

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

ХАХАЛИНА НАТАЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Индивидуальное сопровождение одиноких пожилых людей в условиях надомного
обслуживания

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
Хацкевич Т.А.

Обучающийся, Хахалина Н.А.

Дата защиты

16.06.2026

Оценка

хорошо

Красноярск 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОДИНОКИХ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В УСЛОВИЯХ НАДОМНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ.....	6
1.1. Обогащение социального опыта одиноких пожилых людей как социальная проблема	6
1.2. Особенности индивидуального сопровождения одиноких пожилых людей в условиях надомного обслуживания.....	18
Выводы по главе 1.....	27
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОДИНОКИХ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В УСЛОВИЯХ НАДОМНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ.....	31
2.1. Диагностика сформированности социального опыта одиноких пожилых людей, находящихся на надомном обслуживании.....	31
2.2. Программа индивидуального сопровождения одиноких пожилых людей в условиях надомного обслуживания.....	41
2.3. Анализ результатов работы.....	51
Выводы по главе 2.....	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	59
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	62
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	67

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы обусловлена тем, что глобальное старение населения выступает одной из ключевых социальных трансформаций XXI века. Повсеместно фиксируется рост доли пожилых граждан в общей численности населения. Российская Федерация также следует этой тенденции: если в 1990 году доля лиц от 55 лет и старше составляла 21,1%, то к 2015 году она достигла 27,3%, в 2020 году - 29,4%, а в 2025 году - 30%. В период с 2016 по 2019 год наблюдался рост абсолютного числа граждан старше трудоспособного возраста - с 36 до 38,2 млн человек. Повышение пенсионного возраста временно приостановило эту динамику. На начало 2025 года численность данной категории составила 34,6 млн человек [53].

В России утверждена Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения до 2030 года [4]. Ее значимость связана с текущими демографическими процессами, требующими новых государственных и общественных подходов к работе с пожилыми людьми. При разработке документа учитывались положения Стратегии по реализации семейной и демографической политики, поддержке многодетности до 2036 года [3].

Демографическое старение воздействует на все сферы социума: рынок труда, финансовую систему, спрос на жилье, транспорт, социальную защиту, а также на семейные узы и межпоколенческие отношения. Пожилые люди ежегодно занимают все более весомую долю в структуре населения, что обостряет их социальные проблемы и заставляет политиков, философов и ученых по-новому осмысливать их роль в обществе.

Таким образом, если прежде социальный опыт исследовался преимущественно у молодежи, то сегодня необходимо учитывать непрерывную социализацию всех возрастных групп, включая пожилых. Использование ресурсного потенциала старшего поколения может стать драйвером экономического роста и развития гражданского общества. Пожилые люди все

чаще признаются активными участниками общественного развития, чьи потребности и способности должны учитываться в политике на всех уровнях.

Теоретическую базу работы составили труды отечественных ученых: в области геронтологии — Ю.К. Дупленко, А.А. Дыскин, А.Н. Рубакин, В.В. Фролькис, Д.Ф. Чеботарев, Е.И. Холостова, Н.П. Щукина; проблематику активного долголетия разрабатывали Т.А. Бурцева, С.Н. Гагарина, М.А. Савенко; здоровьесберегающие практики изучала З.-Х.М. Саралиева; парадигмы старения в России - С.А. Судьин, Н.Ю. Чаусов; концепцию позитивного старения — О.Ю. Стрижицкая; социально-ценностные аспекты восприятия старости — С.П. Акутина, С.Г. Максимова, А.А. Нестерова, Е.И. Холостова, Т.Т. Щелина.

Проблема обогащения социального опыта одиноких пожилых людей, получающих услуги на дому, исключительно актуальна. Ее решение не только определяет активность и жизненную позицию пожилого человека, но и выводит вопрос на более широкий социальный контекст: создание условий для накопления социального опыта в новых жизненных обстоятельствах и изменение общественного отношения к старшему поколению.

Это подчеркивает актуальность темы выпускной квалификационной работы, ее теоретическую и практическую значимость.

Объект: процесс индивидуального сопровождения пожилых людей в условиях надомного обслуживания.

Предмет: условия индивидуального сопровождения пожилых людей, находящихся на надомном обслуживании.

Цель: теоретически обосновать, выявить и апробировать условия индивидуального сопровождения пожилых людей, находящихся на надомном обслуживании; определить их результативность.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научную литературу по теме исследования.
2. Провести диагностику уровня сформированности социального опыта и актуальных потребностей пожилых людей, находящихся на надомном обслуживании, проанализировать и интерпретировать полученные результаты.

3. Разработать и реализовать программу индивидуального сопровождения одиноких пожилых людей в условиях надомного обслуживания, и оценить ее результативность.

Гипотеза: Индивидуальное сопровождение одиноких пожилых людей на надомном обслуживании будет способствовать обогащению их социального опыта при следующих условиях:

- выявлены уровень сформированности социального опыта и актуальные потребности пожилых людей в индивидуальном сопровождении;
- разработаны и реализованы индивидуальные программы сопровождения, направленные на восстановление семейных связей, развитие цифровой грамотности, обучение правилам безопасного поведения и вовлечение в мероприятия комплексного центра социального обслуживания.

Методы исследования:

- теоретические: анализ научной литературы;
- эмпирические: «Методика диагностики компонентов социально-ориентированной активности» (Р.М. Шамионов, М.В. Григорьева), опрос, наблюдение.

База исследования: Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Октябрьский». В исследовании участвовали 10 одиноких пожилых людей (60–80 лет).

Практическая значимость работы: разработанная программа «Культурный перекресток» может быть использована специалистами в работе с пожилыми гражданами в условиях учреждений социального обслуживания.

Структура работы: введение, две главы, заключение, список источников (52 наименования) и приложение. Работа содержит 12 рисунков и 4 таблицы. Общий объем - 67 страниц.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОДИНОКИХ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В УСЛОВИЯХ НАДОМНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

1.1. Обогащение социального опыта одиноких пожилых людей как социальная проблема

Исследование проблемы обогащения социального опыта одиноких пожилых людей необходимо начать с рассмотрения непосредственного самого понятия «социальный опыт».

Как показал анализ научной литературы, вопросы социального опыта поднимают в своих трудах Н.Ф. Голованова, И.А. Неясова, И.А. Пахомов, А.В. Петровский и другие. Концепция социального опыта разрабатывается в целом ряде научных трудов: определение феномена (Н.Ф. Голованова, И.А. Неясова, А.В. Петровский, А.Н. Грязнов, О.Е. Куренкова), вопросы социализации и воспитания личности (Т.А. Афасижев, Т.И. Барсукова, Г. Волков, Л.В. Ельникова, В.А. Иваненко и другие).

По мнению Н.Ф. Головановой, «социальный опыт – результат социализации и воспитания, который всегда является следствием активного взаимодействия с окружающим миром» [17, с. 32]. Данное определение достаточно кратко и обобщено, но фокусирует внимание на ключевом отличии социального опыта от других видов опытного знания – на том, что социальный опыт всегда есть результат непосредственного взаимодействия социализирующегося с окружающими. В структуре социального опыта как результата социализации личности Н.Ф. Голованова выделяет компоненты: познавательный, коммуникативный, поведенческий, ценностный [17, с. 33].

С точки зрения И.А. Неясовой, «социальный опыт – это результат познавательной и практической деятельности, который выражается в совокупности знаний о социальной действительности, а также как сам процесс усвоения способов деятельности, эмоциональных, социальных отношений и творчества» [36, с. 41]. В данном определении обращается внимание на то, что

социальный опыт многокомпонентен и подразумевает не только навыки взаимодействия с окружающими, но и включает в себя усвоенные через окружающих знания о познавательной и практической деятельности, вплоть до созидательной.

И.А. Пахомов социальный опыт трактует как «опыт, полученный человеком через взаимодействие с социумом на протяжении всей своей жизни: накопленные в совместной деятельности навыки, принципы и другие морально-этические нормы поведения, обычаи и традиции» [39, с. 72].

Как считает А.В. Петровский, «социальный опыт представляет собой систему проявлений мотивационно-потребностной сферы личности. Это ценностные ориентации, которые определяют избирательное отношение ребенка к ценностям общества. Человеческое существо, включаясь в жизнь общества, должно не только правильно воспринять предметы, социальные явления и события, понять их значение, но и «присвоить» их, сделать значимыми лично для себя, наполнить их смыслом» [35, с. 7].

Исследователями анализировались функции социального опыта. Б.В. Царев выделяет такие функции социального опыта, как социально-управленческая, воспитательно-нравственная, адаптивная, формирующая и развивающая систему социального контроля, функция содействия оптимизации социальных систем [54, с. 39].

Т.Е. Малхасян в качестве основных функций социального опыта рассматривает функции стабилизации общественных отношений, их воспроизводства, обеспечения вектора их направленного развития, регуляции [32, с. 16].

А.А. Сидоров основной функцией социального опыта считает функцию преемственности, а производными – познавательную, функцию социальной ориентации, регулятивную и преобразовательную [48, с. 115].

В.В. Краевский и И.Я. Лернер выделяют следующие структурные компоненты социального опыта личности:

– знание – представляет собой всю накопленную информацию о мире и способах выполнения различных видов деятельности;

– опыт осуществления известных способов деятельности – включает готовность выполнять установленные нормы и правила деятельности, а также систему общих интеллектуально-практических навыков и умений;

– опыт творческой деятельности – предполагает сформированное творческое отношение и готовность личности к реализации индивидуальных деятельностных инициатив;

– опыт эмоционально-ценностного отношения к объектам или средствам деятельности человека, содержит совокупность социальных потребностей, обуславливающих эмоциональное восприятие определенных объектов, входящих в систему личностных ценностей [31, с. 40].

На основе анализа психолого-педагогической литературы (Н.Ф. Голованова, И.Я. Лернер, А.В. Мудрик, И.А. Неясова) можно сделать вывод о том, что социальный опыт выступает многоуровневым психологическим единством компонентов, представленных на рисунке 1.

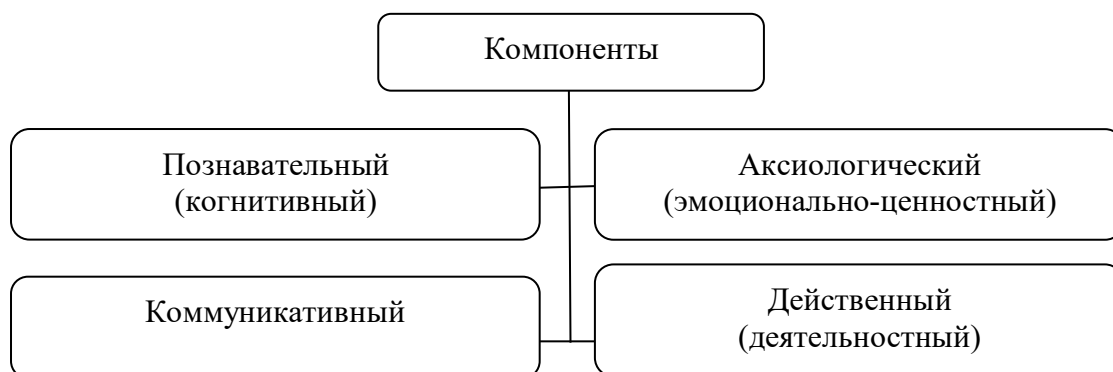


Рисунок 1 – Компоненты социального опыта личности

Под освоением человеком социального опыта подразумевается «восприятие социальных взаимоотношений и совместной с социумом деятельности, накопление, последующее осмысление и обогащение полученного багажа. На основе этого багажа строятся, а затем совершенствуются и пересматриваются

умения и навыки. Этот многокомпонентный процесс и представляет собой освоение социального опыта.

Формирование социального опыта – это создание условий для: накопления личностью ценностных идеалов (нравственных, гражданских, патриотических, эстетических, экологических, других); становления структуры личности (иерархии мотивационных линий, ценностей); формирования ценностных ориентаций» [39, с. 72].

На каждом возрастном этапе развития человека его социальный опыт проявляется через качества и свойства личности, характеризующие индивидуальность и уникальность конкретного индивида.

Прежде чем приступить к изучению особенностей социального опыта одиноких пожилых людей, необходимо проанализировать понятия «пожилой возраст», «граждане пожилого возраста».

Вопросы, связанные с различными аспектами пожилого возраста, являются предметом изучения различных наук. Старение организма человека детально изучалось Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Ученые, специализирующиеся на данном вопросе, пришли к выводу о том, что старение организма есть естественный физиологический процесс, который опосредует определенные изменения в организме человека. Проблематика старения организма широко обсуждалась на семинаре геронтологов, который прошел в 1963 году под эгидой ВОЗ. Итогом обсуждения данного вопроса стала разработка границ пожилого возраста в диапазоне от 60 до 74 лет [57, с. 89].

В социологической науке проблематика пожилого возраста выступила предметом изучения таких авторов, как М.Д. Александрова, Н.Н. Сачук, Е.И. Стеженская, В.Д. Шапиро и многих других. Несмотря на разнообразие точек зрения, ученые едины во мнении, что пожилыми являются лица, которые достигли пенсионного возраста, установленного действующим российским законодательством, а также в полной или частичной мере утратили свою трудоспособность.

В психологической науке вопросы, связанные с возрастными изменениями личности, активно изучал Д.Я. Райгородский. Исследователь, проведя ряд научных изысканий, предложил к пожилым относить лиц в возрасте от 55 до 75 лет, при этом подчеркнув, что для каждого человека граница наступления пожилого возраста – сугубо индивидуальна и зависит от социальной ситуации развития, личностных новообразований и иных факторов [45, с. 27].

Психолог Э.Ф. Зеер, глубоко исследовав данный вопрос, предложил к пожилым лицам относить граждан в возрасте от 55 до 70 лет, аргументировав это как психофизиологическими изменениями организма, так и сменой ритма жизни, невозможностью продолжать профессиональную деятельность [24, с. 42].

В педагогической науке проблематика пожилого возраста в разных направлениях исследовалась многочисленными учеными.

Н.С. Пряжников «понятие пожилого возраста применял для обозначения возможной степени приспособленности человека к обновленным либо периодическим или постоянно изменяющимся условиям окружающего мира. В результате ученый установил, что процесс старения начинается в 55 лет и соответственно с этого возраста человека следует считать пожилым» [44, с. 111].

А.С. Анцупова «процесс старения связала с возникновением существенных изменений во взаимоотношениях живого человека и окружающего социума. В связи с тем, что окружающая среда постоянно преобразуется, видоизменяется и совершенствуется, процесс старения выступает неотъемлемой частью существования индивида» [9, с. 116]. Результатом научных изысканий А.С. Анцуповой стала периодизация пожилого возраста, который начинается в 50 лет и длится до 60 лет, на смену ему приходит старость.

В.Д. Альперович говорит о различных сторонах старения в системе «индивид-среда». Ученый доказал, что «человек и общество находятся в непрерывном приспособлении, а одним из вариантов взаимодействия здесь выступает наступление пожилого возраста» [8, с. 35].

Безусловно, большое внимание вопросам пожилого возраста уделяют геронтологи. Л.И. Анцыферова доказала, что «старение организма включает в

себя определенные изменения, которые личность вносит в окружающую социальную среду и которые необходимы для того, чтобы установить соотношение в потребностях индивида и обстоятельствах, которые действуют извне» [10, с. 28].

В геронтологии общепризнано, что на смену пожилому возрасту приходит старость. Как считает М.Д. Александрова, «старость является заключительной фазой развития человека, когда развитие идет по нисходящей кривой жизни» [7, с. 44].

По мнению Д.Я. Райгородского, «старость у каждого наступает в различный возрастной период, а именно, когда человек не является участником трудовой и производственной деятельности» [45, с. 28].

С точки зрения Э.Ф. Зеер, «старость – это отрезок жизни, где особый смысл приобретают время, информация, энергия» [24, с. 25].

Н.С. Пряжников считает, что «сущность пожилого возраста заключается во внутренних изменениях личности, оказывающих непосредственное влияние на приспособление ее к условиям внешней среды и адекватное реагирование индивида по отношению к образующимся сложностям. Исследователь полагает, что при наступлении старости защитные механизмы индивида могут изменяться, что повлечет за собой трудности. В ряде случаев наступление старости идет в разрез с установками данной личности, что приводит к расхождению между сложившейся ситуацией и содержанием установки пожилого человека» [44, с. 111].

В Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2030 года содержится следующая градация, представленная на рисунке 2.

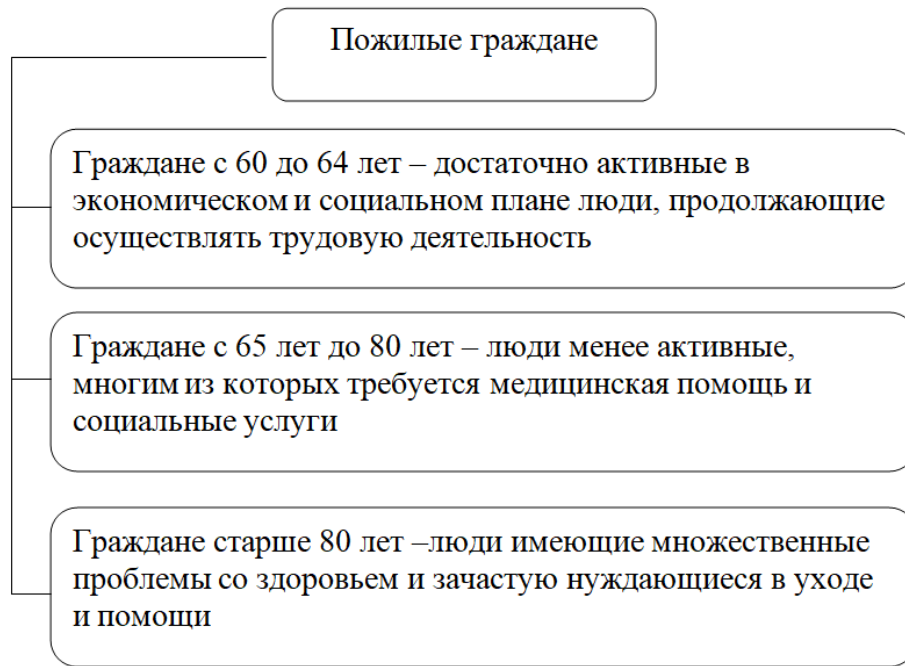


Рисунок 2 – Градация пожилого возраста по Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации [42]

Итак, к гражданам старшего поколения условно относятся лица, достигшие 60-летнего возраста.

С учетом анализа эмпирических и статистических данных можно выделить основные проблемы пожилых людей:

- социальная изоляция после выхода на пенсию;
- ухудшение состояния здоровья;
- проблема одиночества;
- экслюзия (минимизация социальных взаимодействий);
- межпоколенческие разногласия и конфликты при слабой связи семейных отношений;
- сложность ориентации в информационном медийном пространстве;
- невозможность самообслуживания;
- недостаточность качественной медицинской помощи;
- потеря семейного статуса в результате смерти одного из супругов;
- материальные и бытовые трудности [8, с. 35].

Характерным психологическим состоянием для многих пожилых людей становится одиночество.

П.М. Козырева, А.И. Смирнов выделяют следующие причины одиночества пожилых людей: «смена или потеря интересов; смена характера, отталкивающая желание окружающих к коммуникации; потеря социальных связей с близкими людьми; сужение круга общения в результате утрат; прекращение трудовой деятельности; психические, а также физические нарушения» [28, с. 46].

А.В. Осколков одиночество, переживаемое пожилыми людьми, делит на три вида:

хроническое – формирующееся по истечении двух лет потери контактов с семьей и друзьями;

ситуативное – формирующееся в результате стрессовой потери социальной связи (смерть близкого человека);

приходящее – формирующееся в результате смены ценностей, деятельности или обстановки [37, с. 261].

Исходя из этого, пишет Т.Р. Рашидова, переживаемое пожилыми людьми одиночество можно разделить на внутреннее и внешнее. Первое характерно при ситуативном одиночестве и происходит по воле человека в силу необходимости эмоционального уединения, второму свойственно появляться в силу потери социальных связей, как правило не по желанию человека [46, с. 11].

Кроме этого, подчеркивает Н.В. Постникова, такое социально-психологическое явление, как одиночество, часто приводит к негативному эмоциональному состоянию. Причинами его выступают: смена или потеря интересов; смена характера, отталкивающая желание окружающих к коммуникации; потеря социальных связей с близкими людьми; сужение круга общения в результате ограничений здоровья; прекращение трудовой деятельности и вынужденность большую часть времени проводить в домашних условиях; психические и физические нарушения. Это влечет за собой:

ощущение отдаления от окружающих;

чувство ненужности;

страх покинутости;
тревогу и пессимистичный взгляд на мир;
снижение жизненной активности [42, с. 118].

Очевидно, что внешние и внутренние факторы, негативно влияющие на психологическое самочувствие одиноких пожилых людей, оказывают непосредственное влияние на все компоненты социального опыта.

Обогащение социального опыта одиноких пожилых людей является актуальной проблемой социальной работы, которая связана с преодолением чувства одиночества, социальной изоляции и повышением качества жизни этой категории граждан.

Рассмотрим возможности обогащения социального опыта одиноких пожилых людей, исходя из дефицитов каждого из компонентов.

1) Когнитивный (познавательный) компонент проявляется в социально-ориентированных представлениях, понятиях и суждениях.

На сегодняшний день пожилой возраст является одним из наиболее сложных возрастных периодов человеческой жизнедеятельности, поскольку именно в данном временном промежутке личность подвергается многочисленным критическим ситуациям, связанным, прежде всего, со здоровьем. Наряду с этим, пожилые люди сталкиваются с другими проблемами: стресс, изменение самооценки, выход на пенсию, низкий уровень жизни, социальный дискомфорт и другие [47, с. 382].

Изменения, происходящие в жизни пожилого человека, требуют от него переосмысления ценностей, отношения к себе и к окружающему, поиска новых путей реализации активности. У большинства граждан старшего возраста процесс происходит долго, болезненно, сопровождается переживаниями, пассивностью, неумением найти новые занятия, находить новые контакты, по-новому взглянуть на себя и окружающий мир.

Уровень психологической комфортности одиноких пожилых людей определяет фактор семейности. Наличие других членов семьи (детей, внуков)

определяет смысл семейного счастья, становится признаком востребованности [56, с. 26].

Дефициты когнитивного компонента:

сложности адаптации в новой социальной среде;
длительный болезненный процесс переосмысления ценностей;
пассивность, неумение найти новые занятия и контакты.

Направления обогащения:

информирование о современных социальных услугах и технологиях;
обучение основам финансовой и цифровой грамотности;
разъяснительная работа о способах противодействия мошенничеству.

2) Аксиологический (эмоционально-ценностный) компонент связан с эмоциями, переживаниями, чувствами. В пожилом возрасте продолжается социализация личности: ее процесс уже не такой интенсивный, но он происходит, способствуя сохранению или ослаблению прежнего социального багажа.

Дефициты аксиологического компонента:

внутренняя психологическая борьба со временем;
осознание неизбежности смерти, ее скорого наступления [43, с. 345];
снижение самооценки, чувство ненужности.

Направления обогащения:

терапия воспоминаниями (просмотр старых фотографий, фильмов);
вовлечение в мероприятия, повышающие статус пожилого человека;
развитие позитивного самовосприятия через творческую самореализацию.

3) Рассмотрим коммуникативный компонент социального опыта одиноких пожилых людей. По мнению исследователей, «самой серьезной проблемой для пожилых людей является проблема вовлеченности в общение. Необходимость создавать для пожилых людей специальные условия, налаживать их круг общения связана с тем, что в этом возрасте в силу естественных условий (болезни, смерти друзей, переезды) сужается круг людей, с которыми человек общался в течение жизни. Когда у человека, независимо от возраста, остается

неудовлетворенной потребностью в дружеских связях и приятельских контактах, он испытывает тревогу и озабоченность» [29, с. 63].

Дефициты коммуникативного компонента:

одиноким пожилым гражданам должны искать новое место в социуме, иные пути применения своих сил, способы организации дня и досуга;

ситуация осложняется драматическими трансформациями круга общения: многие ровесники покидают мир, и заместить их, порой, крайне сложно [19, с. 35].

Направления обогащения:

обучение общению через социальные сети и мессенджеры;

организация клубов по интересам;

восстановление контактов с родственниками и старыми друзьями.

4) Проанализируем возможности обогащения действенного (поведенческого) компонента социального опыта одиноких пожилых людей. В пожилом возрасте «сохраняется достаточный уровень физических и умственных возможностей, позволяющий заниматься социально значимой деятельностью и добровольным посильным трудом, что способствует субъективному благополучию и удовлетворенности жизнью» [11, с. 31].

Дефициты действенного компонента:

отсутствие развитых навыков использования социальных сетей;

низкая оценка роли масс-медиа в своей жизни;

сдержанное отношение к возможностям интернета.

Основные риски здесь: мошенничество, которое все чаще затрагивает пожилых людей, испытывающих объективные, пусть даже редко осознанные потребности в повышении финансовой, информационной грамотности, использовании новых технологий [25, с. 171].

Направления обогащения:

практические занятия по работе с компьютером и смартфоном;

обучение безопасному поведению в сети;

формирование навыков распознавания мошеннических схем.

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

Социальный опыт – это совокупность знаний, умений, навыков, стереотипов и норм, которые индивид приобретает через общение с другими людьми и участие в разнообразных социальных процессах. На каждом возрастном этапе развития человека его социальный опыт проявляется через качества и свойства личности, характеризующие индивидуальность и уникальность конкретного индивида.

Пожилые люди – социальная общность граждан от 60 лет, отличающаяся специфической совокупностью и разнообразием проявлений индивидуальных свойств, качеств гендерного, физического, социокультурного, психологического, физиологического, национального характера, статусности и многочисленных уровней развития индивида. В пожилом возрасте сохраняется социальная активность, и его необходимо рассматривать как период жизни человека, вносящий существенный вклад в воспроизводство социального опыта.

Обогащение социального опыта одиноких пожилых людей является актуальной проблемой социальной работы, которая связана с преодолением чувства одиночества, социальной изоляции и повышением качества жизни этой категории граждан. Процесс обогащения социального опыта одиноких пожилых людей основывается на преодолении дефицитов социального опыта по каждому из компонентов:

Таблица 1 — Компонентов и дефицитов социального опыта

Компонент	Дефициты	Направления обогащения
Когнитивный	сложности адаптации, пассивность, неумение найти новые занятия	информирование, обучение цифровой и финансовой грамотности
Аксиологический	борьба со временем, страх смерти, чувство ненужности	терапия воспоминаниями, творчество, повышение самооценки
Коммуникативный	сужение круга общения, потеря ровесников	клубы по интересам, соцсети, восстановление контактов
Действенный	низкая цифровая грамотность, уязвимость перед мошенниками	практические занятия, обучение безопасности

1.2. Особенности индивидуального сопровождения одиноких пожилых людей в условиях надомного обслуживания

Забота о социально уязвимых категориях населения, к которым относятся одинокие пожилые люди, является одним из приоритетных направлений государственной социальной политики Российской Федерации. Система мер поддержки охватывает не только экономическую и материальную помощь, но и эмоциональную, психологическую и социальную составляющие, направленные на сохранение достоинства, активности и включенности пожилого человека в жизнь общества.

Нормативно-правовую базу социального обслуживания пожилых граждан на дому составляют Федеральный закон «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» (п. 1 ст. 19) и ГОСТ Р 53058-2013. В соответствии с этими документами пожилые люди, частично или полностью утратившие способность к самообслуживанию, имеют право на получение комплексной помощи в привычной для них домашней среде.

Социальные услуги гражданам пожилого возраста», перечень социальных услуг, оказываемых на дому, представлен на рисунке 3.

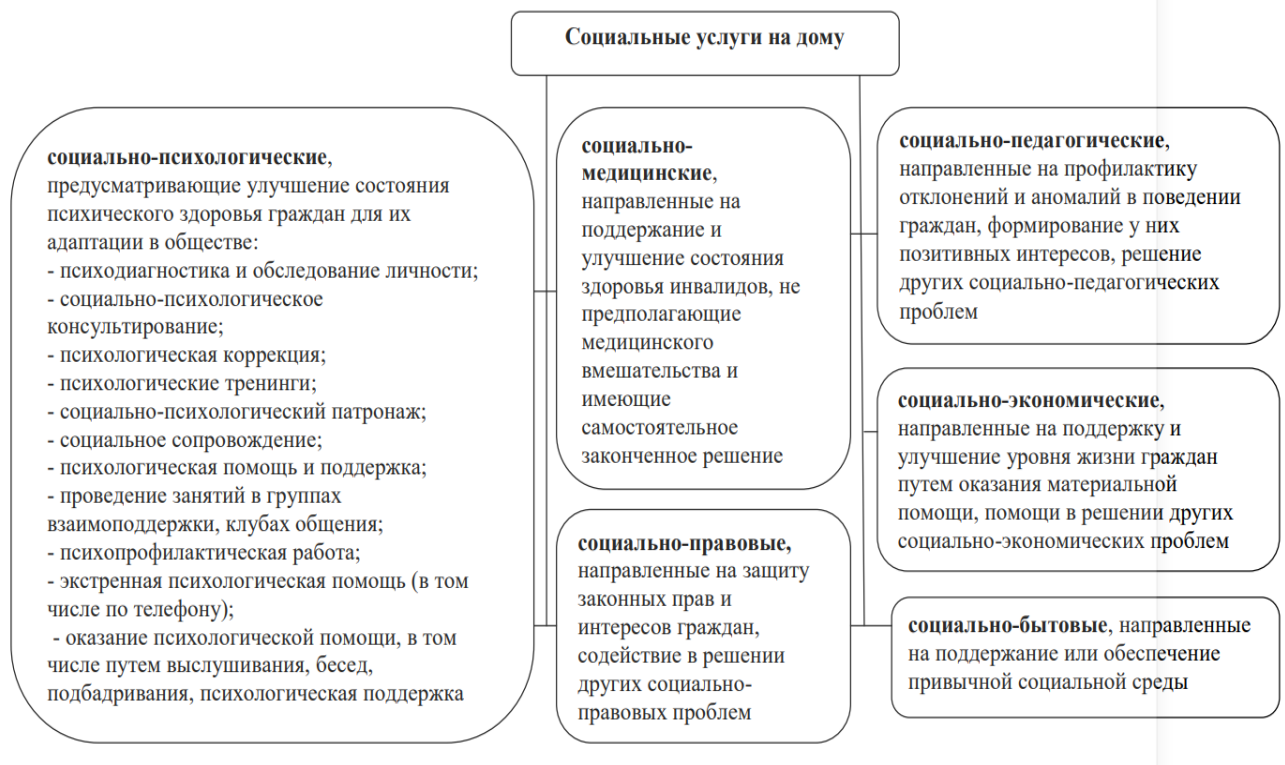


Рисунок 3 – Перечень социальных услуг, предоставляемых пожилым гражданам на дому

В развитие федеральных норм Приказами Минтруда России (в частности, «Об утверждении Примерного порядка предоставления социальных услуг в форме социального обслуживания на дому» и «Об утверждении методических рекомендаций по организации социального обслуживания на дому») детализировано содержание надомного обслуживания. Ключевые направления включают:

организацию регулярного горячего питания и доставку продуктов на дом;
 содействие в приобретении лекарственных средств и медицинских изделий;
 помощь в получении медицинской помощи, сопровождение в лечебные учреждения;

поддержание санитарно-гигиенических условий проживания;
 оказание юридической помощи и содействие в оформлении документов.

Особое место в этой системе занимают социально-психологические услуги, среди которых центральное понятие - социальное сопровождение.

Социальное сопровождение одиноких пожилых людей представляет собой комплексную межведомственную меру, направленную на поддержание жизнедеятельности и социальной активности человека, предупреждение возникновения проблемных ситуаций, активизацию скрытых адаптационных резервов и формирование у пожилого человека способности самостоятельно преодолевать жизненные трудности.

В практической деятельности социальных служб реализация сопровождения строится как последовательный циклический процесс, включающий следующие этапы:

Выявление потребности – первичная диагностика социального статуса, психологического состояния, уровня самообслуживания и круга актуальных проблем пожилого человека.

Консультирование – разъяснение доступных форм помощи, прав и гарантий, информирование о возможных вариантах поддержки.

Составление индивидуальной программы – разработка персонализированного маршрута сопровождения с учетом выявленных дефицитов, ресурсов и пожеланий самого пожилого человека.

Предоставление услуг – реализация запланированных мероприятий силами социальных работников, психологов, реабилитологов и привлеченных специалистов.

Мониторинг и коррекция – регулярная оценка эффективности сопровождения, внесение необходимых изменений в индивидуальную программу.

Важно подчеркнуть, что результативное социальное сопровождение невозможно без учета многоуровневой системы факторов, влияющих на процесс активизации и обогащения социального опыта пожилого человека. Как отмечается в исследованиях [15, с. 43], такие факторы структурируются следующим образом:

макрофакторы – глобальные демографические тенденции, государственная социальная политика, национальные культурные традиции отношения к старости;

мезофакторы – региональные и местные особенности организации социальной помощи, доступность учреждений, инфраструктурные условия;

микрофакторы – ближайшее окружение пожилого человека: семья, друзья, соседи, а также конкретные социальные службы и специалисты, с которыми он взаимодействует.

Особую значимость среди микрофакторов приобретает наличие или отсутствие семейных связей. Многочисленные исследования подтверждают, что ослабление родственных контактов либо их полное отсутствие негативно отражаются на эмоциональном состоянии пожилого человека, снижают удовлетворенность жизнью и усиливают переживание одиночества [23, с. 15].

Старшее поколение традиционно рассматривается как хранитель духовно-нравственных ценностей, носитель уникального жизненного опыта и культурной памяти. Однако в условиях стремительных социальных, технологических и ценностных трансформаций современного общества пожилые люди оказываются перед необходимостью приспосабливаться к нормам и правилам, зачастую противоречащим их прежним установкам и привычному укладу жизни.

Парадоксальность ситуации усугубляется распространенным в обществе стереотипом о неспособности пожилых людей к активному участию в трудовой, общественной и культурной жизни. Этот стереотип, с одной стороны, обесценивает потенциал старшего поколения, а с другой — формирует у самих пожилых людей внутреннее ощущение ненужности и социальной исключенности.

Между тем, как справедливо отмечает ряд авторов [27, с. 22], пожилые люди сегодня представляют собой одну из наиболее значимых в количественном и качественном отношении возрастных групп. Это требует пересмотра подходов к социальной работе и создания действенных условий для их полноценного вовлечения в экономическую, культурную и духовную жизнь общества.

Социальный опыт пожилого человека, накопленный десятилетиями, обладает огромной ценностью как для него самого, так и для окружающих. Однако на практике этот опыт нередко оказывается дефицитным в силу действия негативных факторов: утраты социальных связей, снижения физической

и когнитивной активности, психологической изоляции. Следствием становится прогрессирующая утрата навыков социализации, что особенно остро проявляется у одиноких пожилых людей.

Процесс обогащения социального опыта одиноких пожилых людей, как убедительно доказывают исследования [26, с. 313], должен носить комплексный характер и охватывать как минимум две взаимодополняющие сферы: досуговую и образовательную. Каждая из этих сфер решает свои задачи и использует специфический арсенал технологий и форм работы.

1) Досуговый аспект: технологии поддержания активности и расширения коммуникации

Досуговая деятельность в работе с одинокими пожилыми людьми направлена на достижение следующих целей:

- поддержание и тренировка физических и когнитивных способностей;
- расширение круга общения, преодоление коммуникативной изоляции;
- создание условий для самореализации и творческого самовыражения;
- формирование позитивного эмоционального фона;
- укрепление межпоколенческих связей.

В современной практике социальных центров накоплен богатый арсенал досуговых технологий [33]. Кратко охарактеризуем наиболее востребованные из них.

Технологии психоэмоциональной поддержки:

Телефонная служба поддержки «Три звонка» – организация общения пожилых людей по интересам через регулярные телефонные беседы, что особенно актуально для маломобильных граждан.

Технология «Глаза в глаза» – предполагает индивидуальные встречи, в ходе которых пожилой человек может поделиться воспоминаниями, рассказать о своей жизни, получить эмоциональный отклик и признание значимости своего опыта.

Терапия воспоминаниями – просмотр старых телепередач, художественных и документальных фильмов, обсуждение событий прошлого, что способствует интеграции жизненного опыта и снижению тревоги.

Технология формирования позитивного статуса – организация праздничных мероприятий на дому (поздравления с днем рождения, юбилеем), проведение акций признательности, вручение благодарственных писем.

Технологии физической активности:

Технология активного долголетия – включает скандинавскую ходьбу, занятия на тренажерах, адаптивную физкультуру, методику С. Бубновского.

Адаптивная физкультура и спортивные мероприятия – хайкинг (оздоровительные прогулки), мультиспортивные соревнования, элементы фитнеса с учетом возрастных ограничений.

Проект «Единство души и тела» – занятия йогой и пилатесом, направленные на улучшение гибкости, координации и психоэмоционального равновесия.

Технологии творческой и культурной самореализации:

Проект «От юности к мудрости» – организация совместных занятий пожилых людей с детьми (изготовление поделок, рисование, чтение), что способствует межпоколенческому диалогу.

Православная поддержка «Слово утешения» – духовные беседы, посещение храмов, обсуждение религиозной литературы для верующих пожилых людей.

Социальный туризм – экскурсии по культурным и историческим объектам, посещение музеев, театров, концертных залов с учетом мобильности участников.

Проект «Вся жизнь — театр...» – приобщение к театральному искусству: посещение спектаклей, участие в театральных кружках, чтение по ролям.

Интеллектуальные турниры, кружки по интересам – шахматы, шашки, викторины, литературные гостиные, дискуссионные клубы.

2) Образовательный аспект: технологии повышения компетентности

Образовательная составляющая социального сопровождения одиноких пожилых людей играет ключевую роль в их успешной социализации и адаптации к изменяющимся условиям жизни. На федеральном уровне в рамках национального проекта «Демография» реализуется программа «Активное долголетие», которая задает стратегические ориентиры для развития образовательных программ для старшего поколения.

В число наиболее эффективных образовательных проектов и технологий входят [33]:

Программы общего и дополнительного образования:

«Университет третьего возраста», «Серебряный возраст», *«55+»* – комплексные образовательные программы, охватывающие широкий спектр дисциплин: от краеведения до истории искусства.

Клуб английского языка «Вокруг света» – изучение иностранного языка в адаптированной для пожилых людей форме, с акцентом на разговорную речь и страноведение.

Программы финансовой и правовой грамотности:

«Университет управления личными финансами» и «Финансовая грамотность» – курсы, проводимые совместно с Пенсионным фондом РФ и Россельхозбанком, обучающие планированию бюджета, управлению пенсионными накоплениями, пользованию банковскими услугами.

«Школа юриста» – цикл занятий по основам законодательства, защите прав потребителей, оформлению наследства, получению льгот и субсидий.

Программа «Осторожно, мошенники» – специализированный курс, направленный на распознавание мошеннических схем, формирование навыков безопасного поведения в ситуациях телефонного и интернет-мошенничества.

Программы цифровой грамотности:

«Компьютерная грамотность», «ПсихоNet», «Альтернатива», «Электронный пенсионер» – проекты по обучению работе с персональным компьютером, смартфонами, планшетами, использованию государственных электронных сервисов (портал «Госуслуги»), социальных сетей и мессенджеров.

Лекторий «Экскурсия на дом» – виртуальные фотоэкскурсии с использованием ноутбука или планшета, позволяющие пожилому человеку «посетить» музеи, города, природные заповедники, не выходя из дома.

Технологии трудотерапии и прикладного творчества:

Трудотерапия – занятия вязанием, вышивкой, шитьем, изготовлением сувениров, что способствует развитию мелкой моторики, сохранению когнитивных функций и получению видимого результата своего труда.

Библиотеки на дому – доставка литературы на дом, организация громких чтений, обсуждение прочитанного.

«Социальный почтовый ящик» и «Юридический практикум» – формы обратной связи и консультирования, позволяющие пожилым людям анонимно или открыто задать вопросы и получить квалифицированный ответ.

Обобщая изложенное, можно выделить комплекс условий, необходимых для эффективного индивидуального сопровождения одиноких пожилых людей в условиях Комплексного центра социального обслуживания населения:

Наличие нормативно-правовой базы, закрепляющей права пожилых граждан на получение социальных услуг и определяющей стандарты их качества.

Интеграция досугового и образовательного подходов, обеспечивающая как эмоционально-ценностное, так и инструментально-компетентностное обогащение социального опыта.

Применение разнообразных технологий, учитывающих индивидуальные особенности, состояние здоровья, уровень мобильности и познавательные интересы каждого пожилого человека.

Опора на многоуровневый анализ факторов (макро-, мезо-, микро-), влияющих на процесс активизации социального опыта.

Акцент на восстановление и поддержание социальных связей, особенно семейных, как ключевого ресурса психологического благополучия.

Систематический мониторинг эффективности сопровождения с возможностью своевременной коррекции индивидуальной программы.

Таким образом, индивидуальное сопровождение одиноких пожилых людей в условиях Комплексного центра социального обслуживания населения представляет собой многоаспектный процесс, опирающийся на государственные гарантии и нормативные требования. Эффективность этого процесса напрямую зависит от создания условий, обеспечивающих обогащение социального опыта

пожилого человека по всем его компонентам: когнитивному, аксиологическому, коммуникативному и деятельностному. Ключевую роль при этом играет комплексное использование досуговых и образовательных технологий, позволяющих не только поддерживать, но и развивать социальную активность одиноких пожилых людей, преодолевать ощущение изоляции и ненужности, восстанавливать значимые социальные контакты и осваивать новые жизненно необходимые компетенции.

Выводы по главе 1

Анализ подходов к понятию «социальный опыт» (Н.Ф. Голованова, И.А. Неясова, И.А. Пахомов, А.В. Петровский) показал, что социальный опыт представляет собой результат социализации и воспитания, формирующийся через активное взаимодействие с окружающим миром (раздел 1.1). На основе анализа работ Н.Ф. Головановой, И.Я. Лернера, А.В. Мудрика, И.А. Неясовой выделена структура социального опыта, включающая четыре компонента: когнитивный (познавательный), аксиологический (эмоционально-ценностный), коммуникативный и деятельностный (поведенческий).

Рассмотрение понятий «пожилой возраст» и «граждане пожилого возраста» с позиций социологии, психологии, педагогики и геронтологии позволило установить, что, согласно Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения до 2030 года, к гражданам старшего поколения условно относятся лица, достигшие 60-летнего возраста.

На основе анализа эмпирических и статистических данных выделены основные проблемы пожилых людей: социальная изоляция после выхода на пенсию, ухудшение состояния здоровья, одиночество, эксклюзия (минимизация социальных взаимодействий), межпоколенческие разногласия, сложность ориентации в информационном пространстве, невозможность самообслуживания, недостаток качественной медицинской помощи, потеря семейного статуса, материальные и бытовые трудности.

Характерным психологическим состоянием для многих пожилых людей становится одиночество. П.М. Козырева и А.И. Смирнов выделяют его причины: смена или потеря интересов, потеря социальных связей, сужение круга общения, прекращение трудовой деятельности, психические и физические нарушения. А.В. Осколков делит одиночество на хроническое, ситуативное и проходящее. Т.Р. Рашидова различает внутреннее (добровольное) и внешнее (вынужденное) одиночество. Н.В. Постникова подчеркивает, что одиночество приводит к негативным эмоциональным состояниям: ощущению отдаления от окружающих,

чувству ненужности, страху покинутости, тревоге, пессимистичному взгляду на мир, снижению жизненной активности.

В разделе 1.1 выявлены дефициты каждого компонента социального опыта одиноких пожилых людей. Когнитивный компонент характеризуется сложностями адаптации в новой социальной среде, длительным болезненным процессом переосмысления ценностей, пассивностью, неумением найти новые занятия и контакты. Аксиологический компонент отличается внутренней психологической борьбой со временем, осознанием неизбежности смерти, снижением самооценки, чувством ненужности. Коммуникативный компонент страдает от сужения круга общения, потери ровесников, необходимости искать новое место в социуме. Деятельностный компонент характеризуется отсутствием развитых навыков использования социальных сетей, низкой оценкой роли масс-медиа, уязвимостью перед мошенничеством.

Для каждого компонента определены направления обогащения: информирование о современных услугах и технологиях, обучение цифровой и финансовой грамотности, терапия воспоминаниями, творческая самореализация, организация клубов по интересам, восстановление семейных и дружеских контактов, практические занятия по работе с компьютером и смартфоном, обучение безопасному поведению в сети.

В разделе 1.2 рассмотрена нормативно-правовая база социального обслуживания пожилых граждан на дому: Федеральный закон «Об основах социального обслуживания граждан в РФ» (п. 1 ст. 19), ГОСТ Р 53058-2013, приказы Минтруда России. Перечень социальных услуг, предоставляемых на дому, включает организацию питания, доставку продуктов, помощь в приобретении лекарств, содействие в получении медицинской помощи, поддержание гигиенических условий, оказание юридической помощи (рисунок 3).

Социальное сопровождение одиноких пожилых людей определено как комплексная межведомственная мера, направленная на поддержание жизнедеятельности и социальной активности, предупреждение проблем, активизацию скрытых резервов. Процесс сопровождения включает этапы:

выявление потребности, консультирование, составление индивидуальной программы, предоставление услуг, мониторинг и коррекцию.

Результативное социальное сопровождение невозможно без учета многоуровневой системы факторов: макрофакторы (глобальные демографические тенденции, государственная социальная политика, национальные культурные традиции), мезофакторы (региональные и местные особенности организации социальной помощи), микрофакторы (ближайшее окружение: семья, друзья, соседи, специалисты). Особую значимость среди микрофакторов приобретает наличие или отсутствие семейных связей, поскольку их ослабление негативно отражается на эмоциональном состоянии и усиливает переживание одиночества.

Процесс обогащения социального опыта должен носить комплексный характер и охватывать досуговую и образовательную сферы.

В работе представлены досуговые технологии: психоэмоциональной поддержки (телефонная служба «Три звонка», технология «Глаза в глаза», терапия воспоминаниями), физической активности (скандинавская ходьба, адаптивная физкультура, йога, пилатес), творческой и культурной самореализации (социальный туризм, театральные проекты, интеллектуальные турниры, кружки по интересам, межпоколенческие проекты).

А также охарактеризованы образовательные технологии: программы общего и дополнительного образования («Университет третьего возраста», «Серебряный возраст», клуб английского языка), финансовой и правовой грамотности («Университет управления личными финансами», «Школа юриста», программа «Осторожно, мошенники»), цифровой грамотности («Компьютерная грамотность», «Электронный пенсионер», лекторий «Экскурсия на дом»), технологии трудотерапии и прикладного творчества.

На основе проведенного анализа выделены условия эффективного индивидуального сопровождения одиноких пожилых людей в условиях Комплексного центра социального обслуживания населения: наличие нормативно-правовой базы, закрепляющей права пожилых граждан; интеграция досугового и образовательного подходов, обеспечивающая комплексное

обогащение социального опыта; применение разнообразных технологий с учетом индивидуальных особенностей, состояния здоровья и познавательных интересов каждого пожилого человека; опора на многоуровневый анализ факторов, влияющих на процесс активизации социального опыта; акцент на восстановление и поддержание социальных, особенно семейных, связей как ключевого ресурса психологического благополучия; систематический мониторинг эффективности сопровождения с возможностью своевременной коррекции индивидуальной программы.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОДИНОКИХ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В УСЛОВИЯХ НАДОМНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

2.1. Диагностика сформированности социального опыта одиноких пожилых людей, находящихся на надомном обслуживании

Экспериментальная работа проведена на базе социально-реабилитационного отделения КГБУ СО «КЦСОН «Октябрьский» (г. Красноярск). Участники: 10 человек (6 женщин, 4 мужчины) в возрасте 60–80 лет.

Исследование проходило поэтапно.

Первый этап: изучение и анализ литературы, формулирование критериев социального опыта.

За основу взято определение И.А. Неясовой [36, с. 41]. На основе анализа (Н.Ф. Голованова, И.Я. Лернер, А.В. Мудрик, И.А. Неясова) выделены компоненты: когнитивный, эмоциональный, поведенческий, мотивационный. Они стали критериями оценки (таблица 1).

Таблица 2 — Компоненты социального опыта одиноких пожилых людей

Компоненты	Показатели сформированности	Уровни сформированности
1	2	3
Когнитивный	- информированность о современной социальной действительности; - представление о формах поддержания социальных контактов; - наличие цифровых (информационных) знаний; - знание способов противодействия мошенничеству	<i>Высокий уровень:</i> - информирован о современной социальной действительности; - имеет чёткие представления о формах поддержания социальных контактов; - обладает развитыми цифровыми (информационными) знаниями; - четко знает способы противодействия мошенничеству. <i>Средний уровень:</i> - недостаточно информирован о современной социальной действительности; - слабо ориентируется в формах поддержания социальных контактов; - обладает начальным уровнем цифровых (информационных) знаний; - слабо ориентируется в способах противодействия мошенничеству.

		<i>Низкий уровень:</i> - не информирован о современной социальной действительности; - не ориентируется в формах поддержания социальных контактов; - не обладает цифровыми (информационными) знаниями; - не знает способов противодействия мошенничеству.
Поведенческий	- наличие навыков ориентирования в современной социальной действительности; - умение поддерживать социальные контакты; - владение цифровыми гаджетами; - умение противостоять мошенничеству	<i>Высокий уровень:</i> - имеет развитые навыки ориентирования в современной социальной действительности; - умеет поддерживать социальные контакты; - владеет цифровыми гаджетами; - умеет противостоять мошенничеству. <i>Средний уровень:</i> - навыки ориентирования в современной социальной действительности развиты недостаточно; - затрудняется в поддержании социальных контактов; - затрудняется в пользовании цифровыми гаджетами; - затрудняется в применении способов противостояния мошенничеству. <i>Низкий уровень:</i> - не ориентируется в современной социальной действительности; - не умеет поддерживать социальные контакты; - не умеет пользоваться цифровыми гаджетами; - не умеет противостоять мошенничеству.
Мотивационный	- заинтересованность в современной социальной действительности; - заинтересованность в поддержании социальных контактов; - заинтересованность в использовании цифровых гаджетов; - заинтересованность в овладении способами противостояния мошенничеству	<i>Высокий уровень:</i> - заинтересован в современной социальной действительности; - заинтересован в поддержании социальных контактов; - заинтересован в использовании цифровых гаджетов; - заинтересован в овладении способами противостояния мошенничеству. <i>Средний уровень:</i> - ситуативная заинтересованность в современной социальной действительности; - ситуативная заинтересованность в поддержании социальных контактов; - ситуативная заинтересованность в использовании цифровых гаджетов; - ситуативная заинтересованность в овладении способами противостояния

		мошенничеству <i>Низкий уровень:</i> - не заинтересован в современной социальной действительности; - не заинтересован в поддержании социальных контактов; - не заинтересован в использовании цифровых гаджетов; - не заинтересован в овладении способами противостояния мошенничеству.
Эмоциональн й	- положительное отношение к современной социальной действительности; - положительное отношение к поддержанию социальных контактов и участию в социальных мероприятиях; - положительное отношение к цифровой грамотности и пользованию цифровыми гаджетами; - положительное отношение к обучающим занятиям (по финансовой грамотности и противодействию мошенничеству)	<i>Высокий уровень:</i> - положительно относится к современной социальной действительности; - положительно относится к поддержанию социальных контактов и участию в социальных мероприятиях; - положительно относится к занятиям по цифровой грамотности; - положительно относится к занятиям по финансовой грамотности и противодействию мошенничеству. <i>Средний уровень:</i> - нейтрально относится к современной социальной действительности; - нейтрально относится к поддержанию социальных контактов и участию в социальных мероприятиях; - нейтрально относится к занятиям по цифровой грамотности; - нейтрально относится к занятиям по финансовой грамотности и противодействию мошенничеству. <i>Низкий уровень:</i> - отрицательно относится к современной социальной действительности; - отрицательно относится к поддержанию социальных контактов и участию в социальных мероприятиях; - отрицательно относится к занятиям по цифровой грамотности; - отрицательно относится к занятиям по финансовой грамотности и противодействию мошенничеству.

Второй этап: подбор диагностического инструментария. Поскольку эмпирически обоснованных методик диагностики социального опыта недостаточно, выбрана «Методика диагностики компонентов социально-ориентированной активности» (Р.М. Шамянов, М.В. Григорьева) [56]. Она

представляет собой анкету с 4 блоками, где утверждения оцениваются от 1 до 7 баллов.

Третий этап: анализ результатов.

На рисунке 4 представлены уровни сформированности когнитивного компонента социального опыта одиноких пожилых людей.

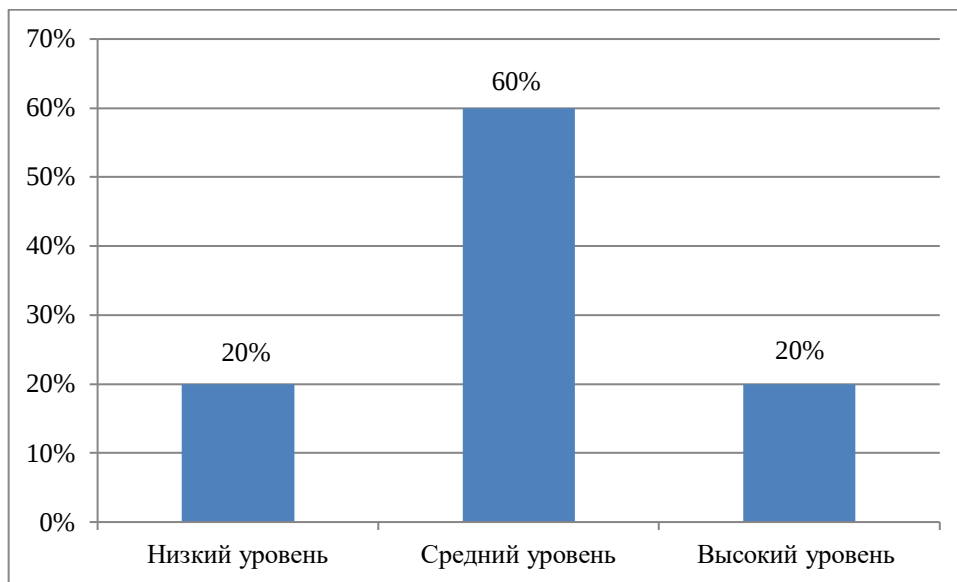


Рисунок 4 – Уровни сформированности когнитивного компонента социального опыта одиноких пожилых людей

Анализ данных, отражённых на рисунке 3, показывает следующее. Высокий уровень развития когнитивной составляющей социального опыта зафиксирован у двух человек (20% от общего числа опрошенных). Данные участники хорошо осведомлены о текущей социальной обстановке, имеют ясное понимание того, как можно поддерживать социальные связи, демонстрируют уверенные цифровые и информационные навыки, а также владеют эффективными методами защиты от мошеннических действий.

Большинство респондентов - 6 человек (60%) - показали средний уровень. Для них характерна недостаточная информированность о современных социальных процессах, поверхностное представление о способах выстраивания коммуникации с окружающими, наличие лишь базовых навыков работы с

цифровыми технологиями и нечёткое понимание того, как противостоять мошенникам.

Низкий уровень выявлен у двух участников (20%). Эти пожилые люди не владеют актуальной информацией о социальной реальности, не ориентируются в возможных формах поддержания контактов с другими людьми, не имеют цифровых и информационных компетенций, а также не знают, как распознать и предотвратить мошеннические действия.

На рисунке 5 представлены уровни сформированности эмоционального компонента социального опыта одиноких пожилых людей.

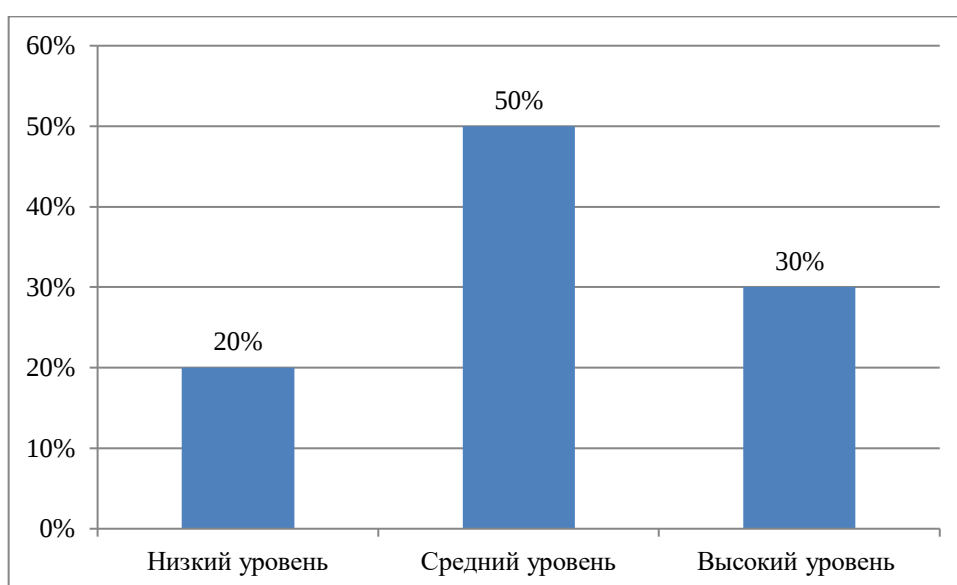


Рисунок 5 – Уровни сформированности эмоционального компонента социального опыта одиноких пожилых людей

Согласно информации, представленной на рисунке 4, можно сделать следующие выводы. Высокий уровень развития эмоционального компонента социального опыта отмечен у трёх человек (30% участников). Эти пожилые люди демонстрируют стремление научиться ориентироваться в текущей социальной обстановке, освоить приёмы налаживания и поддержания контактов с окружающими, приобрести навыки работы с цифровыми устройствами и овладеть методами защиты от мошеннических действий.

У пяти респондентов (50%) зафиксирован средний уровень. Для них характерно ситуативное, непостоянное желание повышать свою осведомлённость о социальной действительности, развивать коммуникативные умения, осваивать гаджеты и учиться противостоять мошенникам - интерес к этим аспектам возникает лишь время от времени.

Низкий уровень диагностирован у двух пожилых людей (20%). Данные участники не испытывают желания разбираться в современных социальных процессах, не стремятся поддерживать социальные контакты, не заинтересованы в использовании цифровых технологий и не проявляют интереса к обучению способам противодействия мошенничеству.

На рисунке 6 представлены уровни сформированности поведенческого компонента социального опыта одиноких пожилых людей.

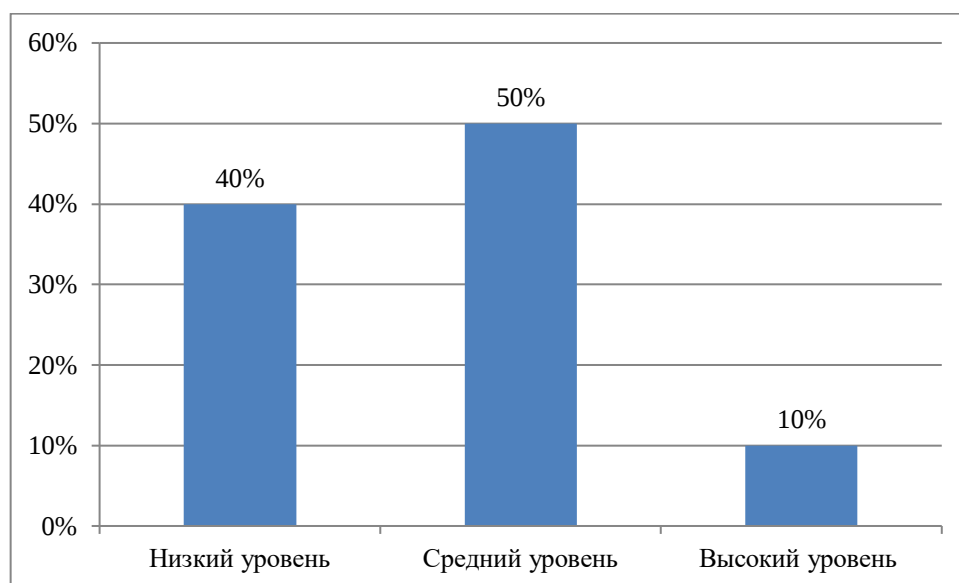


Рисунок 6 – Уровни сформированности поведенческого компонента социального опыта одиноких пожилых людей

Обратимся к данным, отражённым на рисунке 6. Высокий уровень развития поведенческого компонента социального опыта зафиксирован лишь у одного участника (10% от выборки). Данный респондент способен уверенно ориентироваться в современной социальной среде, успешно выстраивает и

поддерживает коммуникацию с окружающими, свободно пользуется цифровыми устройствами и обладает навыками противодействия мошенническим действиям.

Средний уровень диагностирован у шести одиноких пожилых людей (60%). У этой группы респондентов навыки навигации в социальной действительности сформированы недостаточно полно. Они испытывают заметные трудности при поддержании контактов с другими людьми, при использовании цифровых гаджетов, а также при попытках применить известные им способы защиты от мошенников.

Низкий уровень выявлен у трех человек (30%). Эти пожилые люди не ориентируются в происходящих социальных процессах, не умеют налаживать и сохранять социальные связи, не владеют цифровыми технологиями и не способны противостоять мошенничеству.

На рисунке 7 представлены уровни сформированности мотивационного компонента социального опыта одиноких пожилых людей.

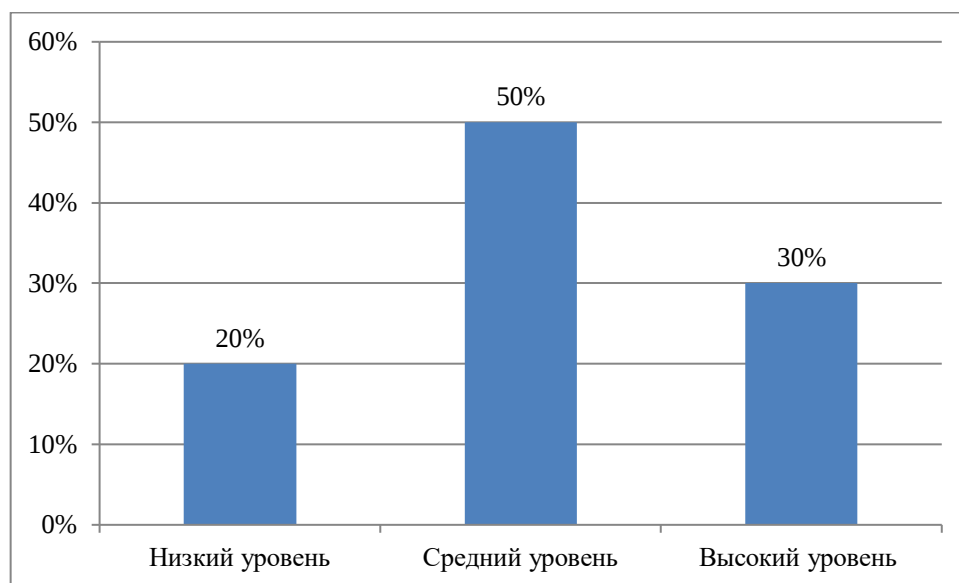


Рисунок 7 – Уровни сформированности мотивационного компонента социального опыта одиноких пожилых людей

Рассмотрим результаты, представленные на рисунке 7. Высокий уровень мотивационного компонента социального опыта отмечен у трёх одиноких пожилых людей (30% от выборки). Эти участники проявляют устойчивый интерес

к современной социальной жизни, стремятся поддерживать социальные связи, заинтересованы в использовании цифровых устройств и в освоении методов защиты от мошеннических действий.

Средний уровень зафиксирован у пяти респондентов (50%). Для данной группы характерна ситуативная, непостоянная заинтересованность в социальной действительности, в налаживании и сохранении контактов с окружающими, в применении цифровых гаджетов, а также в изучении способов противодействия мошенникам - мотивация возникает лишь время от времени.

Низкий уровень диагностирован у двух участников (20%). Эти пожилые люди не испытывают интереса к познанию происходящих в обществе процессов, не стремятся поддерживать социальные контакты, не заинтересованы в освоении цифровых технологий и не проявляют желания обучаться методам противостояния мошенничеству.

На рисунке 8 представлены уровни сформированности социального опыта одиноких пожилых людей.

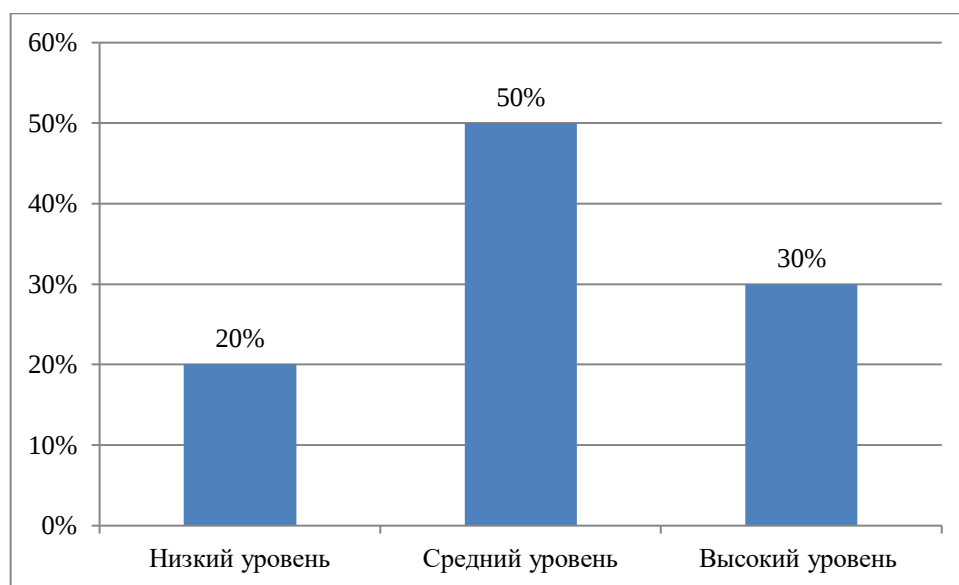


Рисунок 8 – Уровни сформированности социального опыта одиноких пожилых людей

Анализ данных, приведённых на рисунке 8, показывает, что высокий уровень сформированности социального опыта характерен для трёх одиноких

пожилых людей (30% участников). Средний уровень зафиксирован у пяти респондентов (50%), а низкий - у двух человек (20%).

Помимо анкетирования, был проведён опрос, направленный на выявление досуговых предпочтений и интересов пожилых граждан. Участникам предлагалось указать наиболее приоритетные для них виды занятий, которым они хотели бы посвящать своё время. Результаты представлены на рисунке 9.

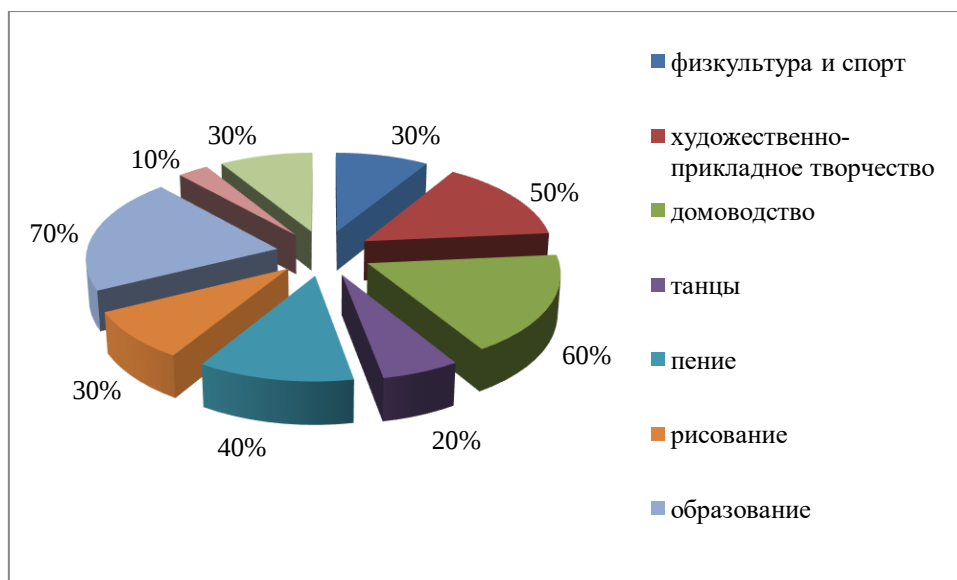


Рисунок 9 – Изучение предпочтений и интересов одиноких пожилых людей

Результаты опроса позволили выявить приоритетные направления досуговой активности. Лидирующую позицию занял блок «Образование», который включает освоение информационных технологий (компьютерная грамотность, работа с гаджетами), развитие коммуникативных навыков, а также получение знаний в области противодействия мошенничеству.

Помимо этого, пожилые люди проявили интерес к сфере домоводства, а именно к кулинарии, кройке и шитью, вязанию, вышивке. Значительный отклик получили занятия художественно-прикладным творчеством: роспись по ткани и стеклу, резьба по дереву, скрапбукинг, декупаж, лепка из полимерной глины.

Также респонденты отметили интерес к пению (хоровое, народное, фольклор, академическое, бардовская песня), к физической культуре и спорту

(общая физическая подготовка, фитнес, тренажёры, скандинавская ходьба), а также к настольным играм (шашки, шахматы, домино, лото, головоломки).

Выявленные предпочтения послужили основанием для организации целенаправленной работы по обогащению социального опыта одиноких пожилых людей.

2.2. Программа индивидуального сопровождения одиноких пожилых людей в условиях надомного обслуживания

Проведённое анкетирование позволило не только выявить имеющиеся дефициты в социальном опыте одиноких пожилых граждан, но и установить их актуальные предпочтения и интересы. Анализ ответов показал, что большинство опрошенных осознают себя носителями богатого жизненного опыта, однако далеко не все располагают возможностями для его практической реализации. В связи с этим возникает необходимость объединять пожилых людей, изучать их запросы и поддерживать стремление делиться накопленным опытом. Требуется поиск новых форм и методов работы, способных удовлетворить данную потребность.

На основе полученных данных была разработана программа, нацеленная на обогащение социального опыта пожилых людей, формирование у них социальной активности и успешную адаптацию в современном обществе. Программа реализовывалась для получателей социальных услуг социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста, инвалидов и детей с ограниченными возможностями КГБУ СО «КЦСОН «Октябрьский». Число участников - 10 человек.

Цель программы - создание условий для обогащения социального опыта одиноких пожилых людей, находящихся на надомном обслуживании.

Задачи:

1. Обучение одиноких пожилых граждан цифровой грамотности, формирование практических навыков работы на современном персональном компьютере.
2. Информирование одиноких пожилых граждан о возможных действиях мошенников, формирование практических навыков противодействия мошенничеству.

3. Обучение одиноких людей пожилого возраста выстраиванию технологий позитивного общения, восстановление и поддержание контактов и взаимоотношений с родственниками и друзьями.

4. Повышение активности пожилых людей через вовлечение в культурные мероприятия, проводимые на базе Комплексного центра социального обслуживания населения.

Принципы реализации:

учёт мнений и личных интересов пожилых граждан при определении приоритетов мероприятий;

соблюдение прав и законных интересов участников;

полное и эффективное вовлечение одиноких пожилых людей в культурно-досуговую активность.

При разработке программы учитывались результаты констатирующей диагностики уровня социального опыта, а также социально-психологические и возрастные особенности пожилых людей. Мероприятия выстроены в соответствии с интересами, пожеланиями и потребностями респондентов.

Ресурсное обеспечение программы:

разработанные методики организации досуговой активности;

подготовленные «Арт-Боксы» (материалы для творческих мастер-классов);

обучение социальных работников подходам к организации досуга для старшей возрастной группы.

Программа включает четыре блока:

«Компьютер - для всех поколений».

«Осторожно, мошенники».

«Прекрасный мир общения».

«Я - активный».

Мероприятия программы структурированы в таблице 2.

**Таблица 3 – Общая концепция программы индивидуального сопровождения
одиноких пожилых людей в условиях надомного обслуживания**

Наименование блока	Цель блока	Мероприятия блока
1	2	3
«Компьютер – для всех поколений»	Обучение одиноких пожилых граждан цифровой грамотности для преодоления проблемы включения их в информационную среду; формирование практических навыков работы на современном персональном компьютере	Беседа «Правила безопасной работы на компьютере» Практическое занятие «Первое знакомство с персональным компьютером» Практическое занятие «Работа с папками и файлами» Практическое занятие «Освоение программы Microsoft Office 2024» Практическое занятие «Освоение программы MS Excel» Практическое занятие «Освоение программы MS Power Point» Беседа «Что такое Интернет» Практическое занятие «Поиск информации в сети Интернет» Практическое занятие «Знакомство с электронной почтой» Практическое занятие «Регистрация в социальных сетях» Практическое занятие «Государственные услуги в Интернет: электронные приёмные, оплата товаров и услуг, сбербанк-онлайн»
«Осторожно, мошенники»	Информирование одиноких пожилых граждан о возможных действиях мошенников, формирование практических навыков противодействия мошенничеству и защиты своих прав, контроля над ситуацией и уверенности в себе в любой ситуации	Беседа «Понятие и виды современного мошенничества» Презентация «Основные приемы мошенников» Ролевая игра «Выгодное предложение» Презентация «Финансовая грамотность» Мастер-класс «Правила безопасности» Ролевая игра «Продавец чудо-товара или лекарство от всех болезней» Памятка «Не дай себя обмануть» Презентация «Как распознать телефонных мошенников»
«Прекрасный мир общения»	Обучение одиноких людей пожилого возраста выстраиванию технологий позитивного общения, восстановление и поддержание контактов и взаимоотношений с родственниками и друзьями.	Беседа «Важность общения в жизни» Практическое занятие «Общение в сети Одноклассники» Практическое занятие «Общение в электронной почте» Мастер-класс «Виртуальное общение» Презентация «Звонок старому другу» Практическое занятие «Чем заняться с внуками или во что играют современные дети» Мастер-класс «Технологии позитивного общения»
«Я –	Социализация одиноких	Мастер-класс «Мои года – мое богатство» (запись

активный»	пожилых граждан, повышение их активности, включение в культурную коммуникацию через вовлечение в мероприятия, проводимые на базе Комплексного центра социального обслуживания населения	сказок, потешек, колыбельных, рассказанных пожилыми людьми) Литературный вечер «Поэтическая свеча»: чтение или прослушивание литературных произведений (аудиокниг) с их последующим обсуждением. Мастер класс «Я – талантливый»: сбор и обработка материалов для Сборника творческих произведений пожилых людей с иллюстрациями. Мастер-класс «Изготовление кукол в различных техниках» (кукла тильда, куклы-обереги и др.) Мастер-класс «Декорирование предметов интерьера в различных техниках» (оформление фото-рамок, ваз, керамических изделий в техниках: декупаж, барельеф, макраме) Мастер-класс «Техники рукоделия с использованием ткани» (панно) Мастер-класс «Изготовление поделок из бумаги в различных техниках» (оригами, скрапбукинг, изделия из гофрированной бумаги)
-----------	---	--

Исходя из общей концепции программы, с учетом особенностей конкретного одинокого пожилого человека и выявленных дефицитов, разработаны и реализованы индивидуальные программы сопровождения, представленные в таблице 3.

Таблица 4 – Программы индивидуального сопровождения одиноких пожилых людей в условиях надомного обслуживания

Респондент	Выявленные дефициты	Реализованные направления сопровождения
Респондент 1 (женщина 65 лет)	Слабо ориентируется в формах поддержания социальных контактов; слабо ориентируется в способах противодействия мошенничеству	«Осторожно, мошенники» «Прекрасный мир общения»
Респондент 2 (мужчина 67 лет)	Не умеет пользоваться цифровыми гаджетами; не умеет противостоять мошенничеству.	«Компьютер – для всех поколений» «Осторожно, мошенники»
Респондент 3 (женщина 69 лет)	Не информирована о современной социальной действительности; не ориентируется в формах поддержания социальных контактов	«Я – активный» «Прекрасный мир общения»
Респондент 4 (мужчина 70 лет)	Затрудняется в поддержании социальных контактов; затрудняется в пользовании цифровыми гаджетами	«Прекрасный мир общения» «Компьютер – для всех поколений»
Респондент 5 (женщина 70 лет)	Не обладает цифровыми (информационными) знаниями; ситуативная заинтересованность в овладении способами противостояния мошенничеству	«Компьютер – для всех поколений» «Осторожно, мошенники»
Респондент 6	Ситуативное желание овладеть навыками	«Я – активный»

(мужчина 72 года)	ориентирования в современной социальной действительности; ситуативное желание овладеть способами поддержания социальных контактов	«Прекрасный мир общения»
Респондент 7 (женщина 74 года)	Не обладает цифровыми (информационными) знаниями; не знает способов противодействия мошенничеству.	«Компьютер – для всех поколений» «Осторожно, мошенники»
Респондент 8 (женщина 75 лет)	Затрудняется в поддержании социальных контактов; затрудняется в пользовании цифровыми гаджетами	«Прекрасный мир общения» «Компьютер – для всех поколений»
Респондент 9 (мужчина 77 лет)	Не умеет пользоваться цифровыми гаджетами; не умеет противостоять мошенничеству; не информирован о современной социальной действительности	«Компьютер – для всех поколений» «Осторожно, мошенники» «Я – активный»
Респондент 10 (женщина 80 лет)	Не умеет пользоваться цифровыми гаджетами; не умеет противостоять мошенничеству; не ориентируется в формах поддержания социальных контактов	«Компьютер – для всех поколений» «Осторожно, мошенники» «Прекрасный мир общения»

1. Индивидуальный подход в реализации программы

Для каждого пожилого получателя социальных услуг была выстроена персонализированная стратегия психолого-педагогического сопровождения. Её разработка опиралась на три ключевых основания: во-первых, на общую логику и целевые установки основной программы; во-вторых, на уникальные личностные характеристики конкретного человека (его привычки, ценностные ориентиры, уровень мобильности, состояние здоровья); в-третьих, на ранее выявленные в ходе диагностики дефициты - как когнитивные, так и коммуникативные, мотивационные или поведенческие. Такой подход позволил избежать шаблонных решений и сделать помощь адресной.

2. Направление «Компьютер - для всех поколений»: причины востребованности

Среди всех предложенных направлений наиболее востребованным оказался блок цифровой грамотности. Это связано с тем, что фундаментальной проблемой абсолютного большинства участников является крайне низкий уровень владения информационно-коммуникационными технологиями. Многие из опрошенных до сих пор пользуются только устаревшими моделями мобильных телефонов

(кнопочными либо простыми сенсорными без доступа к сети), которые физически не поддерживают выход в интернет.

Именно отсутствие навыков обращения со смартфонами и планшетами лишает пожилых людей элементарной, но жизненно важной возможности – поддерживать видеосвязь с детьми, внуками, другими родственниками и друзьями, проживающими в других городах или странах. Кроме того, невозможность пользоваться мессенджерами (Telegram, МАХ) и социальными сетями делает их фактически отрезанными от той части семейного и дружеского общения, которая сегодня переместилась в онлайн-пространство. Обучение работе с современными устройствами, как показала практика, качественно трансформирует повседневную жизнь пожилого человека: он перестаёт чувствовать себя изолированным, получает доступ к информации, может оперативно связаться с экстренными службами или социальным работником.

3. Цифровое неравенство пожилых: глубинная характеристика проблемы

Пожилые граждане на сегодняшний день остаются наименее цифровыми грамотными среди всех возрастных групп населения. Им значительно сложнее, чем более молодым поколениям, осваивать программное обеспечение, интерфейсы мобильных приложений, разбираться в настройках. Даже такие, казалось бы, простые операции, как сохранение контакта в телефонной книге, отправка фото по электронной почте или переход по ссылке в браузере, требуют от них серьёзных интеллектуальных и временных затрат.

Как правило, в распоряжении пожилых людей имеется наиболее простая и бюджетная техника – старые модели ноутбуков, телефоны начального уровня или устройства, переданные от родственников. Часто эти гаджеты работают медленно, имеют устаревшие версии операционных систем, что дополнительно затрудняет обучение. Даже обращение к portalу «Госуслуги» – например, чтобы записаться к врачу, получить справку или оплатить коммунальные услуги, – для многих становится практически непреодолимым барьером. Ещё более сложными выглядят задачи, связанные с онлайн-банкингом, электронной записью в

учреждения, получением выписок и других государственных услуг в электронном виде.

4. Реализация блока цифровой грамотности в Красноярске

В рамках направления «Компьютер - для всех поколений» с участниками проводилась систематическая работа по формированию базовых навыков:

включение и выключение компьютера, работа с мышью и клавиатурой;
создание, переименование, перемещение и удаление папок и файлов;
работа в текстовом редакторе (набор текста, сохранение, печать);
использование поисковых систем (Яндекс, Google) для поиска информации;
регистрация и использование электронной почты (отправка, получение, просмотр вложений);

основы безопасного поведения в сети (пароли, антивирусы, фишинговые сайты).

Важной особенностью стало то, что занятия были адаптированы специально под жителей города Красноярска. Все учебные и демонстрационные материалы строились с опорой на:

историю Красноярска (основание города, ключевые исторические события, известные личности);

главные достопримечательности (Часовня Параскевы Пятницы, Коммунальный мост, театр оперы и балета, заповедник «Столбы»);

локальные факты и культурные традиции (известные красноярцы, городские легенды, праздники).

Практические задания также были привязаны к реальным организациям города: участники учились находить на карте Красноярска ближайшие отделения соцзащиты, поликлиники, аптеки, центры «Мои Документы». Такой краеведческий контекст существенно повышал мотивацию, поскольку работа за компьютером переставала быть абстрактной и становилась личностно значимой.

5. Направление «Осторожно, мошенники»: повышение правовой грамотности

В рамках этого блока была организована целенаправленная информационная работа по повышению уровня правовой и финансовой грамотности. Выбор направления обусловлен тем, что лица старшего возраста представляют собой особую группу риска для мошеннических действий: они чаще доверяют незнакомцам, менее осведомлены о современных схемах обмана, испытывают трудности с быстрым распознаванием манипуляций.

В ходе реализации проводились:

теоретические беседы о видах мошенничества (телефонное, интернет-мошенничество, мошенничество при продаже товаров, «социальные» схемы с ложными звонками от имени родственников, сотрудников банков, полиции);

практические тренинги, на которых наглядно имитировались реальные мошеннические атаки: участникам демонстрировали, как злоумышленники могут получить доступ к личным данным через подозрительные ссылки, звонки с подменных номеров, поддельные SMS-сообщения;

разбор конкретных жизненных ситуаций (кейсов) - как действовать, если неизвестный представляется сотрудником банка, предлагает «выгодное вложение» или требует перевести деньги для «спасения родственника».

Участникам доступно, без сложной юридической терминологии, разъяснялись:

основные формы мошеннических атак;

признаки, по которым можно распознать злоумышленника;

способы защиты от несанкционированного доступа к личным данным;

алгоритм действий в случае, если мошенничество уже произошло (куда звонить, какие документы собирать).

Всем участникам были вручены памятки с краткой пошаговой инструкцией и номерами телефонов экстренных служб.

6. Направление «Прекрасный мир общения»: восстановление социальных связей

Данный блок был нацелен на преодоление коммуникативной изоляции. Он включал следующие мероприятия.

Практические занятия:

«Общение в сети "Одноклассники"» - регистрация, настройка профиля, поиск старых друзей и одноклассников, публикация фотографий, участие в тематических группах.

«Общение по электронной почте» - создание почтового ящика, отправка и получение писем, прикрепление фотографий и документов.

«Чем заняться с внуками или во что играют современные дети» - знакомство с детскими онлайн-играми, развивающими приложениями, платформами для совместного творчества.

Мастер-классы:

«Виртуальное общение» - тренировка видеозвонков в Skype, Zoom, МАХ, Telegram (включение камеры, микрофона, демонстрация экрана).

«Технологии позитивного общения» - отработка навыков активного слушания, формулирования доброжелательных сообщений, выхода из конфликтных ситуаций в онлайн-среде.

Презентация с практикумом:

«Звонок старому другу» - участникам показывали, как найти контакт давно потерянного знакомого через социальные сети, как написать первое сообщение, как организовать видеовстречу. После просмотра материалов следовало обсуждение (обмен впечатлениями, опасениями, удачными примерами) и практическое применение – участники пробовали позвонить кому-то из своих знакомых прямо на занятии.

7. Направление «Я – активный»: творческая самореализация

В этом блоке акцент был сделан на трансляцию жизненного опыта пожилых людей и их творческий потенциал.

Мастер-класс «Мои года – моё богатство» – участники вспоминали и записывали:

народные сказки, которые им рассказывали в детстве;

потешки, прибаутки, колыбельные песни;

семейные предания, случаи из прошлого;

рецепты традиционных блюд.

Мастер-класс «Я - талантливый» - сбор и литературная обработка собственных стихов, рассказов, воспоминаний пожилых людей. По итогам собранный материал был структурирован, отредактирован и издан в виде иллюстрированного сборника творческих произведений (с фотографиями авторов, рисунками, архивными снимками).

Отдельную заинтересованность вызвали длительные мастер-классы по ручному творчеству:

«Изготовление кукол в различных техниках» - кукла-тильда (текстильная интерьерная кукла), куклы-обереги (традиционные русские куклы из ткани и ниток без иглы), вязанные куклы.

«Декорирование предметов интерьера» - оформление фоторамок, ваз, керамических тарелок в техниках декупажа (оклейка салфетками), барельефа (создание объёмных изображений из пасты или гипса), макраме (плетение из узелков для кашпо, панно, подвесов).

«Техники рукоделия с использованием ткани» - создание настенных панно из лоскутов, аппликаций, вышивка.

«Поделки из бумаги» - оригами (складывание фигурок), скрапбукинг (оформление альбомов и открыток), изделия из гофрированной бумаги (цветы, объёмные игрушки, декор).

8. Общий итог реализации

Таким образом, для каждого участника была реализована своя индивидуальная программа сопровождения, построенная на трёх основаниях: общая концепция, личные особенности конкретного человека и заранее выявленные дефициты. Выполнение перечисленных мероприятий позволило:

включить одиноких пожилых граждан в активную социальную жизнь;
преодолеть вынужденную изоляцию (как физическую, так и коммуникативную);

расширить круг повседневного взаимодействия и общения;

открыть новые социальные связи по интересам (совместные занятия творчеством, обсуждение книг, обмен советами);

существенно повысить общий уровень и качество социальных контактов.

2.3. Анализ результатов работы

Для оценки эффективности реализованных мероприятий было проведено повторное диагностическое исследование. Его основная цель заключалась в том, чтобы выявить динамику изменений уровня сформированности социального опыта у одиноких пожилых граждан после внедрения индивидуальных программ сопровождения и на этой основе сделать обоснованный вывод о результативности проделанной работы. Диагностика на контрольном этапе проводилась с использованием того же инструментария, что и на начальном этапе, - «Методики диагностики компонентов социально-ориентированной активности».

На рисунке 8 представлены уровни сформированности когнитивного компонента социального опыта одиноких пожилых людей.

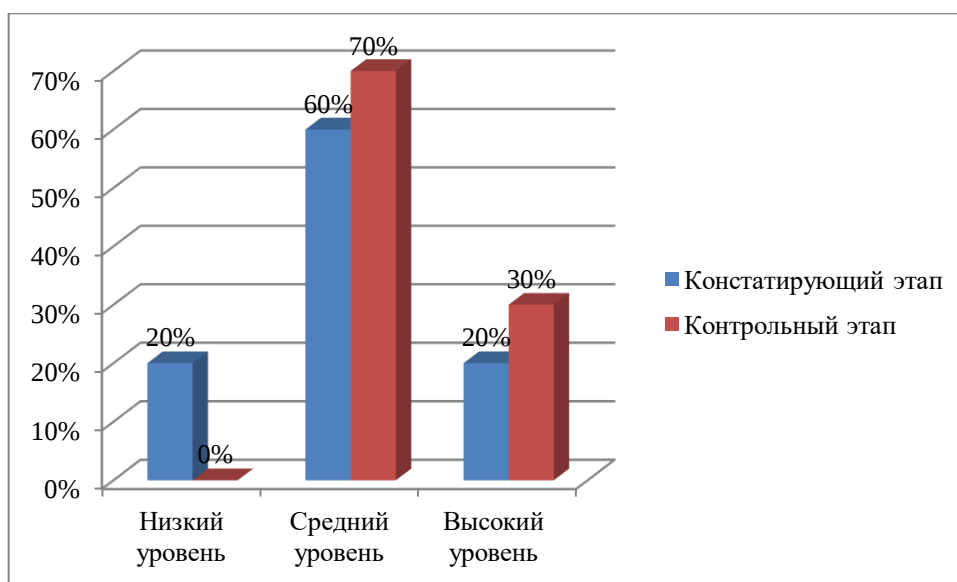


Рисунок 8 – Уровни сформированности когнитивного компонента социального опыта одиноких пожилых людей

Рассмотрение данных, приведённых на рисунке 8, свидетельствует о наличии положительных сдвигов. Доля участников с низким уровнем сократилась на 20%. При этом количество респондентов, продемонстрировавших средний уровень, увеличилось на 10%, а высокий уровень — также на 10%. Полученные изменения позволяют заключить, что внедрение индивидуальных программ сопровождения оказало непосредственное влияние на рост осведомлённости одиноких пожилых людей о текущей социальной ситуации и о возможных способах выстраивания и поддержания социальных связей. Кроме того, заметно повысился уровень их компетенций в области цифровых технологий и финансовой грамотности.

На рисунке 9 представлены уровни сформированности эмоционального компонента социального опыта одиноких пожилых людей.

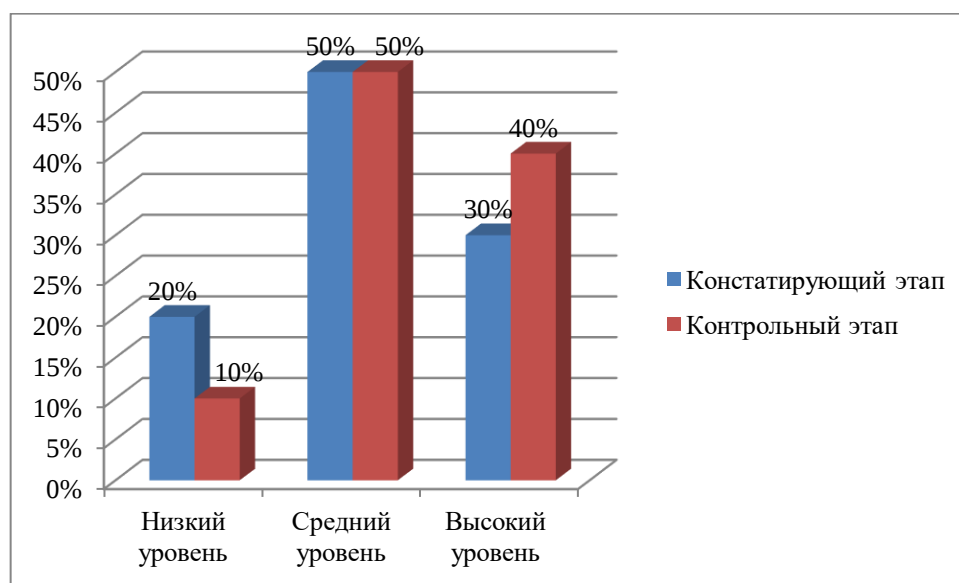


Рисунок 9 – Уровни сформированности эмоционального компонента социального опыта одиноких пожилых людей

Рассмотрение данных, представленных на рисунке 9, подтверждает наличие положительной динамики. Доля респондентов, демонстрирующих низкий уровень развития эмоционального компонента социального опыта, сократилась на 10%. Одновременно с этим на 10% выросло количество участников, у которых зафиксирован высокий уровень. Полученные изменения свидетельствуют о том,

что применение индивидуальных программ сопровождения оказало благоприятное воздействие на формирование у одиноких пожилых людей позитивного восприятия современной социальной реальности, способствовало укреплению их стремления поддерживать социальные связи и участвовать в общественных мероприятиях, а также повысило интерес к освоению курсов цифровой и финансовой грамотности.

На рисунке 10 представлены уровни сформированности поведенческого компонента социального опыта одиноких пожилых людей.

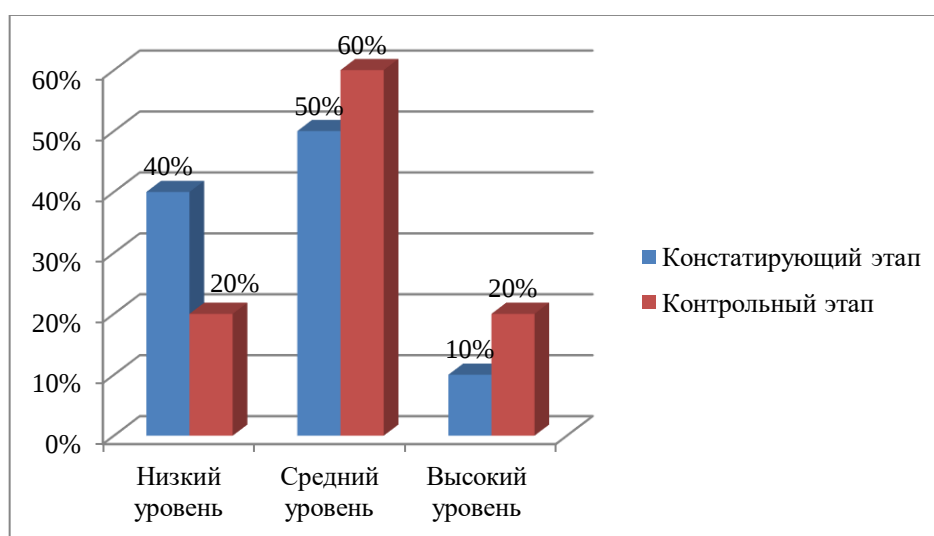


Рисунок 10 – Уровни сформированности поведенческого компонента социального опыта одиноких пожилых людей

Рассмотрение данных, приведённых на рисунке 10, свидетельствует о наличии положительных изменений. Доля участников с низким уровнем поведенческого компонента социального опыта сократилась на 20%. Параллельно с этим количество респондентов, показавших средний уровень, увеличилось на 10%, а высокий уровень - также на 10%. Полученные результаты позволяют заключить, что внедрение индивидуальных программ сопровождения оказало непосредственное влияние на совершенствование у одиноких пожилых людей навыков ориентации в современной социальной среде, укрепление их коммуникативных умений (способности выстраивать и поддерживать социальные контакты), а также на повышение уровня цифровой и финансовой грамотности.

На рисунке 11 представлены уровни сформированности мотивационного компонента социального опыта одиноких пожилых людей.

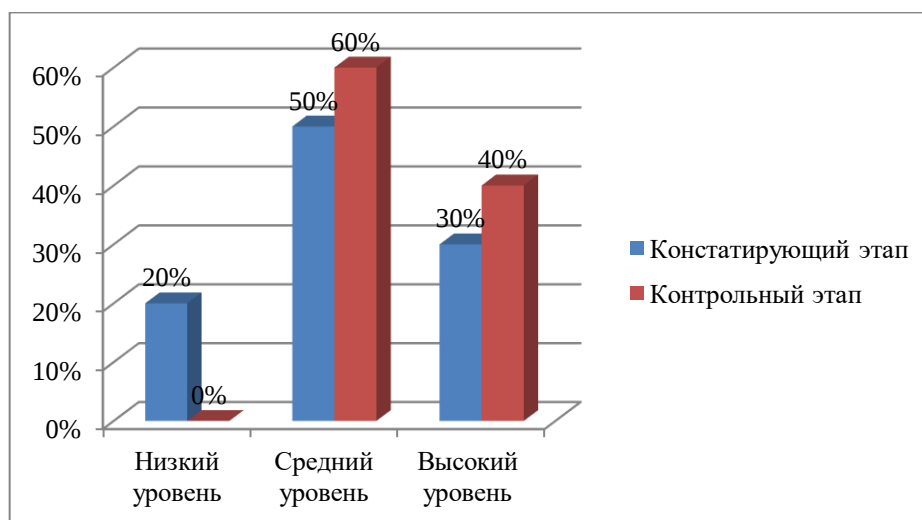


Рисунок 11 – Уровни сформированности мотивационного компонента социального опыта одиноких пожилых людей

Рассмотрение данных, представленных на рисунке 11, подтверждает наличие положительной динамики. Доля респондентов с низким уровнем мотивационного компонента социального опыта сократилась на 20%. Одновременно с этим количество участников, продемонстрировавших средний уровень, увеличилось на 10%, а высокий уровень — также на 10%. Полученные изменения свидетельствуют о том, что реализация индивидуальных программ сопровождения оказала благоприятное воздействие на рост заинтересованности одиноких пожилых людей в происходящих социальных процессах, в налаживании и сохранении социальных связей, а также в освоении и повседневном использовании цифровых устройств.

На рисунке 12 представлены уровни сформированности социального опыта одиноких пожилых людей.

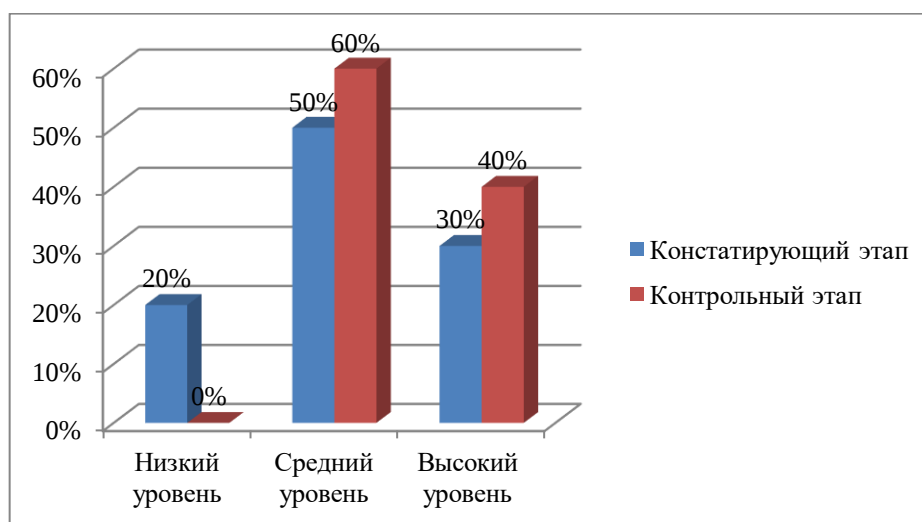


Рисунок 12 – Уровни сформированности социального опыта одиноких пожилых людей

Рассмотрение данных, отражённых на рисунке 12, свидетельствует о наличии устойчивой положительной динамики. Доля участников с низким уровнем сформированности социального опыта сократилась на 20%. Одновременно с этим количество респондентов, показавших средний уровень, увеличилось на 10%, а высокий уровень вырос также на 10%.

В ходе реализации индивидуальных программ сопровождения у одиноких пожилых граждан произошли следующие позитивные изменения:

Повысилась информированность о современной социальной обстановке, сформировались чёткие представления о том, какими способами можно поддерживать и развивать социальные контакты.

Вырос уровень цифровых (информационных) компетенций, а знания о методах противодействия мошенничеству приобрели более структурированный и осознанный характер.

Кроме того, у участников:

сформировались навыки конструктивного коммуникативного взаимодействия;

развилось толерантное отношение друг к другу в процессе совместной деятельности;

расширился общий кругозор;

улучшились умения работать в группе, согласовывать действия, слышать и учитывать мнение других;

раскрылись творческие способности (многие участники впервые попробовали себя в рисовании, рукоделии, сочинении стихов и пр.);

снизились такие негативные эмоциональные проявления, как тревога, внутренняя напряжённость, чувство отчуждённости, конфликтность, агрессивность;

уменьшилась острота переживания одиночества;

повысилась удовлетворённость собственной жизнью в целом;

сформировались устойчивый позитивный эмоциональный фон и положительный образ самого себя.

У подавляющего большинства участников программы наблюдается преобладающее позитивное психическое состояние, а также адекватное эмоциональное реагирование на различные ситуации социальной среды (они стали спокойнее и увереннее реагировать на бытовые трудности, неожиданные звонки, предложения от посторонних).

На основании полученных данных можно утверждать, что мероприятия, проведённые в рамках индивидуальной программы сопровождения, дали одиноким пожилым людям возможность:

заниматься интересным и значимым для них делом;

временно отвлечься от повседневных, порой тягостных проблем;

снять накопившееся психоэмоциональное напряжение;

найти единомышленников, сформировать новый круг общения;

открыть для себя способы творческого самовыражения (через рисование, рукоделие, пение, сочинительство);

испытать физическое и психологическое удовлетворение от процесса и результатов своей деятельности.

У участников программы сформировались смысложизненные ориентации: появились или укрепились цели в жизни, повысилась удовлетворённость как самим процессом жизнедеятельности, так и её результатами.

Оценка эффективности проведённой работы показала, что реализация индивидуальной программы сопровождения выступила действенным фактором обогащения социального опыта одиноких пожилых людей. Организованные мероприятия способствовали:

- преодолению ощущения одиночества и собственной ненужности;
- повышению самооценки и самоуважения;
- формированию позитивного самосознания;
- выработке положительного отношения к себе, к окружающим и к жизни в целом;
- овладению приёмами саморегуляции и элементарного самоконтроля в повседневных ситуациях.

Следовательно, разработанная и апробированная индивидуальная программа сопровождения может быть рекомендована к использованию широким кругом специалистов, работающих с пожилыми людьми: сотрудниками социальных служб, реабилитологами, социальными педагогами, социальными психологами.

Выводы по главе 2

Теоретический анализ литературных источников по проблеме обогащения социального опыта одиноких пожилых людей позволил обоснованно подобрать диагностический инструментарий для проведения практического исследования. В качестве основного метода была выбрана «Методика диагностики компонентов социально-ориентированной активности» (авторы - Р.М. Шамионов, М.В. Григорьева).

Проведённое исследование позволило, во-первых, определить исходные показатели участников, а во-вторых, сформулировать критерии, характеризующие уровень развития социального опыта у граждан пожилого возраста. Полученные результаты свидетельствуют о том, что социальный опыт одиноких пожилых людей в основном сформирован на среднем уровне. Это указывает на необходимость систематической поддержки со стороны социальных служб и профильных специалистов - как в части обогащения социального опыта и стимулирования активности, так и в организации содержательного досуга и свободного времени.

На основе этих данных была разработана программа, направленная на обогащение социального опыта пожилых людей, формирование у них социальной активности и успешную адаптацию в обществе. Исходя из общей концепции программы и с учётом индивидуальных особенностей каждого участника, были разработаны и реализованы персонализированные программы сопровождения.

С целью проверки результативности проведённой работы было организовано повторное диагностическое исследование. Его результаты показали, что в процессе реализации индивидуальных программ сопровождения у одиноких пожилых людей повысилась информированность о современной социальной действительности, сформировались представления о способах поддержания социальных контактов, вырос уровень цифровых (информационных) знаний, а знания о методах противодействия мошенничеству приобрели более упорядоченный и осознанный характер.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научной литературы по теме исследования позволил сделать вывод, что социальный опыт представляет собой результат познавательной и практической деятельности человека, который выражается в интеграции знаний о социальной реальности, опыта выполнения различных способов деятельности, опыта эмоционально-ценностных отношений и опыта творческой самореализации. Социальное сопровождение одиноких пожилых людей, в свою очередь, понимается как комплекс мер, направленных на поддержание их жизнедеятельности и социальной активности, предупреждение возможных проблем, активизацию внутренних резервов и обучение самостоятельному преодолению трудностей.

Анализ практик индивидуального сопровождения одиноких пожилых людей в условиях комплексного центра социального обслуживания населения показал, что особое внимание уделяется обогащению их социального опыта по следующим направлениям: восстановление и поддержание социальных контактов (в том числе с родственниками, бывшими коллегами, друзьями); повышение цифровой (информационной) грамотности; обучение безопасному поведению и способам противодействия мошенничеству; повышение общей социальной активности (участие в мероприятиях Центра, общественных организациях, волонтерских движениях, кружках и клубах по интересам).

Экспериментальная работа проводилась на базе социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста, инвалидов и детей с ограниченными возможностями КГБУ СО «КЦСОН «Октябрьский» (г. Красноярск). В исследовании приняли участие 10 одиноких пожилых людей в возрасте от 60 до 80 лет (6 женщин и 4 мужчины).

Исходные данные показали, что социальный опыт у одиноких пожилых людей сформирован преимущественно на среднем уровне. Были выявлены следующие характерные дефициты: недостаточный уровень информированности о современной социальной действительности; выраженные затруднения в

поддержании и налаживании социальных контактов; низкий уровень цифровой (информационной) грамотности; трудности в применении способов защиты от мошеннических действий.

Была разработана программа, целью которой стало создание условий для обогащения социального опыта одиноких пожилых людей через организацию активных форм досуга на базе КГБУ СО КЦСОН «Октябрьский». Программа включала четыре основных блока: «Компьютер - для всех поколений» (цифровая грамотность); «Я - активный» (творчество, физическая активность); «Прекрасный мир общения» (коммуникативные навыки); «Осторожно, мошенники» (финансовая и правовая безопасность). На основе общей концепции программы и с учётом индивидуальных особенностей каждого пожилого человека были разработаны и внедрены персонализированные программы сопровождения.

Для определения результативности проведённой работы было организовано повторное исследование. Его результаты засвидетельствовали, что в процессе реализации индивидуальных программ сопровождения у одиноких пожилых людей: повысилась информированность о современной социальной действительности; сформировались чёткие представления о способах поддержания социальных контактов; вырос уровень цифровых (информационных) знаний; знания о методах противодействия мошенничеству стали более структурированными и осознанными. Разработанная и апробированная индивидуальная программа сопровождения может быть использована в практической деятельности работниками социальных служб, реабилитологами, социальными педагогами, социальными психологами при организации работы с гражданами пожилого возраста.

Таким образом, гипотеза, выдвинутая в начале исследования, полностью подтвердилась. Поставленные задачи решены в полном объёме, цель работы достигнута. Представленное исследование не претендует на широкое теоретическое обобщение, однако оно предлагает один из возможных и практически реализованных путей решения актуальной проблемы

индивидуального сопровождения одиноких пожилых людей в условиях
надомного обслуживания.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. ГОСТ Р 53058-2013. Социальное обслуживание населения. Социальные услуги гражданам пожилого возраста. – Введ. 2014-01-01. – М.: Стандартинформ, 2013. – 12 с.
2. Приказ Минтруда России № 874н от 24.11.2014 // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. – 2015. – № 12.
3. Федеральный закон № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. – 2013. – № 52. – Ст. 7007.
4. Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения до 2030 года: Распоряжение Правительства РФ № 164-р : [утверждена 5 февраля 2016 г.] // Собрание законодательства РФ. – 2016. – № 8. – Ст. 1145.
5. Стратегия реализации семейной и демографической политики, поддержки многодетности до 2036 года: Распоряжение Правительства РФ № 3150-р : [утверждена 25 ноября 2022 г.] // Собрание законодательства РФ. – 2022. – № 49. – Ст. 8921.
6. Александрова М.Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии / М.Д. Александрова. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1974. – 135 с.
7. Альперович В.Д. Социальная геронтология / В.Д. Альперович. – Ростов н/Д.: Феникс, 1997. – 576 с.
8. Анцыферова Л.И. Психология старости: особенности развития личности в период поздней взрослости / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1996. – Т. 17. – № 3. – С. 26–37.
9. Анцупов А.С. Проблема периодизации возрастного развития личности / А.С. Анцупов // Педагогика и психология. – 2005. – № 2. – С. 112–120.
10. Афасижев Т.А. Социализация пожилых людей в современном обществе / Т.А. Афасижев // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2010. – № 3. – С. 45–51.

11. Барсукова Т.И. Социальная работа с пожилыми людьми / Т.И. Барсукова. – М.: Дашков и К°, 2018. – 204 с.
12. Бурцева Т.А. Активное долголетие как социальный проект / Т.А. Бурцева, С.Н. Гагарина // Социальная политика и социология. – 2020. – № 2. – С. 58–66.
13. Волков Г. Социализация личности / Г. Волков. – М.: Просвещение, 1999. – 191 с.
14. Голованова Н.Ф. Социализация школьников как педагогическое явление / Н.Ф. Голованова. – СПб.: СпецЛит, 1998. – 194 с.
15. Грязнов А.Н. Социальный опыт личности: структура и функции / А.Н. Грязнов // Философия и общество. – 2007. – № 4. – С. 82–90.
16. Дупленко Ю.К. Старение населения и социальная политика / Ю.К. Дупленко. – М.: Наука, 2015. – 218 с.
17. Дыскин А.А. Социально-бытовая реабилитация пожилых людей / А.А. Дыскин. – М.: Социальная защита, 2001. – 155 с.
18. Ельникова Л.В. Социализация пожилых людей в условиях современного общества / Л.В. Ельникова // Социальное обслуживание. – 2014. – № 6. – С. 32–38.
19. Зеер Э.Ф. Психология профессионального развития / Э.Ф. Зеер. – М.: Академия, 2006. – 240 с.
20. Иваненко В.А. Социальная работа с пожилыми людьми / В.А. Иваненко. – СПб.: Питер, 2012. – 208 с.
21. Козырева П.М. Одиночество в пожилом возрасте / П.М. Козырева, А.И. Смирнов // Социологические исследования. – 2018. – № 5. – С. 44–52.
22. Краевский В.В. Содержание образования: проблемы и перспективы / В.В. Краевский, И.Я. Лернер. – М.: Педагогика, 1991. – 210 с.
23. Куренкова О.Е. Социальный опыт как педагогическая категория / О.Е. Куренкова // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2009. – № 102. – С. 115–120.
24. Лернер И.Я. Дидактические основы методов обучения / И.Я. Лернер. – М.: Педагогика, 1981. – 185 с.

25. Максимова С.Г. Социально-ценностные аспекты восприятия старости / С.Г. Максимова, А.А. Нестерова // Социологический альманах. – 2017. – № 8. – С. 112–120.
26. Малхасян Т.Е. Социальный опыт как фактор стабилизации общественных отношений / Т.Е. Малхасян // Социальная политика и социология. – 2011. – № 6. – С. 14–21.
27. Мудрик А.В. Социализация человека / А.В. Мудрик. – М. : Академия, 2006. – 304 с.
28. Нестерова А.А. Образ старости в современном российском обществе / А.А. Нестерова // Вестник Нижегородского университета. – 2016. – № 3. – С. 132–139.
29. Неясова И.А. Социальный опыт личности: сущность и структура / И.А. Неясова // Вестник ОГУ. – 2010. – № 4. – С. 39–44.
30. Осколков А.В. Одиночество пожилых людей: виды и формы проявления / А.В. Осколков // Психология зрелости и старения. – 2015. – № 2. – С. 259–265.
31. Пахомов И.А. Социальный опыт как результат взаимодействия личности и общества / И.А. Пахомов // Образование и общество. – 2012. – № 3. – С. 71–75.
32. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив / А.В. Петровский. – М.: Политиздат, 1982. – 255 с.
33. Постникова Н.В. Психологическое благополучие пожилых людей / Н.В. Постникова // Прикладная психология. – 2017. – № 4. – С. 115–122.
34. Пряжников Н.С. Психология труда и человеческого достоинства / Н.С. Пряжников. – М.: Академия, 2004. – 480 с.
35. Райгородский Д.Я. Психология старости / Д.Я. Райгородский. – Самара: Бахрах-М, 2004. – 352 с.
36. Рашидова Т.Р. Социальное одиночество пожилых людей / Т.Р. Рашидова // Социальная работа. – 2013. – № 5. – С. 9–14.

37. Рубакин А.Н. Психологические особенности пожилых людей / А.Н. Рубакин. – М.: Наука, 2000. – 128 с.
38. Савенко М.А. Активное долголетие: технологии социальной работы / М.А. Савенко // Отечественный журнал социальной работы. – 2021. – № 1. – С. 27–35.
39. Саралиева З.-Х.М. Здоровьесберегающие практики пожилых людей / З.-Х.М. Саралиева. – Н. Новгород: Изд-во ННГУ, 2019. – 164 с.
40. Сачук Н.Н. Социология пожилого возраста / Н.Н. Сачук. – М.: Инфра-М, 2018. – 192 с.
41. Сидоров А.А. Функции социального опыта в процессе социализации / А.А. Сидоров // Вестник КГУ. – 2008. – № 5. – С. 113–118.
42. Стеженская Е.И. Геронтология и гериатрия / Е.И. Стеженская. – Киев : Здоровье, 1985. – 240 с.
43. Стрижицкая О.Ю. Концепция позитивного старения / О.Ю. Стрижицкая // Психологические исследования. – 2014. – Т. 7. – № 36. – С. 8–15.
44. Судьин С.А. Парадигмы старения в современной России / С.А. Судьин, Н.Ю. Чаусов // Социологический журнал. – 2015. – № 2. – С. 45–58.
45. Фролькис В.В. Старение и возрастные изменения / В.В. Фролькис. – Л.: Наука, 1991. – 280 с.
46. Холостова Е.И. Социальная работа с пожилыми людьми / Е.И. Холостова. – М.: Дашков и К°, 2019. – 340 с.
47. Царев Б.В. Функции социального опыта в системе общественных отношений / Б.В. Царев // Социология власти. – 2009. – № 4. – С. 37–44.
48. Чеботарев Д.Ф. Геронтология / Д.Ф. Чеботарев. – М.: Медицина, 1990. – 320 с.
49. Шамионов Р.М. Методика диагностики компонентов социально-ориентированной активности / Р.М. Шамионов, М.В. Григорьева // Психологическая диагностика. – 2008. – № 2. – С. 67–82.
50. Шапиро В.Д. Социальная геронтология / В.Д. Шапиро. – М.: Юрайт, 2017. – 256 с.

51. Щелина Т.Т. Социальная работа с одинокими пожилыми людьми / Т.Т. Щелина. – М.: РГСУ, 2015. – 192 с.
52. Щукина Н.П. Социальные проблемы пожилых людей / Н.П. Щукина. – СПб.: Нестор, 2012. – 148 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Таблица 5 – Уровни сформированности социального опыта одиноких
пожилых людей

Респондент	Первичная диагностика	Повторная диагностика
Респондент 1 (женщина 65 лет)	Высокий уровень	Высокий уровень
Респондент 2 (мужчина 67 лет)	Средний уровень	Средний уровень
Респондент 3 (женщина 69 лет)	Низкий уровень	Средний уровень
Респондент 4 (мужчина 70 лет)	Высокий уровень	Высокий уровень
Респондент 5 (женщина 70 лет)	Средний уровень	Высокий уровень
Респондент 6 (мужчина 72 года)	Средний уровень	Средний уровень
Респондент 7 (женщина 74 года)	Высокий уровень	Высокий уровень
Респондент 8 (женщина 75 лет)	Средний уровень	Средний уровень
Респондент 9 (мужчина 77 лет)	Низкий уровень	Средний уровень
Респондент 10 (женщина 80 лет)	Средний уровень	Средний уровень