все 9 опрошенных пожилых людей занимаются спортом [Рисунок 7]. Абсолютное большинство - 88,9% (8 человек) указывают прогулки на свежем воздухе. Значительная часть - 55,6% (5 человек) занимается фитнесом/гимнастикой. Менее популярны плавание и скандинавская ходьба - по 22,2% (по 2 человека), а также танцы и настольный теннис - по 11,1% (по 1 человеку). Данные свидетельствуют о преобладании доступных и не требующих специальной подготовки видов активности [Рисунок 8]. В диаграмме, отображающей посещение культурных мероприятий, мы видим, что все 9 опрошенных посещают театры или культурные мероприятия [Рисунок 9]. Наиболее популярными к посещению являются театры, концерты и выставки – по 77,8% каждый (7 человек), за ними следуют музеи - 66,7% (6 человек), кино - 44,4% (4 человека) и настольные игры - 11,1% (1 человек) [Рисунок 10]. Результаты показывают высокий уровень интереса к театральным постановкам, концертным программам и выставочным проектам среди опрошенных. Согласно результатам опроса, 88,9% (8 человек) пожилых людей увлекаются интеллектуальными хобби, а небольшая часть опрошенных – 11,1% (1 человек), такие занятия не увлекают [Рисунок 11]. Предпочтения в интеллектуальных хобби среди 8 опрошенных пожилых людей иллюстрируют: чтение книг является наиболее популярным занятием - 75% (6 человек), за ним следуют пазлы - 37,5% (3 человека), изучение языков и разгадывание кроссвордов - по 25% (по 2 человека). Наименьшее количество респондентов - 12,5% (1 человек) указали игры (шахматы, настольные игры и т.д.) [Рисунок 12]. Результаты демонстрируют значительный интерес к чтению и решению головоломок в исследуемой группе. В целом, опрос показал высокую активность пожилых людей в различных сферах. Результаты

свидетельствуют о разносторонних интересах и активном образе жизни пожилых людей, принявших участие в анкетировании.

Благодаря анкетированию мы выяснили интересы респондентов к новым занятиям. Таким образом, наибольший интерес наблюдается к посещению концертов, музеев, выставок, а также к садоводству - по 55,6% каждый (по 5 человек). Значительная часть опрошенных выразила интерес к чтению книг, шитью и рукоделию, музыке - по 44,4% каждый (по 4 человека). Также, немалый интерес вызывают компьютерные навыки, кулинария, рисование и живопись, вязание, вышивание, спортивные занятия и декупаж – по 33,3% каждый (по 3 человека). Наименьший интерес проявлен к пению и танцам по 11,1% каждый (по 1 человеку), а к изучению языков и письму - 22,2% (по 2 человека). Результаты свидетельствуют о широком спектре интересов среди опрошенных, с преобладанием творческих и познавательных видов деятельности [Рисунок 13]. Помимо интересующих занятий респондентов, мы выяснили, с какими материалами предпочитают работать респонденты и где они берут вдохновение для своих хобби. В отношении материалов для рукоделия, наиболее популярными являются ткань - 88,9% (8 человек) и нитки - 77,8% (7 человек). В меньшей степени используются бумага - 44,4% (4 человека) и глина - 33,3% (3 человека). Дерево указали как предпочитаемый материал только 11,1% (1 человек) опрошенных, а металл — никто [Рисунок 14]. Среди источников вдохновения выделяются: книги - 66,7% (6 человек) и интернет - 77,8% (7 человек). Значительная часть респондентов используют мастер-классы и телепрограммы - по 44,4% (4 человека), а журналы — в меньшей степени - 33,3% (3 человека). Садоводство как источник вдохновения указало лишь - 11,1% (1 человек) [Рисунок 16]. Помимо интересов респондентов мы выяснили, какие имеющиеся ограничения в здоровье могут влиять на занятия. Итак, большинство респондентов - 66,7% (6 человек) отметили отсутствие таких ограничений. Небольшая часть - 33,3% (3 человека) указала на проблемы с сердцем, артроз/стенокардия/гипертония [Рисунок 15]. В целом, результаты опроса показывают широкий спектр заинтересованности к новым занятиям. Помимо этого, большинство респондентов не испытывают ограничений здоровья,

препятствующих занятием, что в свою очередь положительно влияет на дальнейшую разработку мероприятий.

Также, с помощью анкетирования мы выяснили наиболее интересующие направления социокультурной реабилитации пожилых людей. Полученные данные позволили выявить ключевые интересы и потребности данной возрастной группы, что в дальнейшем будет способствовать разработке программы и мероприятий, направленных на улучшение их качества жизни. Диаграмма отображает предпочтения 9 опрошенных пожилых людей относительно характера мероприятий, в которых они хотели бы принимать участие [Рисунок 17]. Наибольший интерес проявляется к общественно-образовательным мероприятиям (клубы по интересам) и спортивно-оздоровительным (гимнастика и т.п.) мероприятиям по 88,9% каждый (по 8 человек). Также высокий уровень интереса наблюдается к культурно-развлекательным мероприятиям (концерты, спектакли, выставки) и домашним мероприятиям (приготовление пищи, садоводство, вязание) по 77,8% каждый (по 7 человек). Меньший интерес проявляют к социальным мероприятиям – 33,3% (3 человека) и духовным мероприятиям - 22,2% (2 человека). Таким образом, результаты показывают высокий уровень желания участвовать в активных и познавательных мероприятиях.

Исходя из вышесказанного, исследование интересов и потребностей пожилых людей, проведенное методом анкетирования, выявило широкий спектр увлечений и предпочтений лиц пожилого возраста. Респонденты отметили активный образ жизни и разносторонние интересы, отдавая предпочтение как творческим интересам, так и физической активности. Данные результаты исследования помогут в разработке дальнейшей программы социокультурной реабилитации, при этом учитывая интересы и потребности пожилых людей.

2.2 Программа социокультурной реабилитации пожилых людей: целевая аудитория, направления работы и принципы реализации

В современном мире система социальной поддержки лиц пожилого возраста требует разработки комплексных и индивидуальных программ, которые бы сочетали в себе медицинскую, психологическую и социокультурную составляющую. В условиях стремительного старения населения, когда доля людей старше 60 лет в общей численности мира неуклонно растет, особую актуальность приобретают реабилитационные программы с новыми методами работы [12]. Такие программы ориентируются не только на поддержание физического здоровья, они направлены и на сохранение социальной активности, реализацию творческого потенциала и в целом улучшения качества жизни пожилых граждан [21]. Помимо вышеперечисленного актуальность разработки комплексных программ социокультурной реабилитации обусловлена еще рядом ключевых факторов:

- Трансформация социального статуса в пожилом возрасте, связанная с выходом на пенсию, изменением социальных ролей, что часто происходит к социальной изоляции и психологическим проблемам.
- Необходимость в пересмотре ценностей о старости как о периоде пассивного проживания. Необходимо формировать новые модели активного долголетия.
- Изменение структуры потребностей лиц пожилого возраста. Акцент смещается на сохранение автономности, социальную значимость и включенность лиц старшего возраста в жизни общества, а также возможность их активной самореализации [13].

Современные исследования в области социокультурной реабилитации пожилых людей доказывают, что систематическое участие в такой деятельности благоприятно сказывается на людях старшего возраста. Такая реабилитация позволяет:

- Замедлить процессы старения;
- Сохранить когнитивные функции;
- Поддерживать эмоциональное благополучие;
- Формировать новые социальные связи.

Все это происходит за счет участия пожилых людей в клубах, кружках, массовых мероприятиях. Но при этом, эффективность реабилитационных программ также напрямую зависит от: дифференциации целевой аудитории, потребностей и интересов пожилых людей, от региональных особенностей, а также от доступности предлагаемых форм работы. При соблюдении вышеперечисленных пунктов, возможно, создать правильную социокультурную реабилитацию, которая будет отвечать всем потребностям пожилого человека [16].

Учитывая обозначенные потребности, с которыми сталкивается старшее поколение, особую значимость приобретает разработка комплексных программ социокультурной реабилитации. Подобные программы должны не только отвечать на потребности пожилых людей, но и учитывать весь спектр факторов влияющих на их качество жизни. В этой главе представлена программа социокультурной реабилитации пожилых людей, которая была составлена на основе результатов опроса.

Нами была составлена программа социокультурной реабилитации «Активный возраст» для пожилых людей на основе проведенного опроса и анализа потребностей пожилых людей. Программа направлена на поддержание активного образа жизни лиц старшего возраста. Целевой аудиторией программы стали пожилые люди, для которых особенно важны социальная включенность, творческая самореализация и поддержание когнитивных функций. Программа «Активный возраст» реализовывалось на базе КЦСОН «Кировский» в период с 12 марта по 3 апреля 2025 года. В ней приняла участие 1 группа, в общей сложности 9 человек в возрасте от 69 до 84 лет. **Цель программы** – создание условий для активного долголетия пожилых людей через комплексную социокультурную реабилитацию, которая направлена на стимулирование когнитивных функций, развитие творческих способностей, социальную адаптацию, а также формирование позитивного отношения к старению. В ходе разработки программы «Активный возраст» мы выделили следующие ключевые **задачи**, основанные на комплексном анализе потребностей целевой группы:

- Стимулирование когнитивных функций и профилактика возрастных изменений памяти и мышления.
- Развитие творческого потенциала и обеспечение возможностей для самореализации.
- Формирование позитивного психологического настроя и эмоционального благополучия.
- Создание условий для социальной адаптации и преодоления изоляции пожилых людей.

В процессе формирования программы «Активный возраст», на основании выявленных потребностей и поставленных цели и задач, нами был разработан календарно-тематический план мероприятий, в котором указаны тип мероприятия, цель, формат и необходимые ресурсы.

Таблица 1 – Календарно-тематический план мероприятий

Дата	Тема мероприятия	Цель	Формат	Необходимые ресурсы
12.03.2025	1. Викторина по истории родного края	Активизация знаний о родном крае, развитие командного взаимодействия	Командные соревнования (2 команды по 5 человек)	1. Проектор и экран (для визуализации вопросов) 2. Табло для учета баллов (маркерная доска) 3. Подготовленный материал с вопросами
13.03.2025	2. Занятие живописью	Развитие креативного мышления, мелкой моторики через нетрадиционные техники рисования	Групповое занятие. Рисунок весеннего пейзажа ватными палочками/губкой	1. Краски (гуашь) 2. Бумага 3. Губки, ватные палочки, салфетки 4. Образцы пейзажей
19.03.2025	3. Литературная гостиная	Развитие навыков выразительного	Групповое занятие. Чтение и	1. Тексты произведений (распечатки)

		чтения и анализа произведений	обсуждение произведений в кругу	2. Вопросы для обсуждения (подготовленный список)
20.03.2025	4.Когнитивный тренинг: упражнения на мышление	Развитие логического и аналитического мышления	Групповые упражнения с постепенным усложнением	Подготовленный распечатанный материал с логическими задачами

Продолжение таблицы 1 Календарно-тематический план мероприятий

Дата	Тема мероприятия	Цель	Формат	Необходимые ресурсы
26.03.2025	5.Мастер-класс по изготовлению украшений к Пасхе	Развитие мелкой моторики, подготовка к празднику	Групповое творческое занятие по созданию пасхальных украшений	1. Фетр разных цветов 2. Нитки, иголки, ножницы 3. Декоративные элементы (бусины, ленты) 4. Образцы готовых изделий
27.03.2025	6.Когнитивный тренинг: упражнения на память	Тренировка различных видов памяти (кратковременной, долговременной)	Индивидуальные задания для каждого участника с последующим обсуждением	Подготовленный распечатанный материал с упражнениями на память.
02.04.2025	7.Искусство оригами	Развитие мелкой моторики, снижение стресса	Групповое занятие. Пошаговое	1. Бумага 2. Схемы складывания

			создание фигур из бумаги	3. Образцы готовых изделий
03.04.2025	8.Когнитивный тренинг: упражнения на внимание	Улучшение концентрации	Индивидуальные задания для каждого участника с последующим обсуждением	Подготовленный распечатанный материал с упражнениями на внимание.

Занятия в рамках программы «Активный возраст» проводились в соответствии с утвержденным временным форматом: творческие мастер-классы (живопись, работа с фетром, оригами) длились 1,5 часа, что позволяло участникам комфортно освоить техники и завершить свои работы, а викторина и когнитивные тренинги были рассчитаны на 1 час — такой формат оптимален для поддержания концентрации и эффективного усвоения материала без переутомления участников.

Программа была составлена с учетом следующих **принципов**:

- Доступность (бесплатное участие в мероприятиях, удобное время и место проведения);
- Безопасность (необходимо обеспечить безопасные условия для занятий, а также учитывать физические возможности пожилых людей);
- Добровольность (участие в мероприятиях основано на добровольности и заинтересованности);
- Индивидуальный подход (важно учитывать индивидуальные особенности каждого участника);
- Позитивный настрой (необходимо создавать атмосферу поддержки, взаимопомощи и радости).

При составлении программы были соблюдены все принципы, благодаря чему, она обеспечила высокую эффективность и не имела негативных последствий для участников. Такой подход позволил создать комфортную среду для развития когнитивных способностей, творческой самореализации и социальной адаптации пожилых граждан. Кроме того, соблюдение индивидуального подхода и ориентация на позитивный настрой способствовали высокой вовлеченности и

мотивации участников, а также их психологическому комфорту. Реализация программы осуществлялась через систему взаимосвязанных мероприятий, объединенных в **три основных блока**:

1. Познавательный-развивающий блок был направлен на стимуляцию когнитивных функций, сохранение и развитие интеллектуальных способностей, расширение кругозора через культурное наследие и включал в себя следующие мероприятия:

- Викторина по истории родного края - командные соревнования
- Литературная гостиная - чтение и обсуждение произведений
- Когнитивные тренинги - упражнения на память, внимание и мышление

0. Творческо-прикладной блок способствовал раскрытию творческого потенциала, развитию мелкой моторики и координации движений и формированию позитивного эмоционального состояния. Занятия в этом блоке предусматривали различные формы художественного самовыражения:

- Занятие живописью - рисунок весеннего пейзажа без использования кисточек
- Мастер-класс по изготовлению украшений из фетра к Пасхе
- Искусство оригами

0. Социально-коммуникативный блок предусматривал создание условий для:

- Межличностного общения и социализации
- Обмена жизненного опыта между участниками
- Преодоление социальной изоляции

Программа социокультурной интеграции для пожилых людей была успешно реализована. Все запланированные мероприятия проводились с большим энтузиазмом, вызывая интерес и активное участие пожилых людей. Каждое занятие не только отвечало заявленным целям, но и создавало уникальную атмосферу творческого вдохновения и хорошего настроения. Программа позволила участникам не только развить новые навыки, но и обрести уверенность в себе.

Некоторые даже открыли в себе новые таланты и встретили единомышленников. Самым важным аспектом программы стал ее комплексный подход, сочетающий интеллектуальное развитие, творческий личностный рост и социальное взаимодействие. Это позволило нам учесть разнообразные потребности участников и создать правильные условия для их полноценного развития. Программа доказала свою эффективность и востребованность, о чем свидетельствуют просьбы участников о продолжении программы, а также их положительные отзывы, вот некоторые из них: “Никогда не думала, что в моем возрасте можно научиться такому большинству новых вещей! Эти занятия мне очень понравились, особенно логические задачки”; “Мастер-класс по украшениям из фетра подарил мне новое хобби. Сделала броши всем дочерям и внукам - они были в восторге! А главное - почувствовала, что могу создавать красоту своими руками”; “Викторина по истории родного края мне очень понравилась! Столько забытых фактов вспомнилось, да и новые знания приобрел!”. Полученные нами результаты вдохновляют на разработку новых программ, которые были бы направлены на поддержание активного долголетия и улучшения качества жизни пожилых граждан.

Говоря об **особенностях организации программы «Активный возраст»**, следовало бы отметить следующее:

- Групповой формат проведения (небольшие группы 5-10 человек) – данный аспект позволяет уделять внимание каждому участнику и учитывать потребности каждого.
- Учет физических особенностей пожилых.
- Комплексный подход – программа сочетает интеллектуальные и творческие мероприятия, что обеспечивает всестороннюю реабилитацию. В то время как другие подобные программы фокусируются на одном направлении.
- Ориентация на интересы участников – программа разработана на основе анкетирования, что обеспечивает ее соответствие реальным потребностям пожилых людей.

- Структурированность – программа разделена на три блока (познавательный-развивающий, творческо-прикладной, социально-коммуникативный), что делает ее более организованной и целенаправленной. Регулярные занятия и постепенное усложнение заданий способствует устойчивым результатам.

- Акцент на социальную интеграцию – программа не только предлагает занятия, но и создает условия для формирования новых социальных связей.

- Регулярность проведения занятий.

- Ориентация на результат.

Также, каждое мероприятие программы разрабатывалось с учетом:

- Постепенного усложнения заданий

- Чередования различных видов активности

- Возможности демонстрации достижений участников

- Системы положительного подкрепления

Исходя из этого, программа «Активный возраст» успешно сочетает в себе комфортный групповой формат, баланс обучение и досуга, а также создает пространство для социального взаимодействия. Такой комплексный подход, делают программу не только эффективным инструментом реабилитации, но и помогает участникам чувствовать себя значимыми.

Если сравнивать программу в КЦСОН "Кировский" и программу "Активный возраст", можно отметить существенные различия в их организации. В программе КЦСОН «Кировский», предложен широкий спектр выбора занятий: скандинавская ходьба, йога, творческие мастерские, которые в свою очередь ориентированы на обширную аудиторию пожилых людей. Эти мероприятия направлены на физическую активность, творческое самовыражение, социальное взаимодействие, однако информация о количестве участников их отзывах отсутствует, что затрудняет оценку данной программы. В отличие от этого, программа «Активный возраст» ориентирована на небольшие группы 5-10 человек, что позволяет обеспечить индивидуальный подход и высокую вовлеченность участников. По содержанию программы, В КЦСОН «Кировский» представлен широкий спектр

разноплановых занятий, однако наша программа, структурирована по трем основным блокам, что в свою очередь позволяет больше сфокусироваться и достичь более значительных результатов. Если говорить о результатах программ, то в КЦСОН «Кировский» не представлены данные об эффективности, в то время как в нашем проекте представлены статистические данные, с отзывами участников. На основании вышеизложенного, несмотря на общие цели данных программ, можно отметить, что они существенно различаются по масштабу, методологии и результативности. В КЦСОН «Кировский» программа направлена на массовый поход с большим выбором активностей, когда как «Активный возраст» демонстрирует эффективность благодаря сфокусированной работе с малыми группами, основанной на индивидуальном подходе и четкой структуре мероприятий.

Таким образом, реализация программы «Активный возраст», подчеркивает, что современные подходы к социокультурной реабилитации пожилых людей должны основываться на комплексном понимании их потребностей и возможностей. Разработанная нами программа подтвердила свою эффективность, подчеркивая, что сочетание интеллектуальной, творческой и социальной деятельности, способствует не только развитию способностей, но и улучшает психоэмоциональное состояние участников. Также реализация программы в малых группах создала благоприятные условия для раскрытия потенциала каждого участника, что подтверждается положительными отзывами и высокой вовлеченностью в процесс. Полученные результаты программы свидетельствуют о необходимости развития подобных инициатив, их адаптации к различным условиям и потребностям пожилых. Наша программа «Активный возраст» доказала практическую значимость как инструмент повышения качества жизни старшего поколения, путем их социальной интеграции, творческой самореализации и поддержания психического здоровья. Реализация подобных программ открывает новые перспективы в социальной работе, демонстрируя возможность пересмотра представлений о старении.

Глава 2.3 Результативность программы социокультурной реабилитации: критерии оценки, ожидаемые эффекты и перспективы развития

Реализация любой программы требует четкой оценки результатов, для того чтобы понимать эффективность программы, осознавать достигнутые результаты или же недочеты. В контексте социокультурной реабилитации пожилых, оценка эффективности программы приобретает особую значимость, так как затрагивает аспекты качества жизни пожилых людей. Современные исследования в области социокультурной реабилитации доказывают, что систематическое участие в такой деятельности позволяет:

- Преодолевать когнитивные, эмоционально-аффективные, ценностные затруднения и формировать адекватные обществу поведенческие реакции и жизненные стратегии.
- Восстанавливать знания, жизненно-практическое мировоззрение и убеждения, понимать смыслы жизни и значения трудностей.
- Обеспечивать полноту, качество жизни и социальную активность [10].

Впрочем для того чтобы объективно оценить вышеуказанные изменения требуется разработка системы критериев программы, которая сочетала бы в себе:

- Количественные показатели - охват участников, регулярность посещений.
- Качественные параметры - динамика эмоционального состояния, уровень социализации.
- Практические результаты - созданные творческие работы.

Программа социокультурной реабилитации, рассмотренная в предыдущей главе, была разработана с целью решения проблем социальной изоляции, а также

повышения качества жизни и оптимизации социальной активности пожилых людей. В данной главе рассматриваются основные вопросы результативности программы, к ним относятся:

- Каких изменений в жизни участников можно достигнуть благодаря программе “Активный возраст”?
- С помощью каких инструментов можно объективно оценить эффективность программы “Активный возраст”?
- Каковы перспективы масштабирования и развития данного проекта?

Помимо этого, особое внимание будет уделено:

- Ожидаемым результатам реализации программы «Активный возраст».
- Системе критериев оценки - люди, регулярно посещающие мероприятия; а также индивидуальные параметры - уровень удовлетворенности, степень вовлеченности.
- Перспективам развития проекта.

Такое множество критериев в оценке программы позволяет не только зафиксировать достигнутые результаты, но и выявить будущий потенциал развития.

Реализация комплексной программы социокультурной реабилитации пожилых людей «Активный возраст» предполагает достижение результатов на нескольких уровнях, охватывающих различные аспекты жизнедеятельности участников. Прежде всего, следует отметить, что одним из ожидаемых результатов было изменения в сфере социальной адаптации и коммуникации. Поскольку систематическое участие в программе создаёт благоприятные условия для расширения социальных контактов, а также преодоления социальной изоляции, которая характерна для пожилых людей. Также, еще одним немаловажным аспектом является развитие коммуникативных навыков, которые также могут ослабевать с выходом на пенсию, с уменьшением круга общения. На примере нашей программы, хочется отметить, что пожилые люди активно устанавливали социальные связи. В ходе творческой и образовательной деятельности участники находили общие точки соприкосновения, обнаруживали общие интересы, что в

свою очередь говорит о том, что программа помогла сформировать новые дружеские отношения. Особенным показателем в этом является то, что участники обменивались контактными данными для продолжения общения. Также хочется отметить, что благодаря совместным занятиям, у некоторых пожилых людей, у кого были проблемы с коммуникативными навыками, они развились. В результате чего, они больше стали проявлять себя на занятиях, не стеснялись разговаривать и высказывать свои мысли. Таким образом, программа «Активный возраст» достигла своих результатов в области социальной адаптации и коммуникации. С точки зрения психологии, программа «Активный возраст» направлена на улучшение эмоционального состояния участников, а также формирование позитивного отношения к старению. Исследования в области геронтопсихологии говорят о том, что регулярная творческая и социальная активность способствуют снижению депрессивных состояний, а также служат составляющей благополучной старости, самостоятельности и хорошему самочувствию [28]. В нашем случае, нам удалось достичь успехов в области эмоционального состояния участников. После каждого занятия наблюдался заметный подъем настроения у пожилых людей. Участники делились со всеми своими положительными эмоциями, а также отмечали что ждут каждое занятие с нетерпением. Также, у пожилых изменилось отношение к своему возрасту. Если в начале программы многие говорили о старости в грустном контексте, то к концу программы их взгляды изменились. Участники стали понимать, что этот жизненный этап открывает новые возможности - появилось время для творческой самореализации, которой им не хватало в годы трудовой деятельности. Таким образом, в этой области мы смогли достичь ожидаемых результатов. Еще одним немаловажным параметром в ожидаемых результатах является когнитивная сфера и творческий потенциал участников. Когнитивные тренинги способствуют замедлению возрастных изменений, а творческие занятия представляют широкие возможности по раскрытию своего потенциала. Специально подобранные нами упражнения по развитию памяти, внимания и мышления, вызвали особую заинтересованность среди пожилых, данные занятия вызвали наибольший интерес и пожилым людям захотелось развивать свои навыки

самостоятельно, с помощью различных упражнений. Также, программа параллельно раскрывает творческий потенциал участников, некоторые смогли найти себе новое хобби и теперь не только развиваются в нем, но и показывают свое новое увлечение внукам. В данном блоке нам удалось достичь немалых результатов. Когнитивные тренинги пробудили интерес пожилых людей к самостоятельному развитию своих функций, что в дальнейшем может положительно сказаться на их умственных способностях. А в области творческой самореализации мы выполнили план по ожидаемым результатам, смогли раскрыть ранее неизвестные таланты некоторых участников. Таким образом, программа «Активный возраст» подтвердила свою эффективность как комплексный инструмент социокультурной реабилитации, который способствует активному и успешному старению через развитие социальных, психологических, когнитивных и творческих аспектов жизнедеятельности пожилых людей.

Разработка системы оценки является важнейшим этапом в реализации реабилитационных программ. Для программы «Активный возраст» была апробирована система мониторинга, которая сочетала в себе количественные и качественные показатели. В прошлой главе мы рассмотрели небольшую часть отзывов, в настоящей главе мы подробнее рассмотрим качество нашей социокультурной программы реабилитации. Основу нашей системы мониторинга составляют два комплементарных блока показателей: объективные параметры участия и субъективные оценки вовлеченности и удовлетворенности. Ключевым количественным критерием выступает показатель регулярности посещения мероприятий. На практике это выражается в процентном соотношении участников. Анализ динамики посещаемости мероприятий в программе «Активный возраст» выявил, что все представители старшего поколения проявили высокую степень вовлеченности и обязательности. Пожилые люди продемонстрировали 100-процентную (9 человек) посещаемость, что свидетельствует об их крайнем интересе к предложенной программе. Такие положительные результаты посещения мероприятий объясняются несколькими причинами. Во-первых значительную роль играет содержательная составляющая мероприятий, поскольку вся программа

построена на актуальных интересах пожилых людей. Во-вторых не менее важный фактор это социальный аспект, так как для многих участников программа становится ценным источником общения и возможностью установления новых социальных связей. Таким образом, пожилые люди проявили особую заинтересованность к программе, а также показали высокий уровень дисциплинированности и ответственности к занятиям. Говоря о качественной оценке эффективности социокультурной программы реабилитации можно отметить что она включала в себя анализ двух ключевых субъективных параметров - уровень удовлетворенности участников, а также и степень вовлеченности в процесс. Таким образом, удовлетворенность программой оценивалась через систему регулярных рефлексивных обсуждений, проводимых в формате круглых столов после каждого занятия. В ходе дискуссий участники открыто выражали свое мнение, делились впечатлениями по поводу занятий. Особая ценность заключается в искренней и эмоциональной обратной связи от пожилых людей, они с особой теплотой отмечали значимость каждого занятия. В процессе обсуждений прослеживалась следующая тенденция, участники не просто пассивно высказывали свое одобрение, они активно включались в анализ проведенных мероприятий, детально обсуждая, что именно им понравилось и какие элементы мероприятия оказались для них более полезными, а также что возможно они хотели бы немного адаптировать. Такая форма обратной связи создавала атмосферу соучастия, когда каждый участник чувствовал свою значимость. Если говорить о степени вовлеченности, то ее оценка проводилась путем наблюдения с помощью поведенческих и социальных индикаторов. В ходе каждого занятия фиксировались такие показатели, как активность участия в обсуждениях, инициативность в выполнении заданий, эмоциональная отзывчивость, социальное взаимодействие с другими участниками и ведущим. Результаты наблюдений показали высокий уровень вовлеченности - в среднем 88.89% участников (8 человек из 9) проявляли устойчивую включенность в процесс, активно включались в дискуссии, предлагали свои идеи и решения. Также хочется отметить, что вовлеченность участников носила не формальный, а осознанный характер - пожилые люди не просто

выполняли предложенные задания, но и творчески переосмыслили их, привносили свой уникальный взгляд. Кроме того, стоит сказать, что степень вовлеченности имела тенденцию к росту по мере продолжительности участия в программе, что в свою очередь свидетельствует о кумулятивном эффекте. В особенности этот феномен ярко проявлялся в когнитивных тренингах, когда участники продолжали обсуждение тем даже после завершения мероприятия. Также, в этой сфере участники заметили улучшение памяти и повышение концентрации. Эмоционально-психологическое состояние пожилых людей изменилось в положительную сторону: снизился уровень тревожности, сформировался позитивный настрой. Еще одним значимым параметром стали личностные трансформации: у участников развилось творческое самовыражение, повысилась эмоциональная устойчивость.

Таким образом, система регулярных рефлексивных обсуждений продемонстрировала, что программа не только соответствует актуальным потребностям пожилых людей, но и вызывает у них глубокую эмоциональную отзывчивость, желание активно участвовать в процессе занятий. Полученные результаты подтверждают эффективность применяемого подхода и его потенциал для дальнейшего развития программ социокультурной реабилитации пожилых людей. По данным мониторинга, все 9 участников сохраняли стабильную посещаемость на протяжении всей программы, что в свою очередь свидетельствует о высокой заинтересованности. Количественные измерения зафиксировали улучшения в выполнении заданий, выросла точность ответов. Что касается качественных изменений, у участников улучшилась память и концентрация внимания, в ходе дискуссий, пожилые люди отметили совершенствование данных параметров, в повседневной жизни они стали меньше забывать о своих делах, или же что им необходимо купить в магазине. Также у них снизился уровень тревожности и сформировался позитивный настрой, это обуславливается социальной включенностью в программу, также этому способствовали занятия рукоделием, благодаря которому пожилые люди ощутили свою значимость и получили положительные эмоции, кроме того доброжелательная и

поддерживающая атмосфера на каждом мероприятии создавали комфортную среду для всех участников. Социальные достижения включали в себя установление новых межличностных связей и развитие коммуникативных навыков, это доказывается тем, что специально организованная групповая форма занятий в малых группах создавала комфортные условия для знакомства и общения, что в свою очередь способствовало развитию коммуникативных функций. В результате совместной творческой работе, люди преклонного возраста, не сразу, но постепенно раскрепощались и начинали активно взаимодействовать, благодаря чему в дальнейшем сформировались новые социальные связи. Участники программы обменялись своими контактами и продолжают общаться вне занятий. Что касается личностного уровня, участники развили свои творческие способности и обрели новые интересы, увлечения и возможности. Благодаря приятной среде участники смогли получить важный опыт и открыли для себя новые и самое главное полезные увлечения. Все эти результаты дают понимания того, что эффективность программы и ее потенциал для пожилых людей очень важен.

Перспективы развития программы «Активный возраст» предполагает собой расширение и углубление использования зарекомендованных себя технологий. В будущем можно было бы расширить программу за счет включения новых творческих мастерских и кружков по интересам, что позволило бы охватить еще большее разнообразие интересов участников. Также, особое внимание следовало бы уделить организации регулярных культурных мероприятий - выставки, концерты, выездные мероприятия которые бы не только разнообразили досуг пожилых людей, но и создали бы дополнительные возможности для их творческой самореализации. Важным направлением развития может стать проведение долгосрочных исследований эффективности программы с целью выявления наиболее результативных методик. Также, следовало бы уделить внимание когнитивным тренингам, которые можно было бы адаптировать под разные уровни подготовки участников. Увеличение длительности программы помогло бы добиться более надежных результатов и проследить динамику изменений у пожилых людей.

Таким образом, реализация программы «Активный возраст» доказала свою эффективность в достижении основных целей развития: социальной адаптации, психоэмоционального состояния, познавательной активности и креативности пожилых людей. Участники не только расширили круг общения, но и улучшили свое эмоциональное состояние, открыв новые творческие и интеллектуальные интересы. Полученные результаты и направления совершенствования программы подтверждают большой потенциал проекта «Активный возраст» как модели социокультурной платформы для поддержания активного старения.

Выводы по главе 2

В рамках второй главы мы провели исследование, которое позволило разработать, апробировать и оценить эффективность программы социокультурной реабилитации пожилых людей «Активный возраст». Проведенное исследование позволило выявить ключевые потребности пожилых людей, а также создать программу, направленную на эти нужды. Реализация программы подтвердила ее значимость как комплексного подхода, направленного на улучшения качества жизни людей старшего возраста через сочетание творческой, познавательной и социальной активности.

Проведенное анкетирование позволило нам выявить наиболее востребованные среди пожилых людей виды деятельности. На основе этого выявлены приоритетные направления работы: творческие мастерские, интеллектуальные занятия и социально-коммуникативные мероприятия. Эти данные стали основой для разработки программы «Активный возраст». Данная программа была реализована на базе КЦСОН «Кировский». Таким образом, нашими ключевыми принципами программы стали доступность, безопасность, добровольность, индивидуальный подход, а также создание позитивной атмосферы, что способствовало высокой вовлеченности и психологическому комфорту пожилых людей. Такая высокая эффективность программы подтверждается статистическими данными:

- 100% посещаемость и 80% вовлеченность участников;
- Улучшение социальной адаптации (установление новых связей, развитие коммуникативных навыков);
- Положительная динамика психоэмоционального состояния (снижение тревожности, формирование позитивного отношения к старению);
- Раскрытие творческого потенциала и стимуляция когнитивных функций.

Оценка результативности программы проводилась с использованием количественных и качественных критериев. Такая система мониторинга доказала

свою эффективность. Субъективные оценки участников, полученные через рефлексивные обсуждения, выявили глубокую эмоциональную отзывчивость и вовлеченность в процесс, что подчеркивает ценность программы. Особенно ценными оказались отзывы, в которых пожилые люди делились своими достижениями, например, освоением новых навыков.

Также в этой главе мы уделили внимание перспективам развития программы «Активный возраст». Наша концепция направлена на:

- Расширение форматов (выездные мероприятия, новые мастер-классы, культурные мероприятия);
- Углубление когнитивных тренингов с учетом индивидуальных возможностей;
- Проведение долгосрочных исследований для оценки устойчивости результатов.

Такие новые направления развития программы сохраняют индивидуальный подход к каждому участнику, но при этом в большей степени помогут пожилым людям полноценно реализовать свой потенциал в современном обществе.

Таким образом, реализация программы «Активный возраст» подтвердила, что социокультурная реабилитация пожилых людей является эффективным инструментом для поддержания активного образа жизни пожилых людей, также это способствует их социальной интеграции и творческой самореализации. Полученные нами результаты демонстрируют необходимость дальнейшего развития подобных программ, поскольку они не только улучшают качество жизни старшего поколения, но и способствуют активной жизни пожилых людей, что положительно сказывается на их самочувствии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной курсовой работе была рассмотрена актуальная тема – социокультурная реабилитация для лиц пожилого возраста. Поставленная нами цель была достигнута. Настоящая дипломная работа была посвящена исследованию теоретических и практических аспектов социокультурной реабилитации пожилых людей, а также разработке, апробации и оценке эффективности программы «Активный возраст».

Для достижения цели нами был выполнен ряд задач. Мы определили сущность понятия, а также изучили теоретические основы социокультурной реабилитации. Социокультурная реабилитация пожилых людей — это сложная система, направленная на лиц старшего возраста, с целью оказания помощи в восстановлении нарушенных или утраченных способностей, посредством осуществления социокультурной деятельности, в соответствии с их интересами и возможностями. Она охватывает широкий спектр мероприятий, которые направлены на:

- Развитие коммуникативных навыков;
- Активизацию культурной жизни;
- Повышение самооценки и уверенности в себе;
- Адаптация к новым условиям жизни;
- Предупреждение и замедление процессов старения.

Таким образом, социокультурная реабилитация - это комплексный процесс, обладающий большим спектром возможностей, которые в зависимости от задач могут выступать средствами реабилитации пожилых людей. В условиях старения, осуществление такого вида реабилитации имеет конечной целью благоприятное физическое и психологическое состояние пожилого человека, а также его активное включение в общественную жизнь.

Также нами был проведен анализ потребностей социокультурной реабилитации пожилых людей в КЦСОН «Кировский», где мы выявили ключевые интересы и потребности участников с помощью анкетирования: творческие

занятия, интеллектуальная деятельность, культурные мероприятия и социальная активность. На основе этих данных мы разработали программу «Активный возраст». Программа включала в себя три взаимосвязанных блока: познавательно-развивающий, творческо-прикладной и социально-коммуникативный, что в свою очередь обеспечило всесторонний подход к реабилитации. Реализация программы подтвердила ее высокую эффективность. Участники продемонстрировали 100% посещаемость и 88.89% вовлеченность, что свидетельствует о высокой значимости программы для них. По итогу были получены следующие результаты: развитие социальной адаптации, устранение угнетенных состояний и тревожности, улучшение когнитивных функций. Большинство участников оставили следующие отзывы: «Никогда не думала, что в моем возрасте можно научиться такому большинству новых вещей!» или «Мастер-класс по украшениям из фетра подарил мне новое хобби». Данные отзывы дают понимание того, как ценна практическая часть для пожилого населения в рамках реализации программы «Активный возраст». Итоги исследования подтвердили цель нашей работы - социокультурная реабилитация является важным инструментом для улучшения качества жизни пожилых людей.

Подводя итоги, хочется отметить, что социокультурная реабилитация пожилых людей — это всесторонне развитое направление социальной работы, которое требует совершенства и развития уже существующих методов работы. Результаты данного исследования открывают новые перспективы для дальнейших исследований, таких как изучение долгосрочных эффектов программ реабилитации, разработка инновационных методик и расширение целевой аудитории. Важно продолжать работу в этом направлении, чтобы обеспечить достойное качество жизни старшего поколения и создать условия для их активного участия в общественной жизни. Программа «Активный возраст» доказала, что старость может быть периодом новых возможностей, творчества и социальной реализации, что является важным вкладом в современную социальную политику.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Богдановская В.И., Балганова Е.А. Об организации социокультурной реабилитации пожилых людей на основе мультидисциплинарного подхода // Педагогический журнал. - 2020. - №3А. - С. 247-254.
2. Внедрение инновационных форм и методов социальной работы в социальной службе. // kcsnnpz.ucoz.ru URL: https://kcsnnpz.ucoz.ru/publ/vnedrenie_innovacionnykh_form_i_metodov_socialnoj_raboty_v_socialnoj_sluzhbe/1-1-0-120 (дата обращения: 15.02.2025).
3. Глобальные экономические проблемы старения населения // investopedia URL: <https://www.investopedia.com/articles/investing/011216/4-global-economic-issues-aging-population.asp> (дата обращения: 04.03.2025).
4. Гринин Л.Е., Гринин А.Л., Коротаев А.В. Глобальное старение как интегральная проблема будущего // Социологический журнал. - 2023. - №2. - С. 110-131.
5. Дворянчиков Н.В., Соколинская Е.В. Социально-психологическая адаптация в позднем возрасте и условия благополучного старения // Современная зарубежная психология. - 2017. - №3. - С. 53-63.
6. Денисова Е.А., Фатхуллина Е.В. Особенности социально-психологической адаптации пожилых людей // Концепт. - 2015. - №28
7. Дудко К.Ю. Процесс демографического старения в мире населения и влияющие на него факторы // Москва: 2016.
8. Комплексный центр социального обслуживания населения "Кировский" URL: https://kcsnkkir24.ru/info_7 (дата обращения: 04.03.2025).
9. Кузин С.И. Старение населения: социально-экономический аспект // Вестник университета. - 2018. - №3. - С. 137-143.
10. Максимова Е.В. Социокультурная реабилитация, адаптация и интеграция лиц с ограниченными возможностями здоровья: теоретико-

методологический аспект // Человек. Культура. Образование. - 2017. - №№ 3 (25). - С. 85-99.

11. Марунова Т. Р. Направления социальной активности пожилых людей // Известия Саратовского университета. - 2014. - №2. - С. 55-57.
12. Мир, достоинство и равенство на здоровой планете // Организация объединенных наций URL: <https://www.un.org/ru/global-issues/ageing> (дата обращения: 09.01.2025).
13. Митякина Н.А., Веретельникова Е.А. Адаптация лиц преклонного возраста в современном обществе // Молодой ученый. - 2020. - № 52 (342). - С. 388-389.
14. Население Красноярск // bdex.ru URL: <https://bdex.ru/naselenie/krasnoyarskiy-kray/krasnoyarsk/?ysclid=m8vcw8rtoi402878349> (дата обращения: 06.03.2025).
15. Плеханова О.Е. Основные направления социально-культурной реабилитации пожилых людей в России // Вестник культуры и искусств. - 2013. - №33. - С. 175-180.
16. Плеханова О.Е. Современные тенденции в развитии форм социокультурной деятельности как средства ресоциализации пожилых людей // Педагогическая наука и практика. - 2016. - №№ 4 (14). - С. 58-62.
17. Плеханова О.Е. Социально-культурная деятельность как средство реабилитации пожилых людей // Вестник Волжского университета им. В. Н. Татищева. - 2012. - №№ 1 (9)
18. Принципы и подходы социокультурной реабилитации // URL: <https://studfile.net/preview/9231314/page:75/> (дата обращения: 15.02.2025).
19. Продолжительная и активная жизнь // национальные проекты.рф URL: <https://xn--80aapampemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/new-projects/prodolzhitelnaya-i-aktivnaya-zhizn/> (дата обращения: 06.03.2025).

- 20.Прокудина Д.А. Факторы сохранности когнитивных функций в пожилом возрасте // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал.. - 2023. - №№ 02 (79)
- 21.Реабилитация пожилых: комплексный подход к восстановлению здоровья // Сеть пансионатов для пожилых людей URL: <https://pansiongeranika.ru/blog/reabilitatsiya-pozhilykh> (дата обращения: 09.03.2025).
- 22.С какого возраста человек считается пожилым? // tengrinews.kz URL: <https://tengrinews.kz/curious/s-kakogo-vozrasta-chelovek-schitaetsya-pojilyim-549511/> (дата обращения: 06.03.2025).
- 23.Северин А.В. Социально-психологическая адаптация пожилых людей к изменяющемуся миру: психологические проблемы пожилых и способы их решения. - С28 изд. - Брест: Альтернатива, 2020. - 84 с.
- 24.Со сколько лет человек считается пожилого возраста в России // РБК Компании URL: <https://companies.rbc.ru/news/lxwbYYkjIl/so-skolki-let-chelovek-schitaetsya-pozhilogo-vozrasta-v-rossii/?ysclid=m8vjclel5828646753> (дата обращения: 06.03.2025).
- 25.Сохранение независимости: как пожилому человеку дольше оставаться самостоятельным // 100pansionatov.ru URL: <https://100pansionatov.ru/info/sokhranenie-nezavisimosti-kak-pozhilomu-cheloveku-dolshe-ostavatsya-samostoyatelnyy/#chapter-1> (дата обращения: 09.03.2025).
- 26.Социальная геронтология // Электронная библиотека URL: https://libraryno.ru/soc_gerontology/ (дата обращения: 05.03.2025).
- 27.Социальная реабилитация пожилых людей – как обеспечить им достойную старость // Осень жизни URL: <https://pansionat-osen.ru/poleznye->

materialy/socialnaya-reabilitaciya-pozhilyh-lyudej/ (дата обращения: 09.03.2025).

28. Сулова Т.Ф. Социальная активность личности как детерминанта позитивной адаптации и полноценной жизни в пенсионном возрасте // Современная зарубежная психология. - 2017. - №№ 3 . - С. 63-70.
29. Сущенко Т.Ю. Социально-культурная реабилитация граждан пожилого возраста // СПб, г. Петергоф: 2024
30. Щанина Е.В. Факторы социальной активности старшего поколения // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки . - 2009. - №2(10). - С. 57-67.

Занятия по интересам

КГБУ СО «КЦСОН Кировский»

Наименование	День недели	Время работы
<u>«Тонус»</u> народный ансамбль	Вторник Пятница	14.30 10.30
<u>«Свободное пение»</u> арт терапия для желающих	Четверг	14.30
<u>«Рукодельница»</u> творческая мастерская: - вязание крючком; - вязание спицами; - оригами; - ажурное плетение из фольги; - биссероплетение; - изонить.	Понедельник – пятница	14.00-15.00
<u>Настольные игры</u> (шашки, шахматы)	Вторник	15.00-16.00
<u>«Йога»</u>	Вторник Четверг	12.00-13.00 12.00-13.00
<u>«Скандинавская ходьба»</u>	Четверг Суббота	16.00 9.00

Предварительная запись осуществляется по адресу:
пер. Вузовский, 5; кабинет 6; тел. 201-23-71

Рисунок 1 - Занятия, проходящие в КЦСОН «Кировский»

Приложение Б

Анкета

Уважаемые получатели услуг! Просим Вас ответить на данные вопросы путем подчеркивания (обведения) пунктов. Анкета анонимная. Благодарим Вас за участие.

1. Укажите Ваш возраст
2. Ваш пол
 - A. мужской
 - B. женский
3. Какие у Вас хобби или увлечения? (отметьте все подходящие варианты)
 - A. Чтение книг
 - B. Рисование/живопись
 - C. Садоводство
 - D. Вязание, вышивка
 - E. Музыка (игра на инструменте, пение)
 - F. Спорт (прогулки, йога, танцы)
 - G. Другие (укажите): _____
4. Занимаетесь ли вы каким-либо видом декоративно-прикладного творчества?
 - A. Да
 - B. НетЕсли да, то какими видами? (отметьте все подходящие варианты)
 - A. Вязание
 - B. Вышивка
 - C. Рисование/живопись
 - D. Ремесло (деревообработка, металлообработка и т.д.)
 - E. Плетение
 - F. Другие (пожалуйста, уточните): _____
5. Занимаетесь ли вы спортом или физической активностью?
 - A. Да
 - B. НетЕсли да, то какими видами?
 - A. Прогулки на свежем воздухе
 - B. Плавание
 - C. Фитнес/гимнастика
 - D. Танцы
 - E. Другие (пожалуйста, уточните): _____
6. Посещаете ли вы театры или культурные мероприятия?
 - A. Да
 - B. НетЕсли да, то какие из следующих типов мероприятий вы посещаете чаще всего?
 - A. Театр
 - B. Концерты
 - C. Выставки
 - D. Музеи

- Е. Кино
Ф. Другие (пожалуйста, уточните): _____
7. Есть ли у вас интеллектуальные хобби?
- А. Да
В. Нет
- Если да, то какие?
- А. Чтение книг
В. Изучение языков
С. Игры (шахматы, настольные игры и т.д.)
D. Пазлы
Е. Другие (пожалуйста, уточните): _____
8. Какие новые занятия вас интересуют? (можно выбрать несколько вариантов)
- А. Изучение языков
В. Компьютерные навыки
С. Кулинария
D. Фотография
Е. Чтение книг
F. Садоводство
G. Рисование и живопись
H. Вязание
I. Вышивание
J. Шитье и рукоделие
K. Музыка
L. Пение
M. Спортивные занятия
N. Настольные игры
O. Волонтерство
P. Письмо
Q. Посещение концертов, музыкальных и театральных представлений
R. Лепка
S. Декупаж
T. Танцы
U. Другие (укажите): _____
9. С какими материалами вы предпочитаете работать? (можно выбрать несколько вариантов)
- А. Ткань
В. Нитки
С. Бумага
D. Глина
Е. Дерево
F. Металл
G. Другие (пожалуйста, укажите): _____

10. Есть ли у вас ограничения по здоровью, которые могут повлиять на занятия?

А. Да (укажите): _____

В. Нет

11. Где Вы получаете информацию и вдохновение для своего творчества?

А. Книги

В. Журналы

С. Интернет

Д. Мастер-классы

Е. Телевизионные программы

Ф. Другие (пожалуйста, укажите): _____

12. В мероприятиях какого характера Вы хотели бы принимать участие?

А. Общественные и образовательные:

(Клубы по интересам (танцы, пение, рукоделие, чтение, шахматы, иностранные языки); Лекции и семинары на актуальные темы (здоровье, технологии, путешествия, история); Тематические встречи (киноклуб, литературный клуб, клуб путешественников); Курсы повышения квалификации (компьютерные навыки, кулинария, садоводство); Экскурсии и походы; Волонтерская деятельность; Чтение)

В. Культурные и развлекательные:

(Концерты, спектакли, выставки; Посещение музеев, библиотек, театров; Кинопоказы, Танцевальные вечера)

С. Спортивные и оздоровительные:

(Гимнастика, йога, фитнес; Прогулки на свежем воздухе, скандинавская ходьба; Плавание; Занятия в фитнес-клубе)

Д. Социальные:

(Игры и конкурсы; Викторины и развлекательные программы)

Е. Духовные:

(Религиозные мероприятия; Медитации и релаксационные практики)

Ф. Домашние:

(Приготовление пищи; Садоводство; Вязание, шитьё, вышивка)

Г. Другие (пожалуйста, укажите): _____

Укажите Ваш возраст

9 ответов

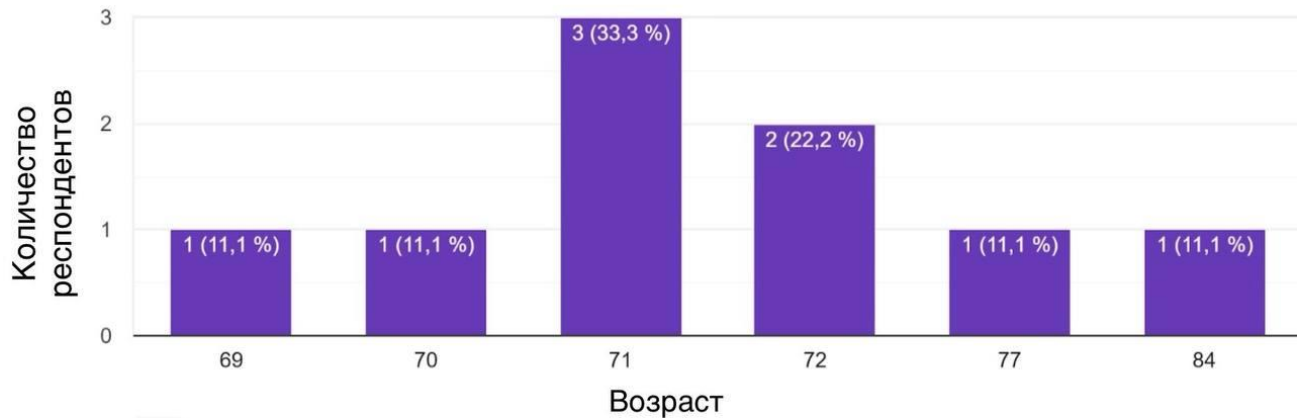


Рисунок 2 – Возраст респондентов

Ваш пол

9 ответов

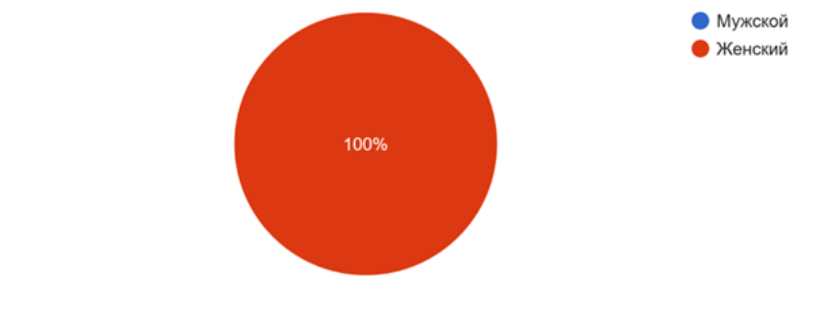


Рисунок 3 – Пол респондентов

Какие у Вас хобби или увлечения? (отметьте все подходящие варианты)

9 ответов

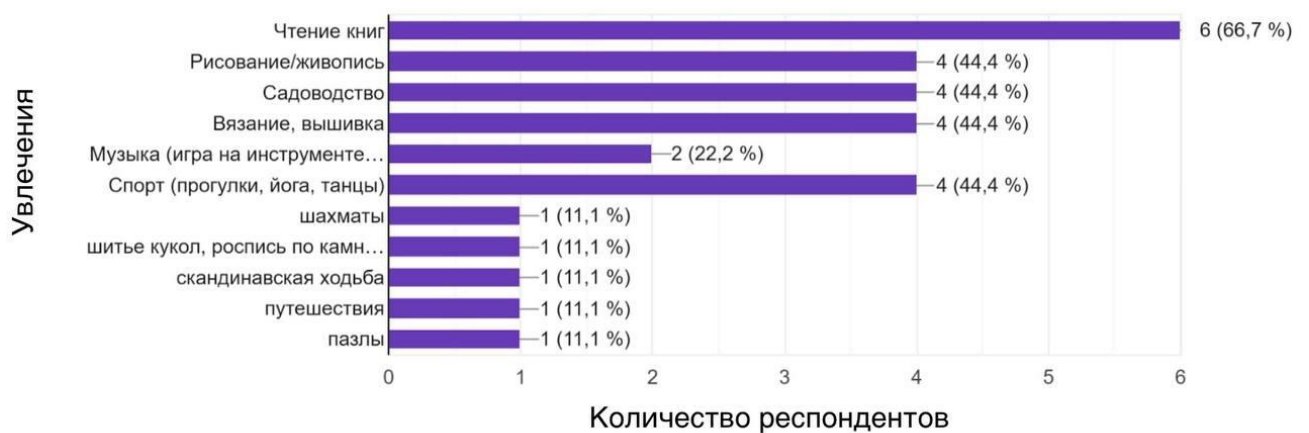


Рисунок 4 – Увлечения респондентов

Занимаетесь ли Вы каким-либо видом декоративно-прикладного творчества?

9 ответов

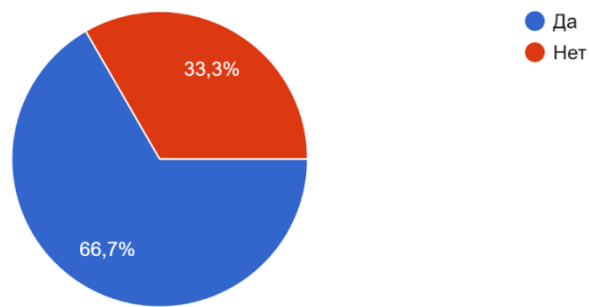


Рисунок 5 – Декоративно-прикладное творчество среди респондентов

Если да, то какими видами? (отметьте все подходящие варианты)

6 ответов

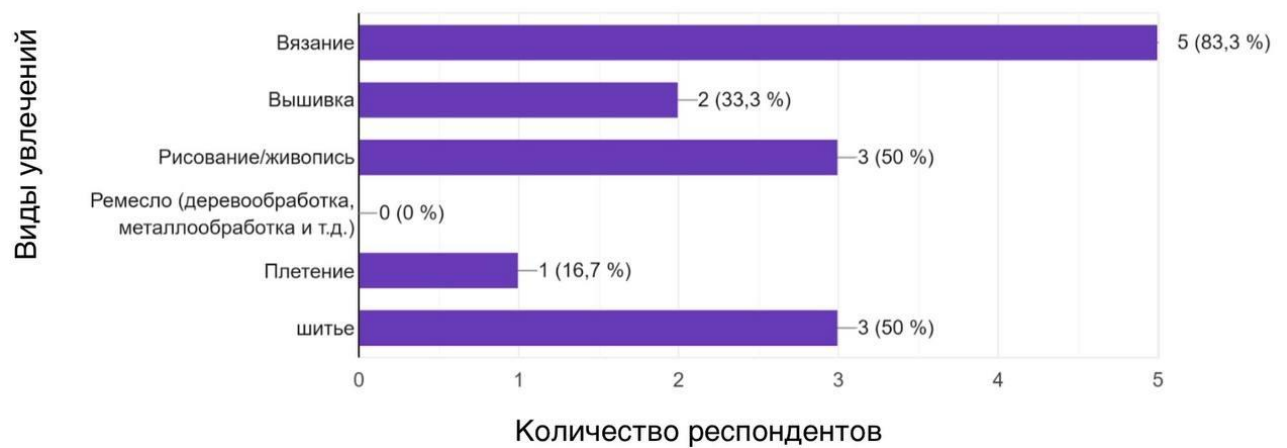


Рисунок 6 – Предпочтения респондентов в декоративно-прикладном творчестве

Занимаетесь ли Вы спортом или физической активностью?

9 ответов

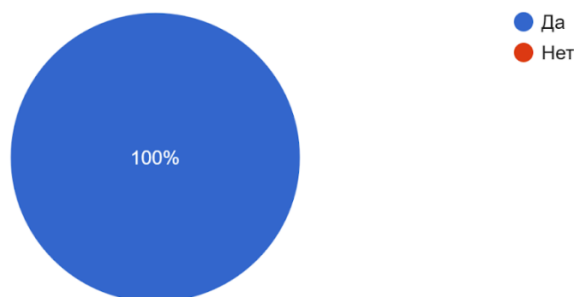


Рисунок 7 – Уровень физической активности среди респондентов

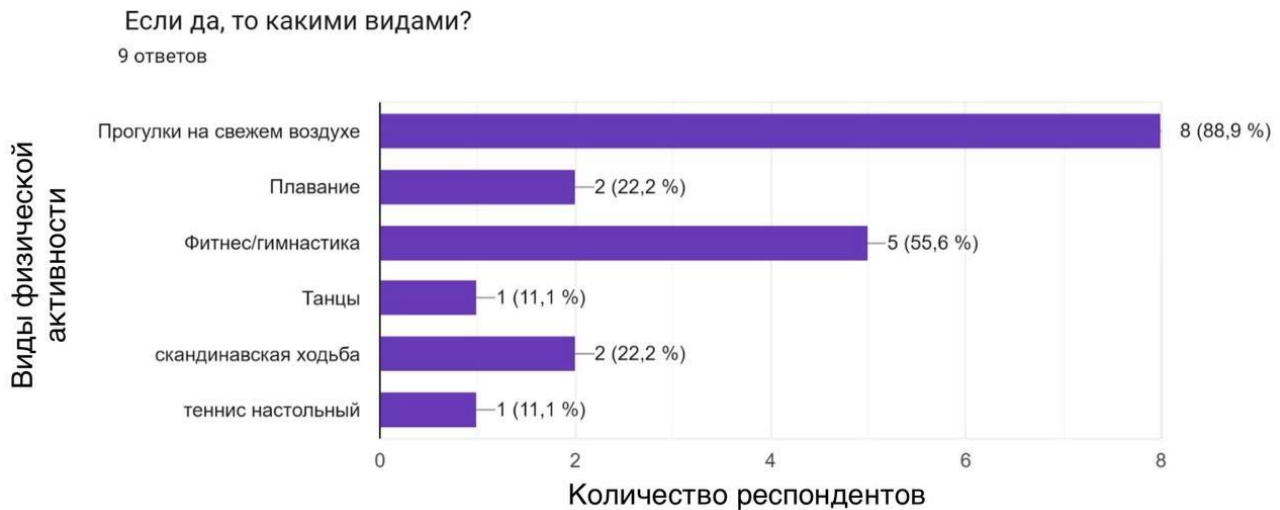


Рисунок 8 – Диаграмма распределения видов физической активности

Посещаете ли Вы театры или культурные мероприятия?

9 ответов

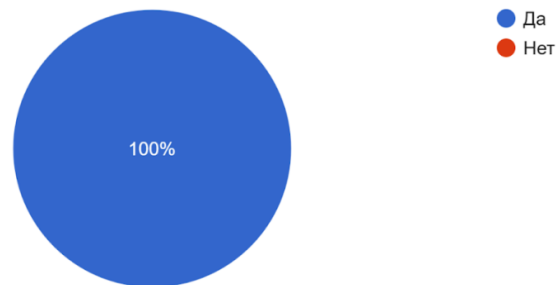


Рисунок 9 – Посещение театров и культурных мероприятий респондентами

Если да, то какие из следующих типов мероприятий вы посещаете чаще всего?

9 ответов

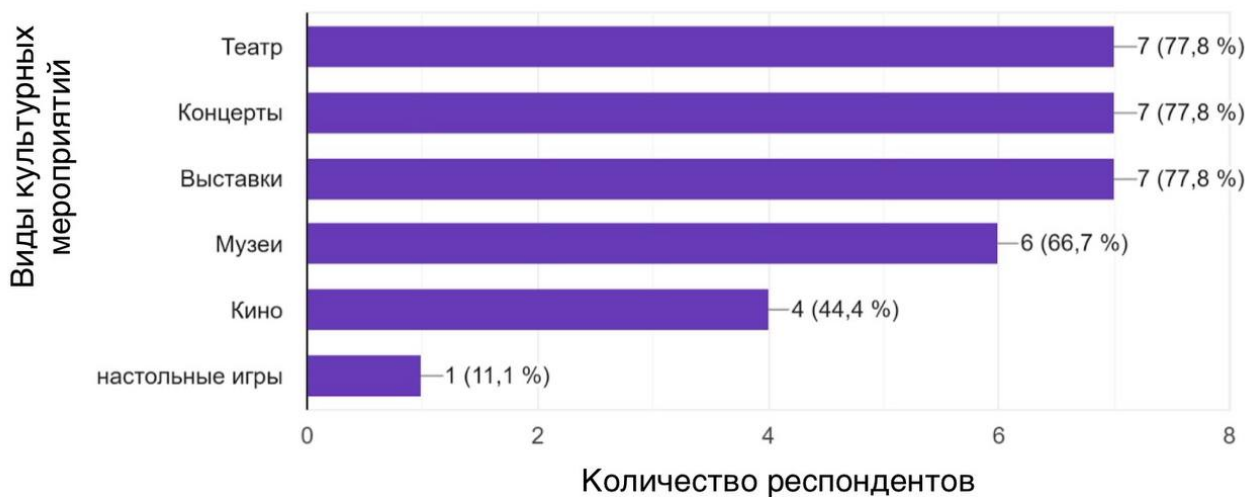


Рисунок 10 – Предпочтения респондентов в выборе типов мероприятий

Есть ли у Вас интеллектуальные хобби?

9 ответов

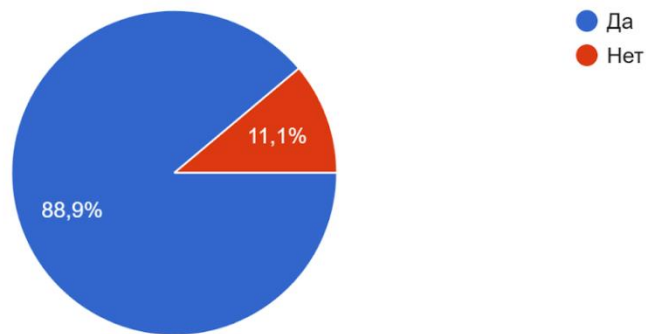


Рисунок 11 – Интеллектуальные хобби среди респондентов

Если да, то какие?

8 ответов

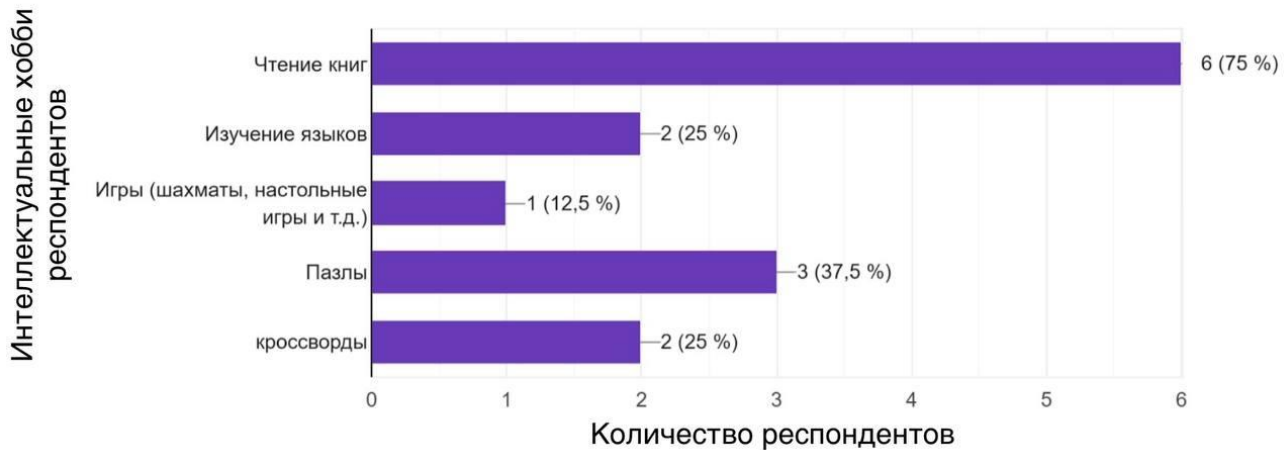


Рисунок 12 – Распределение интересов респондентов к интеллектуальным хобби

Какие новые занятия Вас интересуют?(можно выбрать несколько вариантов)

9 ответов

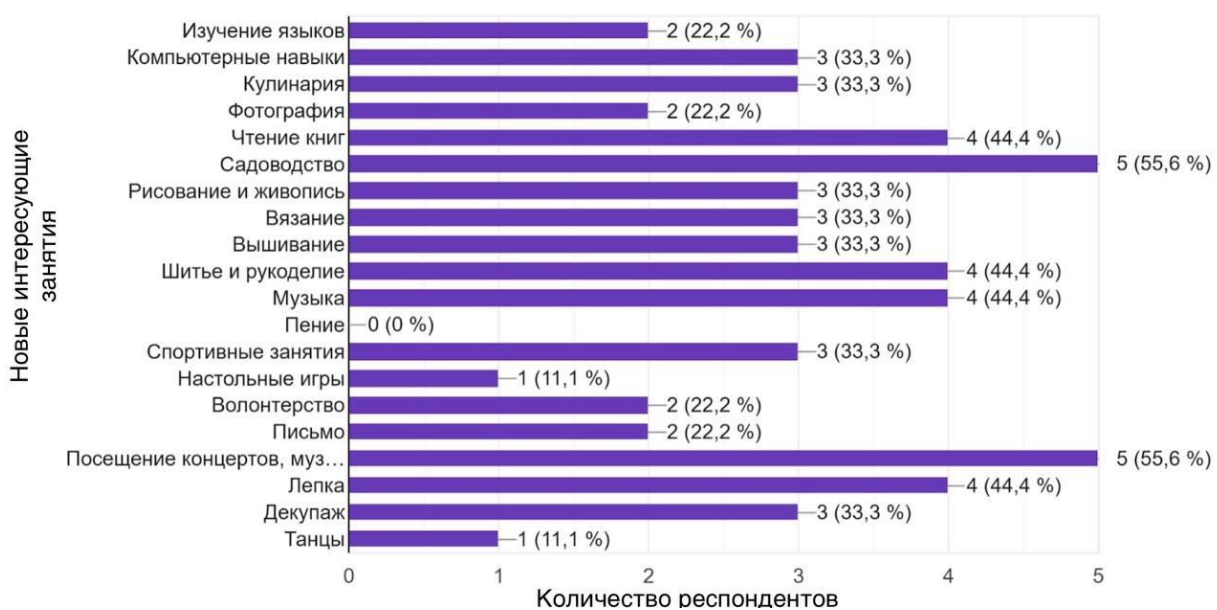


Рисунок 13 – Распределение интересов респондентов к новым занятиям

С какими материалами Вы предпочитаете работать? (можно выбрать несколько вариантов)

9 ответов

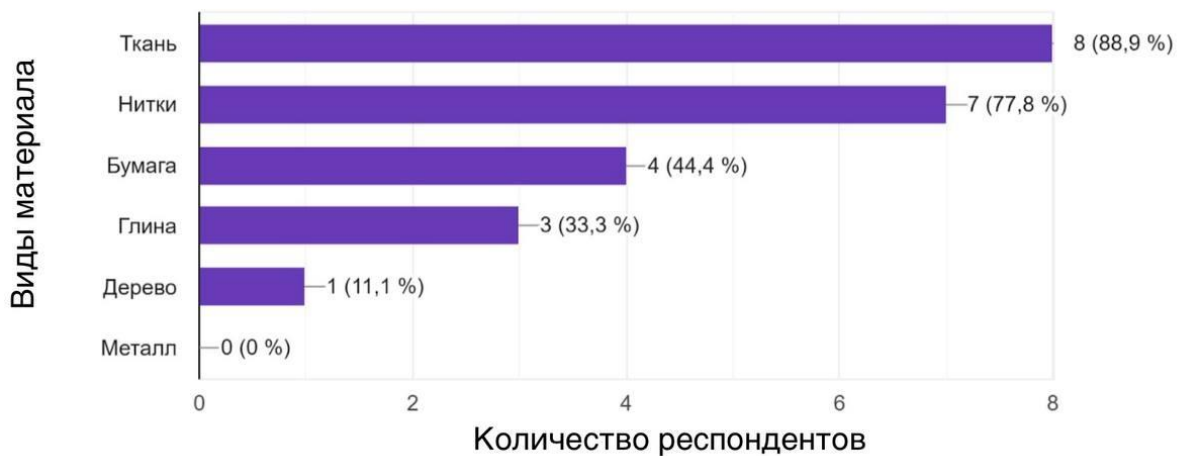


Рисунок 14 – Распределение интересов респондентов к используемым материалам

Есть ли у Вас ограничения по здоровью, которые могут повлиять на занятия?

9 ответов

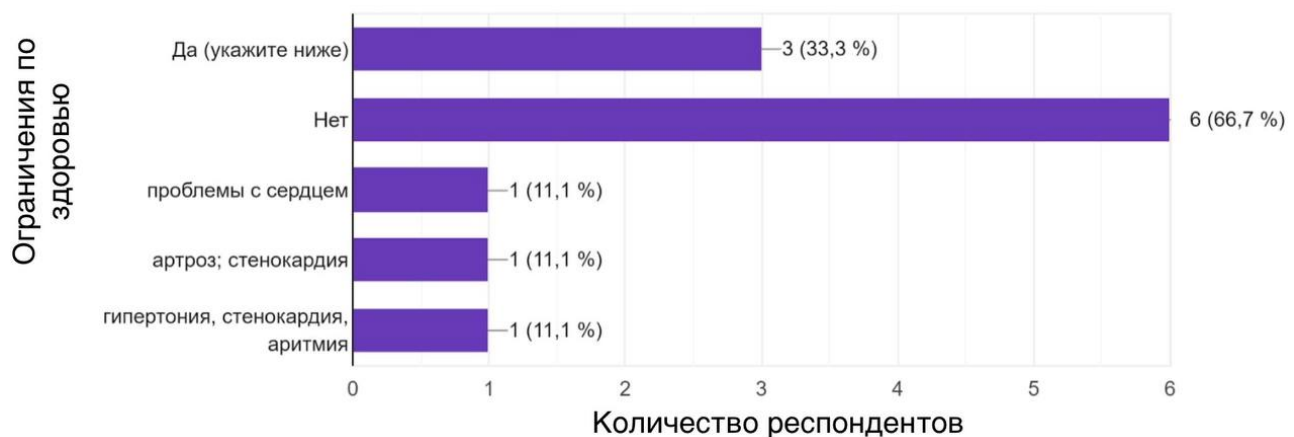


Рисунок 15 – Ограничения здоровья, влияющие на занятия респондентов

Где Вы получаете информацию и вдохновение для своего творчества? (можно выбрать несколько вариантов)

9 ответов

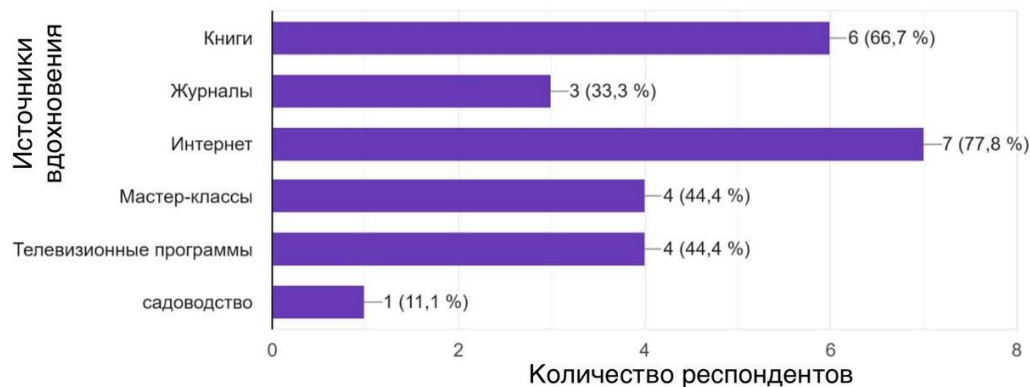


Рисунок 16 – Источники вдохновения и информации для творчества респондентов

В мероприятиях какого характера Вы хотели бы принимать участие? (можно выбрать несколько вариантов)

9 ответов

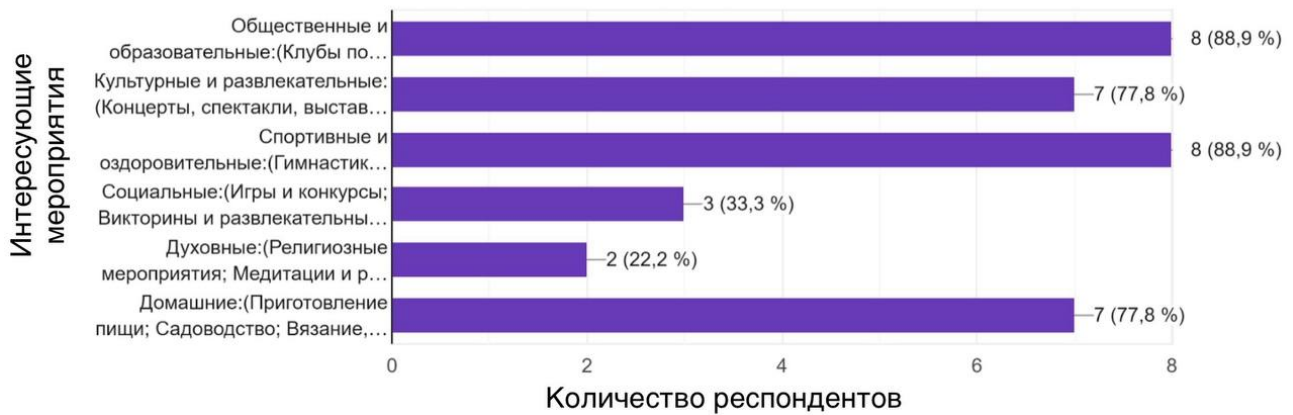


Рисунок 17 – Типы мероприятий, интересующие респондентов