Санкт-Петербургский государственный университет

***Давлетмедова Маликабону Хамзаевна***

**Выпускная квалификационная работа**

***Формирование социальной активности пожилых людей
в посттрудовой период***

Уровень образования: магистратура

Направление *Код 39.04.02 «Социология и социальная работа»*

Основная образовательная программа *«Социальная работа»*

Профиль инновационные технологии в социальной работе

Научный руководитель:
Д.мед.н., профессор

Середа Василий Михайлович

Санкт-Петербург

2022

**Содержание**

[**Введение 2**](#_Toc104325646)

[**Глава 1. Теоретические основы изучения социальной активности пожилых людей 8**](#_Toc104325647)

[1.1 Социально-психологическая характеристика людей пожилого возраста 8](#_Toc104325648)

[1.2 Формы социальной активности старшего поколения в посттрудовой период 17](#_Toc104325649)

[1.3 Изучение особенностей зарубежного опыта по проблеме социальной активности пожилых людей 29](#_Toc104325650)

[**Глава 2 Особенности формирования социальной активности пожилых людей** 44](#_Toc104325651)

[2.1 Возможности активизации личностных ресурсов пожилых людей 44](#_Toc104325652)

[2.2 Деятельность государственных и общественных структур по привлечению пожилых людей в социально-активную жизнь 53](#_Toc104325653)

[**Глава 3. Социальная активность пожилых людей: особенности, проблемы, пути решения** 65](#_Toc104325654)

[3.1 Формирование социальной активности пожилых людей в посттрудовой период 65](#_Toc104325655)

[3.2 Культурно-досуговая деятельность, как форма поддержки социальной активности в пожилом возрасте» 77](#_Toc104325656)

[3.3 Рекомендации по развитию социальной активности пожилых людей 86](#_Toc104325657)

[**Заключение** 92](#_Toc104325658)

[**Список литературы** 94](#_Toc104325659)

[**Приложения** 101](#_Toc104325660)

# **Введение**

В социально-демографической структуре современного общества важную роль занимают люди пожилого возраста. Это обусловлено, в первую очередь, тем, что происходит старение населения, которое представляет собой глобальный процесс, а также влияет на социальные, политические, экономические, культурные сферы жизнедеятельности.

В мире ежегодно увеличивается количество людей пожилого возраста. Согласно прогнозам ООН, к 2050 году каждый шестой человек в мире будет старше 65 лет (16% населения), по сравнению с каждым 11-м в 2019 году
(9% населения), а возраст каждого четвёртого жителя Европы будет 65 лет
и старше.[[1]](#footnote-1)

По данным Федеральной службы государственной статистики, наблюдается рост числа пожилых людей и в Российской Федерации, количество которых к 2030 году достигнет 25% от общей численности населения.[[2]](#footnote-2)

Современная социальная практика показывает, что одной из ключевых проблем для людей старшего поколения является риск социальной изолированности, когда человек обосабливается от общества, теряя социальные связи с окружающими и уменьшая свою активность
по вовлечению в общественную жизнь. Это обусловлено тем, что положение пожилого человека с выходом на пенсию коренным образом претерпевает изменения, которые определяются такими факторами, как: уровнем образования, семейным положением, уровнем доходов, а также социальным статусом. К причинам снижения социально-экономического состояния людей относятся следующие: прекращение профессионально-трудовой деятельности, низкий уровень пенсии, отсутствие дополнительного источника дохода, высокие расходы на оплату жилищно-коммунальных услуг
и медицинское обслуживание, низкая адаптация к новым условиям жизни.

Одним из условий успешной социальной адаптации пожилых людей служит их потребность в социальной активности, в положительном представлении о старости, которое представляет вторую половину жизни здоровой, активной, энергичной и включенной в социальную деятельность.

В.А. Ситаров определяет социальную активность, которая характеризуется способностью усваивать и претворять в жизнь регламентированную обществом систему знаний, умений, навыков, норм
и правил поведения, общения.[[3]](#footnote-3) Она направлена на удовлетворение потребностей, создание благоприятных социальных условий, реализацию социальных инициатив, формирование активной жизненной позиции.

 К показателям социальной активности можно отнести самостоятельность, стремление, желание и мотивированность индивида. Социальная активность старшего поколения, прежде всего, заключается
в деятельности, которая направлена на удовлетворение личных интересов
и потребностей. Тем не менее с изменением и развитием общественной действительности для пожилых людей создаются новые направления деятельности, включающие в себя различные формы социальной активности. Это, в свою очередь, позволяет достичь успешной адаптации старшему поколению в посттрудовой период.

Для решения проблемы по развитию условий восстановления ресурсов старшего поколения, на базе различных социальных учреждений требуется формирование такой помощи, которая бы оказывала поддержку
в культурно-досуговой, общественно-ориентированной и физической деятельности пожилых людей.

В условиях демографического старения России увеличивается потребность в исследовании социальной активности пожилых людей. Ключевую роль в решении данной проблемы занимает создание и развитие новых форм социальной активности старшего поколения. Поэтому прекращение профессионально-трудовой деятельности не должно сопровождаться такими факторами, как пассивность, изолированность,
и одиночество, которые нашли отражение в эмпирических данных. В то же время изучение современной отечественной литературы подтверждает нехватку исследований, посвященных рассмотрению проблем путей
и методов повышения социальной активности пожилых людей, а также рассматривающих пожилых людей как субъектов социальной активности,
а не как объектов социальной защиты.

Согласно данным Росстата за последние 20 лет средняя продолжительность жизни увеличилась приблизительно на 8 лет. А в 2035 году граждане РФ будут жить от 75 до 82 лет в зависимости от успешности реализации всех запланированных программ и внедрения социальных мер.[[4]](#footnote-4) Знание статистических данных по демографическим изменениям в структуре населения страны позволяет разрабатывать программы в сфере социальной политики в отношении старшего поколения. Изучая характеристики, модели участия пожилых людей в жизни общества, государство принимает такие меры, которые бы позволили улучшить положение пожилого человека
в посттрудовой период.

**Проблема исследования**: можно констатировать противоречие между реализуемыми программами, направленными на формирование социальной активности старшего поколения и существующими статистическими данными, подтверждающими низкий уровень социальной активности пожилых людей.

**Объект исследования:** социальная активность пожилых людей.

**Предмет исследования:** возможности содействия формированию социальной активности пожилых людей.

**Цель исследования:** выявить особенности формирования социальной активности пожилых людей на примере деятельности комплексного центра социального обслуживания населения (далее КЦСОН), а также разработать социальную программу, направленную на развитие социальной активности пожилых людей.

**Задачи исследования:**

1. Изучить теоретическую сторону исследования социальной активности пожилых людей и выявить основные проблемы формирования социальной активности пожилых людей;

2. Провести прикладные исследования, направленные на изучение проблематики социальной активности у пожилых людей, получающих социальные услуги в КЦСОН;

3. Представить анализ деятельности государственных и общественных структур, занимающихся разработкой программ социальной активности пожилых людей;

4. Разработать авторскую программу «Социальные возможности», направленную на повышение социального включения и активности пожилых людей.

**Методология исследования.**

В ходе выпускной квалификационной работы использованы следующие методы:

− анализ документов из литературных источников по проблеме исследования;

− анкетирование;

− экспертное интервью;

− метод включенного наблюдения.

Изучению особенностей старения социальной активности пожилых людей посвящено достаточно большое количество трудов отечественных
и зарубежных авторов, таких, например, как Я. Стюарт-Гамильтон,
А.В. Флинт, Н. Смелзер, К.Левин, Э.Эриксон

Положение пожилого человека в современном российском обществе
и его участие в трудовой и общественной деятельности исследованы в работах И.Н. Бондаренко, Г.В. Морозова, В.А. Ядова, Р.С. Яцемирской.

М.Д. Александрова, Л.И. Анциферова, Л.В. Бороздина, О.В. Краснова, С.Г. Максимова, Н.П. Петрова, Н.Н. Сачук, Е.В.Щанина в своих работах исследовали факторы старения (прекращение трудовой деятельности, сужение привычного круга общения и др.), адаптацию к новым внешним условиям, снижение интеллектуальных возможностей пожилых людей.

**Методологической основой исследования** послужили работы О.Г. Косоротова, К.М. Грабачука, Н.А. Куликовой, Е.В. Щаниной, И.С. Романычева, исследования которых направлены на изучение влияния социокультурной активности пожилых людей, повышения и активизации социальных навыков для привлечения в общественную жизнь, а также рассмотрены модели реализации активной старости.

**Научная новизна исследования:** определены причины снижения социальной активности пожилых людей в современном российском обществе, а также сформулированы основные факторы социальной активности граждан пожилого возраста.

**Теоретическая значимость исследования** состоит в том, что в нём изучены теоретические особенности изучения социальной активности пожилых людей, определены возможности использования результатов практической работы по улучшению организационных форм деятельности на базе КЦСОН, направленных на повышение включения социальной активности и адаптации пожилых людей.

**Практическая значимость исследования** состоит в том, что результаты выпускной квалификационной магистерской работы могут послужить основой для изучения качества жизни пожилых людей. Результаты полученных результатов проведенного исследования могут стать основой для поиска путей активизации, социального включения пожилых людей, а также способов улучшения уровня жизни.

**Структура выпускной квалификационной работы:** выпускная квалификационная работа состоит введения, трех глав, заключения, списка литературы, приложения. ВКР изложена на 117 страницах, использовано 66 источниками.

# **Глава 1. Теоретические основы изучения социальной активности пожилых людей**

# **1.1 Социально-психологическая характеристика людей пожилого возраста**

Процесс старения в каждом человека проходит индивидуально
и зависит от его физиологических, психологических особенностей, а также
от социальных, духовных, культурных и материальных потребностей.

Пожилой и старческий возраст — заключительные этапы онтогенеза человека, которые характеризуются негативными изменениями психофизиологической сферы. Тем не менее во второй половине XX века
в отечественной и зарубежной психологической науке появляются подходы
и теории, которые рассматривают данный период с позиции потенциала развития и компенсации потерь, вследствие чего поздний возраст начинают рассматривать не только с точки зрения негативных изменений, связанных
с возрастом, но и с точки зрения ресурсов «успешного старения».
Так, поздний возраст попадает в поле гуманистической, экзистенциальной
и позитивной психологии. Значимость приобретают вопросы смысла жизни
в позднем возрасте, позитивного функционирования и развития в условиях психофизиологических изменений, счастливой старости, профессионального самосохранения.[[5]](#footnote-5)

Одной из отличительных черт, встречающееся в отношении пенсионеров, является проявление эйджизма. Оно необратимо влияет
на дальнейшее функционирование и деятельность пенсионера в социальной среде. Пожилого человека, как правило, беспокоит принятие себя и своей нужности, его новое социальное положение, уровень материальной обеспеченности, финансовая помощь и поддержка со стороны государства. Поэтому так важно создать благоприятные условия посттрудового периода для пожилых людей с целью их вовлеченности в социально-активную жизнь, чтобы предотвратить изолированность, чувство одиночества и ненужности пенсионера.

В условиях развивающейся системы общества существует негативный взгляд на старение и старость. Это объясняется тем, что два этих понятия сопровождают психическую или физическую болезненность. Сторонники данного подхода видят в личности пожилого человека утрату таких функций, как память, интеллект, мыслительная деятельность и т.д. Вместе с тем, происходит психический упадок, который выражается в низкой заинтересованности к активности, уменьшении круга интересов и психической вялости. Такие возрастные стереотипы уходят к плотно закрепившимся представлениям о пожилых людях и процессе старения, который впоследствии приводит к такому понятию, как «эйджизм», имеющий социально-психологические причины и следствия. В сфере социального взаимодействия пожилые люди встречаются с дискриминирующим отношением со стороны общества, работников государственных учреждений: сотрудников социальных служб, медицинских работников. Эйджизм проявляется и в межличностном общении, и повседневной жизни пожилого человека. Автор данного термина, Р.Батлер, описал его как отражение глубоко затаенной тревоги некоторых молодых людей среднего возраста,
их личностное отвращение и ощущение неприязни к стареющим людям, болезням и смерти. По истечении времени понятие «эйджизм» приобрело значение дискриминации пожилых людей по причине их старости.

Что касается социальных стереотипов старости, то на протяжении многих веков пожилой человек рассматривался, как что-то не ненужное
из-за потери способности выполнять тяжелый физический труд. Данное представление сохраняется в обществе до сих пор. Социум транслирует данные представления на пожилых людей, тем самым заставляя их самих чувствовать себя бесполезными и ненужными. Способность противостоять негативным представлениям о старости так же значительно влияет
на формирование идентичности. Многие авторы подчеркивают роль социальных факторов на протекание процесса старения и функционирование человека на этапе старения. Прежде всего, это связанно с принятием на себя новой социальной роли пенсионера.[[6]](#footnote-6)

Современная культура направлена на развитие таких установок,
где пропаганда физической силы и красоты заполняют все средства массовой информации. На первый взгляд, это формирует желание быть моложе, поддерживать свое физическое здоровье и развивать свои ментальные способности. Но вместе с тем, у молодого поколения складывается представление о том, что в пожилом возрасте жизнь имеет только лишь отрицательные стороны и наступление этого момента должно наступить как можно позже.

Одним из проявлений негативного отношения к пожилым людям являются стереотипы к процессу старения и старости. Люди пожилого возраста часто сталкиваются с тем, что выстраивать взаимоотношения
с новым поколением затруднено, в связи с тем, что общество развивается быстро и динамично, а современные технические средства
и информационные технологии опережаются пожилых людей.

Вследствие этого во многих экономически развитых странах происходит изменение модели социальной поддержки пожилого населения
в связи с тем, что встает необходимость изменения в сфере трудовой деятельности, разработки новой системы профессиональной переподготовки. Данная необходимость возникает в связи с тем, чтобы поддерживать пожилого человека в привычных для него социальных условиях.

Неприспособленность пожилых людей, незнание модных новинок, цифровых гаджетов, культурных веяний и т.д. в совокупности приводит
к снижению авторитета пожилых людей и утрате точек пересечения с ними. Таким образом, нехватка социальной включенности в трудовой сфере сочетается с социальной изоляцией в коммуникативной. В сочетании
с разными установками индивидуализма и преобладанием ценности личного развития над коммуникацией со старшими это приводит к формированию крайне негативной тенденции исключения пожилых людей из ряда сфер общественной жизни.[[7]](#footnote-7)

Так, одним из путей преодоления эйджизма является включенность пожилых людей в системы социальных отношений, а также помощь
в адаптации в приобретении нового социального статуса.

Известный российский психолог Р.М. Грановская, подчёркивает особую значимость старшего поколения. «Эта ценность обеспечивается всесторонним знанием проблемы и позволяет им порождать не локальные, а комплексные идеи, создавая открытия и изобретения высокого уровня. В процессе многолетнего и углублённого изучения своей области у специалистов вырабатывается специфический вкус к форме решений, который помогает ему находить красивые решения. Это экономит много сил, поскольку даёт возможность сразу отмести все варианты, недостойные внимания».

Дополнительным аргументом в пользу отмеченного тезиса являются результаты исследования представителей поколения «Бэби-бумеров» (респонденты в возрасте от 56 до 70 лет), которые остаются людьми
с выраженной ориентацией на ценность активной деятельной жизни, с высокой самооценкой, жизнестойкостью и развитым чувством гражданственности, хотя и наполняют её разным смыслом. Логичным подтверждением признания потенциала старшей возрастной группы является пример изучения проблемы самореализация личности наших современников по возрастным интервалам. Показано, что для более чем 70 % опрошенных представителей возрастной группы 51–60 лет самореализация «важна» и «очень важна». В этой возрастной группе ещё достаточно энергии, чтобы себя реализовать в жизни.[[8]](#footnote-8)

Характеризуя социализацию пожилого человека, следует также отметить, пенсионер сталкивается с процессом адаптации. Л.В. Сафонова определяет адаптацию как: приспособление к изменяющимся внешним
и внутренним условиям.[[9]](#footnote-9) Посттрудовая адаптация характеризуется процессом принятия нового социального статуса, изменившимся
из-за выхода на пенсию.

Н.Х. Александрова отмечает, что активная адаптация в пожилом
и старческом возрасте связана с уровнем развития субъектности человека. Субъектность проявляется в активной творческой позиции человека при решении жизненных задач, в способности к саморегуляции и саморефлексии. Однако если уровень субъектности развит недостаточно, то пожилой человек будет чаще сталкиваться с негативными переживания, испытывать чувство одиночества.

Одиночество – это переплетение различных психологических процессов на когнитивном, эмоциональном и деятельностном уровнях. Полностью устранить одиночество из нашей жизни невозможно, как невозможно обезопасить себя от его появления на разных этапах нашей жизни. Задачей пожилого человека является изменение вызывающих одиночество факторов
и обучение навыкам преодоления одиночества. [[10]](#footnote-10)

Проблема одиночества особенно актуальна в пожилом возрасте. Одним из способов её решения является реализация потребности пожилых людей
в социальных контактах посредством использования социальных сетей. Экспертный опрос специалистов, непосредственно работающих с пожилыми людьми, доказал, что использование социальных сетей действительно способствует решению проблемы недостатка общения пожилых людей. Однако эксперты отмечают, что живое общение при этом так же необходимо. Среди рисков применения социальных сетей пожилыми людьми эксперты отмечают компьютерную неграмотность, низкую информированность, отсутствие технических средств.[[11]](#footnote-11)

Поэтому так важно создать для пожилого человека такие условия, которые способствовали его успешной социальной адаптации в посттрудовой период, а также дальнейшему благополучному старению.

Е.И. Холостова отмечает, что благополучное старение подразумевает сохранение социальных связей. Это может достигаться несколькими способами:

1) как можно более долгим поддержанием активности на уровне среднего возраста и нахождением в случае необходимости новой работы;

2) выходом на пенсию и занятием хобби, т.е. творческой деятельности;

3) выходом на пенсию и посвящению себя семье или окружающим.[[12]](#footnote-12)

Существует также ряд теорий и подходов, с помощью которых авторы рассматривают процесс старения. Выделим некоторые из них:

1. "Теория разъединения" понимает старение как неизбежное взаимное отдаление, приводящее к снижению взаимодействия между стареющей личностью и другими личностями. Этот процесс может быть инициирован обеими сторонами. Когда процесс старения завершается, существовавшее в среднем возрасте равновесие между личностью
и обществом уступает место новому виду равновесия, характеризующемуся взаимным дистанцированием и видоизмененным характером отношений.
2. "Теория активности" явилась альтернативой "теории разъединения", поставив вопрос о ее соответствии морали и предположив, что, вступая в старость, люди сохраняют те же потребности и желания,
что и в среднем возрасте, и всячески сопротивляются намерениям исключить их из общества.
3. "Теория меньшинств" и "теория субкультуры" трактуют отдельные социальные аспекты старости. Первая из них рассматривает стариков как группу меньшинства в населении с более низким социально-экономическим статусом. Это предполагает дискриминацию и другие явления, которые могут испытывать на себе любые меньшинства. Вторая теория относит людей старших возрастов к особой субкультуре. В пользу этого говорят два важных момента: во-первых, особая близость между людьми старшей возрастной группы; во-вторых, особенности их взаимодействия
с другими группами населения. Предполагается, что дискриминация
по отношению к лицам старших возрастов и чувство общности в пожилом возрасте дают основание для появления субкультуры старости.
4. "Теория возрастной стратификации", учитывая разделение общества в возрастном и социальном отношениях, помогает объяснить характерные особенности различных поколений, включая старшие и младшие, и делает упор на образ жизни и общие особенности, присущие определенной возрастной группе. Из этого следует, что каждое поколение людей старшего возраста уникально и обладает только ему одному присущим опытом.
5. "Теория гражданства нескольких поколений" предлагает каждому поколению принимать участие в формировании общественного мира, относясь к этому как к непрерывному процессу, который имел место
до их вхождения и будет продолжаться после их смерти. Сегодняшние граждане несут коллективную ответственность за то, какое наследие достанется будущим поколениям, будь то наследие природного капитала (окружающая среда), физического капитала (инфраструктура, предприятия
и оборудование), финансового капитала (сбережения), социального (учреждения и структуры) и культурного капитала (ценности, принципы
и концепции, передающиеся из поколения в поколение).[[13]](#footnote-13)

Рассмотренные вышеперечисленные теории дают структурное представление о том, что процесс старения является уникальным
и индивидуальным процессом и зависит от ряда внешних и внутренних факторов.

В настоящее время выстраивается новая модель старости, которая предполагает, что в центре забот семьи, общества и государства будет уникальная индивидуальность человека как личности и ее более полное раскрытие.

Такие установки на старость постепенно приходят на смену все еще существующим стереотипам и установкам о месте пожилого человека
в обществе. Применяющиеся механизмы отнятия у пожилых людей их общественных ролей и социального статуса приходят в противоречие
с общей тенденцией повышения значимости личности.

В этой связи знание базовых основ жизнедеятельности пожилых,
их роли и статуса в общественных процессах является необходимым условием для выработки и проведения взвешенной и всесторонней государственной политики в отношении к «третьему» возрасту.[[14]](#footnote-14)

Практическую реализацию идей успешного и активного старения освещают материалы, посвященные социальной политике в отношении пожилых. Среди направлений этой политики, осуществляемой государственными структурами и негосударственными международными организациями, в частности ВОЗ, – создание благоприятных условий для проживания людей старшего возраста, развитие рынка товаров и услуг для пожилого населения, оптимизация помощи пожилым мигрантам.

Специалисты подчеркивают, что, говоря о российских реалиях, термин «успешное старение» правильнее было бы заменить понятием активного долголетия, которое представляется отечественным чиновникам идеалом жизни в преклонном возрасте. Так, европейский Индекс активного старения (Active ageing index) в документах российского правительства
и поддерживаемых им НКО именуется «индексом активного долголетия». [[15]](#footnote-15)

Поэтому главной целью социальной политики в отношении данной категории населения остается сохранение включенности пожилых людей
в общество. При этом включенность распространяется на все формы социальной жизни — трудовую, культурную, социальную и т.д.[[16]](#footnote-16)

Таким образом, можно сделать вывод, что пожилые люди — это особая социальная группа, имеющая индивидуальные, психологические, физиологические, социальные особенности. В этой связи пожилых людей важно рассматривать не только как объект социальной работы, которые нуждаются в социальной поддержке и защите. Большинство из них способны сами улучшить свою жизнедеятельность. Для этого необходимо создание благоприятных условий для реализации потенциала и возможностей пожилых людей.

# **1.2 Формы социальной активности старшего поколения в посттрудовой период**

Проблема включения пожилых людей в социальную жизнь общества,
на первый взгляд, кажется не такой значимой в отличие от других трудностей,
с которыми сталкивается данная возрастная группа. При этом, принимая активное участие в общественной среде, старшее поколение чувствует свою социальную значимость, потому что даже с выходом на пенсию пожилой человек нуждается в социальной интеграции, взаимодействии, а также участии в жизни общества.

С выходом на пенсию пожилой человек оказывается в ситуации изолированности, испытывая чувство одиночества, ненужности, отчуждения. В этом случае необходимо создать такие благоприятные условия,
которые бы способствовали тому, чтобы он ощущал свою потребность
в прежней социальной активности и включенности. Начало посттрудового периода у пожилых людей не должно исключать у них привычного для них образ жизни, который позволяет активно функционировать с социальной средой и выполнять прежние социальные роли.

Изучение понятия «активности» в различных отраслях науки рассматривается по-разному, но также общие характерные черты.

В Толковом словаре живого великорусского языка Владимира Даля дается следующее определение: «активный — это деятельный, действующий, жизненный, живой, не косный».[[17]](#footnote-17)

В психологии активность – процесс взаимодействия человека (субъекта) с окружающим миром (И.А.Фурманов)[[18]](#footnote-18), а активность личности –
это способность человека производить общественно значимые преобразования в мире на основе присвоения богатств материальной
и духовной культуры, проявляющаяся в волевых актах, творчестве, общении. (А. В. Петровский).[[19]](#footnote-19)

Активность выступает формой реализации личностью своих потребностей и способствует осуществлению мотивационной и личностной ориентации.

Изучение понятия «активности» показывает, что это социологическая единица, которая характеризуется как способ жизнедеятельности социального субъекта, нацеленный на улучшение и развитие общественных отношений согласно интересам, потребностям, ценностным установкам
и идеалам личности.

Описывая социальную активность, В.А. Ситаров и В.Г. Марлов приводят уровни ее проявления:

– Нормативно-личностный уровень характеризует человека не только как социального индивида, но и как личность. В этом случае социальная активность представляет собой сознательную деятельность, направленную
на преобразование и развитие того, чем занимается личность;

– Личностно-продуктивный уровень отражает способность личности достигать высоких общественно-значимых результатов в деятельности, дать что-то новое к общественному развитию;

– Продуктивно-творческий уровень характеризует социальную активность с позиции повышенной ценности деятельности человека
для общества.[[20]](#footnote-20)

У взрослого человека важно стимулировать личностно-продуктивный уровень с элементами продкутивно-творческого.

По мнению М. В. Нам, «социальная активность» – это форма проявления важнейшего качества личности, в котором отражается ее стремление быть причастной к делам общества, осознание необходимости и значимости своей деятельности общества.

М. В. Нам выделяет следующие виды проявления социальной активности:

1) трудовая (профессиональная активность) – проявление отношения
к труду и людям труда, избираемой или выбранной профессии, способности
к росту как субъекта труда;

2) познавательная активность – проявление сознания не только личностной, но и общественной значимости познавательной деятельности, которая протекает по собственной инициативе и желанию и направлена
на самоопределение в мире познавательных объектов и готовности
их преумножения как элементов культуры;

3) художественно-творческая активность – проявление, направленное
на созидание, потребление и донесение до других художественно-эстетических ценностей, опредмеченных в продуктах творческой деятельности;

4) коммуникативная активность – проявление способности личности
к контактам с другими людьми, построение отношений на основе диалога, сотрудничества, гуманистических отношений;

5) аксиологическая активность – проявление смыслотворчества характеризует интенсивность создания системы личностно значимых ценностей, осознание своей роли и места в социуме, направленная
на самопознание и самоопределение в культуре, обществе, принятие общечеловеческих ценностей и активную деятельность по их сохранению
и умножению;

6) гражданская активность – проявление, характеризующее участие
в общественной жизни, в соответствии со своими гражданскими позициями, хозяйственно-организаторской деятельности, в которой личность выступает не только как исполнитель, но и как хозяин своей судьбы и судьбы своей страны.[[21]](#footnote-21)

Социальная активность характеризуется отношением ценностных ориентаций деятельности человека для социума. В зависимости от возраста, типа поведения человека, уровень проявления активности может быть разным. Для взрослого, в частности для пожилого, важно содействовать развитию личностно-продуктивного уровня, который стимулирует когнитивные процессы, что впоследствии благотворно влияет на жизнедеятельность личности.

Проанализировав вышесказанное, можно прийти к выводу,
что социальная активность пожилых людей ­­ —  это деятельность, направленная на преобразование социально-активных качеств личности, которые способствует улучшению физического и духовного состояния. Она зависит от уровня работы государственных и некоммерческих учреждений, программ, реализуемых в целях повышения качества жизни и улучшения «социального самочувствия» старшего поколения, компетентности специалистов, работающих с данной категорией граждан, а также от состояния здоровья самих пожилых людей.

Создав благоприятные условия для успешной адаптации
в посттрудовой период, пожилые люди будут легче приспосабливаться
к новым условиям жизни, принятию нового социального статуса, активной социальной деятельности.

Нейл Смелзер, описывая категорию пожилых людей, говорит о том,
что с выходом на пенсию они освобождаются от социальных ролей, которые связаны с их трудовой деятельностью. Но, прибегая к различным теориям старения, авторы придерживаются другой точки зрения. Например, представители теории активности, которая получила популярность во второй половине XX века, выявили, что роль, занимаемая в обществе, социальная активность и взаимодействие с социумом, в одинаковой степени значимо как для молодого, так и для старшего поколения. Сторонники этой теории утверждают, что, несмотря на процесс старения, пожилые люди имеют желание и возможность быть значимыми для социума.[[22]](#footnote-22)

Активность характеризует деятельность как внутренне мотивированную и проявляется в позитивном отношении к деятельности. Следовательно, показателями активности являются мотивы, отношение к деятельности, эмоциональный компонент деятельности:

– Мотивы деятельности продиктованы внутренней потребностью индивида в занятии данным видом деятельности;

– Отношение к деятельности проявляется в интересе, наличии
в установке продолжения деятельности;

– Эмоциональный компонент деятельности направлен
на удовлетворенность деятельностью.[[23]](#footnote-23)

Е.В. Щанина выделила основные сферы социальной активности пожилого человека:

1) Сфера досуга

2) Волонтерское движение

3) Сфера общественно-политической жизни

4) Сфера семейно-бытовой деятельности

5) Сфера образования

6) Сфера трудовой деятельности.[[24]](#footnote-24)

Все вышеперечисленные сферы тесно переплетаются между собой
и играют важную роль в жизнедеятельности пожилого человека.

Участие пожилого человека в сфере досуга может быть направлено
на гармонизацию отношений в семье, процесс активизации социальных контактов, развитие личности, так как правильно организованное свободное время позволяет повысить уровень физического здоровья, а также улучшить психическое состояние.

В процессе организации досуга реализуются развивающая, просветительская, культуротворческая и рекреативно-оздоровительная функции социально-культурной деятельности.[[25]](#footnote-25) Е.В. Щанина в своем исследовании выявила наиболее популярные виды досуга среди пенсионеров, к которым относится: просмотр телевизора, чтение книг, встречи
с родственниками, прогулки, общение и обсуждение последних новостей. Одним из менее популярных оказалось посещение дневных клубов для пожилых людей с занятиями по интересам. Тем не менее, клубная активность позволяет наиболее эффективно проводить свободное время, затрагивая большую часть сторон творческой деятельности. К ней можно отнести занятия по тематическим направлениям, физической культуре, использованию
и овладению новыми информационными ресурсами, а также участие
в различных лекциях и семинарах по интересующим темам. Именно структурно организованная досуговая деятельность поднимает эмоциональный фон пожилого человека, улучшает его самочувствие, расширяется круг интересов, появляется чувство удовлетворенности жизнью.

 Волонтерское движение получило свою популярность в последние годы из-за различных социальных программ и проектов, которые действуют
как в России, так и за рубежом. В России, например, таким является программа «Волонтеры серебряного возраста». Занятие добровольческой деятельностью позволяет пенсионерам быть социально-значимыми для общества и не испытывать чувство одиночества.

Возможность участия в общественно-политической жизни пенсионеров обуславливается увеличением сфер общественных движений, которые позволяют быть задействованными в жизни города, района, страны всем категориям граждан.

Пожилой человек с высокой степенью вовлеченностью реализует себя в деятельности политических партий, посещении митингов, демонстраций, участии коллективных и общественных собраниях, избирательных кампаниях, тем самым выражая свою активную гражданскую позицию.

 Как было сказано в первом параграфе, сфера семейно-бытовой деятельности занимает отдельное место в жизни пенсионера. Пожилой человек чувствует свою значимость посредством помощи своей семье, уходом за внуками, получая тепло и поддержку от близких людей.

В современной действительности одной из социальных задач государственной политики является обеспечение непрерывности образования для всех возрастных групп населения, которая подразумевает собой обучение длинною всю жизнь. Так, за последние несколько лет одной из популярных программ для старшего поколения стал «Университет третьего возраста»,
где пожилые люди не только получают знания по тем или иным областям,
но и общаются со сверстниками, налаживая социальные связи.

Одной из причин активизации сферы трудовой деятельности является низкий уровень источника средств к существованию. В связи с тем, что такая деятельность является вынужденной, то ее можно считать пассивной.
Также категория одиноких пожилых людей продолжает свою профессионально-трудовую деятельность из-за отсутствия других социальных связей, в этом случае пожилой человек восполняет свои социальные связи посредством коммуникации на работе. Если пожилой продолжает трудовую деятельность из-за сознательного выбора и внутренней мотивации в достижении самореализации, то он является социально активным.

Таким образом, социальная активность осуществляется во всех сферах жизнедеятельности пожилого человека, сочетая их между собой. Например, некоторая часть пожилых людей поглощена в семейно-бытовую жизнь,
а некоторая часть ориентирована на профессионально-трудовую деятельность, это, в первую очередь, зависит от форм проявления социальной позиции, жизненного уклада и традиций пенсионера.

Социальная активность личности может осуществляться
в индивидуальной, групповой и коллективной форме, направленной
на удовлетворение потребностей и интересов человека. Ее смысл заключается
в степени соотношения интересам и требованиям социума.

Все вышеперечисленные формы социальной активности выражают актуальные потребности пожилого человека: потребность в физическом
и интеллектуальном развитии, общении, социализации, самореализации, моральной поддержке, финансовой стабильности, обеспечении государством достойной старости.

Таким образом, мы видим, что социальная активность проявляется
во множестве различных форм, в зависимости от общественной сферы
и мотивов, определяющих действие индивида. С выходом человека на пенсию, любая форма социальной активности претерпевает значительные изменения, однако наибольшая трансформация происходит с коммуникативной формой социальной активности, так как она напрямую связана с нахождением человека в коллективе. Поэтому после резкой смены социального статуса коммуникативная социальная активность значительно снижается.

Занятие социальной активностью дает возможность пожилому человеку избежать негативных установок, например, таких как эйджизм, со стороны социума по отношению к старшему поколению. Активная деятельность
и включенность в жизнь общества позволяет пожилым людям ощущать удовлетворенность от жизни, быть счастливыми. Тем не менее, с выходом
на пенсию, не у каждого пожилого человека есть возможность самостоятельно организовать свое свободное время в направление социальной жизни
и дальнейшего участия в ней.

Е.В. Щанина отмечает, что процесс активизации невозможен,
если относиться к пожилым людям как к клиенту, объекту профессионального вмешательства.

Процесс активизации связан с ростом самостоятельности, он начинается с анализа существующей ситуации, понимания того, что необходимо самому изменять ситуацию или вырабатывать альтернативные решения.

Решение данной проблемы должно стать одной из неотложных задач нашего государства. Ее цель:

– способствовать более активной интеграции пожилых и престарелых людей в экономическую, политическую, социальную и культурную жизнь общества;

– формировать общественное мнение, в котором бы пожилые люди рассматривались как особая группа, вносящая определенный вклад в общество (позитивного имиджа старости);

– развивать программы и мероприятия, направленные на обеспечение

социальных гарантий пожилых людей;

– осуществлять подготовку квалифицированных специалистов для служб, деятельность которых связана с содействием в удовлетворении потребностей и интересов лиц «третьего возраста».[[26]](#footnote-26)

Согласно модели активного старения (противостоявшей теории старения как «высвобождения», разобщения, освобождения пожилого человека от его прежних социальных функций, ролей, отношений, связей
и обязанностей), стареть оптимально – значит сохранять и поддерживать
в пожилом возрасте привычные формы жизненной и общественной активности в физической, ментальной и социальной сферах.
Как свидетельствуют результаты лонгитюдных исследований, стремление
к «активному» старению действительно помогает пожилым не только жить дольше, но и сохранять удовлетворенность жизнью (ее качеством
и содержанием) в преклонные годы.[[27]](#footnote-27)

Таким образом, можно сделать вывод, что с выходом человека
на пенсию, социальные связи подвергаются большим изменениям, поэтому для дальнейшего функционирования и развития пожилого человека необходимо применять различные меры по стимулированию и вовлечению
в общественную жизнь данной возрастной категории населения.

Проблемы пожилого возраста становятся актуальными для ряда наук
в современном обществе. Увеличение продолжительности жизни, с одной стороны, определенная социальная политика государства- с другой, приводят к тому, что в структуре народонаселения пожилой возраст начинает занимать значительное место. Прежде всего увеличивается его удельный вес.
В значительной степени сохраняется трудовой потенциал тех лиц, которые составляют такую социальную группу, как пенсионеры. Не случайно сейчас интенсивно развиваются такие дисциплины, как геронтология и гериатрия.

Активность пожилого человека обуславливают его духовные ценности, интеллектуальные потребности и целесообразное их использование в течение жизненного пути. У физически и эмоционально здоровых людей развитие интеллекте может продолжаться и после 80 лет. Разум пожилого человека глубоко проникает в суть явление, ясно видит взаимосвязь жизненных событий.

Можно отметить, что возможность активности в пожилом возрасте является одним из способов улучшения качества жизни, преодоления негативных установок по отношению процесса старости.

Подводя итог, можно сделать вывод, что социальная активность пожилого людей – это объединение различных сфер деятельности человека, направленных на поддержание и развитие социальных качеств личности,
и связанных с изменением общественной среды. Формированию условий
для развития и действенного применения принципа на практике может способствовать внимательное изучение уже накопленного опыта других стран в данном направлении.

# **1.3 Изучение особенностей зарубежного опыта по проблеме социальной активности пожилых людей**

#

В современном обществе создание достойного уровня жизни
для пожилых людей является основополагающей деятельностью в социальной политике большинства развитых государств. Благополучие старшего поколения определяется такими факторами, как пенсионное и социальное обеспечение, медицинское и социальное обслуживание, а также социальная активность и вовлеченность.

В последние годы изучение роли социальной активности у пожилых людей занимает отдельное место в системе научных знаний по проблеме старения. Так, при эмпирическом исследовании социальной активности, Арон С. Бухман и Патриция А. Бойл в своем труде «Ассоциация социальной активности в позднем возрасте и снижение моторики у пожилых людей» анализировали связь социальной активности со скоростью изменения физических функций в пожилом возрасте.[[28]](#footnote-28) Ученые взяли за основу идеи влияния социальной активности на глобальную двигательную функцию
у старшего поколения. При исследовании группы пожилых людей численностью 900 человек, не страдающих такими болезнями, как деменция, инсульт, болезнь Паркинсона, сосудистые заболевания, было обнаружено,
что их низкий уровень участия в социальной деятельности напрямую связан
с быстрым темпом снижения двигательной функции. Наглядным отражением изменения физического состояния у пожилых людей показало
то, что у пенсионеров, которые не были социально активными, на 40% повышается риск смерти и на 60% увеличивается риск развития инвалидности. Полученные результаты свидетельствуют о том, что участие в широком спектре видов деятельности в позднем возрасте связано с положительными результатами улучшения здоровья в старости и чем чаще пожилой человек включается в социальную деятельность, тем он больше защищает себя
от возможного снижения двигательных функций. Однако если рассматривать отдельные болезни, которые развиваются в старческом возрасте, можно прийти к выводу, что, например, физическая активность является лишь составляющей здорового образа жизни, а, например, повышенная когнитивная и социальная активность связана с повышением продолжительности жизни
и снижением риска развития деменции.

Таким образом, данный анализ влияния социальной активности
на двигательные функции свидетельствует о том, социальная вовлеченность может замедлить снижение физической деятельности у пожилого человека. Эти результаты показывают, что проводимые досуговые мероприятия для старшего поколения должны охватывать более широкий спектр, который предполагает повышение эффективности взаимодействия сенсорных, моторных и когнитивных функций.

На сегодняшний день в различных странах Европы и Запада социальная политика в отношении пожилых людей выходит на новый уровень.
Это обусловлено, прежде всего, тем, что доля ожидаемой продолжительности жизни увеличивается, происходит рост числа пожилых в составе населения. Такая политика создает новые возможности для индивидуального
и общественного развития.

С каждым годом актуальность изучения роли пожилого человека
в социуме, его активное участие в жизнедеятельности, возрастает.

К 2030 году эксперты ожидают, что пожилые люди составят
13 процентов от общей численности населения. Женщины, которые,
как правило, живут дольше мужчин, будут включать в себя большую часть старшего взрослого населения.[[29]](#footnote-29)

Такие демографические сдвиги, в сочетании с ростом урбанизации, модернизации, глобально влияют на структуру семьи, здоровья, работы, финансовой безопасности и пенсионной модели.

В настоящее время в странах с развитой рыночной экономикой используются различные формы правовой, финансовой и социальной защиты населения. Формирование новой системы помощи пожилым людям вызвано глобальными демографическими изменениями, которые произошли за последние десятилетия. Впоследствии это привело к ряду проблем: организация системы пенсионного обеспечения, социальное обслуживание, занятость пожилых граждан в обществе, безработица. Поэтому посттрудовой период пожилых людей должен сформировать у населения позитивное представление о старости, о возможностях и формах социальной активности пенсионеров.

Согласно положению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), исследование о составляющей активного долголетия включает в себя такие понятия как: физическая, трудовая и социальная активность.

Уровень социальной активности пожилых людей во многом определяется развитостью системы социальной защиты и социального обеспечения государства. Поэтому с каждым годом увеличивается число стран, которые запускают проекты и программы по вовлечению пожилых людей в социально-активную жизнь общества, проводят различные мероприятия по продвижению инициативности старшего поколения.

Реализация программ по активному старению пожилых людей набирает новые обороты. Так, например, европейский союз предлагает поощрять пожилых людей к тому, чтобы они оставались активными, работая более продолжительный период с дальнейшей возможностью участвовать
в добровольческой работе.

Похожим примером служат идеи Организации Объединенных Наций, которая призывает к построению «общества для людей всех возрастов». Положение данной концепции призывает к тому, что каждый человек, наделенный правами и обязанностями, может выполнять активную роль.
От результата достижения данной цели зависит вектор развития социальной политики по интеграции пожилых людей в общество.

Также по проблеме старения Мадридский международный план действий по проблемам старения (ММПДПС) предложил новые возможности, которые связаны со старением общества в XXI веке. Приняв участие
в ММПДПС, страны взяли на себя обязательство проводить политику, направленную на обеспечение более объективного участия пожилых людей как полноправных граждан в жизни общества, на обеспечение права на безопасную и достойную старость. Социальная политика государств направлена на поощрение и защиту прав человека, его фундаментальных свобод, создание интегрированного социума для всех возрастов. Мадридский международный план действий по проблемам старения выделяет три приоритетных направления политики:

1) Развитие пожилых людей;

2) Улучшение благосостояния и здоровья людей пожилого возраста;

3) Обеспечение и предоставление благоприятных условий.

Всемирная организация здравоохранения, которая внесла большой вклад в реализацию Международного плана действий, определяет активную старость как «процесс оптимизации возможностей в плане здоровья, участия и безопасности в целях повышения качества жизни по мере старения людей».[[30]](#footnote-30)

Участие пожилых людей в развитии общества повышает благосостояние пожилых людей и общества в целом. Проводником интеграции в жизнь общества пожилых людей являются социальные работники, которые способствуют их социальному, экономическому и интеллектуальному вкладу в развитие общественной сферы и включения их в процесс принятия решений на всех уровнях.

В развивающихся странах основной задачей социальной политики становится образование позитивного образа о старости, формирование
у населения положительного представления о том, какие преимущества получают пожилые люди, принимая активное участие в общественной жизни.

В целях устранения негативного представления к понятию старости настоящее «Руководство» призывает:

1. рассматривать старение населения как естественный
и позитивный результат развития и верить в то, что пожилые люди могут способствовать благосостоянию общества многочисленными способами;
2. благожелательно и с уважением относиться к участию пожилых людей в различных сферах деятельности (включая производственную деятельность), признать потенциальные выгоды, проистекающие
из их мудрости и опытности.

Изучение эффективности мер государственной поддержки старшего поколения проводится по таким параметрам активного долголетия,
как физическая, трудовая и социальная активность. Согласно концепции активного старения Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): «активное долголетие – процесс оптимизации возможностей в плане здоровья, участия и безопасности в целях повышения качества жизни по мере старения людей». [[31]](#footnote-31)На сегодняшний день это понятие часто используется учеными, которые занимаются проблемой старения.

Физическая активность для пожилого человека — это базовая
и необходимая потребность. В ряде стран пропагандируется здоровый образ жизни пожилых людей посредством различных программ и мероприятий. Например, к таким относятся национальные проекты: «Активное долголетие» – в Великобритании, «Национальный план физической активности» –
в Австралии, «Здоровое старение» – в Канаде, «Национальный план физической активности»- в США. Основное внимание в реализации данных проектов уделяется стимулированию двигательной активности пожилых людей, их участие в мероприятиях.

Одним из успешных проектов, стимулирующих физическую активность, стали групповые пешие прогулки, которые получили распространении во многих штатах США. Эта инициатива была финансово поддержана местными администрациями. Положительным результатом явилось повышение уровня физической активности пожилых людей, улучшение их самочувствия, а также укрепление социальных связей.

Среди самых популярных видов физической активности пожилых людей является скандинавская ходьба. Скандинавская ходьба (Nordic Walking, финская, нордическая ходьба) – тип физической активности, в котором применяется конкретная методика занятия и техника ходьбы со специально разработанными палками. [[32]](#footnote-32)Ее преимуществом является то, что она не требует специального снаряжения и места. Такая физическая активность используется в Европе в качестве дополнительной терапии для сокращения сроков реабилитации пациента, также было подсчитано, что каждый пятый пожилой человек практикует скандинавскую ходьбу.

Трудовая активность позволяет пожилому человек обеспечить самостоятельный доход для нормальной жизнедеятельности.

Практика привлечения пожилых людей к трудовой деятельности
в странах Европы и Запада пользуется спросом уже на протяжении многих лет. Так, исследуя зарубежный опыт стимулирования занятости пожилых людей, Владимиров Д.Г. приводит формы, которые разделяет на принудительные
и поощрительные:

– принудительная форма подразумевает повышение официального пенсионного возраста, например, самый высокий установлен в Норвегии
и Исландии- 67 лет, сокращение числа лиц, имеющих право на пенсионные пособия в полном объеме, ограничение практики досрочного выхода
на пенсию работников предпенсионного возраста, усиление зависимости размера пенсий от величины и периода взносов работников и работодателей
в пенсионные фонды;

– поощрительная форма включает в себя предоставление льгот
в различных областях. Например, в Германии создаются стимулы для того, чтобы и сами пожилые активно учились. Большинство пожилых студентов- вольные слушатели. Важным плюсом такого обучения является
то, что будущему студенту не нужно наличие аттестата об окончании среднего образования.[[33]](#footnote-33)

Также в ряде стран существуют собственные программы, нацеленные на максимально эффективное использование потенциала пожилых людей. Специалистам пенсионного и предпенсионного возраста предоставляют возможность изменить свои должностные обязанности или переквалифицироваться в другую область деятельности. Для того чтобы узнать какие востребованы профессии, государственные образовательные учреждения информируют пожилых людей. Так, благодаря программе Системы государственных и технических колледжей Кентукки и программе Университета Висконсина (США) пенсионеры узнают о самых востребованных навыках, которые актуальны на рынке труда. Обучаясь новым профессиям, пожилой человек не только чувствует причастность и полезность, но и получает развитие своих навыков, происходит сохранение
его когнитивно-познавательных процессов.[[34]](#footnote-34)

 Идея непрерывного образования человека на протяжении всей его жизни набирает высокие обороты благодаря различным программам
и проектам, которые играют ключевую роль в дальнейшей профессиональной и психологической адаптации старшего поколения. Например, в Дании действуют народные школы, в которых пожилые люди могут освоить новую профессию. Именно в этой стране был объявлен: «Европейский год активного старения и солидарности поколений», что впоследствии привело к разработке новых технологий по улучшению качества жизни пожилых людей.

Программы по внедрению активного долголетия были приняты
в различных странах Европы. В Румынии была принята стратегия содействия активному старению и защите пожилых людей на период 2015-2020 годов,
а также Стратегический план действий на 2014-2020 годы. Согласно стратегии определены три цели: продление активной жизни, содействие активному социальному и достойному участию пожилых людей и получение более высокой степени независимости и безопасности для людей,
которым необходим долговременный уход.

Перечисленные цели направлены на:

1) Замедление физического старения и распространение хронических заболеваний. В данном случае правительством предусматривается выделение средств на финансирование программ общественного здравоохранения, усиление профилактики здорового образа жизни, улучшение доступа
к медицинским услугам для маргинальной части общества;

2) Подготовку системы здравоохранения к оказанию услуг пожилому населению. Государством предполагается увеличение числа специалистов
в области гериатрии и социальной работе, разработки по финансированию
и внедрению общественных услуг по уходу на дому для пациентов, страдающих хроническими заболеваниями.

Идея внедрения программ по активному старению населения предусматривает не только активный образ жизни пожилых людей,
но и обеспечение государством, организациями и предприятиями сохранения рабочих мест для пенсионеров с учетом их возрастных особенностей. Примечателен опыт Эстонии, в которой группа кампаний «Энергия» решила проблему рабочих мест и условий следующим образом:

1) Общие рабочие места – снижение ставки сотрудников и сокращение рабочего дня;

2) Программа наставничества – пожилые специалисты, которые являются наставниками для молодых коллег, помогают в освоении профессии и делятся ценными знаниями и опытом на практике;

3) Обучение – некоторые рабочие места в компании требуют специфических знаний и навыков, которые не преподаются в университетах, поэтому люди старшего поколения в этом случае будут выполнять функцию учителя;

4) Личные истории пожилых людей – сотрудники, работающие
на протяжении долгих лет в компании и подающие положительный пример другим сотрудникам.

В условиях современного инновационного прогресса пожилые люди наиболее остро ощущают нехватку знаний, которые бы позволяли общаться через сеть Интернета с родственниками, друзьями, знакомыми. Также
с развитием новых информационных технологий старшее поколение может
не только получить новую информацию, но и узнать о своих возможностях
и правах на различных порталах.

Одним из успешных проектов по информационной поддержке пожилых людей стало создание британского сайта [www.digitalunite.com](http://www.digitalunite.com). Ключевой его задачей является ознакомление старшего поколения о возможностях информационно-кмопьютерных технологиях (ИКТ) для дальнейшего каждодневного пользования. Данным сайтом пользуется большой популярностью и высоким спросом у пожилых людей. [[35]](#footnote-35)

В настоящее время все большую популярность набирают приложения на смартфоны для пожилых людей. Это позволяет решать многие проблемы в самых разных областях, с которыми сталкивается пенсионер в повседневной жизни. Например, в Израиле разрабатываются различные приложения и платформы, которые облегчают деятельность пожилых людей:

– myndyou.com – данная платформа является первой в своем роде по мониторингу изменения когнитивных, поведенческих, физиологических параметров пожилого человека, обусловленными хроническими заболеваниями, риском госпитализации и многим другим.

– vitalitix.com – это приложение, направленное на взаимодействие между пожилыми людьми, опекунами и волонтерами. Смысл разработки данной идеи заключается в том, чтобы уменьшить чувство одиночества, повысить безопасность и облегчить передвижения человека, как в доме, так и за его пределами.

Данные приложения позволяют не только повысить интегративность пожилых людей с социумом, но избавить их от чувства изолированности, которое свойственно данной возрастной группе населения.

При проведении исследования о взаимосвязи старения и социальной изоляции, Мелита Джей Джимарра опросила специалистов здравоохранения и пожилых людей. После чего выяснилось, что старшее поколение считает социальную и связь и социальную активность тесно взаимосвязанной с общим здоровьем. Также пожилые люди отмечают взаимосвязь ухудшения здоровья с одиночеством. Следует отметить, что сами медицинские работники констатируют об ухудшении физического и психического состояния пожилых людей, находящихся в социальной изоляции. Социальное здоровье в равной степени важно, как физическое, так и психическое. Оно зависит от социальной связанности, а также от того, насколько общество инклюзивно, количества
и качества социальной поддержки, возможности участия в жизни общества. Наличие многочисленных связей с другими людьми дает альтернативные пути к ценным ресурсам, таким как информация, социальная поддержка, финансовая помощь, социальная и культурная связь.[[36]](#footnote-36)

Для удовлетворения потребностей пожилых людей в сфере проведения досуга, образования, физической и культурной деятельности, особую популярность набирает клубная работа. Основная цель деятельности клуба - объединение старшего поколение по различным интересам для дальнейшего совместного времяпровождения.

Как правило, работа клубов ведется на базе центров социального обслуживания или общественных организаций, в которых создаются оптимальные условия для осуществления культурно-досуговых потребностей. Функцией специалистов, работающих в таких клубах, является помощь
и поддержка пожилым людям, позволяющая сохранить свои социальные навыки путем включения их к досуговой активности, занятию творчеством
и спортом.

Так, например, в США действует крупная организация для людей пожилого возраста, деятельность которой подобна работе клубов
для пенсионеров: Американская ассоциация пенсионеров (AARP)-лозунг которого "содействие независимости, достоинству и целеустремленности пожилых людей".[[37]](#footnote-37) Следует отметить, что AARP является некоммерческой организацией, которая предоставляет своим членам широкий спектр услуг
и преимуществ, начиная от медицинского страхования и заканчивая предоставлением различных скидок и бонусов. Для того чтобы стать членом ассоциации, необходимо быть старше 50 лет, а также внести незначительный взнос для получения дальнейших льгот. Актуальность деятельности AARP обуславливается возрастанием доли пожилого населения в структурной численности США и изменение представления о модели качества жизни в посттрудовой период.

Я.В. Боровикова в своем исследовании отмечает, что отличительной особенностью социальной работы с пожилыми людьми в Соединенных Штатах Америки конца XX – начала XXI вв. является интенсивное развитие «третьего сектора» – общественных организаций и объединений, работающих с лицами «третьего возраста» или организующих деятельность, направленную на совершенствование социальной работы с данной категорией населения. Вовлечение в активную деятельность самих представителей третьего возраста, объединение общественности и социальных работников в решении социально-геронтологических и гериатрических проблем является стратегической задачей демократизации социальной работы, развития волонтерского движения.[[38]](#footnote-38)

В странах Европы, где впервые и появилась клубная работа для пожилых людей, высокоразвиты сферы деятельности, в которых пенсионер может себя реализовать.

Анализируя опыт Франции, можно выделить, что деятельность клубов ведется по самым разным направлениям. Пожилым людям предлагают обучаться новым навыкам, также особенно популярным становится изучение иностранных языков.

В проявлении социальной активности пожилого человека ключевую роль играет досуг. Теория преемственности часто используется при изучении досугового поведения старшего поколения, которая предполагает сохранение и поддержание жизненных ресурсов путем включения в различные виды деятельности.

Петтигрю утверждает, что пищевые и питьевые ритуалы, чтение
и садоводство, шопинг, общение с друзьями и родственниками позволяет пожилым людям оставаться социально-активными и справляться с чувством одиночества. Также одним из видов досуга, которое уменьшает социальную изоляцию, является добровольчество, культурная деятельность, спорт, использование Интернета.

Активность пожилого человека, как уже было сказано выше, определяется его участием в общественно-политической жизни.
Так, например, В Аргентине существует Федеральный совет пожилых людей, который состоит из 12 представителей провинциальных организаций пожилых людей, занимающихся консультативными вопросами. Аналогичный совет действует в Уругвае их задача – определение и разработка конкретных мер
в отношении пожилого населения.

Выход на пенсию у пожилого человека неизбежно сопровождается коренным изменением его образа жизни. Так, преодолению чувству одиночества способствует занятие волонтерством. В исследовании
по вопросам добровольчества была выявлена позитивная взаимосвязь между волонтерской работой и благополучием пожилого человека, а отсутствие социального взаимодействия может негативно сказаться на здоровье. Социальная изолированность связана с ухудшением психического
и физического здоровья, что впоследствии может привести к депрессии, увеличению хронических заболеваний и нарушению мобильности.[[39]](#footnote-39)

Волонтерская деятельность пожилых людей относительно новый феномен, который получил свою популярность именно в последние годы из-за активной социальной политики в различных странах. Тем не менее, как одна из форм социальной активности добровольческая деятельность развилась
в отдельные направления волонтерства: семейное, событийное, третьего возраста, инклюзивное, виртуальное.

Новые сферы добровольчества позволяют пожилым людям выбрать
ту именно ту форму деятельности, которая соответствует потребностям, ценностям, интересам и возможностям пенсионера.

Во Франции, например, внедрение Национального плана по успешному старению (Bien vieillir),[[40]](#footnote-40) принятого в 2007 г., отражает социальное участие пожилых людей в волонтерской работе как способ повышения
их благополучия и предотвращения их изоляции. Данный проект осуществляет свою работу в четырех областях: работа с молодежью, уход
за детьми, работа с «исключенными», с окружающей средой. Изначально эта программа не получила ожидаемого спроса среди населения, но по истечении времени с развитием работы государственных служб, она начала внедряться на всех уровнях.

Можно отметить, что волонтерство в странах Запада и Европы осуществляется некоммерческими организациями и благотворительными фондами и реализуется посредством фандрайзинга. Добровольческая деятельность позволяет не только укрепить социальные контакты,
но и компенсировать потерю трудовой роли и уменьшить стигматизацию, связанную с прекращением профессиональной деятельности.

Многообразие форм и методов по решению проблем людей третьего возраста, широкий спектр специалистов, занимающихся решением
этих проблем, заинтересованность общественных организаций
по включенности пожилых людей, а также учет их интересов и актуальных потребностей, создает надежную платформу по дальнейшей социально-геронтологической работе в странах Европы и Запада.

Таким образом, изучив опыт зарубежных стран, можно сделать вывод
о том, что отношение государственной политики к пожилым людям составляет мощный пласт для их развития, включения и применения своего потенциала
в самые разные области, а также активности, благодаря которой впоследствии определяется уровень благосостояния той или иной страны.

Социальная работа в сфере привлечения к социальной активности пожилых людей способствует развитию комплексной структуры в таких направлениях, как: трудовая, физическая и социальная. Опыт зарубежных стран показывает, что решению многих проблем, с которыми могут столкнуться пожилые люди, содействует системный подход социальной политики, предоставляющий пожилым гражданам использование широкого спектра досуга, образования, применения себя в трудовой, культурной, социальной и физической деятельности.

Проблема формирования социальной активности у пожилых людей
в посттрудовой период является актуальной в современной действительности из-за таких факторов, как: увеличение продолжительности жизни, демографическое старение населения, а также потребность изучения роли
и участия пожилого человека в социуме.

Для оптимальной работы по развитию социальной активности, необходимо преодолеть явление эйджизма со стороны общества
по отношению к пожилым людям. В целях предотвращения этого государство, социальная среда, добровольческие и общественные объединение должны предоставить возможность старшему поколению ощутить свою значимость
в социуме и быть социально-активными.

Исследуя зарубежный опыт социальной активности пожилых людей, можно сделать вывод, что деятельность социальной политики по защите
и помощи старшему поколению носит практико-ориентированный характер. Высокоразвитые страны начинают менять глубоко закрепившиеся формы социального обслуживания пожилых людей для дальнейшего преобразования форм социальной активности в условиях развивающегося общества.

Отсюда следует, что зарубежная практика исследования социальной активности на влияние физического и ментального состояния пожилого человека повлияла на работу в сфере социальной политики по отношению
к старшему поколению.

# **Глава 2 Особенности формирования социальной активности пожилых людей**

## **2.1 Возможности активизации личностных ресурсов пожилых людей**

С выходом на пенсию пожилые люди адаптируются к новым условиям, которые сопровождаются изменением образа жизни, рода деятельности, привычек, распорядка дня. С наступлением посттрудового периода пожилой человек сталкивается не только с изменением своей привычной жизни,
но и изменением социальных связей, снижением коммуникации с обществом в целом. Процесс адаптации в таких условиях может проходить болезненно для пенсионера, который может привести к ухудшению состояния здоровья, упадку сил, депрессии, изолированности от социума.

Преодолеть кризисное состояние адаптации пожилого человека
в посттрудовой период можно путем развития социальной активности пенсионера в его повседневной жизни. Удовлетворяя потребность
в получении новых знаний, установлении социальных связей, поддержке физической и социальной активности, пенсионеры смогут быстро
и эффективно адаптироваться к принятию нового социального статуса.
Для достижения этого необходимо сформировать позитивное представление
о старости, как у самих пенсионеров, так и у общества в целом.

В различных исследованиях период активной деятельности пожилого человека обозначается понятием «третий возраст». «Третий возраст – стадия жизненного цикла человека, на которой он оставляет сферу профессиональной деятельности, изменяет характер своего труда, образ жизни в силу обстоятельств, связанных с физиологическими особенностями пожилого человека. «Третий возраст» – это условное название первых лет пенсионного возраста, приближающего человека к старости. Это возраст наивысшей мудрости, здравого смысла, сложившейся жизненной философии, накопленного огромного опыта успехов и потерь. Человек в этом возрасте – созерцатель, наблюдатель, советчик, консультант, духовный наставник, образец доброты и высокой нравственности». [[41]](#footnote-41)

Проводником в реализации активной деятельности пенсионеров являются социальные учреждения и центры социального обслуживания, которые разрабатывают программы, направленные на развитие социально-культурной, физической, творческой активности пожилых людей. Посредством включения в социальную среду это приводит к формированию активной жизненной позиции старшего поколения.

А.Е. Корнышева выделила две группы детерминант, способствующих формированию активной жизненной позиции пожилых людей:

1) Внешние детерминанты, то есть необходимые внешние условия для ведения активной жизни в пожилом возрасте.

2) Внутренние детерминанты, то есть внутренняя позиция пожилого человека и его мотивация к занятию активной жизненной позиции.[[42]](#footnote-42)

К внешним условиям относят возможность продолжения трудовой деятельностью, обеспечения достойной пенсии, получение образования, формирование досуга с учетом личностных интересов и потребностей. Созданию данных условий способствует государственная социальная политика, в которой должны решаться проблемы по защите трудовых прав.

К внутренним условиям относят потребность пожилого человека быть задействованным с социальной средой. Мотивация к активной деятельности обуславливается такими факторами, как неудовлетворенность качеством жизни и стремлением поменять ее в лучшую сторону, снижением социальных контактов и желанием восстановления связей и приобретения новых знакомств, прекращением трудовой деятельностью и потребностью в личностной реализации. Способствовать повышению мотивации у пожилых людей можно путем создания платформы для досуговой, творческой, культурной, образовательной и трудовой деятельности при сотрудничестве социальных центром, который в свою очередь позволяет проявлять вышеперечисленные формы социальной активности. Другим способом содействия мотивации является информирование пожилого населения
о возможностях социальной деятельности и о позитивном представлении активной старости в пожилом возрасте. Для реализации работы по информированию населения об этих возможностях можно через проведение интерактивных лекций и семинаров, использование аудио и видео материалы, публикации в газетах и журналах, создание специальных сайтов.

Активная жизненная позиция пожилого человека тесно взаимосвязана
с понятие активной старости. Согласно Всемирной Организации Здравоохранения, активная старость — это процесс оптимизации возможностей здоровья (физического, ментального и социального), участия
в экономической, социальной, культурной и духовной жизни общества
и безопасности пожилых людей для повышения качества их жизни.[[43]](#footnote-43)

Ключевым элементом в представлении активной старости лежит концепция «обучения человека в течение всей жизни». Актуальность закрепления на законодательном уровне внедрения концепции обучения на протяжении всей жизни обуславливается необходимостью развития общества, а образование способствует продуктивной, успешной и самостоятельной жизнедеятельности пожилого человека.

Как показывает практика, востребованность общества в участии пожилого человека в социальной активности и желанием принимать участие
в жизни социума часто не совпадает. Для восстановления баланса этого противоречия необходимо привлекать внимание старшего поколения инновационными средствами в организации многофункциональной культурно-досуговой деятельности пожилых людей.

В современном обществе с каждым годом увеличивается потребность
в освоении информационных знаний, умений и навыков. Это становится необходимостью не только для молодого поколения, но и для старших возрастных групп населения. Такая потребность обуславливается тем, что для получения определенной информации, услуги; общения с родственниками или сверстниками; освоения новых знаний необходимо владеть навыками использования компьютерной техники, выхода в сеть Интернет.

Так, в условиях быстрого роста информационных технологий, становится актуальной проблема освоения пожилыми людьми техническими ресурсами в процессе их посттрудового периода. В целях удовлетворения потребности получения информационных знаний для людей пожилого возраста реализуются различные курсы повышения компьютерной грамотности. В большинстве учреждений социального обслуживания обучение людей пожилого возраста включает в себя изучение базовых приемов работы с операционной системой WINDOWS (использование мыши и клавиатуры, создание, копирование и перемещение файлов и папок), знакомство с основными задачами и функциями Microsoft Office Word, изучение возможностей работы в сети Интернет (поиск информации, использование коммуникационных возможностей, работа с порталом государственных услуг и сайтами органов государственной власти).[[44]](#footnote-44)

Вне стен учреждений социального обслуживания пожилые люди также могут получить ту или иную информацию посредством выхода в сеть Интернет. Для молодых пенсионеров, особенно для тех, кто еще продолжает свою трудовую деятельность, это начинает входить в повседневную жизнь. Например, в процессе работы люди предпенсионного и пенсионного возраста проходят обучение в рамках поддержания профессиональных компетенций, которые предъявляет современный рынок труда.

В настоящее время существует множество сайтов, разработанных специально под индивидуальные потребности пожилых людей, включающих в себя разнообразную информацию по различным интересующим категориям. Но, как показывает практика, далеко не все пожилые люди осведомлены о существовании подобных ресурсов, что, в конечном счете, это сказывается на их уровне социальной активности. В условиях развивающегося информационного общества, владение компьютерными технологиями уже становится необходимостью, поэтому информация о хорошо разработанных сайтах, которые бы могли сделать жизнь пожилых людей проще, разнообразней, интересней и активней, так важна. На сегодняшний день актуальны такие сайты:

1) https://www.rospensioner.ru – Сайт общероссийской общественной организации союза пенсионеров России. Он содержит самую разнообразную и актуальную информацию о проводимых мероприятиях и федеральных проектах, в которых может принять участие пенсионер;

2) https://theageofhappiness.com/ru – Российский проект Владимира Яковлева, который был назван «Возраст счастья». В нем собраны самые разные истории пожилых людей, сумевших сохранить активность, любовь к жизни и всему новому. Люди старшего поколения делятся тем, как нашли новые виды занятий, даже если раньше никогда не занимались этим. Данный ресурс будет полезен тем людям, кто еще не знает, чем будет заниматься с выходом на пенсию;

3) https://www.pc-pensioneru.ru – Виртуальная компьютерная академия, разработанная для пожилых людей с целью самостоятельного освоения ими основам компьютерной грамотности. На сайте представлены разделы, начиная от того, как создавать страницу в социальных сетях и заканчивая обучением создания сайтов и программ;

4) http://www.pensionerka.com – «Страна пенсионерия» социальная сеть для пенсионеров, которые могут самостоятельно вести блог, обмениваться информацией с другими, находить новые знакомства;

5) http://moi-goda.ru – Интернет журнал для пожилых людей, в котором содержится: информация по различным категориям, актуальные новости, обучающие блоки, а также социальные сети по поиску и общению с другими людьми.

При выстраивании работы с пожилыми людьми в освоении новыми информационными технологиями следует учитывать их возрастные особенности, психические процессы, возможности усвоения новой информации. Так, некоторые исследователи отмечают, что продолжительность одного занятия не должна превышать более 1,5 часов, также должно учитываться время включаемости в работу (примерно 20 минут), период максимальной работоспособности (30-40 минут) и спада активности (30 минут). [[45]](#footnote-45)

Владение информационными технологиями позволяет пожилым людям облегчить повседневную жизнедеятельность, делая ее более разнообразной и интересной.

Также одной из форм социальной активности, которая пользуется высоким спросом у пожилых людей, является культурно-досуговая деятельность.

Досуг можно определить как совокупность различных видов занятий, деятельности, осуществляемых в свободное время, в результате которых происходит развитие личностных качеств человека, удовлетворяются его духовные, физические и другие социально значимые потребности.[[46]](#footnote-46)

Одним из направлений активизации личностных ресурсов является участие в культуно-досуговой деятельности.

 Выбор той или иной формы досуга пожилого человека определяется его потребностями, личностными ориентациями и интересами.

Досуговая деятельность пожилого человека может быть представлена следующими группами:

1. Связана с функцией восстановления различных сил пожилого человека – прогулки на воздухе, вечера отдыха для пожилых;

2. Связана с восстановлением когнитивных процессов- повышает эрудицию, потребление духовных ценностей, чтение, просмотр фильмов, телевизионных передач, путешествия, экскурсии;

3. Связана с развитием духовных сил и способностей и активной творческой деятельности – труд на даче, приусадебном участке, прикладные мероприятия, природно-экологическая деятельность;

4. Реализует потребность в общении (клубно-кружковая работа, творческие объединения, вечера, встречи, диспуты).

Отмечая роль досуговой деятельности в жизни пожилых людей, следует отдельно выделить роль клубов для пенсионеров, которые несут функцию объединения по интересам, общим взглядам, поиска общения, помощи, обмена опытом.

Основной целью клубов для пожилых людей является предоставление ресурсов для свободного времяпровождения и удовлетворения различных культурных, социальных и физических потребностей, направленных на установление социальных контактов, проявление новых интересов, облегчение процесса адаптации в посттрудовой период. Организации, занимающиеся созданием и работой клубов, должны устанавливать целенаправленный процесс деятельности, который будет предполагать оказание определенных услуг пенсионерам, помощи, организацию отдыха и досуга. Такая деятельность может быть полезной не только для пожилых людей, но и для окружающих, благодаря чему пенсионеры буду ощущать свою важность и нужность в участии жизни общества. Например, на базе таких клубов создаются волонтерские отряды для пожилых, которые оказывают помощь другим людям, содействуют в организации мероприятий, участвуют в флешмобах и акциях.

В целом главной задачей клубов является удовлетворение разнообразных потребностей людей пожилого возраста.

В осуществлении работы клуба важную роль играет реализуемая деятельность, которая должна быть заранее спланирована и рассчитана под потребности пожилых людей. На данный момент времени существуют различные формы занятий, затрагивающие все сферы жизнедеятельности. Например, к таким формам можно отнести организацию занятий по различным направлениям:

– работа в виде интерактивных лекций и семинаров (приглашение специалистов, гостей с целью информирования, обучения, ознакомления пожилых людей о возможностях проведения свободного времени, правах и гарантиях, услугах, получения дополнительного образования и т.д.);

 – проведение мероприятий, направленных на удовлетворение релаксационных функций индивида (различные настольные игры, совместный просмотр фильмов, организация чаепитий, активный отдых и т.д.)

– обучение различным навыкам (работа с деревом, кройки и шитья, садоводчеству, фотографии, рисованию, музыке, танцам и т.д.)

Исходя из перечисленных сфер социально-культурной и досуговой деятельности пожилых людей, можно говорить о том, что досуг является одним из основных элементов самоактуализации и реализации личностного потенциала индивида. Кроме того, необходимо отметить, что досуг является одним из направлений для осуществления трудового потенциала пожилого человека, так как в связи с увеличением объема свободного времени появляется возможность для активной деятельности в иных областях жизнедеятельности. При этом трудовой потенциал активизируется в другой форме, например, через хобби или творчество. С помощью досуговой деятельности осуществляется не только социальная адаптация и реабилитация пожилых людей, но и реализация личностного и трудового потенциала как компонентов данных процессов.

В своем исследовании Е.В.Щаниной был выделен Центр социализации, пожилых людей который способствует активизации личностных ресурсов пожилых людей во все сферы жизни общества: политическую, экономическую, социальную, духовную:

– объединить усилия общественных организаций, клубов по интересам, чтобы предоставить возможность пожилым людям заниматься любимым делом (рукоделие, пение, танцы, т. д.), что позволит установить дружеские и общественные контакты, завязать новые знакомства; заниматься физической культурой по специально разработанным программам для пожилых людей;

– создать университет образования третьего возраста, в котором
бы пожилые люди могли прослушивать лекции на интересующие темы, что позволяет получить новые знания;

– разместить добровольческие мастерские по мелкому ремонту;

– организовать работу парикмахерской, массажного салона, интернет-залов;

– организовывать мероприятия, посвященных различного рода

праздникам;

– проводить выставки-распродажи изделий, сделанных в кружках по интересам;

– проводить встречи с подобными организациями для обмена опытом, обсуждения общих проблем;

– открыть бизнес инкубатор для активизации предпринимател[[47]](#footnote-47)ьской активности пенсионеров и использования их опыта и знаний.

Таким образом, возможность активизации личностных ресурсов посредством включения в социальную деятельность позволяет пожилым снизить риск возникновения хронических заболеваний, упадка физического состояния, возникновения одиночества. Положительной стороной социальной активности пожилого человека является улучшение эмоционального фона, памяти, внимания, мышления.

## **2.2 Деятельность государственных и общественных структур по привлечению пожилых людей в социально-активную жизнь**

Создание достойного уровня жизни и благоприятных условий для реализации активной жизнедеятельности пожилых людей является первостепенной задачей социальной политики. Проблема старения населения затрагивает не только общество, но и государство с экономической, социальной, политической стороны, так как именно государство должно выстраивать социальные модели защиты и поддержки населения.

По оценкам экспертов, к 2050 году доля лиц пожилого возраста в мире

составит 22% от численности всего населения. По данным Организации экономического сотрудничества и развития в экономически развитых странах к 2020 году каждый третий работник будет старше 50 лет. В настоящее время в развитых европейских странах среди лиц в возрасте 55-64 года, занято около половины, в странах Европейского Союза этот показатель составляет порядка 40%.[[48]](#footnote-48)

За последние несколько лет страны Европы и Запада, в том числе
и Россия, пересмотрели государственную социальную политику в отношении пожилых людей из-за старения населения в мире. Поэтому актуальность изучения роли пожилого человека в социуме, его участие в общественной жизни, проявление интереса к обучению, социальной и физической активности, творческой деятельностью обуславливается тем, что рост числа доли пожилых людей в составе населения России на 2018 год составляет 25,4%.

Тенденция увеличения продолжительности жизни населения напрямую влияет на социально-экономические процессы, социальную политику, проводимой в стране. Государство особенно сосредотачивает внимание на проблемы социального, финансового и общественного положения пожилых людей, состояния их физического здоровья, материального благополучия, участия и роли места в социуме. Организации соответствующих условий для пожилых людей со стороны государства, общественных структур и других объединений дает возможность старшему поколению легко адаптироваться к новому социальному статусу, быть социально активными, а также интегрированными с социальной средой.

В России в настоящее время государственная социальная политика
в отношении пожилых людей, в первую очередь, направлена на улучшение качества жизни старшего поколения и развитие социальных услуг, которые должны соответствовать потребностям и интересам пенсионеров. Для этого необходимо подготовить общество к происходящим демографическим изменениям для того, чтобы оно смогло принять активное участие в помощи пожилым людям в адаптации и интеграции в жизни окружающей среды.

Правительством Российской Федерации разработана «Стратегия действий в интересах граждан пожилого возраста до 2025 года». Данный документ направлен на решение таких вопросов, как: сохранение и улучшение здоровья, увеличение продолжительности жизни, обеспечения, защиты прав
и интересов старшего поколения, создание достойных условий для активного участия в жизни общества. Целью Стратегии – определение целей, принципов, задач и приоритетных направлений государственной социальной политики
в отношении граждан пожилого возраста.[[49]](#footnote-49)

Конституцией Российской Федерации установлено, что в Российской

Федерации обеспечивается государственная поддержка пожилых граждан, развивается система социальных служб, устанавливаются государственные пенсии, пособия и иные гарантии социальной защиты. При этом каждому гарантируется социальное обеспечение по возрасту, в случае болезни, инвалидности, потери кормильца и в иных случаях, установленных законом.[[50]](#footnote-50)

Законодательством Российской Федерации установлены основные положения политики государства в отношении пожилых людей,
в Гражданском кодексе Российской Федерации, Трудовом кодексе Российской Федерации, Семейном кодексе Российской Федерации, федеральных законах «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «Об основах социального обслуживания граждан в Российский Федерации», «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», «О ветеранах», «Об общественных объединениях», «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях» и др.[[51]](#footnote-51)

Организация социального обслуживания пожилых людей требует сочетание комплексных мер по поддержке и помощи пенсионерам, а также работа высококомпетентных специалистов, которые должны знать специфику социально-психологических особенностей лиц старшего возраста. Достижение этого способствует удовлетворенностью качеством жизни, материальным положением, физическим здоровьем, гармонией с собой
и социальной средой.

Для вовлечения граждан пожилого возраста в социальную, политическую, экономическую, культурную жизнь реализуется ряд мер, направленных на развитие пенсионной системы обеспечения, медицинского обслуживания, расширения спектра предоставления социальных услуг,
а также повышения качества социального обслуживания.

Важно создать такие программы, которые бы устранили у общества негативное представление о старости

Тенденция глобального «старения» населения предъявляет новые требования обществу по улучшению здоровья, повышению физической и социальной активности, способствованию по увеличению продолжительности жизни, обеспечению материального благополучия и экономического достатка, продлению трудоспособного возраста пожилых людей. Тем самым, растет необходимость создания таких условий, способствующих старшему поколению в участии и социальной интеграции в жизни общества.

Приоритетными направлениями реализации Стратегии являются:

– применение дифференцированного подхода к определению форм

социальной поддержки граждан пожилого возраста;

– стимулирование занятости граждан пожилого возраста;

– повышение уровня финансовой грамотности граждан пожилого возраста;

– обеспечение доступа пожилых людей к информационным и образовательным ресурсам;

– развитие современных форм социального обслуживания;

– формирование условий для организации досуга граждан пожилого возраста;

– совершенствование системы охраны здоровья граждан пожилого возраста, развитие геронтологической службы, включая подготовку и повышение квалификации специалистов в этой сфере;

– развитие рынка социальных услуг, в том числе расширение форм поддержки негосударственного сектора в сфере оказания таких услуг;

– поддержку добровольческой (волонтерской) деятельности в сфере социального обслуживания граждан пожилого возраста;

– стимулирование производства товаров и оказания услуг в целях

удовлетворения потребностей граждан пожилого возраста;

– защита прав пожилых граждан.[[52]](#footnote-52)

Применение вышеперечисленных направлений на практике позволяет создать комплексную программу по увеличению социальной активности пожилых людей. Реализация этой программы должна осуществляться через дифференцированный подход к предоставлению мер социальной помощи
и поддержки старшему поколению, методы которого должны носить адресный характер, так как при оказании услуг пожилому человеку должны учитываться его возможности, потребности и интересы.

В целях изучения оценки результатов установленных целей и задаx Стратегии необходимо проводить регулярную оценку «Индекса благополучия пожилых граждан», включающего в себя следующие показатели:

– доля граждан пожилого возраста, имеющих доход ниже величины прожиточного минимума;

– состояние здоровья пожилых граждан и продолжительность их жизни;

– уровень занятости граждан пожилого возраста;

– охват граждан пожилого возраста образовательными услугами;

– охват граждан пожилого возраста услугами в сфере культуры;

– доля граждан пожилого возраста, занимающихся физической культурой и спортом;

– доля граждан пожилого возраста, удовлетворенных качеством предоставляемых социальных услуг от общего числа получателей социальных услуг;

 – увеличение доли товаров, ориентированных на пожилых граждан.

Посредством внедрения и дальнейшей реализации федеральных программ по включению пожилых людей в социально-активную жизнь общества должны осуществляться такие направления, которые будут содействовать в:

– стимулировании в занятости граждан пожилого возраста;

– доступности получения образования, а также повышения уровня финансовой и правовой грамотности;

– обеспечении доступа к информационно-образовательным ресурсам;

– повышении уровня финансовой и правовой грамотности;

– установление современной системы социального обслуживания,
а также развитие адресной формы поддержки пожилых граждан;

– развитие негосударственного аппарата в сфере оказание услуг;

– создание условий для формирования досуга граждан пожилого возраста.

Основным федеральным проектом, который включает в себя развития системы повышения качества жизни пожилых людей, является «Старшее поколение». Его задачей служит разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения. Сроки данного проекта обозначены в 5 лет с 2019-2024 гг.[[53]](#footnote-53) За это время планируется не только повысить уровень и качество жизни пожилых граждан, но и создать условия для активизации жизненных ресурсов людей старшего поколения. Посредством проведения различных мероприятий по включению в социальную жизнь общества планируется привлечь не только пенсионеров, но и граждан предпенсионного возраста. Например, одной
из таких программ является WorldSkills (Ворлдскиллс), где помогают и поддерживают людей в возрасте 50 лет и старше посредством формирования платформы по профессиональному или дополнительному образованию, развитию новых знаний, умений и навыков, которые в дальнейшем гарантируют конкурентоспособность и профессиональную мобильность на рынке труда. Также следует отметить, что отрасли профессий самые многообразные и являются инновационными, которые актуальны на сегодняшний день веб-дизайн, звукорежиссура, Сити-фермерство, электроника и т.д. Получение данных компетенций происходит бесплатно, для этого нужно лишь зарегистрироваться на сайте- https://50plus.worldskills.ru/ и выбрать нужное направление.

Реализация проекта «Старшее поколение» планируется осуществляться во всех субъектах Российской Федерации, в зависимости от целей, задач и нужд того или иного региона будут проводиться мероприятия, направленные на увеличение периода активного долголетия и активного образа жизни пожилых людей, продолжение профессионально-трудовой деятельности, улучшение состояния здоровья. В сфере социального обслуживания пожилых людей ключевой задачей ставится развитие работы гериатрических центров, полустационарной и стационарной формы, а также патронажной службы.

Комплексное осуществление проекта позволит обществу выйти на новый уровень социальной политики в отношении пожилых людей, что, в свою очередь, обеспечит старшему поколению высокий уровень жизни, возможность продолжения профессионально-трудовой деятельностью благодаря приобретению новым компетенциям, сохранение и поддержание физического и духовного здоровья.

Помощь и поддержка пожилым людям в формировании социальной активности должна происходить не только на федеральном уровне,
но и региональном и муниципальном с привлечением участия общественных объединений и некоммерческих организаций.

Основными звеньями, оказывающими помощь и поддержку пожилым гражданам, выступают комплексные центры социального обслуживания и гериатрические отделения.

Основными характеристиками современной системы социального обслуживания старшего поколения является комплексность и доступность социального обслуживания, использование таких программ и методик, которые подходят конкретному пожилому человеку, учитывая его интересы и потребности.

Система социального обслуживания пожилых людей в Российской Федерации включает в себя такие формы социального обслуживания как: стационарная, полу стационарная и нестационарная.

Характерные черты формирующейся системы социального обслуживания лиц старшего возраста – комплексность социального обслуживания, использование технологий и подходов, которые необходимы конкретному пожилому человеку и доступны в имеющихся социальных условиях. Новые службы и их структурные подразделения создавались как максимально приближенные (в организационном и территориальном отношении) к пожилым людям. В отличие от прежних стационарных служб, относящихся к ведению региональных органов социальной защиты, центры социального обслуживания имеют как региональную, так и муниципальную принадлежность.

Еще одним важным аспектом социальной политики в отношении пожилых людей являются меры их социальной поддержки. Эти вопросы
с 2005 г. переданы в ведение субъектов Российской Федерации, на уровне которых приняты свои нормативные правовые акты по поддержке лиц старшего возраста.

Е.И. Холостова отмечает, что главной целью социальной политики
в отношении данной категории населения остается сохранение включенности пожилых людей в общество. При этом включенность распространяется на все сферы социальной жизни – трудовую, культурную, социальную и т.д.[[54]](#footnote-54)

Как было уже отмечено, с началом посттрудового периода пожилой человек адаптируется к новым условиям жизни и в этом ключевую роль играет социализация. Процесс социализации личности продолжается практически на протяжении всей жизни, даже тогда, когда человек выходит на пенсию. Социализация пожилого населения с наступлением посттрудового периода в современных условиях приобретает все более актуальный характер, поскольку в стареющем обществе роль представителей старшего поколения объективно увеличивается в связи с возрастанием их активности. Немаловажную роль составляют ценностные ориентации, которые закладываются в личности
и которые формируют систему активной деятельности.

Успешная социализация старшего поколения позволяет достижению высокого уровня жизни, самосовершенствованию я и взаимодействию
с окружающей средой, а также поддержанию социального самочувствия.

Анализ изучения мер по социальной политике в Санкт-Петербурге, направленных на формирование и развитие социальной активности пожилых людей дает представление о том, как пожилой человек может использовать своей потенциал в тех или иных направлениях для успешной социальной адаптации в посттрудовой период.

Так, Комитетом по социальной политике Санкт-Петербурга были реализованы различные мероприятия и программы, направленные
на поддержание социальной активности пожилых людей.

Восемнадцать комплексных центров социального обслуживания населения, находящимися в ведении администраций районов
Санкт-Петербурга, гражданам пожилого возраста предоставлялись социальные услуги, направленные на поддержание их социальной активности.[[55]](#footnote-55)

В целях создания условий для активного долголетия во всех районах города комплексными центрами социального обслуживания населения предоставляются социальные услуги, направленные на поддержание их активности.

В 36 социально-досуговых отделениях 18-ти комплексных центров работают более 500 клубов. Наиболее востребованные на сегодняшний день социальные услуги – компьютерная и финансовая грамотность, а также социальный туризм.

Комплексные центры активно взаимодействуют с подведомственными Комитету по культуре Санкт‑Петербурга, Комитету по физической культуре и спорту и администрациям районов Санкт‑Петербурга организациями культуры, библиотеками, физкультурно-спортивными учреждениями, общественными организациями, в том числе волонтерскими, молодежными, благотворительными.[[56]](#footnote-56)

Также существует ряд благотворительных фондов, помогающих пожилым людям, рассмотрим некоторые из них:

1) Некоммерческий проект «ДоброПочта» — [http://dobro-pochta.ru](http://dobro-pochta.ru/). Данный проект поддерживает нуждающихся в добром слове людей письмами и открытками, а также взаимодействует с другими благотворительными организациями.

2) Межрегиональная общественная организация инвалидов
и пенсионеров «Еврейский Благотворительный центр «Забота - Хэсэд Авраам» —[Наша история | Хэсэд Авраам (hesed.spb.ru)](https://www.hesed.spb.ru/%D0%BE-%D0%BD%D0%B0%D1%81). Благотворительная организация была создана с целью оказания помощи пожилым людям, инвалидам а также тем, кто оказался в трудной жизненной ситуации. В центре реализуются различные программы для пожилых. Например, «Теплый дом и Открытый дом», где проводятся встречи, проходит общение в компании.

3) Благотворительный фонд «Добродомик» — <https://dobrodomik.ru/>.
Это важный проект для всего общества, нацеленный на улучшение качества жизни пожилых людей.

4) Благотворительный фонд «Яркая жизнь» — <https://vk.com/fundbrightlife>. Данная организация оказывает помощь
и поддержку одиноким пожилым гражданам.

5) Благотворительный фонд «Долго и счастливо» —https://happylong.ru/. Социальная активность пожилого человека зависит от его физического состояния. Целью проекта является оказание помощи пожилым людям, нуждающимися в диагностике, лечении, реабилитации и приобретении лекарств, медицинских расходных материалов, стоимость которых
не покрывается федеральным или региональным бюджетом.

Среди мер по оптимизации государственной и общественной поддержки по поддержанию социальной активности, можно выделить следующие: обеспечение достойного уровня жизни пожилых людей путем установления гарантированного прожиточного минимума; повышение качества медицинского и социального обслуживания; развитие материально-технической базы организаций, предоставляющих услуги старшему поколению; гарантия прав и свобод граждан пожилого возраста; защита прав в продолжение трудовой деятельности, условий и оплаты труда; стимулирование социальной включенности пожилых людей.

В настоящее время реализуются различные программы и мероприятия, направленные на улучшение качества жизни пожилых людей. Для этого разрабатываются новые законопроекты, включающие в себя различные направления по защите интересов, потребностей пожилых людей.

Правительством Российской Федерации реализуются федеральные
и региональные программы, направленные на поддержание и развитие социальной активности пожилых людей. Также создаются различные центры и фонды, находящиеся во взаимодействии с комитетом по социальной политики, для привлечения пожилых людей в социально активную жизнь.

Таким образом, для наиболее успешной реализации работы
по социальной политике в отношении граждан пожилого возраста необходима целенаправленная комплексна работа и внедрение новых подходов
по развитию социальной активности пожилых людей. Тенденция
к увеличению продолжительности жизни формирует массовый запрос
на разработку социальных программ в отношении пожилых людей для
их успешной социальной адаптации в посттрудовой период, а также повышения социальной активности.

# **Глава 3. Социальная активность пожилых людей: особенности, проблемы, пути решения**

## **3.1 Формирование социальной активности пожилых людей в посттрудовой период**

Проблема старения населения представляет собой новое социальное явление, которое несет за собой массу последствий. В современной действительности увеличение доли пожилых людей оказывает значительное влияние на все сферы жизнедеятельности. Поэтому крайне важно сформировать в общественном представлении положительный образ
о старости, а также дальнейшее применение всего потенциала пожилых людей.

С выходом на пенсию у пожилого человека происходят коренные изменения в его повседневной жизни: меняется статус материальной обеспеченности, происходит смена рода деятельности, которая впоследствии заменяется другой. От того, как будет проводить свое время пожилой человек, будет во многом определяться его физическое и психологическое самочувствие. Так, активность может во многом влиять на качество и уровень жизни пожилых людей.

Т.Р. Марунова определяет социальную активность пожилых людей как деятельность, направленную на изменение общественной среды
и формирование социально активных качеств личности, зависящей во многом от настроения, самочувствия и субъективного состояния пожилого человека. Можно определить конкретные виды деятельности, наиболее характерные для данной социально-возрастной группы: трудовая, общественно-политическая, семейно-бытовая, культурно-досуговая, образовательная деятельность. Имеют место различного рода общественные объединения и организации.
Все эти направления деятельности способствуют более успешной интеграции
в новый социальный статус, раскрытию и реализации накопленного опыта, сохраненной энергии саморазвития.[[57]](#footnote-57)

Е.В. Щанина в своем исследовании выделяет следующие сферы социальной активности пожилого человека: трудовая деятельность; общественно-политическая; семейно-бытовая; социокультурная; обучения; волонтерское движение. Постоянная занятость в общественной
и социокультурной сферах жизнедеятельности может быть вызвана только внутренней мотивацией и свидетельствует об активной жизненной позиции пожилого человека.[[58]](#footnote-58)

Проанализировав вышесказанное, можно прийти к выводу,
что социальная активность пожилых людей — это деятельность, направленная на преобразование социально-активных качеств личности, которые способствует улучшению физического и духовного состояния. Она зависит от уровня работы государственных и некоммерческих учреждений, программ, реализуемых в целях повышения качества жизни и улучшения «социального самочувствия» старшего поколения, компетентности специалистов, работающих с данной категорией граждан, а также от состояния здоровья самих пожилых людей.

Следует отметить, что важный ресурс социальной активности пожилого человека — это семья, в которой он может выступать не только в качестве воспитателя внуков, но и в роли полноценного партнера (переосмысление отношений в паре или создание нового брачного союза, если предыдущий партнер ушел из жизни или даже если его никогда не было).[[59]](#footnote-59)

Старение — это продолжительный и непрерывный процесс, приводящий к снижению жизненных функций. Возрастные изменения, которых происходят в пожилом возрасте, зависят не только от биологических и индивидуальных особенностей, но и от взаимодействия с социальным окружением. Изменение сферы деятельности пенсионера может привести
к таким негативным последствиям, как: отрицательные эмоции, пессимизм, грубость, замкнутость. Перечисленные факторы ускоряют процесс старения
и отражаются на физическом и психическом состоянии здоровья пожилого человека.

Поэтому в последние годы развилась тенденция развития концепции «активного старения», которое предполагает профилактическое здравоохранение, поощрение активного участия в жизни общества, продленная трудовая занятость, транспортная доступность.[[60]](#footnote-60) На сегодняшний момент времени возможности пожилых людей в рамках понятия активности увеличиваются. Так, создаются образовательные программы, которые предоставляют актуальные ресурсы для овладения новыми знаниями
и компетенциями. Особенно популярной становится практика изучения компьютерной грамотности для применения ее в повседневную жизнь.
Это, в свою очередь, способствует включенности пожилых людей в формат интернет-пространства, где они могут применять информационные технологии для коммуникации, образования, получения необходимой информации.

Существуют факторы, способствующие и препятствующие реализации социальной активности пожилого человека. К стимулам относятся: необходимость проявлять заботу о ком-либо; желание продолжить профессиональную деятельность; достичь успехов в любимом деле; активная общественная деятельность в допенсионный период; большое количество неорганизованного свободного времени; психологическая зрелость, высокая самодостаточность и ответственность, жизненный опыт и рациональность, наличие устоявшегося мировоззрения. Барьерами считаются: стереотипы старости и старения; геронтофобия; возрастные соматические риски; материальные проблемы и невысокий уровень образования; ограничения в доступе к виртуальной информации; особенности места проживания; чувство одиночества.[[61]](#footnote-61)

В период пандемии коронавируса населению приходится подстраиваться под изменяющиеся условия, которые вызваны соблюдением мер предосторожности. Одной из групп риска являются пожилые люди, у которых вероятность заболевания и возникновения осложнений выше.

По этой причине государство, некоммерческие организации, социальные центры особенно активно предпринимают действия по социальной защите пожилых людей, в частности одиноко проживающим пенсионерам, которым необходимо внимание и поддержка. Стресс и отсутствие активного образа жизни в результате возникновения коронавирусной инфекции могут стать дополнительными факторами риска обострения заболеваний. Поэтому актуальной становится проблема формирования и поддержания социальной активности пожилых людей в условии пандемии, так как дальнейшее снятие ограничительных мер не позволит старшему поколению в полной мере вернуться к прежней жизни.

Работа с пожилыми людьми требует соответствующих навыков и умений и должна быть направлена на поддержку эмоционального благополучия для профилактики и регулирования одиночества, идентичности, социальных отношений и участия в жизни общества.[[62]](#footnote-62) Активность пожилых людей во многом зависит не только от них самих, но и от работы центров, организаций, куда обращаются граждане старшего поколения и деятельности специалистов.

Для успешной реализации своей работы с пожилыми людьми специалист должен знать социально-психологические особенности, характерные для данного возрастного периода, интересы, потребности, проблемы, с которыми сталкивается старшее поколение.

Специалисты по социальной работе, социальные работники, психологи, медицинские работники имеют не только теоретические знания
и представления о том, как взаимодействовать с гражданами старшего поколения, но и практический опыт и навыки работы.

Специалисты в своей деятельности напрямую знают, какие формы социальной активности для пожилых людей будут трудноприменимы, какие сферы досуга будут наиболее интересны, какой реальный уровень участия
в социальной активности пожилых людей и какое отношение старшего поколения к социально-активной деятельности.

Подводя итог, можно сделать вывод, что социальная активность пожилых людей зависит как от внешних, так и внутренних факторов. Нужны новые подходы к решению традиционных социогеронтологических вопросов, связанные со становлением мирового информационного пространства, новыми геронтотехнологиями. Необходимы активные действия государства
в направлении повышения социальной активности людей пожилого возраста.[[63]](#footnote-63) Развитие концепции активной старости позволит расширить потенциал пожилым людям, активизировать внутренние ресурсы, быть социально-полезными и включенными в жизнь общества.

**Актуальность:** низкая социальная активность пожилых людей

**Цель и задачи исследования**

**Цель:** проанализировать предпочитаемые формы социальной активности пожилых людей на примере получателей социальных услуг комплексного центра социального обслуживания населения.

**Задачи:**

1) изучить основные формы социальной активности пожилых людей;

2) определить интересы пожилых людей, которые будут способствовать повышению социальной активности;

3) выявить уровень развития социальной активности пожилых людей;

4) исследовать уровень предоставляемой социальной активности
в комплексном центре отделения дневного пребывания;

5) установить основные проблемы формирования социальной активности пожилых людей;

**Объект исследования:** социальная активность пожилых людей

**Предмет исследования:** особенности социальной активности

**Гипотезы**

1. В современных условиях социальная активность пожилых людей снизилась;

2. Пожилые люди не знают о проводимой социальной активности
из-за низкой информированности о существующих программах, мероприятиях, услугах.

Основными методами исследования для определения социальной активности пожилых людей были выбраны проведение анкетирования (приложение 1) и экспертного интервью (приложение 2). Мною опрошены 108 граждан пожилого возраста, которые являются получателями социальных услуг дневного пребывания комплексного центра социального обслуживания населения. Целью проведения интервью является: узнать, как специалисты видят особенности, проблемы формирования, пути активизации социальной активности пожилых людей.

Результаты анкетирования в данном исследовании ориентированы
на определение информированности пожилых людей о возможных формах социальной активности.

В ходе прохождения производственной практики было проведено экспертное интервью со специалистами, работающими в СПб ГБУСОН "КЦСОН Калининского района", а также анкетирование для получателей социальных услуг граждан пожилого возраста СПб ГБУСОН "КЦСОН Калининского района" Санкт-Петербурга и СПб ГБУСОН "КЦСОН Адмиралтейского района» Санкт-Петербурга. Данное исследование было проведено в 2020-2021 гг.

В проведении экспертного интервью приняли участие шесть специалистов, которые работают с гражданами пожилого возраста.
В результате исследования было выявлено, что специалисты видят проявление социальной активности в их самостоятельности, возможности организовывать свой досуг, а также быть социально включенными в жизнь общества.

В ходе проведения экспертного интервью можно выделить,
что социальная активность пожилых людей проявляется в самостоятельности, коммуникации, передвижении. Их основная деятельность направлена на поддержание и развитие социальной активности пожилых граждан. Работа ведется по различным направлениям: культурно-досуговая деятельность, физическая активность, социально-психологическая работа и т.д.

Особенностями в работе с данной категорией было отмечено
их обидчивость, осторожность, капризность, нужда во внимании, доверчивость. Поэтому специалистами проводятся различные лекции на тему того, как остерегаться мошенников и не быть обманутым.

Факторами сохранения и развития социальной активности было отмечено наличие семьи и семейных отношений, желание быть услышанным и получить внимание.

Основными формами социальной активности, которая наиболее интересна для пожилых людей, являются физическая активность,
в особенности скандинавская ходьба, культурно-досуговые мероприятия (посещение выставок и концертов), трудотерапия. Каждый человек выбирает ту или иную активность в зависимости от своих потребностей и интересов, которые выявляются на начальном этапе получения социальных услуг.

Как отмечают специалисты, в настоящее время социальная активность пожилых людей снизилась в связи с ограничительными мерами, вызванными соблюдением масочного режима и изоляции. И, если у пожилых людей есть желание прийти, например, в отделение дневного пребывания,
то, к сожалению, пока они этого делать не могут, так как на данный момент предоставляют услуги для граждан до 65 лет. Также к проблеме низкой социальной активности можно отнести низкую мотивацию, социально-психологические особенности, низкую информированность. При этом специалисты выделяют средний уровень осведомленности у пожилых граждан о возможных формах социальной активности, примечательно, что почти все отметили, что основным источником получения информации о деятельности центра является «сарафанное радио». Сотрудники центра указали, что мало просветительской работы ведется через средства массовой информации
и интернет.

Для того, чтобы активизировать личностные ресурсы у пожилых людей, необходимо проводить информационную работу, направленную
на просветительскую деятельность о центрах и учреждениях, где им оказывается различная помощь и поддержка. Необходимо заинтересовать пожилых людей, дать возможность проявить самостоятельность, создать дружелюбную обстановку, где они будут себя чувствовать нужными.
И, если им интересна и комфортна групповая деятельность, то работать в этом направлении, организуя различные конкурсы и мероприятия, где они будут
в коллективе, раскрывая при этом свой коммуникативный потенциал.

Таким образом, можно сделать вывод, что работа с пожилыми гражданами, направленная на поддержание и сохранение социальной активности, ведется по самым разным направлениям. Но при этом отмечается низкая социальная активность данной категории. Специалисты указали,
что люди до 65 лет даже менее активны, чем более возрастная категория населения. Поэтому при работе с пожилыми гражданами необходимо учитывать возрастные, индивидуальные, социально-психологические, физиологические особенности.

Также в ходе исследования было проведено анкетирования среди пожилых людей, которые являются получателями социальных услуг.
Из 108 респондентов опрошенных респондентов приняли участие 98 женщин и 12 мужчин. Разброс такой выборки объясняется тем, что, как правило, обращаются за помощью в КЦСОН женщины.

Было выявлено, что большая часть опрошенных 71,3 % не работают,
а продолжают свою трудовую деятельность 28,7 % (рис.1). Можно также отметить, что социальную активность в трудовой занятости продолжают вести женщины.

рис.1.



Появление пандемии коронавируса отразилось на социальной активности пожилых людях лишь у 19,4 % опрошенных. Следует отметить, что некоторая часть анкетирования была проведения после снятия ограничительных мер, однако, как отметили респонденты социальная активность отразилась на их вынужденной самоизоляции
и с невозможностью посещать общественные места (рис.2).

рис.2.



В ходе анкетирования было выявлено, что основным источником получения той или иной информации является телевидение, радио, печатные издания (83,3 %), наименьшее количество ответов получила наружная реклама (27,8 %).

Пожилые люди в возрасте от 80 лет и старше в основном не знают или частично знают о проводимых мероприятиях и программах, направленных на поддержание и сохранение социальной активности, в то время как граждане в возрасте до 65 лет более осведомлены и знают или частично знают необходимую информацию.

Для более возрастной группы пожилых людей характерна проблема одиночества, замкнутости, низкой заинтересованности в чем-либо.

Основной формой социальной активности, которая наиболее близка для пожилых людей является культурно-досуговая и образовательная деятельность. Сферы, в которых хотели бы себя реализовать граждане пожилого возраста можно отнести также культурно-досуговую сферу, получение образования (обучение навыкам компьютерной грамотности), занятие спортом (скандинавская ходьба). Наименее интересным направлением получили ответы трудовая (7,4 %) и общественно-политическая деятельность (6,5 %). (рис.3.)



В целом граждане пожилого возраста достаточно высоко оценивают свою социальную активность, тем не менее препятствием для развития социальной активности, отмечают нежелание пожилых людей принимать участие в жизни города, а также отсутствие возможностей в участии в социальной активности (рис. 4, 5). Стоит отметить, что по результатам первого проведенного анкетирования в 2020 г., респонденты низко оценивали свою социальную активность, объясняя это вынужденной социальной изолированностью, а также ограничениями, вызванными COVID-19.

рис. 4.



рис. 5.



Как показало наше исследование, что, несмотря на определенные изменения в социально-демографическом поведении пожилых людей, обусловленные совокупностью демографических, социальных и культурологических факторов, оно остается достаточно традиционным — пожилые люди по-прежнему мало включены в социальную деятельность.

## **3.2 Культурно-досуговая деятельность, как форма поддержки социальной активности в пожилом возрасте»**

Организация досуга и отдыха людей пожилого возраста предполагает такой вид деятельности, который дает человеку чувство удовольствия, приподнятого настроения и радости.[[64]](#footnote-64) Это позволяет пожилому человеку быстрее адаптироваться к его новым социальным изменениям.

В повседневной жизни досуговая деятельность играет немаловажную роль и помогает выполнять ряд функций рекреационно-оздоровительного типа. Без их реализации у многих людей, а особенно у граждан пожилого возраста, неизбежно формируется состояние стресса, повышенная нервная возбудимость, что может привести к устойчивым заболеваниям. Грамотно организованная досуговая деятельность дает возможность межличностного взаимодействия со многими людьми, рождает чувство единения друг с другом. Отсюда можно сделать вывод, что досуговая деятельность выполняет ряд полезных для пожилого человека функций, таких как укрепление психического и физического здоровья, развитие внутреннего мира, расширение информационной среды. Кроме того, досуговая деятельность интегрирует множество разрозненных аспектов жизни человека в одно целое, что позволяет сформировать представление о полноте его существования.[[65]](#footnote-65)

Так, В.В. Логачева отмечает, что культурно-досуговая деятельность — это организуемый социальными учреждениями процесс активного приобщения пожилых людей к культурным ценностям общества. Он имеет целью организацию целесообразного и содержательного досуга пожилых людей, дающего им возможность удовлетворения и развития культурных потребностей, создания условий для самореализации, раскрытия способностей через участие в творческой деятельности.[[66]](#footnote-66)

Значение досуга в жизни пожилого человека зависит от его индивидуальных особенностей и интересов. Также немаловажную роль участия в культурно-досуговой деятельности играет пол, возраст, социальный статус, материальное положение, а также наличие семейных отношений.

Развитие активного образа жизни пожилых людей предполагает деятельное участие в этом процессе их самих. Лица старшего возраста могут заниматься посильной трудовой деятельностью, физической культурой, участвовать в общественной и культурной жизни общества. Для этого необходимо не только создавать оптимальные условия,
но и способствовать преодолению барьера возраста – как можно более активно включать пожилых людей в пространство социальной жизни, помогать приспособиться к новым жизненным обстоятельствам, открывать доступ
к общественным ценностям в области образования, культуры, духовной жизни и отдыха.

Деятельность в сфере досуга, организация свободного времени — вся эта деятельность дает возможность заниматься любимым делом и получать
от этого удовлетворение в культурном, семейном, социальном отношениях. Чтение книг, журналов, газет, просмотр радио- и телепередач - одни из самых доступных средств удовлетворения познавательных интересов, самообразования. Однако отдых в потребительском виде приносит меньше радости, чем творческая любительская активность, которая оживляет межличностные контакты, повышает настроение.

Досуговая деятельность людей пожилого возраста связана с функцией восстановления различных сил пожилого человека (прогулки на воздухе, вечера отдыха для пожилых); повышения эрудиции, потребления духовных ценностей (чтение книг и журналов, просмотр фильмов, телевизионных передач, путешествия, экскурсии); с развитием духовных сил, способностей, активной творческой деятельности (трудовая, природно-экологическая деятельность); с реализацией потребности в общении (клубно-кружковая работа, творческие объединения, вечера встреч, диспуты).

 Важную роль в досуговой деятельности играют клубы, целью которых является предоставление возможности приятно проводить свободное время, удовлетворение культурно-просветительных потребностей, а также пробуждение новых интересов, установления дружеских контактов. Данные учреждения предоставляют пожилым людям определенные услуги, помощь, советы и организовывают отдых и развлечения для них. Для наиболее активных людей они должны быть местом полезной и нужной окружающей деятельности.[[67]](#footnote-67)

Проводником в реализации активной деятельности пенсионеров являются социальные учреждения и центры социального обслуживания, которые разрабатывают программы, направленные на развитие
социально-культурной, физической, творческой активности пожилых людей. Посредством включения в социальную среду это приводит к формированию активной жизненной позиции старшего поколения. Одним из видов такой формы работы является деятельность социально-досуговых отделений комплексных центров социального обслуживания населения (далее КЦСОН), которые направлены на организованный и всесторонний досуг для пожилых людей, включающий в себя посещение творческих мастерских, музеев, выставок, поездки на экскурсии, участие в тематических встречах, а также занятия по обучению навыками компьютерной грамотности, групповые занятия с психологом.

Как правило, досуговые мероприятия способствуют решению комплекса задач: повышают статус пожилого человека, способствуют раскрытию личности, позволяют удовлетворить социокультурные потребности, развивают отношения между поколениями. Деятельность в общественных организациях выступает важнейшим средством профилактики от многих заболеваний и в целом формирует устойчивость личности в ситуациях сложного и противоречивого социума, ориентирую
на позитивный выход из кризисов, а в некоторых случаях —
на самореализацию личности.[[68]](#footnote-68)

Помимо самостоятельной организации своего свободного времени среди граждан пожилого возраста, можно констатировать, что ведется целенаправленная деятельность наших социальных служб и общественных учреждений в организации досуга пожилых людей, что указывает
на стремление правительства Российской Федерации достигнуть уровень международных стандартов. Именно поэтому в Федеральной Целевой программе «Старшее поколение» большое внимание уделено проблеме досуга и здоровьесбережению пожилых людей. Эта программа предусматривает разработку и внедрение системы физкультурнооздоровительных мероприятий в досуговую деятельность, создание экспериментальных центров по апробации современных оздоровительных технологий при финансовой поддержке федеральных служб и благотворительных общественных организаций. В ней представлены меры по созданию благоприятных условий для реализации интеллектуальных и культурных потребностей пожилых людей, что предусматривает их активное включение в социокультурную деятельность, обеспечение выбора досуговых занятий, участие в «клубной жизни», любительском движении, самодеятельном творчестве.[[69]](#footnote-69)

Развитие активного образа жизни пожилых людей предполагает деятельное участие в этом процессе их самих. Лица старшего возраста могут заниматься посильной трудовой деятельностью, физической культурой, участвовать в общественной и культурной жизни общества. Для этого необходимо не только создавать оптимальные условия, но и способствовать преодолению барьера возраста – как можно более активно включать пожилых людей в пространство социальной жизни, помогать приспособиться к новым жизненным обстоятельствам, открывать доступ к общественным ценностям в области образования, культуры, духовной жизни и отдыха.

Подводя итог, можно сделать вывод, что участие пожилого человека
в культурно-досуговой деятельности напрямую влияет на уровень и качество социальной активности. Организованная культурно-досуговая деятельность способствует восстановлению эмоционального состояния, установлению новых знакомств и дружеских контактов, активизации творчества, а также повышению жизненного тонуса. Таким образом, актуальность исследования обусловлена необходимостью практического изучения культурно-досуговой деятельности, как формы поддержания социальной активности пожилых людей. Анализ результатов данного исследования позволит определить уровень социальной активности пожилых людей, направления
культурно-досуговой деятельности пожилых людей, а также то, какое значение представляет участие в культурно-досуговой деятельности
на жизнедеятельность пожилых людей.

В ходе проведения исследования была поставлена следующая цель: исследовать влияние участия в культурно-досуговой деятельности старшего поколения на уровень социальной активности, на примере получателей социальных услуг комплексного центра социального обслуживания населения.

**Задачи:**

1. изучить основные направления культурно-досуговой деятельности для пожилых людей;
2. выявить специфику организации культурно-досуговой в КЦСОН деятельности с гражданами пожилого возраста;
3. определить уровень участия в культурно-досуговой деятельности пожилых людей, получающих услуги в социально-досуговом отделении;

**Объект исследования:** культурно-досуговая деятельность пожилых людей

**Предмет исследования:** особенности организации
культурно-досуговой деятельности пожилых людей, получающих социальные услуги в КЦСОН.

**Гипотеза:** Культурно-досуговая деятельность пожилых людей, организованная комплексным центром социального обслуживания населения, влияет на их уровень социальной активности.

При проведении исследования были опрошены 67 человек пожилого возраста, 59 из них женщины, 11 мужчины, которые являются получателями социальных услуг социально-досугового отделения и отделения дневного пребывания комплексного центра социального обслуживания населения.

Результаты анкетирования в данном исследовании ориентированы
на определение влияния культурно-досуговой деятельности на уровень социальной активности пожилых людей. (Приложение 3).

Согласно ВОЗ определены следующие категории геронтологического возраста:

Средний возраст опрошенных составляет 72 года. Можно отметить, что люди старческого возраста, от 75 до 89 лет являются наиболее социальной активной группой среди опрошенных.

Выход на пенсию отразился больше всего на материальном положении – 51 человек, также 2 человека отметили, что на взаимоотношениях с семьей, близкими, друзьями и т.д.

В результате проведения анкетирования было выявлено, что основными видами культурно-досуговой деятельности среди пожилых людей, которые пользуются спросом, являются:

* Посещение музеев, театров, галерей, экскурсии (44 человек)
* Занятия по компьютерной грамотности (31 человек)
* ИЗО (29 человек)
* Клубная работа (19 человек)
* Рукоделие (15 человек)

Основной формой социальной активности, которая наиболее близка для пожилых людей является культурно-досуговая и образовательная деятельность. Можно отметить, что пожилые люди, получающие услуги
в социально-досуговом отделении, высоко проинформированы
о культурно-досуговой деятельности, проводимой центром. В целом граждане пожилого возраста высоко оценивают свою социальную активность (рис.6.)

рис.6.



Как правило, пожилые люди предпочитают проводить свое свободное время с семьей - 63 человека, 22 человека предпочитают проводить время
в одиночестве. Пожилые люди, которые часто или иногда испытывают чувство одиночества, менее социально активны. Такая группа, как правило, социальные связи обретают в Отделении, так как семейные связи отсутствуют.

Пожилые люди, получающие социальные услуг более трех месяцев, оцениваются свою социальную активность выше, чем те, кто пришел
в Отделение менее месяца назад. Также можно отметить, что направления культурно-досуговой деятельности, в которые задействована первая группа, разнообразнее и больше.

Пожилые люди отмечают, что необходимо развивать творческие мастерские, клубы по интересам, студии компьютерной грамотности.

Респонденты, которые высоко оценивают уровень своей социальной активности, часто принимают участие в культурно-досуговой деятельности отделения. В целом их культурно-досуговая деятельность организована, и они знают о проводимых мероприятиях и акциях.

Пожилые люди, продолжающие свою трудовую деятельность, чувствуют себя востребованными обществом, они уверены в себе, удовлетворены жизнью, но в то же время им не чужда материальная заинтересованность и потребность в самовыражении.

Также можно отметить, что препятствием для развития
культурно-досуговой деятельности пожилых людей в отделении является отсутствие материально-технического оснащения для проведения
культурно-досуговой деятельности.

Все пожилые люди отметили, что участие в культурно-досуговой деятельности отразилось на их жизни в лучшую сторону.

Таким образом, участие в культурно-досуговой деятельности пожилых людей является одной из форм социальной активизации, которая позволяет заниматься своими увлечениями вместе с единомышленниками; проводить активно свободное время в кругу ровесников (занятия оздоровительной физкультурой, занятия танцами, пение), а также быть социально включенным в жизнь общества.

## **3.3 Рекомендации по развитию социальной активности пожилых людей**

Проблема формирования социальной активность пожилых людей является актуальной в г. Санкт-Петербурге. Вышеперечисленные рассмотренные технологии и программы, как показывает практика, бывают
не всегда в силу кратковременности проведения, большой затратности, низкой заинтересованности и информированностью со стороны пожилых людей.

Необходимость адаптации и принятия нового социального статуса
у пожилого человека приводит к ряду различных социально-психологических проблем: одиночеству, изолированности, заниженному уровню самооценки, чувству ненужности и бездеятельности, снижению социальной активности. Трудности, которые возникают у пожилого человека с выходом на пенсию, связаны, в первую очередь, здоровьем, материальным достатком, изменением привычного образа жизни, сужением круга социальных связей.

В ходе прохождения производственной и преддипломной практик, социологические исследования показали, как из-за различных факторов меняется социальная активность пожилых людей, а сам процесс адаптации
в посттрудовой период иногда проходит болезненно и отражается
на различных аспектах жизни пожилого человека: здоровье, психологическом самочувствии, материальном положении, социальном окружении.

Потребность в реализации программы «Социальные возможности» обусловлена возможностью повышения социальной активности старшего поколения в посттрудовой период на базе комплексных центров социального обслуживания населения.

Исследование зарубежного опыта по проблеме формирования социальной активности пожилых людей показало, что при построении работы с лицами старшего возраста необходимо учитывать их индивидуальные потребности, социально-психологические и физические особенности, а также использовать инновационные формы работы, применяя информационные ресурсы как средство привлечения граждан пожилого возраста к социально-активной деятельности. Именно поэтому своевременно оказанная помощь
и поддержка старшему поколению в посттрудовой период позволяет безболезненно пройти адаптацию в новом социальном статусе, что в конечном итоге способствует активизации личностных ресурсов пожилых людей. Реализация этих форм позволяет снизить риск развития хронических заболеваний, которые порождаются отсутствием нагрузки на тело и мозг.

Развитие человека должно происходить на протяжении всей жизни, при этом с наступлением пенсионного возраста, пожилой человек должен быть активен как физически, так и умственно, так как это влияет на качество и продолжительность жизни. Физическая активность позволяет пожилому человеку чувствовать себя здоровым, а работа с мелкой моторикой позволяет активизировать нейронные связи, что положительно сказывается на работе мозга. Умственная активность способствует повышению когнитивных способностей, которые предотвращают возникновение таких болезней, как: деменция, болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона.

Тенденция старения населения приводит к тому, что государствам, общественным организациям необходимо выстраивать новые направления в социальной политике, которые учитывают людей старшего возраста не как заявителей на получение социальных услуг и которым требуется помощь, а как самостоятельных, равноправных членов общества, способных передавать свой опыт, знания, умения и навыки уже другому поколению.

Именно поэтому в деятельности социальных учреждений, которые проводят работу с пожилыми людьми, необходимо проводить работу не только с теми, кто нуждается в помощи и получении социальных услуг, но и охватывать наибольший круг людей старшего возраста посредством агитации, информирования их о каких-либо событиях.

Для наибольшего охвата пожилых людей можно использовать организации, в которых работает старшее поколение, привлечение средств массовой информации, размещение баннеров и листовок.

Исследование теоретических аспектов социальной активности пожилых людей дает представление о том, с каким трудностями и проблемами сталкивается пожилой человек с выходом на пенсию. В качестве рекомендаций по развитию социальной активности старшего поколения предлагается программа, направленная на привлечение пожилых людей
в участии в социальной активности.

Разработка программы «Социальные возможности» (Приложение 4) предполагает разработку мероприятий, направленных на информирование пожилых людей о формах и способах проведения свободного времени.

Создание программы предполагает информирование пожилых людей
о возможностях, которые открываются им с выходом на пенсию. Знание своих прав, о мерах социальной поддержки, методов и способов повышения социальной активности, позволяет пожилым людям быть включенными в жизнь общества.

Участие в этой программе предполагает, что пожилой человек может найти самую актуальную информацию о новостях, программах и технологиях, а также узнать формах социальной поддержки.

Программа «Социальные возможности» предлагает пожилым людям участие в мероприятиях, в которых представлена различная информация о формах активизации личностных ресурсов старшего поколения.

Целью программы является содействие в быстрой адаптации пожилым людям в посттрудовой период.

Задачи программы:

1) проинформировать граждан старшего возраста о формах и способах социальной активности в посттрудовой период;

2) провести интерактивную лекцию о разработанной программе
с целью привлечения пожилых людей для дальнейшего участия;

3) провести мониторинг успешности разработанной программы путем отслеживания путем анкетирования, проведения обратной связи.

Программа предлагает пожилым людям ознакомиться с формами активности
в посттрудовой период: досуг, волонтерство, образование, трудовая деятельность. Данный раздел представлен в виде статей, в которых раскрываются основные методы и способы включения в социальную деятельность.

Как было уже отмечено, пожилые люди с выходом на пенсию сталкиваются с одиночеством, так как основной круг общения, например, был в трудовой сфере, поэтому им предлагается возможность зарегистрироваться в социальной сети и найти собеседника по интересам, участвовать
в обсуждении форумов, делиться новостями, а также вести свой личный блог.

Узнать о происходящих событиях, получить нужную информацию пожилые люди привыкли это делать посредством бумажных носителей и телевизора, но, тем не менее, актуальность использования интернет ресурсами у людей старшего поколения с каждым годом возрастает. Это обуславливается тем, что пожилые люди не хотят отставать от молодого поколения, так как использование современных технологий улучшает и делает жизнь проще общества.

Также пожилому человеку предлагается ознакомиться с услугами
и реализуемыми программами, которые он может получить с выходом на пенсию. Знание своих прав и возможностей позволяет каждому человеку быть защищенным и уверенным.

С выходом на пенсию у пожилого человека появляется больше свободного времени, которое он может посвятить не только домашним делам и семье, но и себе. Для этого необходимо проведение интерактивных семинаров, содержащих информацию о различных видах социальной активности, доступных для пожилых людей.

При успешной реализации программы пожилые люди могут оставлять свои отзывы, оставлять пожелания и делиться впечатлениями со знакомыми, родственниками, соседями.

Таким образом, разработанная программа будет способствовать оказанию повышению социальной активности у пожилых людей. В посттрудовой период, пенсионеру необходимо дать направление в осуществлении его дальнейшей деятельности, так как именно с выходом на пенсию он становится незащищенным и уязвимым в возникновении одиночества, изолированности, развития физического и психического упадка. Успешная разработка программы будет носить инновационный характер, поскольку по проблеме исследования социальной активности пожилых людей была выстроена недостаточно эффективная работа, а реализуемые программы были направлены лишь на определенную категорию граждан, получателей социальных услуг.

Исследование отечественного опыта по проблеме формирования социальной активности у пожилых людей дает следующее представление: разработка программ и технологий, которые внедряются государством, носят масштабный характер. Как правило, это федеральные программы, направленные на улучшение качества жизни, здоровья и благополучия жизни старшего поколения, к таким относятся «Стратегия действий в интересах граждан пожилого возраста до 2025 года», проект «Старшее поколение».

В целях формирования социальной активности у пожилых людей и содействия в быстрой адаптации в посттрудовой период была разработана программа «Социальные возможности», включающая в себя проведений мероприятий для старшего поколения, в которой пожилые люди могут найти для себя нужную информацию, получить доступ к дополнительным полезным ресурсам, а также узнать, какие формы социальной активности существуют
с выходом на пенсию.

После реализации программы можно отследить динамику успешности проделанной работы путем проведения анкетирования, оставленных отзывов.

Подводя итоги проведенной исследовательской работы, можно сделать вывод о том, что тенденция старения населения во всем мире выдвигает новые требования к обществу, социальной политике государств, в которых должна проводиться комплексная работа по поддержке пожилых людей с выходом на пенсию. Для решения проблемы формирования социальной активности
в пожилом возрасте необходимо выстроить структурную деятельность на всех межведомственных уровнях.

# **Заключение**

В современном обществе проблема низкой социальной активности пожилых людей в посттрудовой период является одной из актуальных,
с которым сталкивается пожилой человек с выходом на пенсию.

Социальная активность – это форма проявления важнейшего качества личности, в котором отражается ее стремление быть причастной к делам общества, осознание необходимости и значимости своей деятельности общества. С наступлением посттрудового периода пожилой человек сталкивается не только с изменением своей привычной жизни,
но и изменением социальных связей, снижением коммуникации с обществом в целом. Процесс адаптации в таких условиях может проходить болезненно для пенсионера, который может привести к ухудшению состояния здоровья, упадку сил, депрессии, изолированности от социума.

Посттрудовой период пожилого человека сопровождает возникновение со стороны общества такого явления, как эйджизм, которое характеризуется неприязнью к стареющим людям и непринятию их в обществе по причине старости. Именно поэтому так важно сформировать у общества позитивное представление о старости, а также о том, что пожилой человек может использовать свой потенциал, развивать свои навыки, а также быть полезным для общества.

С выходом на пенсию у пожилого человека появляется больше свободного времени, возможность попробовать себя в чем-то новом, а также быть задействованным в социальной деятельности. Е.В. Щаниной были выделены основные сферы социальной активности пожилого человека: сфера досуга, волонтерское движение, сфера общественно-политической жизни, сфера семейно-бытовой деятельности, сфера образования, сфера трудовой деятельности.

Все вышеперечисленные сферы тесно переплетаются между собой
и играют важную роль в деятельности пожилого человека.

Проанализировав зарубежный опыт по проблеме социальной активности пожилых людей, можно сделать вывод, что работа, которая ведется для пожилых людей, носит инновационный характер. В странах Запада и Европы разрабатываются сайты и приложения, рассчитанные под потребности и интересы старшего поколения и включающие в себя обучение навыкам использования техническими ресурсами.

Поэтому за основу в разработке программы по формированию социальной активности пожилых людей был взят зарубежный опыт. Программа «Социальные возможности» предусматривает содействие
в быстрой адаптации пожилым людям в посттрудовой период. Главным результатом реализации программы будет формирование у пожилых людей социальной активности согласно их интересам, ценностям и потребностям; успешная адаптация в процессе посттрудового периода; развитие коммуникативных способностей и творческого потенциала, а также овладение новыми навыками в использовании информационно-технических средств.

В данной работе были рассмотрены теоретические аспекты формирования социальной активности пожилых людей, проведен анализ изучения влияния активности на развитие хронических заболеваний, социального самочувствия, а также на процесс адаптации в посттрудовой период, а также разработана программа «Социальные возможности».

Таким образом, можно сделать вывод о том, что поставленные цель
и задачи в ходе исследования были достигнуты.

# **Список литературы**

1. Комитет по социальной политике Санкт-Петербурга. О реализации Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Санкт‑Петербурге – официальный сайт. [электронный ресурс]– URL: https://www.gov.spb.ru/gov/otrasl/trud/news/186346/ (дата обращения 01.04.2022).
2. Конституция Российской Федерации : сайт. – URL: https://clck.ru/P3KRd (дата обращения: 07. 04. 2021).
3. Международный план действий по проблемам старения. Доклад секретариата от 02.12.2005. – Справочная система. 7 с. [электронный ресурс] – URL: [Международный план действий по проблемам старения: доклад об осуществлении: доклад Секретариата (who.int)](https://apps.who.int/iris/handle/10665/21645)
4. Отчёт ООН «Мировые демографические перспективы: пересмотренное издание 2019 года». [электронный ресурс] – URL: https://www.un.org/ru/global-issues/ageing (дата обращения 12.04.2022).
5. Статистика и показатели. Продолжительность жизни по данным Росстат [электронный ресурс]. — Средняя продолжительность жизни женщин и мужчин – URL: rosinfostat.ru (дата обращения 11.04.2022)
6. Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года. – официальный сайт. -34 с. – URL: https://rosmintrud.ru/ministry/programms/37/2 (дата обращения: 07. 04. 2021).
7. Федеральная служба государственной статистики «Росстат». [электронный ресурс] – Режим доступа - URL: https://www.gks.ru/ (дата обращения: 04.04.2022).
8. Александрова Н.Х. Проблема старения в психологическом контексте одиночества. /Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2019. Выпуск 2-31-38 с. // -URL: elibrary\_44055143\_93035714.pdf (дата обращения 04.04.2022).
9. Американская ассоциация пенсионеров. – сайт. – URL: https://subscribe.ru/archive/socio.people.pojilomu/201207/14212736.html?fromissue=2 (дата обращения: 02.05.2021).
10. Барсуков В.Н., Калачикова О.Н. Исследование качества жизни старшего поколения: региональный опыт // Журнал Экономические и социальные перемены: факторы, тенденции, прогноз –2016. –№4(46) – С. 88-107.
11. Безрукова. В. С. Основы духовной культуры (энциклопедический словарь педагога) / В. С. Безрукова. – Екатеринбург, 2000. – 959 с.
12. Бодрин А. В., Таболько Л. А. Особенности досуговой деятельности пожилых людей // Молодой ученый. — 2016. — № 6. — С. 739–741.
13. Бондаренко Т.В. Основные направления деятельности по созданию условий активного долголетия старшего поколения в Санкт-Петербурге. 2019. - сайт. – URL:https://pl.spb.ru/upload/docs/pdf/conferences/conf220519/Bondarenko\_pr.pdf дата обращения 01.04.2022).
14. Борисов Г.Ю. Психологические характеристики пожилых людей третьего возраста. Педагогическое образование в России, 2016, с. 171-176.—https://www.elibrary.ru/download/elibrary\_26638467\_52062203.pdf (дата обращения 04.04.2022).
15. Боровикова Я. В. Опыт общественных организаций и объединений США, работающих с пожилыми людьми / Я. В. Боровикова. –// Журнал Власть, 2015. – №11. – С. 205–210.
16. Владимиров, Д. Г. Пожилые граждане на рынке труда: зарубежный опыт / Д. Г. Владимиров. –// Социологические исследования. – 2013. – № 6. – С. 57–62.
17. Воробьева А.Е., Акбарова А.А. Социально-психологические типы досуговой деятельности пожилых людей (на примере жителей Московского региона) 2019. № 1 (46). C. 89–99.
18. Галанова, В. В. Особенности социально-культурной деятельности с пожилыми людьми / В. В. Галанова, Л. Р. Логачева. // Молодой ученый. — 2017. — № 45 (179). — С. 168-170. — URL: https://moluch.ru/archive/179/46413/ (дата обращения: 15.09.2021).
19. Головин, С.Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, 1998. – 799 с.
20. Завражанов, В. В. Специфика деятельности социального работника при обучении пожилых людей основам компьютерной грамотности /
В. В. Завражанов, С. М. Сметанина. –// Молодой ученый. – 2016. – №27. – С. 755–758.
21. Закирова А.Б., Галеева Н.Р. Технологии организации культурно-досуговой деятельности пожилых людей // Всероссийская научно-методическая конференция «Проектирование механизмов реализации образовательных инициатив». -2017. С. 107-109.
22. Зеер Э. Ф., Сыманюк Э. Э., Борисов Г. И. Психологические факторы жизнеспособности человека позднего возраста / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк, Г. И. Борисов // Известия Российской академии образования. — 2017. — № 1. — С. 86–97.
23. Колосова В.В. Исследования стереотипов возраста в новой социально-психологической реальности (взгляды отечественных учёных) // Мир науки. Педагогика и психология, 2019 №5, // [сайт]. — URL: https://mir-nauki.com/PDF/53PSMN519.pdf (дата обращения: 10.04.2022).
24. Кононова, Л. И. Технология социальной работы : учебник для бакалавров / Л. И. Кононова, Е. И. Холостова ; ответственные редакторы Л. И. Кононова, Е. И. Холостова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 503 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-2076-5. —// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/509168 (дата обращения: 10.04.2022).
25. Кононова, Л. И. Технология социальной работы : учебник для бакалавров / Л. И. Кононова, Е. И. Холостова ; ответственные редакторы Л. И. Кононова, Е. И. Холостова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 503 с. — (Высшее образование).// Образовательная платформа Юрайт. — URL: https://urait.ru/bcode/509168 (дата обращения: 10.05.2022).
26. Корныешева А.Е. Активная жизненная позиция пожилых людей: детерминанты формирования. // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология, сер.12, 2021 Вып. 4. – С. 414-418.
27. Куликов Л.В. Социально-психологические аспекты помощи пожилым людям в сохранении активности-: Ученые записки СПбГИПСР, Санкт-Петербург, 2017. - №1 (27).- С. 28.
28. Литвак Р. А., Резанович И. В. Организация досуговой деятельности пожилых людей в фитнес-клубе // Современные проблемы науки и образования. 2014. №6. С. 14.
29. Малахатка А.А., Горлова Е.Б. Социальная активность граждан пожилого возраста в РФ 2018. C. 95–97.
30. Марунова Т.Р. Направления социальной активности пожилых людей // Изв. Саратовского университета. Нов. сер. Сер. Социология. Политология. 2014.
Т. 14, № 2. - С.54.
31. Милашевич Елена Петровна, Дробыш Т.А. Мотиваторы-социально психологической активности личности в пожилом возрасте // Наука - образованию, производству, экономике. материалы ХХIII(70) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов: в 2 томах. 2018. C. 35–36.
32. Миллер О.В. Социальные сети как способ решения проблемы одиночества пожилых людей. / Международный научный журнал «Инновационная наука», № 7,2015. — 157-158 с.
33. Москвичева, Л.Н. Старшее поколение: проблема адаптации // Вестник Московского университета. Социология и политология. – 2015. – № 1. – С. 171-181.
34. Нам, М. В. Формирование социальной и гражданской активности старших школьников : специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» : диссертация кандидата педагогических наук / М. В. Нам. – Уфа, 2006. – 178 с.
35. Народонаселение. – официальный сайт. Десятилетия здорового старения на период 2020-2030 гг., 2020, С. 31.– URL:http://www.un.org/ru/sections/issues-depth/population/ (дата обращения: 05.05.2021).
36. Палмор Э.Б. Автогеронтология: из личного опыта старения. Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Сер. 11: Социология: РЖ / РАН. ИНИОН. Центр науч.-информ. исслед. Отд. социологии и социал. психологии. – М., 2020. – № 1. – С. 14–17.
37. Парфенова О. А. О людях третьего возраста –: Журнал исследований социальной политики – Санкт-Петербург, 2015. – №14 (4). – С. 618-623.
38. Радаева, И. В. Информационные технологии как инструмент социальной адаптации людей пожилого возраста / И. В. Радаева. // Роль и место информационных технологий в современной науке : сборик статей Международной научно-практической конференции. – Самара : ОМЕГА САЙНС, 2019. – С. 198.
39. Сабанова Д.В. Технология повышения эффективности социальной поддержки творческой активности людей пожилого возраста // Молодежные инициативы как основа развития гражданского общества в российской федерации: региональный и местный уровни. 2018. C. 104–111.
40. Сабанова Д.В. Технология повышения эффективности социальной поддержки творческой активности людей пожилого возраста // Молодежные инициативы как основа развития гражданского общества в российской федерации: региональный и местный уровни. 2018. C. 104–111.
41. Сафронова, Л. В. Психология социальной работы : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Л. В. Сафонова. - Москва : Академия, 2012. – 254 с.
42. Ситаров, В. А. Социальная активность личности (уровни, критерии, типы и пути ее развития) / В. А. Ситаров, В. Г. Маралов. // Журнал Знания. Понимание. Умение. – Москва, 2015. – №4. – С. 164-175.
43. Ситаров, В. А. Социальная активность личности (уровни, критерии, типы и пути ее развития) / В. А.Ситаров, В. Г. Маралов. // Журнал Знания. Понимание. Умение. – Москва, 2015. –№4. – С. 164-175.
44. Смелзер Н. Социология: пер. с англ. - М.: Феникс, 1998. - 688 с.
45. Тугарова Л.С. Проблема организации культурно-досуговой деятельности граждан пожилого возраста в современном обществе // Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. 2014.-С.69.
46. Успешное старение: Социологические и социогеронтологические концепции: сб. научн. тр. / отв. ред. Евсеева Я.В., Ядова М.А. / РАН. ИНИОН. Центр социал. науч.-информ. исслед. Отд. социологии и социал. психологии. – Москва, 2020. – 230 c. – (Сер.: Теория и история социологии). —URL: <4D6963726F736F667420576F7264202D20D3F1EFE5F8EDEEE55FF1F2E0F0E5EDE8E55FF2E8EFEEE3F0E0F4E8FF2E646F63> (inion.ru) (дата обращения 10.04.2022).
47. Хилясханов М.В. Пожилые люди в традиционном и инновационном обществе: отношение, социальный статус и возможности. // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 1: регионоведение: философия, история, социология, юриспруденция, политология, культурология. 2018.Выпуск 4(229) — С. 159-164.
48. Холостова, Е. И. Социальная работа : учебник для вузов / Е. И. Холостова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 755 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11998-5. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/496150 (дата обращения: 10.04.2022). Холостова, Е. И. Социальная работа : учебник для вузов / Е. И. Холостова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 755 с. — (Высшее образование).
49. Холостова, Е. И. Социальная работа с пожилыми людьми / Учебник— Москва : Издательство Дашков и К, 2019. — 338 с. — (ВО-Бакалавриат).
50. Щанина Е.В. Интеграция пожилых людей в современный социум // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. - 2015. - № 1 (33). - С. 150-162.
51. Щанина, Е. В. Социальная активность пожилых людей в современном российском обществе (региональный аспект) : специальность 22.00.04 «Социология» : диссертация / Е. В. Шанина. – Пенза, 2006. – 25 с.
52. Щанина, Е. В. Социальная активность пожилых людей в современном российском обществе (региональный аспект) : специальность 22.00.04 «Социология» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата социологических наук / Е. В. Шанина. – Пенза, 2006. – 25 с.
53. World health organization. – URL: https://www.who.int/ (дата обращения 11.05.2021).
54. Rezaeipandari H. Social participation and loneliness among older adults in Yazd, Iran // Health and Social Care in the Community. 2020. № 6 (28). P. 2076–2085.
55. Poletayeva, A. Skandinavskaya hod'ba. Zdorov'e legkim shagom [Scandinavian walking. Health easy step] / A. Polotaeva. – Saint–Petersburg : Piter, 2016. – 96 p. – ISBN 978-5-496-02296-5.
56. Ministère de la Santé et des Solidarités Ministère délégué à la Sécurité Sociale, aux Personnes âgées, aux Personnes handicapées et à la Famille, Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative, PLAN NATIONAL “BIEN VIEILLIR” 2007 – 2009, de suivi de la mise en œuvre du plan international de Madrid (2002) : –URL: http://www.unece.org/pau/\_docs/age/2007/AGE\_2007\_MiCA07\_CntrRprtFRA\_f.pdf (дата обращения 20.03.2020).
57. Louie W.-Y. G., Nejat G. A Social Robot Learning to Facilitate an Assistive Group-Based Activity from Non-expert Caregivers // International Journal of Social Robotics. 2020. № 5 (12). P. 1159–1176.
58. Jansen C.-P. Effects of interventions on physical activity in nursing home residents // European Journal of Ageing. 2015. № 3 (12). C. 261–271.
59. Independent Age. Older people, technology and community: the potential
of technology to help older people renew or develop social contacts and to actively engage in their communities: 2014, 37 p– URL: <http://www.cisco.com/c/dam/en_us/about/ac79/docs/wp/ps/Report.pdf> (дата обращения: 20.01.2020).
60. Hirano M., Saeki K., Ueda I. Development of a social activities scale for community-dwelling older people requiring support // Nursing Open. 2020. № 6 (7). P. 1887–1895.
61. Health and aging: a discussion paper : сайт. – URL: http://whqlibdoc.who. int/hq/2002/WHO\_NMH\_NPH\_02. 8. pdf (дата обращения: 05.09.2021).
62. Hawkley, L. C. Loneliness predicts increased blood pressure: 5-year cross-lagged anal-yses in middle-aged and older adults.Psychology and Aging / L. C. Hawkley, R. A. Thisted, C. M. Masi. – Granet & Bold, 2010. – P. 132–141.
63. Glowacz F., Schmits E. Psychological distress during the COVID-19 lockdown: The young adults most at risk // Psychiatry Research. 2020. P.293.
64. Cheng S.-T. The effect of negative aging self-stereotypes on satisfaction with social support // Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences. 2020. № 5 (75). P. 981–990.
65. Buchman, A. S. Association Between Late-Life Social Activity and Motor Decline in Older Adults / A.S. Buchman, A. B. Patricia, S. W. Robert [and others.]. -// Departments of Neurological Sciences, Rush Alzheimer, Disease Center, American Medical Association. – Chicago, 2009. P. 29-32.

# **Приложения**

**Приложение 1**

***Здравствуйте! В рамках научно-исследовательской работы, тема которой: «Социальная активность пожилых людей в современных российских условиях», прошу Вас ответить на следующие вопросы. Анкета является анонимной, спасибо!***

***Анкетирование***

**Укажите, пожалуйста,**

1. **Ваш пол**

 а) М б) Ж

1. **Ваш возраст** \_\_\_\_\_\_
2. **Ваше образование:**

а) Полное среднее

б) Среднее профессиональное

в) Высшее

г) Ваш вариант

1. **Работаете ли Вы на данный момент времени?**

а) Да

б) Нет

1. **Испытываете ли Вы чувство одиночества?**

а) Да, постоянно

б) Да, иногда

в) Редко

г) Никогда

1. **Хотели бы Вы приобрести новые знакомства?**

а) Да

б) Скорее да

в) Скорее нет

в) Нет

1. **Изменилась ли ваша социальная активность с появлением пандемии коронавируса?**

а) Да

б) Частично

в) Нет

1. **Если Ваш ответ на предыдущий вопрос был «Да, ответьте, пожалуйста, как:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **С появлением пандемии коронавируса испытываете ли Вы трудности с выбором досуга?**

а) Да, какие \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

б) Нет

1. **Из каких источников Вы получаете информацию о жизни города, мероприятиях?**

а) Телевидение, радио

б) Печатные издания (газеты, журналы)

в) Официальные (новостные сайты, сайты органов власти и т.д.)

г) Неофициальные (социальные сети, блоги и т.д.)

д) Наружная реклама

1. **Знаете ли Вы о проводимых мероприятиях и программах центра, которые позволяют поддерживать социальную активность пожилых людей?**

а) Да

б) Частично

в) Нет

1. **Если Ваш ответ на предыдущий вопрос был «Да», ответьте, пожалуйста, участвовали ли Вы в проводимых мероприятиях, если не участвовали, то почему?**

а) Да, в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

б) Нет, потому что\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Владеете ли вы навыками использования сети Интернет?**

а) Да, свободно

б) Да, но иногда возникают трудности

в) Да, с посторонней помощью

г) Да, но плохо

д) Никогда не пользовался (лась)

1. **Для каких целей Вы используете компьютер? (Можно выбрать несколько вариантов ответа)**

а) Для трудовой деятельности

б) Для досуга (просмотр фильмов, чтение новостей, развлечения)

в) Для общения (использование социальных сетей)

г) Для поиска информации в Интернете

д) Для пользования порталом государственных услуг

е) Другое (укажите) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Зарегистрированы ли Вы в социальных сетях?**

а) Да (если да, то в каких?) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

б) Нет (почему) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Какой из видов досуговой деятельности Вам наиболее близок? (Можно выбрать несколько вариантов)**

а) Отдых

б) Развлечения

в) Праздник

г) Общение

д) Самообразование

е) Творчество

1. **Как вы предпочитаете проводить свое свободное время? (Можно отметить несколько вариантов)**

а) Смотрю телевизор

б) Провожу время в сети Интернет

в) Посещаю концерты, фестивали, выставки

г) Посещаю секции, кружки, клубы

д) Занимаюсь спортом

е) Провожу время с семьей

ж) У меня нет свободного времени

з) Другое (напишите) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **С кем Вы предпочитаете проводить свое свободное время?**

а) В одиночестве

б) С друзьями

в) С семьей

1. **Какая из форм социальной активности Вам наиболее близка?**

а) Трудовая

б) Общественно-политическая

в) Семейно-бытовой

г) Культурно-досуговая

д) Образовательная деятельность

1. **В каких сферах деятельности Вам бы хотелось себя реализовать? (Выберите не более трех вариантов ответа)**

а) Волонтерская деятельность

б) Клубная работа

в) Получение образования (прохождение курсов квалификации, обучение компьютерной грамотности)

г) Культурно-досуговая деятельность

д) Трудовая деятельность

е) Занятие спортом

ж) Другое:

1. **Знаете ли вы о клубной работе для пожилых людей в Вашем городе?**

а) Да

б) Нет

в) Затрудняюсь ответить

1. **Хотели бы Вы принимать участие в клубной работе для пожилых людей?**

а) Да

б) Скорее, да

в) Скорее, нет

г) Нет

1. **Оцените Ваш уровень социальной активности от 1 до 5**

5) – Принимаю активное участие в социальной жизни, участвую в различных программах и мероприятиях

4) – Принимаю активное участие в социальной жизни, иногда участвую в различных акциях и мероприятиях

3) – Иногда принимаю участие в социальной жизни

2) – Редко принимаю участие в социальной жизни

1) – Не принимаю участие в социальной жизни

1. **Что по Вашему мнению препятствует развитию социальной активности у пожилых людей?**

а) Низкая информированность о проводимых программах и мероприятиях

б) Нежелание пожилых людей принимать участие в социальной активности

в) Узкий круг предоставляемых возможностей для участия в социальной активности

г) Отсутствие возможностей в участии социальной активности у пожилых людей

д) Отсутствие материально-технического оснащения для участия в социальной активности

1. **Что по Вашему мнению не хватает для развития социальной активности пожилых людей в комплексном центре социального обслуживания населения?**

а) Проведение информационно-просветительской работы центром

б) Проведение мероприятий, которые будут вовлекать в участие пожилых людей

в) Внедрение программ, нацеленных на развитие социальной активности у пожилых людей

1. **Что по Вашему мнению не хватает для развития социальной активности пожилых людей в городе?**

а) Проведение информационно-просветительской работы администрацией города

б) Проведение мероприятий, которые будут вовлекать в участие пожилых людей

в) Внедрение программ, нацеленных на развитие социальной активности у пожилых людей

1. **Оцените, пожалуйста, по шкале от 1 до 5 свою готовность в участии в социально-активной деятельности:**

5) Активно принимаю участие в социально-активной деятельности

4) Готова принимать участие в социально-активной деятельности

3) Частично готова принимать активное участие в социально-активной деятельности

2) Затрудняюсь ответить

1) Не готов(а) принимать участие в социально-активной деятельности

1. **Оцените, пожалуйста, по шкале от 1 до 5 насколько Вы удовлетворены предоставляемой активностью в центре социального обслуживания**

5) Полностью удовлетворен (а)

4) Удовлетворен (а), но не в полной мере

3) Удовлетворен (а) средне

2) Частично удовлетворен (а)

1) Не удовлетворен (а)

1. **Как Вы можете оценить социальную активность пожилых людей в городе Санкт-Петербурге?**

а) Отлично

б) Хорошо

в) Удовлетворительно

г) Неудовлетворительно

д) Очень плохо

1. **Как Вы считаете, должны ли власти города поддерживать активность пожилых людей? (нужно выбрать только один вариант ответа)**

а) Да, необходимо поддерживать инициативы пожилых людей, чтобы они развивались, вовлекали более количество пожилых граждан и имели более значимый результат деятельности

б) Да, так как социальная активность позволяет решить многие проблемы пожилых людей, что в последующем позволяет им быть включенными в общественную жизнь

в) Да, должна, так как социальная активность позволит пожилым людям быть более интегрированными в социуме

г) Нет, так как от участия социальной активности пожилых людей не зависит развитие города

д) Нет, так как поддержание социальной активности пожилым людям неинтересно

е) Затрудняюсь ответить

**Приложение 2**

**Гайд экспертного интервью**

Уважаемы эксперт!

В рамках написания научной исследовательской работы на тему «Социальная активность пожилых людей в современных российских условиях» проводится исследование по выявлению экспертного мнения о социальной активности пожилых людей. Полученные ответы будут использованы в обобщенной форме в научно-учебных целях. Заранее благодарю за участие!

1. Расскажите, пожалуйста, чем занимается Ваше отделение и непосредственно Вы?
2. Скажите, пожалуйста, какие особенности в работе с пожилыми людьми Вы можете выделить?
3. На Ваш взгляд, в чем проявляется социальная активность у пожилых людей?
4. Выделите, на Ваш взгляд, факторы, которые способствуют социальной активности пожилых людей.
5. Какие по Вашему мнению, формы социальной активности предпочитают пожилые люди, которые являются получателями социальных услуг?
6. Как Вы считаете, существует ли разница в проявлении активности между мужчинами и женщинами?
7. На Ваш взгляд, в настоящее время социальная активность пожилых людей снизилась? (Если нет, почему; если да, почему)
8. Как Вы считаете, что препятствует социальной активности пожилых людей в настоящее время?
9. Как Вы считаете, что может мотивировать пожилых людей к социальной активности?
10. Как Вы считаете, какой уровень осведомленности у пожилых людей о возможных формах социальной активности?
11. Какие услуги получают пожилые люди в настоящее время по поддержанию социальной активности в настоящее время?
12. Как Вы считаете, достаточно ли программ и проектов, направленных на развитие и поддержание социальной активности пожилых людей? (Насколько они применимы на практике, какая у них перспектива развития).
13. По Вашему мнению, что может способствовать активизации личностных ресурсов пожилых людей и включению их в социально-активную деятельность?

**Приложение 3**

***Здравствуйте! В рамках научно-исследовательской работы, тема которой***

***«******Культурно-досуговая деятельность, как форма поддержки социальной активности в пожилом возрасте»***

***Анкета является анонимной, спасибо!***

***Анкетирование***

**Укажите, пожалуйста,**

1. **Ваш пол**

 м ж

1. **Ваш возраст** \_\_\_\_\_\_
2. **Ваше образование:**

а) основное общее

б) среднее общее

в) среднее профессиональное

г) высшее

1. **Работаете ли Вы на данный момент времени?**

а) да

б) нет

1. **На каких аспектах Вашей жизни отразился выход на пенсию? (Выберите не более трех вариантов ответа)**

а) отразился на здоровье

б) отразился на материальном положении

в) отразился на социальном положении

г) отразился на взаимоотношениях с семьей, друзьями, близкими и т.д.

д) отразился на свободном времени

е) отразился на функциональной грамотности

1. **Как вы предпочитаете проводить свое свободное время? (Можно отметить несколько вариантов)**

а) смотрю телевизор

б) провожу время в сети Интернет

в) посещаю концерты, фестивали, выставки

г) посещаю секции, кружки, клубы

д) занимаюсь спортом

е) провожу время с семьей

ж) у меня нет свободного времени

з) другое (напишите) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Довольны ли Вы тем, как проводите свой досуг?**

а) полностью доволен

б) скорее доволен

в) скорее не доволен

г) не доволен

1. **Вы считаете себя активным человеком?**

а) да

б) скорее да

в) скорее нет

г) нет

1. **Какая из форм социальной активности Вам наиболее близка?**

а) трудовая

б) общественно-политическая

в) семейно-бытовой

г) культурно-досуговая

д) образовательная деятельность

1. **Как часто вы посещаете культурные мероприятия?**

а) несколько раз в неделю

б) раз в неделю

в) 1 раз в месяц

г) 1 раз в несколько месяцев

д) не посещаю

1. **Когда в последний раз вы посещали какое-нибудь культурно-досуговое мероприятие? Напишите, пожалуйста, какое:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Важно ли для вас чтобы место, где проводится мероприятие, находилось вблизи от вашего дома?**

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

1. **Как называются занятия, в которых Вы принимаете участие:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **В каких сферах деятельности Вам бы хотелось себя реализовать? (Выберите не более трех вариантов ответа)**

а) волонтерская деятельность

б) клубная работа

в) получение образования (прохождение курсов квалификации, обучение компьютерной грамотности)

г) культурно-досуговая деятельность

д) трудовая деятельность

е) занятие спортом

ж) другое: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Выберите, пожалуйста, какие виды культурно-досуговой деятельности Вам наиболее интересы: (Подчеркните направления деятельности, которые Вам интересны)**

а) художественная деятельность (живопись, рисование, литературное и прикладное творчество);

б) рукоделие (вышивание, вязание, плетение различных изделий и другое ручное творчество);

в) посещение музеев, театров, галерей, экскурсии;

г) познавательная деятельность (групповые занятия с психологом, занятия по компьютерной грамотности, занятия по изучению иностранных языков, клубы по интересам, мастер-классы);

д) физическая деятельность (групповые занятия, занятия спортивным туризмом, ходьба, бег, дыхательная гимнастика, плавание, занятия на лыжах);

е) клубная деятельность (поэтические клубы, клубы по интересам, «клуб друзей»)

ж) развлечения (просмотр телепередач, фильмов, чтение литературы, прослушивание радиопередач).

1. **В каком отделении Вы получаете социальные услуги:**

а) отделения дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов

б) социально-досуговое отделение

в)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Как давно Вы получаете социальные услуги Центра?**

а) больше года

б) полгода

в) три месяца

г) месяц

д) неделю

е) свой вариант\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Как часто Вы посещаете отделение?**

а) практически ежедневно

б) 2-3 раза в неделю

в) не чаще одного раза в неделю

г) 2-3 раза в месяц

д) несколько раз в год

1. **С** **какой целью Вы обратились в комплексный центр социального обслуживания населения (выбрать не более трех причин)**

а) получить возможность общения и участвовать в тематических вечерах, праздничных мероприятиях, юбилеях и т.п.

б) узнать новости

в) послушать лекции или получить информацию другими способами

д) участвовать в занятиях клубного формирования, кружка художественной самодеятельности и т.д.

е) посмотреть концерт, спектакль и т.д.

ж) встретиться с друзьями, найти новые знакомства

з) заниматься художественным или техническим творчеством

и) участвовать в организации и проведении мероприятия

к) получить новые знания (занятия по компьютерной грамотности, информационно-просветительские занятия)

л) другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Нравится ли Вам посещать культурно-досуговые мероприятия, предоставляемые КЦСОН?**

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

1. **В каких видах культурно-досуговой деятельности Вы принимаете участие наиболее охотно?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **Как Вы считаете, изменилась ли Ваша жизнь после участия в культурно-досуговой деятельности, организованной в КЦСОН?**

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

1. **Если на предыдущий вопрос Вы ответили «да», напишите, пожалуйста, изменилось:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Оцените Ваш уровень участия в культурно-досуговой деятельности от 1 до 5**

5) моя культурно-досуговая деятельность организована, активно участвую в проводимых мероприятиях и акциях

4) моя культурно-досуговая деятельность организована, иногда участвую
в проводимых мероприятиях и акциях

3) моя культурно-досуговая деятельность частично организована, редко участвую
в проводимых мероприятиях и акциях

2) моя культурно-досуговая деятельность не организована, редко участвую
в проводимых мероприятиях и акциях

1) не принимаю участие в социальной жизни

1. **Оцените, пожалуйста, по шкале от 1 до 5 свою готовность в участии
в социально-активной деятельности:**

5) активно принимаю участие в культурно-досуговой деятельности

4) готов (а) принимать участие в культурно-досуговой деятельности

3) частично готова принимать участие в культурно-досуговой деятельности

2) затрудняюсь ответить

1) не готов(а) принимать участие в культурно-досуговой деятельности

1. **Как Вы считаете, влияет ли участие в культурно-досуговой деятельности на социальную активность пожилых людей?**

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

1. **Что по Вашему мнению препятствует развитию культурно-досуговой деятельности у пожилых людей?**

а) низкая информированность о проводимых программах и мероприятиях

б) нежелание пожилых людей принимать участие в социальной активности

в) узкий круг предоставляемых возможностей для участия в социальной активности

г) отсутствие возможностей в участии социальной активности у пожилых людей

д) отсутствие материально-технического оснащения для участия в социальной активности

е) ничего не препятствует

ж) свой вариант\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Какого рода творческие объединения следует развивать, на ваш взгляд?**

а) музыкальные студии

б) литературные объединения

в) студии изобразительного искусства

г) танцевальные студии

д) студии компьютерной грамотности

е) другое

1. **Что по Вашему мнению не хватает для развития культурно-досуговой деятельности пожилых людей в комплексном центре социального обслуживания населения?**

а) проведение информационно-просветительской работы центром

б) проведение мероприятий, которые будут вовлекать в участие пожилых людей

в) внедрение программ, нацеленных на развитие социальной активности у пожилых людей

г) отсутствие разнообразия в проводимых мероприятиях

д) Отсутствие материально-технического оснащения для проведения культурно-досуговой деятельности

е) Все устраивает

1. **Оцените, пожалуйста, по шкале от 1 до 5 насколько Вы удовлетворены предоставляемой активностью в центре социального обслуживания**

5) Полностью удовлетворен (а)

4) Удовлетворен (а), но не в полной мере

3) Удовлетворен (а) средне

2) Частично удовлетворен (а)

1) Не удовлетворен (а)

**Приложение 4**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название программы** | **«Социальные возможможности»** |
| **Тема программы** | **Формирование социальной активности пожилых людей в посттрудовой период** |
| **Автор программы** | **Давлетмедова М.Х.** |
| **География программы****(место реализации)** | **Санкт-Петербург** |
| **Сроки реализации программы** | **Бессрочная** |
| **Краткая аннотация** | Данная программа предполагает оказание быстрой и эффективной адаптации пожилых людей в процессе посттрудового периода путем информирования граждан посредством проведения интерактивных лекций на базе Бюджетного учреждения «Комплексного центра социального обслуживания населения» о возможных формах социальной активности.В рамках программы «Социальные возможности» предполагается проведение мероприятий, включающих в себя проведение интерактивных лекций и тренингов, содержащих информацию о формах социальной активности; мерах социальной поддержки.Программа не требует больших материальных затрат, оснащение специальным оборудованием, лишь на начальном этапе при проведении лекций необходима специально отведенная комната с компьютером и интерактивной доской. |
| **Описание проблемы, решению/снижению остроты которой посвящена программа**  | Тенденция глобального «старения» населения предъявляет новые требования обществу по улучшению здоровья, повышению физической и социальной активности, способствованию по увеличению продолжительности жизни, обеспечению материального благополучия и экономического достатка, продлению трудоспособного возраста пожилых людей. Разработка программы по проблеме низкого уровня социальной активности у пожилых людей в посттрудовой период должна способствовать активизации личностных ресурсов пенсионеров, сохранению физических и ментальных способностей. |
| **Основные цели и задачи программы** | Целью программы является содействие в быстрой адаптации пожилым людям в посттрудовой период.Задачи программы:1)Проинформировать граждан старшего возраста о формах и способах социальной активности в посттрудовой период;2) На базе комплексного центра социального обслуживания Санкт-Петербурга провести интерактивную лекцию о разработанной программе с целью привлечения пожилых людей для дальнейшего участия;3) Провести мониторинг успешности разработанной программы путем отслеживания методом анкетирования, проведения обратной связи.  |
| **Ожидаемые результаты**  | Внедрение разработанной программы будет способствовать оказанию повышению социальной активности у пожилых людей. В посттрудовой период, пенсионеру необходимо дать направление в осуществлении его дальнейшей деятельности, так как именно с выходом на пенсию он становится незащищенным и уязвимым в возникновении одиночества, изолированности, развития физического и психического упадка. Успешная реализация программы на практике будет носить инновационный характер, поскольку по проблеме исследования социальной активности пожилых людей была выстроена недостаточно эффективная работа, а реализуемые программы были направлены лишь на определенную категорию граждан, получателей социальных услуг. |
| **Мероприятия** | **I. Организационный этап:** составление плана работы, проведение социологических опросов с пожилыми людьми.**II. Основной этап:** решение организационных вопросов, обобщение опыта, осуществление мониторинга, реализация проекта.**III. Заключительный этап:** предварительное прогнозирование результатов работы, подведение итогов по результатам проведенной программы. |

**Проведение программы:**

**I. Организационный этап.**

1. На данном этапе планируется привлечение студентов и волонтеров
для дальнейшей организации программы. С их помощью будет проведено анкетирование с целью получения информации о предпочтениях, касающихся проведением свободного времени.
2. Привлечение пожилых людей в участии в программе «Социальные возможности». Для этого специалистами КЦСОН предлагается разработать социальные рекламы, а также осуществлять межведомственное взаимодействие с другими организациями, которые осуществляют помощь и поддержку пожилым людям.
3. Подготовка к проведению мероприятия. Закупка необходимых предметов канцелярии, необходимых для успешной реализации проекта.

**II. Основной этап:**

1) Собрание участников проекта «Социальные возможности», проведение информационной лекции о реализации программы.

2) Реализация программы:

|  |  |
| --- | --- |
| **Мероприятия** | **Показатели реализации** |
| Тренинг, направленный на установление знакомства среди участников, а также выявление у них коммуникативных навыков | Активность на тренинге, способность проявлять себя, работать в коллективе |
| Лекция с приглашенными гостями, пожилыми людьми, на тему «Как я провожу свой досуг». Обмен мнениями | Проведение обратной связи |
| На основе результатов проведенного анкетирования создание клуба по интересам в таких направлениях, как «творческая мастерская», «клуб любителей настольных игр», «технический кружок», «литературный вечер» | Количество участников, изъявивших желание принять участие в клубе |
| Квест для пожилых людей «Я и мои возможности», предполагающее прохождение станций по направлениям  | Успешное прохождение квеста |
| Лекция-семинар для пожилых людей о возможных формах социальной активности, которые проводятся на базе КЦСОН, некоммерческих организациях, а также администрацией и городом | Приглашенные специалисты, принявшие в участии в лекции-семинаре, проведение обратной связи |
| Оценка работы программы | Количество участников, принявших участие в программе |

**Реализация данной программы может привести к следующим результатам:**

– повышение социальной активности пожилых людей в посттрудовой

период;

–успешная социализация пожилых людей, определение их интересов и потребностей;

– возможность обретения новых знакомств.

1. Отчёт ООН «Мировые демографические перспективы: пересмотренное издание 2019 года». [электронный ресурс] – Режим доступа - URL: https://www.un.org/ru/global-issues/ageing (дата

обращения: 04.04.2022). [↑](#footnote-ref-1)
2. Федеральная служба государственной статистики «Росстат». [электронный ресурс] – Режим доступа - URL: https://www.gks.ru/ (дата обращения: 04.04.2022). [↑](#footnote-ref-2)
3. Ситаров, В. А. Социальная активность личности (уровни, критерии, типы и пути ее развития) / В. А. Ситаров, В. Г. Маралов. // Журнал Знания. Понимание. Умение. – Москва, 2015. – №4. – С. 164-175.

 [↑](#footnote-ref-3)
4. Статистика и показатели. Продолжительность жизни по данным Росстат. [Электронный ресурс]. — [Cредняя продолжительность жизни Росстат: женщин и мужчин (rosinfostat.ru)](https://rosinfostat.ru/prodolzhitelnost-zhizni/#i-6) (дата обращения 11.04.2022) [↑](#footnote-ref-4)
5. Зеер Э. Ф., Сыманюк Э. Э., Борисов Г. И. Психологические факторы жизнеспособности человека позднего возраста / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк, Г. И. Борисов // Известия Российской академии образования. — 2017. — № 1. — С. 86–97. [↑](#footnote-ref-5)
6. Борисов Г.Ю. Психологические характеристики пожилых людей третьего возраста. Педагогическое образование в России, 2016, с. 171-176. — URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary\_26638467\_52062203.pdf (дата обращения 04.04.2022). [↑](#footnote-ref-6)
7. Хилясханов М.В. Пожилые люди в традиционном и инновационном обществе: отношение, социальный статус и возможности. // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 1: регионоведение: философия, история, социология, юриспруденция, политология, культурология. 2018.Выпуск 4(229) — С. 159-164. [↑](#footnote-ref-7)
8. Колосова В.В. Исследования стереотипов возраста в новой социально-психологической реальности (взгляды отечественных учёных) // Мир науки. Педагогика и психология, 2019 №5- 124 с., // [сайт]. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/53PSMN519.pdf> (дата обращения: 10.04.2022). [↑](#footnote-ref-8)
9. Сафронова, Л. В. Психология социальной работы : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Л. В. Сафонова. - Москва : Академия, 2012. – 254 с. – ISBN 978-5-7695-9143-3. [↑](#footnote-ref-9)
10. Александрова Н.Х. Проблема старения в психологическом контексте одиночества. /Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2019. Выпуск 2-31-38 с. // -URL: [elibrary\_44055143\_93035714.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_44055143_93035714.pdf) (дата обращения 04.04.2022). [↑](#footnote-ref-10)
11. Миллер О.В. Социальные сети как способ решения проблемы одиночества пожилых людей. / Международный научный журнал «Инновационная наука», № 7,2015. — 157-158 с. [↑](#footnote-ref-11)
12. Холостова, Е. И.  Социальная работа : учебник для вузов / Е. И. Холостова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 755 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11998-5. // Образовательная платформа Юрайт/— URL: <https://urait.ru/bcode/496150> (дата обращения: 10.04.2022). Холостова, Е. И.  Социальная работа : учебник для вузов / Е. И. Холостова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 755 с. — (Высшее образование). —// Образовательная платформа Юрайт URL: <https://urait.ru/bcode/496150> (дата обращения: 10.05.2022). [↑](#footnote-ref-12)
13. Холостова, Е. И.  Социальная работа с пожилыми людьми / Учебник— Москва : Издательство Дашков и К, 2019. — 338 с. — (ВО-Бакалавриат). [↑](#footnote-ref-13)
14. Кононова, Л. И.  Технология социальной работы : учебник для бакалавров / Л. И. Кононова, Е. И. Холостова ; ответственные редакторы Л. И. Кононова, Е. И. Холостова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 503 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-2076-5. // Образовательная платформа Юрайт/— URL: <https://urait.ru/bcode/509168> (дата обращения: 10.04.2022). [↑](#footnote-ref-14)
15. Успешное старение: Социологические и социогеронтологические концепции: сб. научн. тр. / отв. ред. Евсеева Я.В., Ядова М.А. / РАН. ИНИОН. Центр социал. науч.-информ. исслед. Отд. социологии и социал. психологии. – Москва, 2020. – 230 c. – (Сер.: Теория и история социологии). —// URL: [<4D6963726F736F667420576F7264202D20D3F1EFE5F8EDEEE55FF1F2E0F0E5EDE8E55FF2E8EFEEE3F0E0F4E8FF2E646F63> (inion.ru)](http://inion.ru/site/assets/files/5584/2020_snt_uspeshnoe_starenie.pdf) (дата обращения 10.04.2022). [↑](#footnote-ref-15)
16. Кононова, Л. И.  Технология социальной работы : учебник для бакалавров / Л. И. Кононова, Е. И. Холостова ; ответственные редакторы Л. И. Кононова, Е. И. Холостова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 503 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-2076-5. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509168> (дата обращения: 10.05.2022). [↑](#footnote-ref-16)
17. Даль, В. И. Толковый словарь живого великорусского языка : в 4 томах / В. И. Даль. – Москва : ГИС, 1955. – 4 т. – 669 с. [↑](#footnote-ref-17)
18. Фурманов, И. А. Психология активности и поведения: курс лекций / И. А. Фурманов. – Минск : БГУ, 2012. – 190 с. [↑](#footnote-ref-18)
19. Головин, С.Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, 1998. – 799 с. [↑](#footnote-ref-19)
20. Ситаров, В. А. Социальная активность личности (уровни, критерии, типы и пути ее развития) /
В. А.Ситаров, В. Г. Маралов. -// Журнал Знания. Понимание. Умение. – Москва, 2015. –№4. – С. 164-175. [↑](#footnote-ref-20)
21. Нам, М. В. Формирование социальной и гражданской активности старших школьников : специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» : диссертация кандидата педагогических наук / М. В. Нам. – Уфа, 2006. – 178 с. [↑](#footnote-ref-21)
22. Смелзер Н. Социология: пер. с англ. - М.: Феникс, 1998. - 688 с. [↑](#footnote-ref-22)
23. Щанина, Е. В. Социальная активность пожилых людей в современном российском обществе (региональный аспект) : специальность 22.00.04 «Социология» : автореферат [↑](#footnote-ref-23)
24. Щанина, Е. В. Социальная активность пожилых людей в современном российском обществе (региональный аспект) : специальность 22.00.04 «Социология» : диссертация / Е. В. Шанина. – Пенза, 2006. – 25 с. [↑](#footnote-ref-24)
25. Щанина, Е. В. Социальная активность пожилых людей в современном российском обществе (региональный аспект) : специальность 22.00.04 «Социология» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата социологических наук / Е. В. Шанина. – Пенза, 2006. – 25 с. [↑](#footnote-ref-25)
26. Щанина, Е. В. Социальная активность пожилых людей в современном российском обществе (региональный аспект) : специальность 22.00.04 «Социология» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата социологических наук / Е. В. Шанина. – Пенза, 2006. – 25 с. [↑](#footnote-ref-26)
27. Палмор Э.Б. Автогеронтология: из личного опыта старения. Социальные и гуманитарные науки.

Отечественная и зарубежная литература. Сер. 11: Социология: РЖ / РАН.

ИНИОН. Центр науч.-информ. исслед. Отд. социологии и социал. психологии. – М., 2020. – № 1. – С. 14–17. [↑](#footnote-ref-27)
28. Buchman, A. S. Association Between Late-Life Social Activity and Motor Decline in Older Adults / A.S. Buchman, A. B. Patricia, S. W. Robert [and others.]. -// Departments of Neurological Sciences, Rush Alzheimer, Disease Center, American Medical Association. – Chicago, 2009. P. 29-32. [↑](#footnote-ref-28)
29. Народонаселение. – официальный сайт. Десятилетия здорового старения на период

2020-2030 гг., 2020, С. 31.– URL: http://www.un.org/ru/sections/issues-depth/population/ (дата обращения: 05.05.2021). [↑](#footnote-ref-29)
30. Международный план действий по проблемам старения. Доклад секретариата от 02.12.2005. – Справочная система. 7 с. URL: [Международный план действий по проблемам старения: доклад об осуществлении: доклад Секретариата (who.int)](https://apps.who.int/iris/handle/10665/21645) [↑](#footnote-ref-30)
31. World health organization : – URL: https://www.who.int/ (дата обращения 11.05.2021). Дата публикации [↑](#footnote-ref-31)
32. Poletayeva, A. Skandinavskaya hod'ba. Zdorov'e legkim shagom [Scandinavian walking. Health easy step] /
A. Polotaeva. – Saint–Petersburg : Piter, 2016. – 96 p. [↑](#footnote-ref-32)
33. Владимиров, Д. Г. Пожилые граждане на рынке труда: зарубежный опыт / Д. Г. Владимиров. // Социологические исследования. – 2013. – № 6. – С. 57–62. [↑](#footnote-ref-33)
34. Cheng S.-T. The effect of negative aging self-stereotypes on satisfaction with social support // Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences. 2020. № 5 (75). P. 981–990. [↑](#footnote-ref-34)
35. Independent Age. Older people, technology and community: the potential of technology to help older people renew or develop social contacts and to actively engage in their communities : 2014, 37 p. – URL: http://www.cisco.com/c/dam/en\_us/about/ac79/docs/wp/ps/Report.pdf (дата обращения: 20.01.2020). [↑](#footnote-ref-35)
36. Jansen C.-P. Effects of interventions on physical activity in nursing home residents // European Journal of Ageing. 2015. № 3 (12). C. 261–271. [↑](#footnote-ref-36)
37. Американская ассоциация пенсионеров. – сайт. – URL: https://subscribe.ru/archive/socio.people.pojilomu/201207/14212736.html?fromissue=2 (дата обращения: 02.05.2021). [↑](#footnote-ref-37)
38. Боровикова Я. В. Опыт общественных организаций и объединений США, работающих с пожилыми людьми / Я. В. Боровикова. // Журнал Власть, 2015. – №11. – С. 205–210. [↑](#footnote-ref-38)
39. Hawkley, L. C. Loneliness predicts increased blood pressure: 5-year cross-lagged anal-yses in middle-aged and older adults.Psychology and Aging / L. C. Hawkley, R. A. Thisted, C. M. Masi [and others.]. //Granet & Bold, 2010. – P. 132–141. [↑](#footnote-ref-39)
40. Ministère de la Santé et des Solidarités Ministère délégué à la Sécurité Sociale, aux Personnes âgées, aux Personnes handicapées et à la Famille, Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative, PLAN NATIONAL “BIEN VIEILLIR” 2007 – 2009, de suivi de la mise en œuvre du plan international de Madrid (2002) : URL: http://www.unece.org/pau/\_docs/age/2007/AGE\_2007\_MiCA07\_CntrRprtFRA\_f.pdf (дата обращения 20.03.2020). [↑](#footnote-ref-40)
41. Безрукова. В. С. Основы духовной культуры (энциклопедический словарь педагога) / В. С. Безрукова. – Екатеринбург, 2000. – 959 с. . [↑](#footnote-ref-41)
42. Корныешева А.Е. Активная жизненная позиция пожилых людей: детерминанты формирования. // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология, сер.12, 2021 Вып. 4. – С. 414-418. [↑](#footnote-ref-42)
43. Health and aging: a discussion paper : сайт. – URL: http://whqlibdoc. who. int/hq/2002/WHO\_NMH\_NPH\_02. 8. pdf (дата обращения: 05.09.2021). [↑](#footnote-ref-43)
44. Радаева, И. В. Информационные технологии как инструмент социальной адаптации людей пожилого возраста / И. В. Радаева. // Роль и место информационных технологий в современной науке : сборик статей Международной научно-практической конференции. – Самара : ОМЕГА САЙНС, 2019. – С. 198. [↑](#footnote-ref-44)
45. Завражанов, В. В. Специфика деятельности социального работника при обучении пожилых людей основам компьютерной грамотности / В. В. Завражанов, С. М. Сметанина. –Молодой ученый. – 2016. – №27. – С. 755–758. [↑](#footnote-ref-45)
46. Навыки мудрых. – сайт. – URL: https://50plus.worldskills.ru/ (дата обращения: 27. 05. 2020). [↑](#footnote-ref-46)
47. Щанина, Е. В. Социальная активность пожилых людей в современном российском обществе (региональный аспект) : специальность 22.00.04 «Социология» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата социологических наук / Е. В. Шанина. – Пенза, 2006. – 25 с. [↑](#footnote-ref-47)
48. Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года. – официальный сайт. – URL: https://rosmintrud.ru/ministry/programms/37/2 (дата обращения: 07. 04. 2021). [↑](#footnote-ref-48)
49. Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года. – официальный сайт. -34 с. – URL: https://rosmintrud.ru/ministry/programms/37/2 (дата обращения: 07. 04. 2021). [↑](#footnote-ref-49)
50. Конституция Российской Федерации : сайт. – URL: https://clck.ru/P3KRd (дата обращения: 07. 04. 2021). [↑](#footnote-ref-50)
51. Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года. официальный сайт. – URL: https://rosmintrud.ru/ministry/programms/37/2 (дата обращения: 07. 04. 2021). [↑](#footnote-ref-51)
52. Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года. – официальный сайт. -34 с. – URL: https://rosmintrud.ru/ministry/programms/37/2 (дата обращения: 07. 04. 2021). [↑](#footnote-ref-52)
53. Проект старшее поколение: сайт. – URL: https://rosmintrud.ru/ministry/programms/demography/3 (дата обращения: 07. 04.2021). [↑](#footnote-ref-53)
54. Кононова, Л. И. Технология социальной работы : учебник для бакалавров / Л. И. Кононова, Е. И. Холостова ; ответственные редакторы Л. И. Кононова, Е. И. Холостова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 503 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-2076-5. —Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/509168 (дата обращения: 01.04.2022). [↑](#footnote-ref-54)
55. Бондаренко Т.В. Основные направления деятельности по созданию условий активного долголетия старшего поколения в Санкт-Петербурге. 2019. С.25. - сайт. – URL: <https://pl.spb.ru/upload/docs/pdf/conferences/conf220519/Bondarenko_pr.pdf> дата обращения 01.04.2022). [↑](#footnote-ref-55)
56. Комитет по социальной политике Санкт-Петербурга. О реализации Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Санкт‑Петербурге – официальный сайт. – URL: <https://www.gov.spb.ru/gov/otrasl/trud/news/186346/> (дата обращения 01.04.2022). [↑](#footnote-ref-56)
57. Марунова Т.Р. Направления социальной активности пожилых людей // Изв. Сарататовского уна. Нов. сер. Сер. Социология. Политология. 2014. Т. 14, № 2. - С.54. [↑](#footnote-ref-57)
58. Щанина Е.В. Интеграция пожилых людей в современный социум // Известия высших учебных заведений.

Поволжский регион. Общественные науки. - 2015. - № 1 (33). - С. 150-162. [↑](#footnote-ref-58)
59. Куликов Л.В. Социально-психологические аспекты помощи пожилым людям в сохранении активности-: Ученые записки СПбГИПСР, Санкт-Петербург, 2017. - №1 (27).- С. 28. [↑](#footnote-ref-59)
60. Парфенова О. А. О людях третьего возраста –: Журнал исследований социальной политики – Санкт-Петербург, 2015. – №14 (4). – С. 618-623. [↑](#footnote-ref-60)
61. Москвичева, Л.Н. Старшее поколение: проблема адаптации // Вестник Московского университета. Социология и политология. – 2015. – № 1. – С. 171-181. [↑](#footnote-ref-61)
62. Барсуков В.Н., Калачикова О.Н. Исследование качества жизни старшего поколения: региональный опыт // Журнал Экономические и социальные перемены: факторы, тенденции, прогноз –2016. –№4(46) – С. 88-107. DOI: 10.15838/esc/2016.4.46.5. [↑](#footnote-ref-62)
63. Марунова Т.Р. Направления социальной активности пожилых людей // Изв. Саратовского университета. Нов. сер. Сер. Социология. Политология. 2014. Т. 14, № 2. - С.54. [↑](#footnote-ref-63)
64. Галанова, В. В. Особенности социально-культурной деятельности с пожилыми людьми / В. В. Галанова, Л. Р. Логачева.// Молодой ученый. — 2017. — № 45 (179). — С. 168-170. — URL: https://moluch.ru/archive/179/46413/ (дата обращения: 15.09.2021). [↑](#footnote-ref-64)
65. Тугарова Л.С. Проблема организации культурно-досуговой деятельности граждан пожилого возраста в современном обществе // Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. 2014.-С.69. [↑](#footnote-ref-65)
66. Галанова, В. В., Логачева Л. Р. Особенности социально-культурной деятельности с пожилыми

людьми // Молодой ученый. — 2017. — №45. — С. 168-170. [↑](#footnote-ref-66)
67. Закирова А.Б., Галеева Н.Р. Технологии организации культурно-досуговой деятельности пожилых людей // [Всероссийская научно-методическая конференция «Проектирование механизмов реализации образовательных инициатив»](https://phsreda.com/ru/action/2/info). -2017. С. 107-109. [↑](#footnote-ref-67)
68. Бодрин А. В., Таболько Л. А. Особенности досуговой деятельности пожилых людей // Молодой ученый. — 2016. — № 6. — С. 739–741. [↑](#footnote-ref-68)
69. Литвак Р. А., Резанович И. В. Организация досуговой деятельности пожилых людей в фитнес-клубе // Современные проблемы науки и образования. 2014. №6. С. 14. [↑](#footnote-ref-69)