МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕСИТЕТ»
ИНСТИТУТ СОЦИАЛЬНЫХ КОММУНИКАЦИЙ
Кафедра социальной работы
Направление подготовки 39.03.02 – Социальная работа

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

(Бакалаврская работа)

на тему

«Культурно-досуговая деятельность пожилых людей в центре социального обслуживания (на примере филиала Республиканского КЦСОН в Устиновской районе г. Ижевска) (практико-ориентированная работа)»

Работу выполнил:
Студент 5 курса, гр. 3Б-39.03.02-51
Вахрушева Ольга Сергеевна/_____

Научный руководитель:
доцент, кандидат педагогических наук
Солодянкина Ольга Владимировна/_____

Заведующий кафедрой
доцент, кандидат педагогических наук
Солодянкина Ольга Владимировна/_____

_____
(решение о допуске)

«____» _____20___г.

Ижевск - 2026 г.

ВКР УдГУ

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ……..3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ……..8
1.1. Понятие и сущность культурно-досуговой деятельности граждан…….8
1.2. Граждане пожилого возраста как объект культурно-досуговой деятельности……..16
1.3. Организация культурно-досуговой деятельности пожилых людей в Комплексном центре социального обслуживания населения……25
Выводы по первой главе……31
ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ПО РАЗРАБОТКЕ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ……33
2.1. Описание, ход и результаты исследования……...33
2.2. Программа культурно-досуговой деятельности для пожилых людей и ее реализация……..43
2.3. Реализация программы культурно-досуговой деятельности для пожилых людей оценка результативности……..47
Выводы по второй главе……57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ……58
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……60
ПРИЛОЖЕНИЯ

ВКР УлГУ

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире актуальность культурно-досуговой деятельности и мероприятий для пожилых людей становится все более важной.

Старение населения – это глобальная тенденция, которая приводит к тому, что количество пожилых людей в обществе постоянно увеличивается.

Как сказала Директор Российского геронтологического научно-клинического центра РНИМУ имени Н.И. Пирогова, член-корреспондент РАН Ольга Ткачева: «У нас сейчас в России 34 миллиона людей старше 60 лет… Почти 7 миллионов людей старше 80 лет, более 700 тысяч – старше 90 и 37 тысяч – старше 100 лет» [62].

По ее словам, продолжительность жизни в стране растет, но вместе с этим растёт и глубина старения.

Вместе с тем, старение населения связано не только с демографическими изменениями, но и с изменениями в здоровье и жизненном образе людей.

Пожилые люди часто сталкиваются с проблемами социализации, одиночества и ощущения бесполезности. Культурно-досуговая деятельность и проведение различных мероприятий способны помочь им преодолеть эти проблемы. Участие в культурных мероприятиях, посещение выставок, концертов, театров, кинотеатров, мастер-классов и других развлечений помогает пожилым людям чувствовать себя частью общества, сохранять интерес к жизни и радости.

Помимо этого, участие в культурно-досуговой деятельности способствует поддержанию психического и физического здоровья пожилых людей. Общение с единомышленниками, новые впечатления, эмоции и впечатления помогают поддерживать бодрость духа и продлевать активную жизнь. Кроме того, регулярное участие в культурно-досуговых мероприятиях препятствует развитию депрессии, одиночества и апатии.

Важно отметить, что культурно-досуговая деятельность для пожилых людей имеет не только социальное значение, но и экономическое. Участие

ВКР УДГУ

пожилых людей в культурной жизни общества способствует развитию культурных индустрий, туризма, медицины и других отраслей. Поэтому стимулирование участия пожилых людей в культурно-досуговой деятельности не только улучшает их качество жизни, но также является важным шагом к устойчивому развитию общества в целом.

Актуальность культурно-досуговой деятельности для пожилых людей неоспорима. Это необходимо для поддержания их психического и физического здоровья, социализации и укрепления общественной активности. Поэтому разработка и поддержка соответствующих программ и инициатив должны стать приоритетом для государства, общественных и благотворительных организаций.

Цель: разработать и реализовать программу культурно-досуговой деятельности для пожилых людей.

Объект: пожилые люди.

Предмет: культурно-досуговая деятельность пожилых людей.

Задачи:

1. Проанализировать научную литературу по организации культурно-досуговой деятельности пожилых людей.
2. Подобрать диагностические методики для проведения практической части исследования.
3. Выявить предпочтения пожилых людей в области проведения культурно-досуговой деятельности.
4. Разработать конспекты занятий программы культурно-досуговой деятельности для пожилых людей.
5. Оценить результативность программы культурно-досуговой деятельности для пожилых людей.

Гипотеза: если разработать и реализовать программу культурно-досуговой деятельности для пожилых людей, включающую, интеллектуальный, развлекательный и творческий блоки, то улучшится самочувствие, активность и настроение пожилых людей.

ВКР УдГУ

Методы: анализ, синтез, анкета «Выявление предпочтений пожилых людей относительно досуга и значение культурно-досуговой деятельности в их жизни», опрос «САН», анкета «Выявление удовлетворённости пожилых людей в организации культурно-досуговой деятельности», корреляция.

ВКР УдГУ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

1.1 Понятие и сущность культурно-досуговой деятельности граждан

В настоящий период российское общество вплотную подошло к такому периоду своего развития, когда доля пожилых людей в составе населения увеличивается, что серьезно влияет на экономические, политические, социальные и духовно-нравственные изменения.

В условиях модернизации реализация идеи построения «общества для людей всех возрастов» ставит в качестве важнейшей в российском социуме задачу формирования в общественном сознании положительного образа старости, уважения к пожилым людям, использование их потенциала в экономике и общественной жизни.

С выходом на пенсию и окончанием активной трудовой жизни появляется большое количество свободного, неорганизованного времени.

Поэтому в данный период досуговая деятельность приобретает особое значение для пожилых людей.

Слово «досуг» в русском языке употреблялось уже в XV веке. Древнеславянское слово «досуг» происходит от глагола «досягать». Буквально оно означает возможность что-то совершить. «Досужесть» есть достижение чего-то, на что требуются определенный труд и время.

Следовательно, досуг осмыслялся как время, когда можно чего-то достичь.

Досуг подразумевает такой род занятий, которые дают человеку ощущение удовольствия, приподнятого настроения и радости. Люди проводят досуг для того, чтобы расслабиться, снять стресс, почувствовать физическое и психологическое удовлетворение, разделить свои интересы с друзьями и близкими, завязать общественные контакты и получить возможность самовыражения или творческой деятельности.

ВКР УдГУ

Досуг и отдых могут включать следующие виды деятельности:

1. спорт или разнообразная физическая активность (роль зрителя, участника, тренера или какая-либо другая организационная деятельность);
2. художественная деятельность (живопись, рисование, литературное и прикладное творчество);
3. поделки (вышивание, вязание, плетение различных изделий и другое ручное творчество);
4. забота о животных;
5. хобби (разнообразная деятельность по интересам);
6. посещение музеев, театров, галерей, экскурсии;
7. игры (настольные игры, компьютерные игры);
8. развлечения (просмотр телепередач, фильмов, чтение литературы, прослушивание радиопередач);
9. общение с другими людьми (телефонные разговоры, написание писем, приглашений, организация и посещение вечеров и других развлекательных мероприятий).

Жизнь человека не является полноценной, если не реализуется его право на отдых, на предпочтительные формы проведения свободного времени.

Досуг и отдых играет особо важную роль в жизни людей пожилого и старческого возраста, особенно когда их участие в трудовой деятельности затруднено.

Поэтому особое значение придается досугу после ухода на пенсию или в связи с болезнью, когда пожилой человек должен адаптироваться к новым условиям к жизни вне сферы трудовой деятельности.

Социокультурная деятельность – имеет свои особенности, которые обусловлены возрастными, функциональными изменениями организма, а также наличием большего объёма свободного времени по сравнению с молодёжью и людьми среднего возраста.

Конечная цель социокультурной деятельности – хорошее физическое и психологическое состояние пожилого человека, его активное участие и

ВКР УдГУ

социальная интеграция в общество, включённость в социальные структуры, связанные с различными сферами жизнедеятельности человека.

В последнее время разрабатываются новые технологии социокультурной реабилитации, способствующие социальной адаптации пожилых людей. Одной из них является досуговая деятельность пожилых людей, которая включает:

1. занятий художественным, прикладным, техническим творчеством;
2. досуговых праздников, обрядов, конкурсов, фестивалей;
3. спорта, активного движения, экскурсий, игр;
4. деловых, коммерческих, логических, интеллектуальных игр и занятий;
5. спокойный пассивный отдых (чтение, просмотр телепередач, слушание радио и др.).

Досуг и отдых направлены на реабилитацию пожилых людей путем достижения жизненно важных для них целей.

Досуговая деятельность как самостоятельная деятельность имеет ряд функций, интерес к которым не угасает и до сих пор ученые не могут прийти к общему решению.

Поэтому рассмотрим разнообразные точки зрения к определению функций досуговой деятельности.

Г.А. Аванесова выделяет три основные социокультурные функции досуговой деятельности [1].

Первая из них - рекреация, включающая в себя регенерацию как восстановление растраченных физических сил, и релаксацию, направленных главным образом на снятие психического утомления.

Вторая функция досуга – развлечение, понимаемое как особый род досуговых занятий, призванных дать человеку возможность повеселиться, прилично провести время, поднять настроение, снять накопившееся психическое напряжение, получить требующуюся эмоциональную

ВКР УлГУ

подзарядку.

Сущность третьей функции заключается в саморазвитии: в сфере досуга люди не только отдыхают и развлекаются, но и совершенствуют себя в культурном отношении.

И.Л. Смаргович, полагает, что досуг и рекреация функционально слиты, и рассматривает их в комплексе, попутно выделяя функции, которые выполняет рекреационно-досуговая деятельность:

1. конпенсаторская функция (возможность развивать отсутствующие желаемые способности, задатки, и удовлетворение самых разнообразных потребностей);
2. соучастие в процессе естественного отбора (человек осознанно или неосознанно изменяет условия обитания, участвует в создании искусственной среды и культурного образа жизни и опосредованно, через искусственно созданную систему социальной защиты, замедляет рост естественной приспосабливаемости);
3. игровое начало рекреационно-досуговой деятельности (увеличивает способность к обучению, моделированию реальных ситуаций психики и жизнедеятельности);
4. социализирующая функция (охватывает три фактора генезиса социализации: деятельность, общение и самосознание);
5. ценностно-гедонистическая функция (обеспечивает эмоциональное состояние удовлетворения, чувство внутреннего совершенства, успеха, личной значимости, достижения личной цели);
6. функция развития;
7. функция общения [44].

Максютин Н.Ф., разбирая классификацию Т.Г. Киселевой выделяет постоянные функции (коммуникативную, информационно-просветительную, культуротворческую, рекреативно-оздоровительную) и временные функции (экономическую, нормативно-правового обеспечения и защиты конституционных свобод личности в условиях досуга, финансово-

ВКР УлГУ

экономического обеспечения учреждений досуга, обеспечения досуговых форм самодеятельного населения, организации групповой, семейной и личностной службы досуга в социуме) [27].

При этом отмечает, что каждая функция «проникнута социально защитным, реабилитирующим содержанием, направлена на стимулирование социальной активности, духовную реабилитацию и адаптацию личности, обеспечение непрерывного образования и духовного обогащения, развития творческих способностей личности, создания максимальных условий для полноценного социально-культурного творчества людей» [27].

Правильно организованный досуг улучшает психическое состояние пожилого человека: поднимает настроение, успокаивает, пробуждает оптимизм, даёт ощущение удовлетворённости жизнью.

В современном обществе организацией досуга для пожилых людей занимается ряд специализированных учреждений, как на платной (например, языковые центры), так и на бесплатной основе (комплексные центры социального обслуживания).

Перейдем к понятию «культурно-досуговая деятельность».

Культурно-досуговая деятельность заключает в себе понятия «культура», «досуг».

А.Д. Жарков, опираясь на различные научные труды, приводит следующие трактовки данных понятий: «Культура – специфический способ создания, развития и обеспечения жизнедеятельности людей, воплощенной в продуктах материального и духовного труда, в системе социальных норм и духовных ценностей, в совокупности общественных отношений, целей, средств,результата» [17].

Досуговая деятельность функционирует в смешанной, стремительно развивающейся природной и социальной среде и представляет собой ценности, модели и способы поведения, объективированные в обществе, передаваемые из поколения в поколение в качестве результата [23].

Таким образом, культурно-досуговая деятельность – это процесс

ВКР УлГУ

приобщения к культуре, выраженный в материальной и духовной форме.

Культурно-досуговая деятельность – это социально-культурологический процесс, способствующий свободному духовному и физическому совершенствованию личности [27].

По мнению В.Я. Суртаева «культурно-досуговая деятельность является одним из важнейших средств реализации сущностных сил человека и оптимизации социально-культурной среды, окружающей его. В культурно-досуговой деятельности, как правило, слитно присутствуют моменты преобразования, познания и оценки» [48].

Профессор Н.Ф. Максютин отмечает, что «культурно-досуговая деятельность – это процесс создания, распространения и умножения внутренних ценностей. Культурно-досуговая деятельность – специализированная подсистема духовно-культурной жизни общества, функционально объединяющая социальные институты, признанные обеспечить распространение духовно-культурных ценностей, их активное творческое освоение людьми в сфере досуга в целях формирования гармонично развитой, творчески активной личности» [27].

С точки зрения исследователя Г.А. Аванесовой под содержанием культурно-досуговой деятельности понимается «непосредственные переживания, впечатления и состояния, которые испытывает человек, включенный в конкретный вид досугового занятия и тем самым, удовлетворяющий свои потребности:

– осмысление человеком воспринимаемой информации, художественныхобразов, общего культурного контекста, который в это время находится в фокусеего внимания;

– оценки, которые возникают у человека по поводу качества отдыха, а также услуг, если они ему оказываются в этом процессе [1].

По мнению А.Д. Жаркова существует несколько признаков культурно-досуговой деятельности, позволяющих отличать этот вид деятельности от других:

ВКР УлГУ

– Любая досуговая деятельность проходит в свободное от обязательной работы время.

– Продукты досуговой деятельности не могут иметь коммерческого характера, то есть не могут быть включены в товарно-финансовые отношения. Возможны случаи, когда продукты культурно-досуговой деятельности продаются, хотя единичные акты купли-продажи не изменяют сути культурно- досуговой деятельности. Но если похожие акты примут систематический характер, то культурно-досуговая деятельность потеряет свою досуговую сущность и превратится в индивидуальную или групповую трудовую деятельность, которая, в отличие от деятельности досуговой, обязана по закону облагаться налогом.

– Как правило, культурно-досуговая деятельность носит не профессиональный, а любительский характер, однако в некоторых случаях человек и на досуге не прекращает заниматься своей профессиональной деятельностью несмотря на то, что безвозмездно, для наслаждения. Профессия поглощает досуг. Иногда происходит наоборот – досуговая деятельность, то естьхобби человека преобразуется в профессию [18].

1. Культурно-досуговая деятельность носит саморегулируемый характер, она независима от какого бы то ни было внешнего вмешательства в виде общественного, педагогического или другого начальства и контроля. Здесь индивид (коллектив) сам должен быть полноценным и единственным субъектомсобственной деятельности и ее организации [18].

Таким образом, удовлетворяя социально-культурные потребности пожилых людей, культурно-досуговая деятельность содержит несколько своеобразных отличительных черт:

– не носит обязательность характера;

– различается самостоятельностью выбора видов деятельности,

– исполняется по собственной воле.

С целью определения значимости культурно досуговой деятельности для лиц пожилого возраста, кратко остановимся на характеристике основных

ВКР УлГУ

функций культурно-досуговой деятельности:

– рекреативная или терапевтическая – с помощью этой функции можно снять стресс, восстановить силы;

– развивающая – эта функция вовлекает индивида в процесс непрерывного образования по любительскому творчеству (художественного и технического); появляются новые знания, приобретаются нормы ценностей и ориентаций;

– компенсаторная – человек отдыхает от жизненных проблем и целенаправленной активности, получает эмоциональную разгрузку.

– коммуникативная – обмен информацией между людьми;

– накопление, хранение и распространение знаний, норм, ценностей;

– воспроизводство духовного процесса через поддержание его преемственности;

– социализирующая – функция социализации состоит в том, что культураявляется важнейшим средством введения личности в социальную жизнь, усвоения им социального опыта, знаний, ценностей, норм поведения, соответствующих данному обществу, социальной группе и социальной роли;

– гедонистическая – человек получает наслаждение и удовольствие;

– регуляция социальных отношений;

– воспитательная и просветительная – во время социализации подрастающего поколения и его индивидуального становления, досуг приобретает огромную роль; в ходе досуга удовлетворяются потребности человека в образовании, духовном развитии, освоении художественных ценностей; досуг дает возможность осмыслить свои индивидуальные особенности, творческий и интеллектуальный потенциал;

– совместное переживание значимых событий общественной жизни, которое обеспечивают праздники. Подходы к определению классификации досуговой деятельности в научной литературе весьма разнообразны, как и сама деятельность [1].

Таким образом, необходимо отметить, что культурно-досуговая

ВКР УлГУ

деятельность сконцентрирована на осваивании человеком мира культуры. Культурные потребности человека зависят от побудительных факторов, таких как: познание, творчество, общение, спорт, туризм, политика и религия. Культурно-досуговая деятельность осуществляет такие функции жизнедеятельности как: оздоровление психики, формирование внутреннего мира, расширение индивидуальной жизненной сферы. Кроме того, такая деятельность, объединяет множество аспектов жизни людей пожилого возраста в единое целое, формируя представление о полноте своего существования.

Таким образом, граждане пожилого возраста представляют собой неоднородную социальную группу, которая, несмотря на ухудшение здоровья и риск социальной изоляции, обладает значительным трудовым, интеллектуальным и общественным потенциалом. Большинство представителей этой группы стремятся к сохранению физической и социальной активности, а также к продолжению трудовой деятельности, однако сталкиваются с возрастными стереотипами и дефицитом возможностей для самореализации. В связи с этим возникает необходимость внедрения новых, адресных форм культурно-досуговой и социальной работы, учитывающих специфику различных типов старения и нацеленных на раскрытие сохраняющейся активности пожилых граждан.

ВКР УлГУ

1.2. Граждане пожилого возраста как объект культурно-досуговой деятельности

Граждане пожилого возраста – это люди, нуждающиеся в постоянной или временной посторонней помощи в связи с частичной или полной утратой возможности самостоятельно удовлетворять свои основные жизненные потребности вследствие ограничения способности к самообслуживанию и (или) передвижению, имеющие право на социальное обслуживание, осуществляемое в государственном и негосударственном секторах системы

социального обслуживания [52; 56].

Как отмечает Т. Ю. Тяпкина, к данной социальной группе на основании деклараций МОТ и ООН относятся граждане, возраст которых равен или превышает 60 лет несмотря на то, что возраст выхода на пенсию в большинстве стран превышает 60 лет [55].

При этом следует учитывать, что в законодательстве и научной литературе отсутствует единое определение возрастных границ пожилого возраста.

В Российской Федерации к пожилым традиционно относят женщин старше 55 лет и мужчин старше 60 лет, что не совпадает с рекомендациями ООН (старше 60 лет для обеих полов) и Всемирной организации здравоохранения, выделяющей подпериоды: пожилой (60–74 года), старческий (75–89 лет) и долгожительство (90+ лет).

Как отмечают авторы Е.И. Холостова, Л.И. Кононова, М.В. Вдовина, «старение населения отражает демографический переход к новой модели воспроизводства населения и является частью долгосрочной глобальной демографической тенденции роста продолжительности жизни и снижения рождаемости». В результате имеет место изменение возрастной структуры населения в сторону доминирования лиц старшего возраста [52].

Некоторые авторы считают, что тенденция к увеличению продолжительности жизни пожилых граждан, а соответственно, к увеличению числа этих граждан сопровождаетсяухудшением состояния здоровья данных граждан. По мнению данных авторов, потребность в различных видах социального обслуживания испытывают 80% пожилых людей, а более чем 30% из них нуждаются в постоянной посторонней помощи и социально-медицинских услугах [31].

Помимо медицинских и бытовых проблем, значительная часть пожилых граждан сталкивается с социальной изоляцией и одиночеством. По данным различных исследований, от 40 до 60% пожилых людей, проживающих отдельно от родственников, испытывают острый дефицит общения, что

ВКР УлГУ

напрямую влияет на их психоэмоциональное состояние и ускоряет когнитивные нарушения.

Вместе с тем граждане пожилого возраста являются и ценнымресурсом социально-экономического развития. В «Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2030 года» граждане старшего поколения характеризуются как носители знаний и опыта, вносящие весомый вклад в совокупный интеллектуальный потенциал, стремящиеся к осуществлению трудовой деятельности. Граждане пожилого возраста создают значимую часть материальных благ и активно участвуют в процессах социального развития [38].

Аналогичного мнения придерживается С.А. Григорьева, ссылаясь на данные Федеральной службы государственной статистики, она отмечает, что большая часть граждан не прекращает трудовую деятельность с наступлением пенсионного возраста. Однако работодатели при этом, по мнению С.А. Григорьевой, не рассматривают пожилых граждан в качестве трудового ресурса, даже при наличии большого трудового стажа и высокой квалификации. Вместе с тем стаж и опыт работы пожилых граждан вполне могут быть использованы в системе профессионального наставничества [13].

Однако при вовлечении граждан пожилого образа в трудовую и общественную деятельность необходимо учитывать специфические особенности данной категории людей.

Дополнительным барьером для реализации трудового и социального потенциала пожилых граждан выступает распространённый в обществе эйджизм – система стереотипов о бесперспективности, слабости или необучаемости людей старшего возраста. Преодоление эйджизма требует не только изменения корпоративной культуры, но и целенаправленной информационно-просветительской работы.

Первый этап пожилого возраста начинается после 60 лет и продолжается до 75 лет. На этом этапе человек может сохранять свою трудоспособность и активность, однако уже начинают возникать некоторые проблемы со

ВКР УлГУ

здоровьем и физическим состоянием. На этом этапе важно поддерживать здоровый образ жизни, заниматься физическими упражнениями и следить за своим питанием.

Второй этап пожилого возраста начинается после 75 лет и продолжается до 90 лет и более. На этом этапе возраста у человека могут возникать серьезные проблемы со здоровьем, могут развиваться хронические заболевания и ослабевать физические силы. Важно заботиться о своем здоровье, посещать регулярно врачей и следить за своими показателями.

Третий этап пожилого возраста начинается после 90 лет и продолжается до конца жизни. На этом этапе человек уже нуждается в постоянном уходе и помощи родственников и близких. Важно обеспечить пожилому человеку комфортные условия проживания, медицинское обслуживание и психологическую поддержку.

В «Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2030 года «приводится возрастная градация лиц пожилого возраста с отражением основных особенностей соответствующей возрастной группы (Рисунок 1.1) [38].

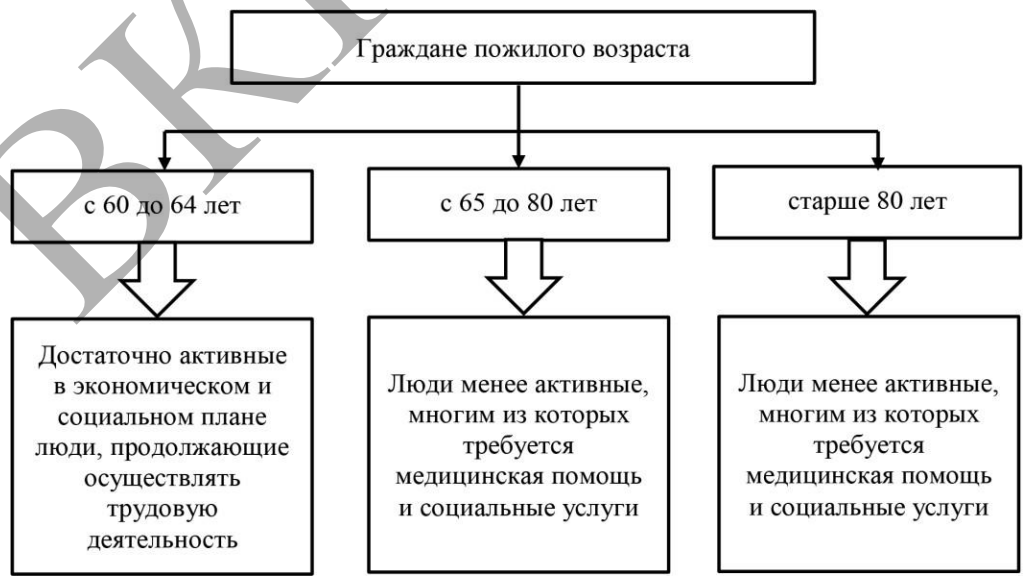


Рисунок 1.1. Возрастная градация граждан пожилого возраста [38]

ВКР УдГУ

Группа граждан пожилого возраста достаточно разнотипна как по возрасту, степени активности и состоянию физического и психического здоровья, так и по социальному срезу. Пожилые граждане представляют самые различные социальные слои общества, которые отличаются различным уровнем образования, квалификации и сферой интересов.

Возрастная градация граждан пожилого возраста представляет собой различные этапы, на каждом из которых человеку нужно уделять особое внимание своему здоровью и благополучию. Важно помнить о необходимости заботиться о себе на протяжении всей жизни и не останавливаться на достигнутом, даже на пожилом возрасте.

Вариация групп граждан пожилого возраста и типов граждан внутри каждой группы определяет различие подходов к социальной адаптации и социальному обслуживанию этих граждан.

Т. Ю. Тяпкина, описывая типы индивидуального старения, выделяет пять основных вариантов, представленных на Рисунке 1.2 [55].



Рисунок 1.2. Варианты и типы индивидуального старения (по Тяпкиной Т. Ю.) [55]

Принадлежность пожилых граждан к тому или иному типу зачастую не

ВКР УдГУ

связано с возрастом. В ряде случаев поведение пожилых граждан характеризуется примирением с фактом старости, при этом люди не имеют значительных изменений в состоянии физического или психического здоровья. В других случаях пожилые граждане активно борются с процессами старения, проявляя физическую и социальную активность.

Наиболее перспективными в части вовлечения в активную деятельность следует считать представителей двух последних групп, представленных на рисунке. Однако данное утверждение не означает, что социальное обслуживание должно быть акцентировано исключительно на гражданах, отнесенных к этим группам.

В данном случае речь идет о том, что работникам сферы социального обслуживания следует учитывать современные теории старения при организации работы с пожилыми гражданами.

В современной геронтологии выделяют несколько ключевых теорий, определяющих подходы к работе с пожилыми: теория активности (успешное старение предполагает сохранение социальных связей и деятельности), теория освобождения (оправдано добровольное снижение активности пожилого человека) и теория развития возрастных задач (необходимость адаптации к утратам и поиска новых смыслов). Понимание этих теорий позволяет специалисту гибко выстраивать стратегию поддержки в зависимости от индивидуальных установок пожилого человека.

Старение населения и увеличения продолжительности жизни граждан пожилого возраста определяет необходимость формирования нового отношения к гражданам пожилого возраста. Сохранение физической и интеллектуальной активности значительной части пожилых граждан, по мнению Е. Н. Васильевой и О. А. Мосиной, актуализируют задачу поиска новых форм и технологий взаимодействия общества с данной социальной группой [5].

Васильева Е. Н. и Мосина О. А. отмечают, что в настоящее время у граждан пожилого возраста фактически сложились два ведущих вида

ВКР УлГУ

активности, представленные на Рисунке 1.3. Вместе с тем авторы признают, что данные виды активностей на сегодняшний день являются явно недостаточными [5].

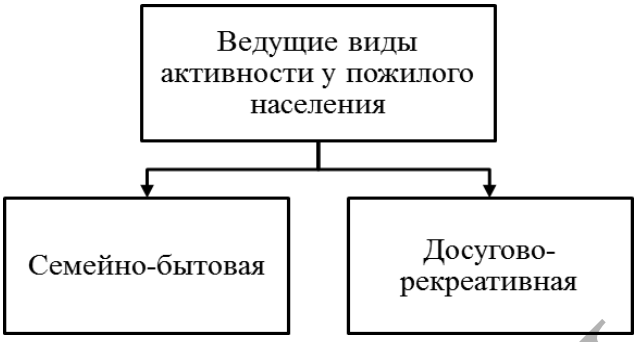


Рисунок 1.3. Ведущие виды активности граждан пожилого возраста

Вместе с тем отмечается, что данные виды активности пожилых граждан в современных условиях нельзя назвать достаточными. Приводя результаты авторских опросов граждан пожилого возраста, Е. Н. Васильева и О. А. Мосина утверждают, что у пожилых граждан отмечаются потребности в реализации различных трудовых и общественно полезных форм деятельности [5].

На рисунке 1.4 приводятся результаты респондентов о наиболее предпочитаемых видах активности пожилых граждан.

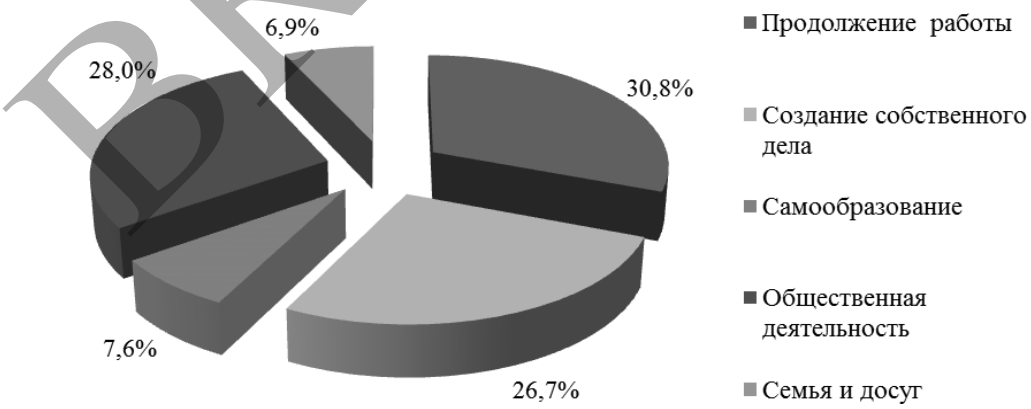


Рисунок 1.4. Результаты респондентов о наиболее предпочитаемых видах активности граждан пожилого возраста

ВКР УлГУ

Анализ данных показывает, что доминирующей формой активности является желание продолжать трудовую деятельность на прежнем рабочем месте – 30,8% опрошенных. Высокую степень предпочтения также получили общественная работа (28,0%) и потребность в помощи при организации малого бизнеса (26,7%). Значительно реже респонденты указывали на необходимость создания специальных рабочих мест для пенсионеров – 13,3%. Наименее выраженным оказалось стремление к самообразованию, включая получение высшего образования – лишь 7,6%. Таким образом, основная доля предпочтений (85,5%) концентрируется на трёх видах активности, связанных с продолжением трудовой деятельности в той или иной форме, тогда как образовательная активность занимает периферийное положение [5].

На основе этого Е. Н. Васильева и О. А. Мосина приходят к выводу о наличии проблемы, которая проявляется в отсутствии возможности реализации существующего потенциала активности людей пожилого возраста [5].

Формы активности пожилых граждан играют важную роль в поддержании их физического и психического здоровья, а также способствуют социальной интеграции. Пожилые люди, как и все остальные, нуждаются в активном образе жизни для поддержания своей жизненной энергии и сохранения качества жизни.

С. А. Григорьева, проведя опрос среди получателей социальных услуг отделения дневного пребывания установила, что большая часть респондентов в качестве основных мотивов посещения учреждения указывает различные проявления активности, предоставив полученные результаты опроса С.А. Григорьевой рисунок 1.5 [13].

ВКР УлГУ

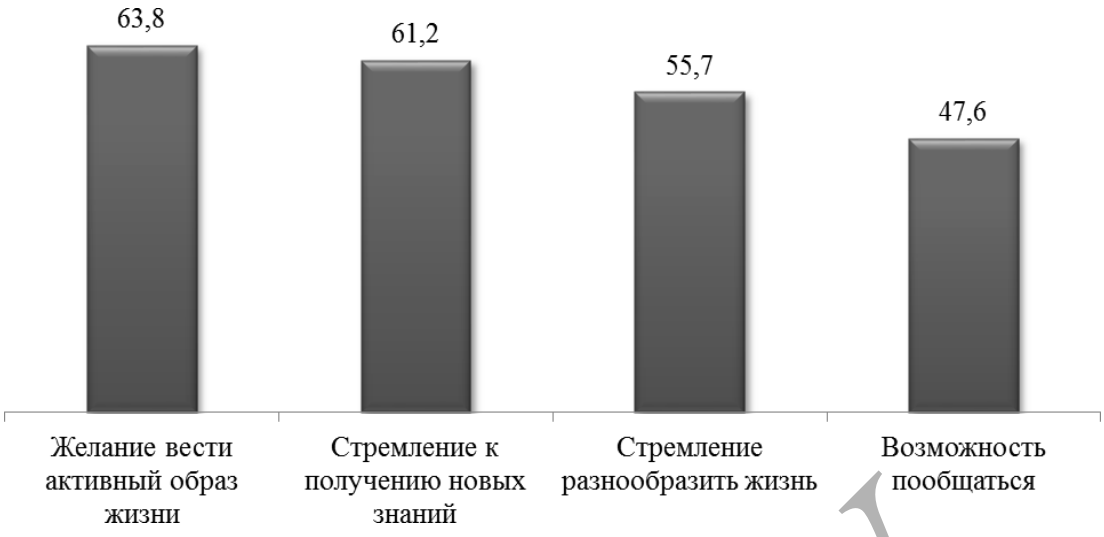


Рисунок 1.5. Результаты опроса С.А. Григорьевой по основным мотивам посещения пожилыми гражданами учреждения социального обслуживания (100 человек) [13]

Большинство опрошенных (63,8%) руководствуются желанием сохранить физическую и социальную активность. Кроме того, значительная часть респондентов указала на потребность в освоении новых знаний (61,2%) и внесении разнообразия в повседневную жизнь (55,7%). Немаловажным фактором оказалась и нужда в общении (47,6%). Такая расстановка приоритетов объясняется статусом посетителей Центра: будучи неработающими пенсионерами, они располагают значительным свободным временем, но при этом не теряют потребности в деятельном образе жизни, что и приводит их в отделение [13, с. 81].

Из всего этого следует, что граждане пожилого возраста в большинстве своем достаточно социально активны. При этом их активность направлена не только на себя лично, но и на общество в целом. Для более полного понимания теоретических основ культурно-досуговой деятельности пожилых людей целесообразно обратиться к конкретным примерам реализации подобных программ в различных регионах Российской Федерации.

Опираясь на анализ практик, сложившихся в нашей стране, можно выделить наиболее действенные инструменты и подходы, которые реально

ВКР УдГУ

применить в условиях филиала Республиканского КЦСОН в Устиновском районе г. Ижевска, такие как «Конспекты занятий культурно – досуговой программы для пожилых людей» (Приложение 4).

1.3. Организация культурно-досуговой деятельности пожилых людей в Комплексном центре социального обслуживания населения

Одним из наиболее успешных проектов последних лет является реализуемая в столице с 2018 года программа «Московское долголетие». Она объединяет более 500 тысяч участников пожилого возраста и предлагает широкий спектр досуговых активностей: от занятий скандинавской ходьбой и йогой до курсов компьютерной грамотности и иностранных языков. Ключевым фактором успеха программы, как отмечают исследователи (в частности, М.Э. Паатова), стала ориентация на запросы самих участников – жители старшего возраста самостоятельно выбирают направления занятий и формируют график работы групп. Кроме того, проект решает важную социальную задачу: занятия проводятся на базе школ, что способствует межпоколенческому взаимодействию – пожилые люди и школьники осваивают одни и те же пространства, снижая уровень эйджизма в обществе [34].

В Санкт-Петербурге широкое распространение получила технология «Серебряный университет», ориентированная на образовательный досуг граждан пожилого возраста. Программа включает три основных факультета: «Культура и творчество», «Здоровье и активное долголетие», «Информационные технологии и коммуникации». Отличительной особенностью петербургского подхода, по мнению О.В. Гординой и А.И. Гордина (2024), является акцент на «обучение через всю жизнь» (lifelong learning) и использование метода «равный – равному», при котором наиболее активные пенсионеры после прохождения базового курса сами становятся тьюторами для новичков. Это не только повышает самооценку пожилых

ВКР УдГУ

людей, но и формирует устойчивое сообщество единомышленников, способное к самоорганизации и саморазвитию [12].

Особого внимания заслуживает опыт Республики Татарстан, где на базе КЦСОН «Доверие» г. Казани несколько лет успешно реализуется проект «Активное долголетие – серебряные нити». Как следует из отчета о реализации за 2023 год, особое место в проекте занимает технология «Хранители традиций», при которой пожилые люди выступают наставниками для молодых сотрудников центра, обучая их народным ремеслам, кулинарным традициям и фольклору. Данная практика имеет двойной эффект: с одной стороны, происходит передача культурного наследия и сохранение идентичности; с другой – пожилые люди перестают восприниматься как «объект заботы» и начинают чувствовать свою востребованность и значимость. Также в Казани активно применяются технологии виртуального туризма для маломобильных граждан: с помощью VR-очков участники могут «посетить» Эрмитаж, Третьяковскую галерею или совершить прогулку по историческим местам Казани, что компенсирует невозможность реальных поездок [33].

В Свердловской области широкое распространение получили «скандинавские школы здоровья» – комплексные программы, сочетающие дозированную физическую нагрузку (скандинавскую ходьбу, суставную гимнастику, дыхательные практики) с просветительскими лекциями о здоровом образе жизни и когнитивном здоровье. По данным С.С. Кочетковой, участие в подобных программах позволяет снизить риск развития депрессии у пожилых людей на 25–30%, а также замедлить темпы когнитивных нарушений. Важно, что такие школы часто организуются на открытом воздухе – в парках и скверах, что способствует не только физическому оздоровлению, но и социальной интеграции пожилых людей в городскую среду [22].

В Республике Башкортостан на базе комплексных центров социального обслуживания успешно функционируют «Университеты третьего возраста». Их специфика заключается в модульном построении образовательных

ВКР УлГУ

программ: каждый модуль (например, «Садоводство и огородничество», «Основы правовой грамотности», «Психология общения») рассчитан на 2–3 месяца, после чего слушатели получают сертификат и могут перейти к следующему модулю. Такая система, как отмечает А.С. Лугуева, создает эффект «образовательного конвейера» – у пожилых людей формируется долгосрочная мотивация к обучению и развитию, они с нетерпением ждут новых курсов и активно вовлекаются в жизнь центра [26].

Анализ представленных региональных практик позволяет выделить несколько общих тенденций, значимых для организации культурно-досуговой деятельности в Устиновском районе г. Ижевска.

Во-первых, наиболее успешные программы строятся на принципе субъектности пожилого человека – он выступает не пассивным получателем услуг, а активным участником, соавтором и даже организатором досуга.

Во-вторых, комплексный подход (сочетание интеллектуальных, физических, творческих и коммуникативных активностей) дает больший эффект, чем узкопрофильные мероприятия.

В-третьих, важную роль играет создание устойчивых сообществ и клубов по интересам, которые продолжают функционировать даже после завершения формальной программы.

Активное долголетие и сохранение качества жизни граждан пожилого возраста являются приоритетными задачами современной социальной политики Российской Федерации. Одним из ключевых институтов, реализующих данные задачи на муниципальном и региональном уровнях, выступает Комплексный центр социального обслуживания населения (далее – КЦСОН). КЦСОН представляет собой учреждение стационарного, полустационарного и надомного типа, предоставляющее социальные услуги гражданам, признанным нуждающимися в социальном обслуживании, и осуществляет свою деятельность на основе Федерального закона № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» [56].

ВКР УдГУ

Основными видами деятельности КЦСОН являются: социально-бытовое обслуживание (помощь в приготовлении пищи, уборке), социально-медицинское (поддержание здоровья, уход), социально-психологическое (консультирование, коррекция), социально-правовое (помощь в оформлении документов) и социально-педагогическое, важнейшей составляющей которого выступает культурно-досуговая деятельность. Именно последнее направление, как отмечает Е.И. Холостова, приобретает в геронтологии статус реабилитационной технологии, поскольку через досуг компенсируется сужение круга общения и дефицит позитивных эмоций у пожилых людей [58, с. 312].

Современные технологии организации культурно-досуговой деятельности в КЦСОН опираются на геронто-ориентированный подход и принципы средовой терапии. Среди наиболее эффективных технологий исследователи (Т.Д. Марцинковская, Н.Ф. Дементьева) выделяют следующие:

1. Арт-терапевтические технологии. В условиях КЦСОН применяются изотерапия (рисование пальцами, мандалами для снижения тревожности), музыкотерапия (пассивное слушание классики, хоровое пение для тренировки дыхания и памяти), а также глинотерапия и работа с текстилем, развивающие мелкую моторику. Доказано, что регулярные арт-занятия снижают уровень депрессии на 30–40% [16].

2. Технологии «обучение через всю жизнь» (Lifelong learning). В КЦСОН функционируют факультеты «народного университета»: краеведение, история искусств, садоводство. Это реализуется в формате лекториев и практикумов, где пожилые люди выступают не пассивными слушателями, а со-лекторами (метод «равный – равному»), что способствует росту самооценки и социального статуса.

3. Терапия средой (социальное проектирование). Пожилые люди включаются в организацию досуга других подопечных: подготовку выставок, оформление зала к празднику, руководство кружками. Так, в КЦСОН г. Казани

ВКР УдГУ

практикуется технология «Хранители традиций», где пенсионеры обучают молодых сотрудников народным ремеслам, выступая в роли экспертов [33].

4. Виртуальный туризм и кинотерапия. Для маломобильных клиентов используются программы просмотра фильмов с последующим обсуждением (катарсическая методика), а также VR-очки с панорамами городов мира, что компенсирует невозможность реальных путешествий.

Особого внимания заслуживает организация досуга в отделениях дневного пребывания (ОДП) КЦСОН. Здесь досуговая деятельность строго регламентирована по времени и включает обязательные элементы: утреннюю гимнастику, час творчества, настольные игры (шашки, домино, лото), коллективное чтение и обсуждение прессы, а также ритуалы завершения дня (чаепитие с рефлексией).

Социокультурная деятельность в КЦСОН понимается не просто как организация развлечений, а как педагогически ориентированная система, направленная на развитие личностного потенциала, сохранение культурной идентичности и преодоление социальной эксклюзии лиц «третьего возраста». Её специфика обусловлена особенностями контингента: наличие хронических заболеваний, снижение мобильности, повышенная тревожность, риск депрессий. Поэтому традиционные культурно-массовые формы (концерты, лекции) трансформируются в интерактивные и терапевтические.

К основным направлениям социокультурной работы в КЦСОН относятся:

1. коммуникативно-организационное (создание клубов по интересам, «серебряных» волонтерских отрядов);

2. реабилитационно-развивающее (арт-терапия, библиотерапия, кинотерапия);

3. информационно-просветительское (университеты «третьего возраста», школы компьютерной и финансовой грамотности);

4. культурно-рекреационное (экскурсии, праздничные программы, творческие вечера).

ВКР УлГУ

Таким образом, культурно-досуговая деятельность выступает самостоятельной социокультурной технологией, реализующей функции профилактики (предотвращение одиночества), реабилитации (восстановление бытовых и коммуникативных навыков) и анимации (обогащение жизни новыми впечатлениями). Эффективность данной деятельности напрямую зависит от комплексного применения вышеописанных технологий, учета индивидуальных психологических особенностей пожилых и создания развивающей предметно-пространственной среды в самом учреждении.

ВКР УдГУ

Выводы по первой главе

Анализ понятийно-категориального аппарата показал, что культурно-досуговая деятельность представляет собой сложный социально-культурологический процесс, направленный на приобщение личности к культуре, свободное духовное и физическое совершенствование, а также восстановление сил.

В отличие от простого отдыха, она обладает рядом сущностных характеристик: осуществляется в свободное время, носит добровольный, любительский и саморегулируемый характер, а её продукты, как правило, не имеют коммерческой ценности.

Для пожилых людей, чья жизнь после выхода на пенсию сталкивается с появлением большого объёма неорганизованного времени, именно досуг становится ключевым средством адаптации к новым условиям, компенсации дефицита общения и поддержания психофизического благополучия.

Выделенные в главе функции досуговой деятельности (рекреационная, компенсаторная, коммуникативная, гедонистическая, развивающая и социализирующая) в полной мере отражают многогранное влияние правильно организованного досуга на качество жизни пожилого человека.

Рассмотрение граждан пожилого возраста как объекта культурно-досуговой деятельности позволило выявить внутреннюю неоднородность этой социально-демографической группы.

С одной стороны, старение населения и увеличение продолжительности жизни создают устойчивый тренд на рост числа пожилых людей, значительная часть которых нуждается в социальном обслуживании, испытывает проблемы со здоровьем, социальную изоляцию и сталкивается с проявлениями эйджизма в обществе.

С другой стороны, эмпирические данные и стратегические документы подчеркивают, что пожилые люди являются ценным ресурсом общества: носителями знаний, опыта и высокого потенциала активности. Большинство

ВКР УлГУ

из них сохраняют социальную активность, готовы к продолжению трудовой, общественной деятельности и самореализации. Это требует отказа от патерналистского взгляда на старость и формирования нового подхода, учитывающего разнообразие типов старения и индивидуальных потребностей.

Наконец, анализ организации культурно-досуговой деятельности на базе Комплексных центров социального обслуживания населения (КЦСОН) показал, что данное направление перестало быть факультативным и приобрело статус полноценной реабилитационной технологии.

Современная работа с пожилыми в КЦСОН строится на геронто-ориентированном подходе и включает широкий спектр инновационных форм: арт-терапию, технологии непрерывного обучения («университеты третьего возраста»), терапию средой, виртуальный туризм и кинотерапию. Особое значение приобретают интерактивные и терапевтические методы, трансформирующие традиционные культурно-массовые мероприятия.

Эффективность этой деятельности напрямую зависит от комплексного применения технологий, учёта индивидуальных психологических особенностей и создания развивающей среды, что позволяет реализовать ключевые функции: профилактику одиночества, реабилитацию социальных навыков и анимацию жизни новыми впечатлениями.

Таким образом, теоретический анализ подтверждает, что культурно-досуговая деятельность является не просто способом заполнения свободного времени, а необходимым условием успешной адаптации, сохранения активности и повышения качества жизни пожилых людей.

ВКР УлГУ

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ПО РАЗРАБОТКЕ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

2.1. Описание, ход и результаты исследования

Выборку составляют пожилые люди, посещающие социально – реабилитационное отделение Комплексного центра социального обслуживания населения Устиновского района г. Ижевска (далее КЦСОН). Исследуемая группа состоит из 17 человек. Из них женщин – 14, мужчин – 3. Возраст анкетируемых составил от 56 до 69 лет.

База исследования: филиал бюджетного учреждения социального обслуживания Удмуртской Республики «Республиканский комплексный центр социального обслуживания населения» (далее – КЦСОН) в Устиновском районе города Ижевска.

КЦСОН состоит из следующих отделений:

- Отделение реабилитации детей и подростков с ограниченными физическими и умственными возможностями;
- Отделение срочного социального обслуживания;
- Отделение профилактики безнадзорности несовершеннолетних;
- Отделение оказания социальных услуг и социального сопровождения;
- Отделение первичного приёма семей;
- Социально-реабилитационное отделение граждан пожилого возраста и инвалидов;
- Отделение социального обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов;

Социально-реабилитационное отделение граждан пожилого возраста и инвалидов (далее - ОСРО) предназначено для поддержания активного образа жизни, привлечения к посильной трудовой деятельности, организации

ВКР УдГУ

питания и отдыха, оказания социокультурной реабилитации гражданам пожилого возраста и инвалидам.

Оказывает следующие услуги:

1. выполнение процедур, связанных с сохранением здоровья получателя социальных услуг (измерение температуры тела, артериального давления, контроль за приёмом лекарственных средств и др.);

2. систематическое наблюдение за получателем социальных услуг в целях выявления отклонений в состоянии его здоровья;

3. консультирование по социально-медицинским вопросам (поддержания и сохранения здоровья получателя социальных услуг, проведения оздоровительных и профилактических мероприятий);

4. содействие в оказании бесплатной медицинской помощи в объёме территориальной программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на территории Удмуртской Республики в медицинских организациях;

5. проведение лечебно-оздоровительных мероприятий;

6. социально-психологическое консультирование;

7. психологическая помощь и поддержка;

8. организация досуга (кружковая, клубная работа, праздники, экскурсии и др. культурные мероприятия);

9. организация помощи в получении образования и (или) квалификации инвалидами (детьми-инвалидами) в соответствии с их способностями и индивидуальной программой реабилитации инвалида;

10. проведение социально-реабилитационных мероприятий в сфере социального обслуживания;

11. обучение навыкам самообслуживания, поведения в быту и общественных местах;

12. оказание помощи в обучении навыкам компьютерной грамотности.

ВКР УдГУ

Адрес: 426052 Удмуртская Республика, г. Ижевск, ул. Барышникова, д.35.

Этапы исследования:

1. Подготовительный: подборка участников исследования, подборка методик исследования, разработка анкет для пожилых людей, посещающих ОСРО филиал Республиканского КСЦОН в Устиновском районе г. Ижевска.

2. Основной: осуществление проведённой анкеты «Выявление предпочтения пожилых людей в организации досуга и значение культурно-досуговой деятельности в их жизни» (Приложение 1) и опросника «САН» (Приложение 2), обработка и анализ результатов исследования и реализация программы мероприятий культурно-досуговой деятельности для пожилых людей, а также, для оценки результативности была разработана анкета «Выявление удовлетворенности пожилых граждан в организации культурно-досуговой деятельности» (Приложение 3).

3. Заключительный: анализ проведенной программы мероприятий культурно-досуговой деятельности и на основании полученных результатов, определение удовлетворенности организацией культурно-досуговой деятельности для пожилых людей.

Для выявления предпочтений пожилых людей в организации досуга и значения культурно - досуговой деятельности в их жизни мы провели анкетирование по выявлению предпочтений получили следующие результаты:

1. Анализируя полученные данные, мы выяснили, что большинство респондентов – женщины (82%), остальные 18% составляют мужчины.

На основании полученных результатов можно судить о том, что женщины являются основными посетителями ОСРО КЦСОН. Возможно, это связано с тем, что, в целом, женщин по статистике больше, чем мужчин. Возможно, с тем, что мужчины более замкнутые, они редко обращаются за посторонней помощью.

2. Полученные данные анкетирования свидетельствуют, что возраст пожилых людей, посещающих ОСРО КЦСОН варьируется от 56 лет до 69 лет.

ВКР УдГУ

3. Большинство респондентов (78%) ответили, что посещают ОСРО КЦСОН от 1 до 3 раз в неделю. Остальные 22 % - ежедневно.

Это свидетельствует, что пожилые люди довольно часто проводят свободное время в ОСРО КЦСОН. Это еще более доказывает, что важно правильно и грамотно организовывать культурно – досуговую деятельность для пожилых людей.

4. Респонденты ответили, что в ОСРО КЦСОН существуют следующие формы досуга: прогулки на свежем воздухе, занятия физкультурой и спортом (скандинавская ходьба, тренажерный зал, пальчиковая гимнастика, суставная гимнастика, йога), посещение концертов, выставок, экскурсии, народные танцы и пение.

5. При определении возможности реализовывать свои хобби, увлечения в условиях ОСРО КЦСОН, мы получили следующие результаты: 75% респондентов ответили частично, 25% - да. Это свидетельствует, что в целом, пожилые люди реализовывают себя и свои умения в ОСРО КЦСОН.

Однако эта реализация частична. В связи с этим, необходимо выявить предпочтения пожилых людей (хобби, увлечения и другие) и организовать культурно-досуговую деятельность таким образом, чтобы она полностью давала возможность пожилым людям реализовывать свои умения.

6. При определении учета предпочтения при составлении досуговых мероприятий было выявлено, что учитывают, но не всегда.

На основе этого, можно сделать вывод, что необходимо всегда учитывать предпочтения пожилых людей для того, чтобы добиться полного удовлетворения культурно-досуговой деятельностью, а также добиться хорошего самочувствия пожилых людей, их активности и приподнятого настроения.

7. При определении чувства удовольствия организацией досуга в ОСРО КЦСОН были получены результаты: 62% - доволен, но не всегда, 11% – полностью доволен, 27% - совершенно недоволен. Из этого следует, что

ВКР УлГУ

большинство респондентов, в целом, довольны, однако не всегда. Есть небольшой процент тех, кто совершенно недоволен (27%).

Еще раз отметим, что для того, чтобы пожилые люди были полностью довольны организованным для них досугом, необходимо учитывать их предпочтения и создавать все условия для полной реализации увлечений пожилых людей.

8. Респонденты подчеркнули, что им наиболее интересны и близки следующие варианты проведения досуга: познавательная викторина/игра; просмотр и обсуждение фильмов, телепередач; занятия рукоделием; принятие участия в подготовке какого-либо конкурса, спектакля, мероприятия

9. При определении запроса на мероприятия в ОСРО КЦСОН/вне ОСРО КЦСОН было выявлено, что респонденты отметили: интеллектуальные игры и поединки, творческие кружки (актерское мастерство). На данный вопрос ответили не все респонденты.

На основании результатов проведенной анкеты, можно сделать вывод, что пожилые люди, посещающие ОСРО КЦСОН не в полной мере довольны организацией досуга.

Об этом свидетельствует их неудовлетворенность имеющимися досуговыми мероприятиями и желание заниматься другими новыми видами досуга. К более предпочтительным культурно – досуговым мероприятиям для пожилых людей относится следующее: занятия спортом и ведение здорового образа жизни (йога, суставная гимнастика и др.), интеллектуальные игры/викторины/поединки, актерское мастерство (участие в постановке спектаклей, народные танцы, песни), просмотр фильмов/телепередач и их обсуждение, новые современные виды рукоделия.

Для определения самочувствия, активности и настроения пожилых людей был проведен опросник «САН».

Результаты первичной диагностики по показателям самочувствия, активности и настроения пожилых людей представлены в таблице 2.1.

ВКР УдГУ

Таблица 2.1

Результаты первичной диагностики по показателям самочувствия, активности и настроения пожилых людей

№ респондента п/п	Показатели самочувствия	Показатели активности	Показатели настроения
1	4,0	4,7	4,3
2	2,5	3,5	2,9
3	4,0	4,3	4,1
4	3,9	4,7	5,0
5	3,0	4,3	4,1
6	2,9	3,8	3,0
7	2,7	3,0	3,0
8	3,9	2,9	3,5
9	3,7	3,5	4,0
10	3,1	3,9	4,5
11	2,1	2,5	3,1
12	4,0	3,9	4,1
13	3,9	3,8	3,2
14	4,0	3,6	4,8
15	4,1	4,0	4,9
16	3,9	3,9	3,5
17	2,7	3,9	3,8

ВКР УдГУ

По результатам проведённого исследования, можно констатировать:

1. По показателю самочувствия:

от 0 до 1 имеют 0 респондентов,

от 1 до 2 – 0 респондентов,

от 2 до 3 – 4 респондента (23,5%),

от 3 до 4 – 6 респондентов (35%),

от 4 до 5 – 7 респондентов (41,5%).

2. По показателю активности имеются следующие результаты

от 0 до 1 имеют 0 респондентов,

от 1 до 2 – 0 респондентов,

от 2 до 3 – 2 респондента (12%),

от 3 до 4 – 9 респондентов (58%),

от 4 до 5 – 6 респондентов (30%).

3. По показателю настроения имеем следующие результаты

от 0 до 1 имеют 0 респондентов,

от 1 до 2 – 0 респондентов,

от 2 до 3 – 3 респондента (17%),

от 3 до 4 – 6 респондентов (35%), от 4 до 5 – 8 респондентов (48%)

4. По средним показателя получилось следующее:

Средний показатель самочувствия – 3,5;

Средний показатель активности – 3,8;

Средний показатель настроения – 3,9.

Данные показатели свидетельствуют о неблагоприятном эмоциональном состоянии пожилых людей. Возможно, это связано с постоянной усталостью, плохим состоянием здоровья, непониманием и неприятием в семье. Кроме того, для более глубокого понимания факторов, влияющих на эмоциональное состояние пожилых людей – получателей социальных услуг в филиале Республиканского КЦСОН в Устиновском районе г. Ижевска, – был проведён корреляционный анализ полученных данных.

Анализировалась связь между показателями опросника «САН» и такими переменными, как возраст респондентов, пол, частота посещения учреждения, а также наличие возможности реализовывать свои хобби в условиях центра.

Несмотря на то, что возрастная группа исследуемой выборки достаточно узкая (от 56 до 69 лет), внутри неё была выявлена определённая дифференциация. Респонденты были условно разделены на две подгруппы:

ВКР УдГУ

«младшие пожилые» (56-62 года, 9 человек) и «старшие пожилые» (63-69 лет, 8 человек).

В подгруппе «младших пожилых» средний показатель активности составил 4,1 балла, что заметно выше, чем в подгруппе «старших пожилых» (3,5 балла).

Это объясняется естественными возрастными изменениями: с увеличением возраста объективно снижаются физические возможности, появляются хронические заболевания, ограничивающие подвижность. Однако показатель настроения, напротив, оказался выше в старшей подгруппе (4,2 балла против 3,7).

Возможная интерпретация: «старшие пожилые» люди в силу большего жизненного опыта и, возможно, более низких ожиданий от социального окружения, демонстрируют более высокую эмоциональную удовлетворённость тем, что у них есть.

«Младшие пожилые», недавно вышедшие на пенсию, чаще испытывают стресс от смены социального статуса и утраты профессиональной идентичности, что отражается на их настроении. Данный вывод согласуется с теорией возрастных задач, согласно которой успешность адаптации к пенсии зависит от того, насколько человек готов к изменению своего социального положения.

Как уже отмечалось ранее, выборка включала 14 женщин и 3 мужчин. Несмотря на малочисленность мужской подгруппы, можно выделить определённые различия. Средний показатель самочувствия у мужчин составил 3,0 балла, у женщин – 3,6 балла. Активность: мужчины – 3,5 балла, женщины – 3,9 балла.

Настроение: мужчины – 3,4 балла, женщины – 4,0 балла. Таким образом, женщины во всех трёх показателях демонстрируют более высокие значения. Это может быть связано как с большей социальной активностью женщин (они чаще посещают учреждение, охотнее участвуют в коллективных мероприятиях), так и с гендерными особенностями реагирования на

ВКР УдГУ

трудности: женщины более склонны к поиску социальной поддержки и эмоциональному совладанию со стрессом, тогда как мужчины чаще замыкаются в себе.

Полученные данные коррелируют с исследованиями Г.В. Митиной и соавторов, которые отмечают, что одинокие пожилые мужчины являются группой повышенного риска социальной изоляции и депрессии [29].

Анализ по частоте посещения учреждения. Респонденты, посещающие КЦСОН ежедневно (4 человека, 22%), продемонстрировали средние показатели: самочувствие – 3,7 балла, активность – 4,0 балла, настроение – 4,1 балла. У тех, кто посещает отделение 1-3 раза в неделю (13 человек, 78%), показатели оказались несколько ниже: самочувствие – 3,4 балла, активность – 3,7 балла, настроение – 3,8 балла.

На первый взгляд может показаться, что чем чаще человек посещает учреждение, тем лучше его самочувствие и настроение. Однако важно учитывать обратную причинно-следственную связь: более здоровые и активные пожилые люди имеют возможность посещать центр ежедневно, тогда как те, кто чувствует себя хуже, приходят реже.

Тем не менее, тот факт, что даже при редких посещениях показатели находятся на среднем уровне, свидетельствует о том, что сам факт наличия доступа к досуговым мероприятиям положительно влияет на эмоциональное состояние, даже если человек не пользуется этим доступом ежедневно.

Респонденты, ответившие, что полностью имеют возможность реализовывать свои хобби в условиях ОСРО КЦСОН (25%, 4 человека), показали самые высокие значения по всем трём шкалам: самочувствие – 4,2 балла, активность – 4,5 балла, настроение – 4,7 балла. Те, кто ответил «частично» (75%, 13 человек), продемонстрировали заметно более низкие показатели: 3,3; 3,6 и 3,7 балла соответственно.

Разница особенно велика по шкале настроения (4,7 против 3,7 – разрыв в целый балл). Это убедительно доказывает, что удовлетворённость

ВКР УлГУ

возможностью заниматься любимым делом напрямую связана с эмоциональным благополучием пожилого человека.

Иными словами, наличие условий для самореализации в сфере досуга является не просто приятным дополнением, а важнейшим фактором психологического комфорта.

Данный вывод подтверждает необходимость расширения спектра кружков и мастерских на базе ОСРО КЦСОН с учётом индивидуальных предпочтений получателей услуг.

Проведённое исследование позволяет утверждать, что показатели самочувствия, активности и настроения пожилых людей не являются изолированными характеристиками, а тесно связаны с социально-демографическими факторами и условиями организации досуга. Наиболее уязвимой группой являются пожилые мужчины старшей возрастной группы, которые редко посещают учреждение и не имеют возможности полностью реализовать свои досуговые предпочтения.

Именно на эту категорию получателей социальных услуг должно быть обращено особое внимание при разработке и реализации культурно-досуговой программы. В то же время, создание условий для полной реализации хобби и увлечений является универсальным фактором повышения эмоционального благополучия для всех категорий пожилых людей.

Всё вышеперечисленное обуславливает необходимость разработки программы культурно-досуговой деятельности для пожилых людей на основе их предпочтений. Такая программа должна способствовать улучшению эмоциональной сферы пожилых людей, а именно поднятию настроения, активности и общего самочувствия.

Ведь именно от этих показателей зависит, насколько пожилые люди довольны своим времяпровождением, а значит, своей жизнью и своим положением в обществе.

ВКР УлГУ

2.2. Программа культурно-досуговой деятельности для пожилых людей и ее реализация

Пояснительная записка

На основании полученных данных анкеты «Выявление предпочтений пожилых людей в организации досуга и значение культурно-досуговой деятельности в их жизни» и опросника «САН» нами была разработана и апробирована программа культурно-досуговой деятельности для пожилых людей в условиях социально-реабилитационного отделения в Комплексном центре социального обслуживания населения.

Актуальность программы заключается в создании условий для активного и наполненного долголетия в условиях центра социального обслуживания. Пожилые люди остро нуждаются в организованных формах досуга, которые позволяют им реализовать свои творческие предпочтения и тренировать память.

Программа отвечает этим запросам, вовлекая участников в разнообразную деятельность – от книжных викторин до театральных постановок, что напрямую влияет на повышение их жизненного тонуса.

Цель программы: повышение настроения, активности и самочувствия пожилых граждан-получателей социальных услуг в филиале Республиканского КЦСОН в Устиновском районе г. Ижевска.

Задачи программы:

1. Содействие духовному, культурному, интеллектуальному и физическому развитию пожилых людей.
2. Создание условий для развития различных навыков, организации досуга пожилых людей.
3. Реализация желаемых предпочтений в области культурно-досуговой деятельности.
4. Вовлечение пожилых людей в различные формы досуговой деятельности.

ВКР УдГУ

5. Создание условий для их самовыражения, саморазвития.

Целевая группа: пожилые граждане-получатели социальных услуг в филиале Республиканского КЦСОН в Устиновском районе г. Ижевска

Срок реализации: апрель – май 2026 года. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 60 минут. Общее количество занятий – 10.

Таблица 2.2

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Цель	Методы
Модуль 1: Интеллектуальный			
1.1	Викторина «Угадай мелодию»	Пробуждение приятных воспоминаний, повышение активности и настроения	Групповая работа, прослушивание аудиозаписей, исполнение песен
1.2	Игра «Герои книг»	Развитие познавательной и эмоциональной активности, выявление знаний о книгах и авторах	Индивидуальная игра-викторина с использованием подсказок
1.3	Прослушивание аудиокниги С. Кинга «Побег из Шоушенка» (отрывок) и ее обсуждение	Снятие напряжения, усталости, стресса, гармонизация душевного состояния	Аудирование, групповая дискуссия
1.4	Чтение книг (по выбору участников: и их обсуждение	Снятие усталости, стресса, гармонизация душевного состояния	Самостоятельное чтение, групповая дискуссия

ВКР УдГУ

Продолжение таблицы 2.2

ВКР УдГУ

№ п/п	Тема занятия	Цель	Методы
Модуль 2: Развлекательный			
2.1	Просмотр фильма «Обет верности» (реж. Л. Хайфетц, 2012) и его обсуждение	Вызов приятной ностальгии, создание положительного эмоционального фона	Коллективный просмотр, групповая дискуссия
2.2	Игра «Крокодил»	Развитие творческих способностей с помощью эмоций, мимики, жестов	Командная игра-пантомима
2.3	Игра «Фотоконкурс»	Пробуждение приятных воспоминаний и эмоций	Групповая игра с использованием личных фотографий
2.4	Игра «Испорченный рисунок»	Развитие творческих способностей, памяти и внимательности	Цепочная игра по аналогии с «испорченным телефоном»
Модуль 3: Творческий			
3.1	Мастер-класс по изготовлению магнитов из фетра	Развитие творческих способностей, мелкой моторики, улучшение настроения	Практическое занятие, индивидуальная работа
3.2	Мастер-класс по изготовлению броши из ткани «Цветок»	Развитие творческих способностей, мелкой моторики, улучшение настроения	Практическое занятие, индивидуальная работа
3.3	Мастер-класс по изготовлению фоторамок из алебастра	Развитие творческих способностей, мелкой моторики, улучшение настроения	Практическое занятие, индивидуальная работа

Программа состоит из трёх модулей:

ВКРУлГУ

Модуль 1. «Интеллектуальный» – блок направлен на когнитивную стимуляцию и эмоциональную разгрузку через обращение к памяти, литературе и музыке. Он выполняет двойную функцию: поддержание умственной активности и создание психологически комфортной «ретро-среды».

Модуль 2. «Развлекательный» – основанный на невербальной коммуникации, визуализации и юморе. Здесь интеллектуальная нагрузка уступает место спонтанности и снятию психологических зажимов..

Модуль 3. «Творческий» – блок продуктивной деятельности, ориентированный на создание материального результата и развитие мелкой моторики. В отличие от предыдущих блоков, здесь участник выступает в роли созидателя.

Структура занятия:

– Вводная часть: создание комфортной обстановки, формирование доверительных отношений, приветствие, объяснение правил и техники безопасности.

– Основная часть: развитие познавательной, творческой и социальной активности, формирование навыков сотрудничества и самовыражения через игры, викторины, чтение, обсуждение, просмотр фильмов, мастер-классы и театрализацию.

– Заключительная часть: подведение итогов, рефлексия, обмен впечатлениями и благодарность участникам.

Методы: творческая мастерская, игровые методы, коллективно-творческие дела, дискуссия, рефлексивные техники, мини-лекция.

Форма проведения занятий – групповая.

Учебно-тематический план представлен таблице 2.2.

Конспекты занятий по программе культурно-досуговой деятельности для пожилых людей (Приложение 4).

Ожидаемые результаты – увеличение средних показателей настроения, активности и самочувствия.

ВКР УлГУ

Методы оценки ожидаемых результатов – опросник «САН» и Анкета «Выявление удовлетворенности пожилых людей в организации культурно-досуговой деятельности» (Приложение 3).

2.3. Реализация программы культурно-досуговой деятельности для пожилых людей оценка результативности

В ходе реализации программы культурно-досуговой деятельности для пожилых людей наибольший интерес и эмоциональный отклик вызвали два мероприятия: музыкальная игра-викторина «Угадай мелодию» (модуль 1) и мастер-класс по изготовлению броши из ткани «Цветок» (модуль 3). Ниже представлено их развёрнутое описание, включая цели, ход занятий и фрагменты рефлексии участников, зафиксированные в ходе бесед и анкетирования.

Музыкальная игра-викторина «Угадай мелодию» проводилось в просторном зале социально-реабилитационного отделения с использованием мультимедиапроектора, компьютера, колонок и флажков для команд.

Целью занятия было пробудить в пожилых людях приятные воспоминания и чувства, повысить активность и настроение через прослушивание знакомых песен молодости. Участники были разделены на две команды – «Оптимисты» (капитан – женщина, 62 года) и «Ностальгия» (капитан – мужчина, 64 года). Ведущий (автор данной работы) заранее подготовил подборку из 12 мелодий, включая такие известные песни, как «Одинокая гармонь», «В землянке», «Синий платочек», «Виновата ли я?», «Ах, Самара-городок» и другие.

Викторина включала три конкурсных этапа:

1. «Воспоминания». В классическом формате звучал отрывок мелодии – команда поднимала флажок и давала ответ; за правильный ответ следовало исполнение куплета или припева всей командой.

ВКР УлГУ

2. «Подсказка». Ведущий зачитывал шуточное описание песни, команды угадывали её и исполняли припев.

3. «Имена». Участники должны были вспомнить и назвать как можно больше песен, в которых упоминается какое-либо имя (например, «Катюша», «Антошка»); побеждала команда, назвавшая больше песен.

Особый эмоциональный подъём вызвал второй этап. Например, подсказка «Песня о животных, благодаря которым наша планета совершает движение вокруг своей оси» была мгновенно угадана обеими командами – «Где-то на белом свете...» (песня из кинофильма «Кавказская пленница»). Команды наперебой начали петь, причём многие участники знали текст не только припева, но и всех куплетов. Ещё более трогательным стал момент, когда прозвучала подсказка «Песня о бесстрашных косарях, которым всё равно» – команды хором запели «Песню про зайцев» из кинофильма «Бриллиантовая рука». Три участницы (64, 67 и 68 лет) не сдерживали слёз, объяснив это тем, что данная песня ассоциируется у них с молодостью, первой любовью и беззаботными годами.

После завершения викторины была проведена неформальная беседа-рефлексия, на которой участники делились впечатлениями о том, какая песня вызвала самый сильный отклик. Наиболее показательные высказывания:

– «Я давно так не смеялась и не пела от души... Дома вообще тишина, внуки в телефонах, а тут – как в молодость вернулась» (женщина, 66 лет);

– «Думал, что уже ничего не помню, а оказывается – все слова наизусть! Спасибо, что устроили, редко такое бывает» (мужчина, 64 года);

– «Муж мой раньше всегда пел эту песню ("Одинокая гармонь")... Он ушёл пять лет назад. Я сегодня плакала, но это были хорошие слёзы, светлые» (женщина, 68 лет).

Данные высказывания подтверждают терапевтический эффект музыкальной викторины: она не только поднимает настроение и активизирует память, но и выполняет важную функцию «разрешённой ностальгии» – даёт

ВКР УлГУ

возможность пережить утрату или грусть в безопасной, принимающей атмосфере, что способствует психологическому исцелению.

Так же хотелось бы описать мастер-класс по изготовлению броши из ткани «Цветок».

Целью мастер-класса было развитие творческих способностей и мелкой моторики, а также улучшение настроения участников. Его востребованность была прогнозируемой: именно занятия рукоделием были названы в анкетах (пункт 8) как наиболее предпочтительная форма досуга. Кроме того, в ответе на вопрос о нереализованных хобби 75% респондентов указали «частично», что также подтверждает дефицит творческих активностей в повседневной жизни пожилых людей.

Мастер-класс проводился для группы из 12 человек (11 женщин и 1 мужчина) в дневное время, продолжительность – 2 часа. Из оборудования использовались: болоньевая ткань, свечи и спички для опаливания, ножницы, шаблоны лепестков, карандаш, нитки с иголками, клей, основы для брошей и декоративные элементы (бусины, пайетки).

Процесс изготовления броши включал несколько этапов, каждый из которых требовал сосредоточенности, внимания и аккуратности: обведение и вырезание лепестков по шаблону; опаливание краёв над пламенем свечи, чтобы ткань не осыпалась; соединение всех лепестков по центру ниткой с иглой; приклеивание основы для броши к задней стороне цветка; финальное декорирование сердцевины бусиной или пайеткой.

Самым сложным для участников оказался этап опаливания – пожилые люди, многие из которых имеют тремор рук или сниженную чувствительность пальцев, испытывали страх перед огнём. Ведущий сделал акцент на технике безопасности, а автор работы и сотрудники отделения помогали участникам. После 2–3 попыток большинство справились, а одна участница (71 год) даже начала помогать соседке, у которой не получалось ровно оплавить край. Этот момент очень важен: мастер-класс стал не только местом приобретения нового

ВКР УлГУ

умения, но и площадкой для взаимопомощи и поддержки, что способствует укреплению социальных связей внутри группы.

По окончании работы ведущий отметил, что у всех получились настоящие произведения искусства, которые можно подарить близким или носить самим. Каждая участница продемонстрировала готовую брошь. Цвета и формы получились разными: алые розы, белые лилии, нежные фиалки, даже одна брошь в виде подсолнуха (её сделал мужчина-участник, 64 года, который признался, что «всю жизнь боялся рукоделия, а оказалось – интересно»). Участницы сразу же прикололи броши к одежде и не снимали до конца дня, а две женщины попросили разрешения сфотографироваться в новых украшениях и отправить фото внукам.

Рефлексия после мастер-класса:

- «Я вязать умею, вышивать умею, а из ткани цветы никогда не делала. Оказывается, это легко и красиво. Подарю дочке на 8 Марта – она будет рада» (женщина, 62 года);
- «Руки уже не те, трясутся... Но вы помогли, и у меня получилось! Это главное – что не бросила, а доделала» (женщина, 68 лет);
- «Спасибо! Я когда домой приду, сразу мужу покажу. Пусть удивится» (женщина, 65 лет).

По многочисленным просьбам участников мастер-класс по изготовлению броши был проведён повторно – для тех, кто не смог присутствовать в первый раз, а также для сотрудников КЦСОН, которые выразили желание научиться этому ремеслу. Факт повторного проведения и расширения аудитории является косвенным, но очень показательным индикатором успешности данного мероприятия.

Анализ двух наиболее востребованных мероприятий программы позволяет сделать вывод о том, что ключевыми факторами успеха культурно-досуговых активностей для пожилых людей являются: апелляция к ностальгическим воспоминаниям (музыка молодости), возможность творческой самореализации (создание материального продукта своими

ВКР УлГУ

руками), обеспечение взаимопомощи и поддержки в процессе деятельности, а также получение позитивной обратной связи от ведущего и других участников. Именно сочетание этих факторов обеспечивает терапевтический эффект и устойчивую мотивацию к участию в досуговых мероприятиях.

Таким образом, реализованные мероприятия наглядно демонстрируют, что обращение к ресурсной памяти поколений через музыку и ручной труд не только оживляет эмоциональную сферу пожилых людей, но и меняет их ролевую позицию с пассивных получателей помощи на активных и творческих участников, способных делиться опытом с окружающими.

После реализации программы культурно-досуговой деятельности нами повторно проведен опросник «САН», а также дополнительная анкета «Выявление удовлетворенности пожилых граждан в организации культурно-досуговой деятельности» (Приложение 4).

В опросе и анкетировании приняли участие 17 человек – 14 женщин и 3 мужчин. Результаты опроса по опроснику «САН» по средним показателям самочувствия, активности и настроений отражены в таблице 2.3.

Таблица 2.3

Результаты средних показателей самочувствия, активности и настроения пожилых людей после реализации программы культурно-досуговой деятельности

№	Средние показатели самочувствия	Средние показатели активности	Средние показатели настроения
1	4,0	4,7	4,3
2	4,5	3,5	3,9
3	4,0	4,3	4,1
4	3,9	4,7	5,0
5	3,0	4,3	4,1

Продолжение таблицы 2.3

ВКР УдГУ

6	3,9	3,8	5,0
7	4,7	3,0	5,0
8	4,9	3,9	3,5
9	4,7	3,5	4,5
10	3,9	3,9	4,5
11	5,1	3,5	3,9
12	4,0	3,9	4,1
13	3,9	3,8	3,2
14	4,0	3,9	4,8
15	4,1	4,0	4,9
16	3,9	3,9	3,5
17	4,7	3,6	3,1

1. Средний показатель самочувствия – 4,1;
2. Средний показатель активности – 3,9;
3. Средний показатель настроения – 4,2.

Таким образом, сравнительные результаты средних показателей самочувствия, активности и настроения пожилых людей представлены в таблице 2.4. .

Таблица 2.4

Сравнительные результаты средних показателей самочувствия, активности и настроения пожилых людей

Время проведения (до/после)	Средние показатели самочувствия	Средние показатели активности	Средние показатели настроения
До реализации программы	3,5	3,8	3,9
После реализации программы	4,1	3,9	4,2
Динамика	+ 0,6	+ 0,1	+ 0,3

ВКР УлГУ

Анализ данных, приведённых в таблице 2.4, позволяет зафиксировать положительную динамику по всем трём измеряемым параметрам психоэмоционального состояния пожилых людей, однако степень выраженности этих изменений оказалась неравномерной.

Наиболее существенный сдвиг зафиксирован по шкале «Самочувствие»: средний показатель возрос с 3,5 до 4,1 балла, что составляет прирост в +0,6 пункта. Данная динамика свидетельствует о том, что участие в программе способствовало улучшению субъективного восприятия участниками собственного физического и психологического комфорта. Можно предположить, что регулярная вовлечённость в культурно-досуговые мероприятия, включающие двигательную активность (скандинавская ходьба, суставная гимнастика) и творческую самореализацию, оказала позитивное влияние на общее самоощущение респондентов.

Показатель «Настроение» также продемонстрировал заметный рост — с 3,9 до 4,2 балла (+0,3 пункта). Это подтверждает эмоциогенный потенциал реализованных мероприятий: музыкальные викторины, обращённые к ностальгическим воспоминаниям, и творческие мастер-классы, завершающиеся созданием материального продукта, выступают действенными инструментами повышения эмоционального фона и снижения риска депрессивных состояний у лиц пожилого возраста.

Наименее выраженная динамика отмечена по шкале «Активность» — прирост составил всего +0,1 пункта (с 3,8 до 3,9 балла). Подобная стабильность показателя может объясняться несколькими факторами. Во-первых, активность как психологическая характеристика является относительно устойчивым личностным образованием, изменение которого требует более длительного и систематического воздействия. Во-вторых, контингент участников программы объективно ограничен в физической мобильности в силу возрастных изменений и наличия хронических заболеваний, что неизбежно сказывается на субъективной оценке собственной активности. Тот факт, что показатель всё же не снизился, а сохранил слабую

ВКР УлГУ

положительную тенденцию, может рассматриваться как благоприятный результат, свидетельствующий об удержании достигнутого уровня вовлечённости.

Таким образом, сравнительный анализ средних показателей до и после реализации программы демонстрирует её эффективность преимущественно в отношении улучшения самочувствия и настроения участников. Менее выраженная динамика по параметру «Активность» указывает на необходимость дальнейшего совершенствования программы за счёт включения дополнительных форм, стимулирующих физическую и социальную активность пожилых людей на более продолжительном временном отрезке.

По итогам проведенной дополнительной анкеты «Выявление удовлетворенности пожилых людей в организации культурно-досуговой деятельности», получилось следующее:

1. Большинство респондентов (49 %) ответили, что они активно и насыщенно провели свободное время во время мероприятий. 42 % - улучшилось настроение, активность и самочувствие. 9 % - узнали интересные ранее неизвестные факты

Это говорит, о том, что респонденты довольны своим участием в мероприятиях и не сожалеют об этом. Ведь они активно и насыщенно провели время, их самочувствие, активность и настроение улучшились, они узнали интересные ранее неизвестные факты.

2. Из проведенных мероприятий программы больше всего понравились пожилым людям следующие:

- Викторина «Угадай мелодию»,
- Игра «Герои книг»,
- Просмотр фильма «Обет верности» и его обсуждение,
- Игра «Крокодил»,
- Мастер класс по изготовлению броши «Цветок».

ВКР УлГУ

3. Респонденты отметили следующие недостатки мероприятий: 39 % - отведено небольшое количество времени; 29 % - недостаточная активность некоторых участников. При этом 32 % заявили, что нет существенных недостатков.

Исходя из данных, можно сказать, что существуют следующие недостатки проведенных мероприятий: отведено небольшое количество времени и недостаточная активность некоторых участников. Тем самым, необходимо работать над устранением недостатков.

Большинство респондентов (78%) получили удовлетворение от проведенных мероприятий, потому что я узнал/узнала много нового и интересного и проявил/проявила свои творческие способности; 22% - не получили удовлетворение, так как некоторые моменты мероприятий меня не очень заинтересовали.

Большинство респондентов (78%) получили удовлетворение от проведенных мероприятий в целом. Однако есть небольшой процент тех, кого некоторые моменты мероприятий не заинтересовали.

Полученные в ходе исследования результаты – повышение средних показателей самочувствия с 3,5 до 4,1 балла, активности с 3,8 до 3,9 балла, настроения с 3,9 до 4,2 балла – наглядно свидетельствуют о результативности разработанной программы.

Наиболее выраженная положительная динамика зафиксирована по шкалам «Самочувствие» (+0,6 балла) и «Настроение» (+0,3 балла), что подтверждает действенность таких технологий, как музыкальная игра-викторина с опорой на биографические воспоминания и творческие мастер-классы, завершающиеся созданием материального продукта. Именно эти формы досуга, как показали наблюдения и рефлексивные беседы, обеспечивают эффект «разрешённой ностальгии», повышают самооценку участников через успешное выполнение новой задачи и снижают риск депрессивных состояний.

ВКР УдГУ

Менее выраженный, но стабильный прирост по шкале «Активность» (+0,1 балла) указывает на то, что данный параметр в силу возрастных особенностей контингента поддаётся коррекции медленнее, однако отсутствие отрицательной динамики само по себе является благоприятным прогностическим признаком. Таким образом, совокупность количественных и качественных данных позволяет утверждать, что комплексный подход, сочетающий интеллектуальные, физические, творческие и коммуникативные активности при опоре на принцип субъектности пожилого человека, обеспечивает устойчивый терапевтический эффект и может быть рекомендован к внедрению в деятельность отделений дневного пребывания КЦСОН.

Это позволит не только подтвердить валидность полученных выводов, но и оценить результативность разработанной программы в более широком контексте.

Таким образом, в целом, все пожилые люди, посещающие социально – реабилитационное отделение КЦСОН, получили удовлетворение от проведенных мероприятий программы культурно-досуговой деятельности для них организованной.

Реализованная культурно-досуговая программа мероприятий, в целом, была принята пожилыми людьми довольно хорошо. Все участники мероприятий активно участвовали, проявляли себя как творческие личности. Программа позволила им узнать интересную информацию, проявить свои способности. Можно сделать вывод, что разработанная и реализованная программа культурно-досуговой деятельности способствует улучшению самочувствия, активности и настроения пожилых людей. Считается что гипотеза доказана.

ВКР УдГУ

Выводы по второй главе

Исследование по разработке и реализации программы культурно-досуговой деятельности для пожилых людей проходило в условиях социально – реабилитационного отделения Комплексного центра социального обслуживания населения Устиновского района города Ижевска.

Исследуемая группа состояла из 17 человек пожилого возраста. Исследование проводилось в 3 этапа: подготовительный; основной; заключительный.

Исследование заключалось в проведении следующих диагностических методик: анкета «Выявление предпочтений пожилых людей относительно досуга и значение культурно-досуговой деятельности в их жизни»; опросник «САН»; дополнительная анкета «Выявление удовлетворенности пожилых людей в организации культурно-досуговой деятельности».

На основе полученных результатов, можно сделать вывод, что разработанная программа культурно-досуговой деятельности для пожилых людей прошла успешную реализацию. Она была принята пожилыми людьми довольно хорошо. В следствии ее проведения, показатели эмоционального состояния пожилых людей значительно повысилось: самочувствие, активность и настроение. Таким образом, цель выполнена и гипотеза доказана.

ВКР УдГУ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Пожилые люди, как и другие категории населения, имеют право на полноценную жизнь. И это право возможно реализовать лишь тогда, когда они сами участвуют в решении вопросов, касающихся их жизнедеятельности.

При непосредственной работе с пожилыми людьми необходимо учитывать особенности, характеристики и проблемы данной категории населения, необходимо помочь им обрести чувство защищенности и безопасности. А это можно сделать путем создания специальных культурно – досуговых программ. При этом такие программы должны быть ориентированы на то, чтобы помочь пожилым людям заполнить их скучные будни, повысить их эмоциональное состояние, повысить настроение, а также получить новые интересные знания и умения.

Исследование проходило в условиях социально – реабилитационного отделения Комплексного центра социального обслуживания населения Устиновского района города Ижевска. Исследуемая группа состояла из 17 человек пожилого возраста. Исследование проводилось в 3 этапа: подготовительный; основной; заключительный. Исследование заключалось в проведении следующих диагностических методик:

- анкета «Выявление предпочтений пожилых людей относительно досуга и значение культурно-досуговой деятельности в их жизни»;
- опросник «САН» [36];
- дополнительная анкета «Выявление удовлетворенности пожилых людей в организации культурно-досуговой деятельности».

На основании результатов проведенной анкеты «Выявление предпочтений пожилых людей относительно досуга и значение культурно-досуговой деятельности в их жизни» и опросника «САН», можно сделать вывод, что пожилые люди, посещающие ОСРО КЦСОН не в полной мере довольны организацией досуга. Об этом свидетельствует их неудовлетворенность имеющимися досуговыми мероприятиями и желание

ВКР УдГУ

заниматься другими новыми видами досуга. Так же по результатам опросника «САН» выяснилось, что показатели самочувствия, активности и настроения пожилых людей ниже нормы.

На основании полученных данных анкеты и опросника была разработана и апробирована программа культурно-досуговой деятельности для пожилых людей в условиях социально – реабилитационного отделения в Комплексном центре социального обслуживания населения. Программа включает три модуля: интеллектуальный, развлекательный, творческий. Каждый блок состоит из нескольких мероприятий.

После реализации программы мероприятий культурно-досуговой деятельности был повторно проведен опросник «САН», а также дополнительная анкета «Выявление удовлетворенности пожилых граждан в организации культурно-досуговой деятельности». Исходя из результатов, можно сделать вывод, что после проведения мероприятий программы культурно-досуговой деятельности для пожилых людей показатели самочувствия, активности и настроения повысились. Это говорит о том, что проведенные мероприятия способствовали улучшению самочувствия пожилых людей, способствовали их активности и подняли им настроение. А увеличение этих показателей отражает удовлетворенность пожилых людей организацией культурно-досуговой деятельностью.

Разработанная и реализованная программа мероприятий культурно-досуговой деятельности способствует улучшению самочувствия, активности и настроения пожилых людей.

Гипотеза подтвердилась.

ВКР УлГУ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аванесова Г.А. Культурно-досуговая деятельность: Теория и практика организации: учеб. пособие для студентов вузов. – М.: Аспект Пресс, 2006. – 236 с.

2. Ахмедова Б.К., Романов В.А. Основные проблемы в системе пенсионного обеспечения Российской Федерации // Вестник экспертного совета. – 2022. – № 3 (30). – С. 22-26.

3. Барсова С.В. Классификация технологий социальной работы с гражданами пожилого возраста / С.В. Барсова // Молодой ученый. – 2024. – № 26 (525). – С. 361-363.

4. Бухалова Н.А. Долговременный уход за пожилыми людьми: от временной помощи к постоянной заботе // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. – 2021. – № 3 (63). – С. 88-94.

5. Васильева Е.Н., Мосина О.А. Ресурсный потенциал «пожилых»: технологии реализации [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 1. – URL: https://s.science-education.ru/pdf/2014/1/222.pdf (дата обращения: 05.05.2026).

6. Вдовина М.В. Клиентоориентированность как условие повседневной социальной работы с пожилыми людьми // Общество: социология, психология, педагогика. – 2019. – № 9. – С. 18-24.

7. Воронцова М.В. Социальная защита и социальное обслуживание населения / под ред. М.В. Воронцовой. – М.: Издательство Юрайт, 2023. – 330 с.

8. Газимагомедова П.К., Вартанова М.Л. Медико-социальные проблемы пожилых людей и пути их решения // ЕГИ. – 2020. – № 6 (32). – С. 110.

9. Голокова В.А., Бусел-Кучинская Е.Н. Социальная адаптация граждан пожилого возраста посредством социально-педагогической работы //

ВКР УлГУ

Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер: сборник научных статей. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2024. – С. 75-79.

10. Гомцян О.А. Содержание категории качества жизни пожилых людей в учреждениях стационарного типа // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. – 2022. – № 3. – С. 86-92.

11. Гончарова Н.Л. Состояние и направления совершенствования финансирования социального обслуживания пенсионеров по старости в РФ // ЕГИ. – 2020. – № 6 (32). – С. 125-132.

12. Гордина О.В., Гордин А.И. Высшая народная школа как фактор улучшения социального самочувствия человека третьего возраста / О.В. Гордина, А.И. Гордин // Russian Journal of Education and Psychology. – 2024. – Т. 15, № 5. – С. 406-429.

13. Григорьева С.А. Развитие социальной активности граждан старшего поколения в условиях города // Вестник ВолГУ. Серия 9: Исследования молодых ученых. – 2018. – № 16. – С. 78-84.

14. Гришина Е.Е., Цацура Е.А. Развитие негосударственных социальных услуг для пожилых: барьеры и пути их преодоления // Экономика труда. – 2019. – № 4. – С. 1475-1490.

15. Дементьева Н.Ф., Ярская-Смирнова Е.Р. Социальная геронтология. – М.: Академия, 2021. – 256 с.

16. Епремян Т.В., Кривоносова Ж.В. Социологические параметры дискурсивных технологий работы с пожилыми людьми в учреждениях социального обслуживания // Экономика. Социология. Право. – 2022. – № 3 (27). – С. 34-41.

17. Жарков А.Д. Технология культурно-досуговой деятельности. – М.: МГУКИ, ИПО «Профиздат», 2002. – 220 с.

18. Калугина Т. Социокультурная адаптация пожилого человека: сферы и ракурсы включенности в современном российском социуме / Т. Калугина // Челябинский гуманитарий. – 2025. – № 2 (71). – С. 19-27.

ВКР УлГУ

19. Каширина Л.В., Сидорова М.А. Социально-психологические состояния пожилых людей: к методологии исследования их социального самочувствия / Л.В. Каширина, М.А. Сидорова // Власть и управление на Востоке России. – 2011. – № 4. – С. 118-124.

20. Киселева Н.А. Люди пожилого возраста как объект социальной работы / Н.А. Киселева // Концепт. – 2016. – № 1. – С. 31-35.

21. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) [Электронный ресурс]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/ (дата обращения: 05.05.2026).

22. Кочетков С.С. Факторы социальной активности пожилых людей // КПЖ. – 2022. – № 2 (151). – С. 258-262.

23. Кравченко Н.В. Словарь-справочник организатора культурно-досуговой деятельности. – Нижний Тагил, 2017. – 144 с.

24. Кулагин Д.В. Институт социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов в современном российском обществе (региональный аспект) / Д.В. Кулагин // Известия ВУЗов. Поволжский регион. Общественные науки. – 2012. – № 4 (24). – С. 80-90.

25. Литвак Р.А., Калугина Т.А. Использование технологии социальной адаптации в работе с пожилыми людьми в геронтологических центрах / Р.А. Литвак, Т.А. Калугина // Вестник культуры и искусств. – 2013. – № 4 (36). – С. 170-174.

26. Лугуева А.С., Раджабова А.Н. Инновационные технологии социальной работы с пожилыми людьми (на примере республики Дагестан) // РППЭ. – 2021. – № 11 (133). – С. 72-80.

27. Максютин Н.Ф. Культурно-досуговая деятельность. – Казань, 2016. – 213 с.

28. Милюков А.И. Совершенствование социального климата лиц пожилого возраста за счёт вовлечения их к активной жизни / А.И. Милюков //

ВКР УдГУ

Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сборник материалов VI Международной научно-практической конференции. – Шуя, 2024. – С. 390-392.

29. Митина Г.В., Салимов И.А., Абдулов А.Р. Психоэмоциональный статус пожилых людей, живущих в семьях и домах престарелых // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 62-1. – С. 383-386.

30. Мозгова Е.Н., Маркушина Т.С. Социальная работа с пожилыми людьми: улучшение качества их жизни / Е.Н. Мозгова, Т.С. Маркушина // Инновационная наука. – 2025. – № 2-2. – С. 235-237.

31. Основы социальной работы / под ред. Н.Ф. Басова. – М.: Издательство Юрайт, 2023. – 213 с.

32. Особенности профессиональной работы социального педагога с пожилыми людьми в домах-интернатах: учебное пособие. – М.: Московский институт государственного управления и права, 2016. – 70 с.

33. Отчет о реализации проекта «Активное долголетие – серебряные нити» в КЦСОН «Доверие» г. Казани за 2023 год / под ред. Л.Р. Фатхуллиной. – Казань: Изд-во КЦСОН, 2023. – 78 с.

34. Паатова М.Э., Агошкова О.В., Ожева С.Б., Таусова И.Ф. Особенности социальной адаптации граждан пожилого возраста средствами интеллектуально-творческих и активных видов организации досуга / М.Э. Паатова [и др.] // Научный результат. Технологии бизнеса и сервиса. – 2025. – Т. 11, № 4. – С. 181-191.

35. Парфенова О.А. Трансформация социального обслуживания пожилых в региональном контексте современной России / О.А. Парфенова // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2018. – № 2. – С. 165-186.

36. Плеханова О.Е., Пахтусова А.А. Педагогическое сопровождение людей пожилого возраста в учреждениях культуры / О.Е. Плеханова, А.А. Пахтусова // Инновации в образовании. – 2024. – № 5. – С. 98-104.

ВКР УлГУ

37. Раимова Л.А. Инновационные технологии в работе с людьми пожилого возраста: реабилитационный досуг: методические рекомендации. – Казань: Веда, 2013. – 130 с.

38. Распоряжение Правительства РФ от 07.04.2025 N 830-р «Об утверждении Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2030 года» – [Электронный ресурс]. – URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/411766746/ (дата обращения: 05.05.2026).

39. Садыков Р.М. Социальное обслуживание лиц пожилого возраста: правовые основы и технологии // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – № 4-2. – С. 30-34.

40. Свищева И.К., Конева Т.Н., Серкина М.С. Активизирующие технологии социального обслуживания как фактор улучшения социального самочувствия пожилых людей и инвалидов в Белгородской области / И.К. Свищева [и др.] // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2018. – № 1. – С. 103-108.

41. Селезнева Е.В., Синявская О.В., Горват Е.С. Интеграция медицинского и социального обслуживания пожилых в России: успехи и барьеры // Вопросы государственного и муниципального управления. – 2022. – № 1. – С. 148-169.

42. Сидорова И.В. Социальное обслуживание пожилого населения в России. Некоторые проблемы // Наука и образование. – 2022. – № 3. – [Электронный ресурс]. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnoe-obsluzhivanie-pozhilogo-naseleniya-v-rossii-nekotorye-problemy (дата обращения: 05.05.2026).

43. Системный анализ социального обслуживания лиц пожилого и старческого возраста в Российской Федерации / А.С. Башкирева, В.П. Шестаков, А.А. Свинцов [и др.] // Клиническая геронтология. – 2015. – № 3-4. – С. 24-28.

ВКР УлГУ

44. Смаргович И.Л. Основы культурно-досуговой деятельности: уч.-метод. пособие. – Минск: БГУКИ, 2013. – 136 с.

45. Ставрова Е.Н., Шабашева И.В. Организация культурно-досуговой деятельности пожилых граждан / Е.Н. Ставрова, И.В. Шабашева // Социально-психологические проблемы современного общества и человека: пути решения (памяти профессора А.П. Орловой): сборник научных статей. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2024. – С. 175-180.

46. Ставрова Е.Н. Повышение социальной активности пожилых граждан путем организации клубной и кружковой работы / Е.Н. Ставрова // Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер: сборник научных статей. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2024. – С. 190-194.

47. Сувирова А.Ю. Педагогическая поддержка людей третьего возраста: зарубежные и российские практики / А.Ю. Сувирова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2025. – № 11. – С. 49-64.

48. Суртаев В.Я. Социология молодежного досуга. – СПб.: Гефест, 1998. – 222 с.

49. Темаев Т.В., Колязина Л.В., Телегина Е.Е. Удовлетворенность пожилых людей системой социального обслуживания населения: региональный аспект // Изв. Сарат. ун-та Нов. сер. Сер. Социология. Политология. – 2020. – № 1. – С. 9-13.

50. Темаев Т.В., Сынкина О.П. Проблемы коммерциализации института социальных услуг для пожилых граждан в России // Известия ВУЗов. Поволжский регион. Общественные науки. – 2021. – № 3 (59). – С. 97-108.

51. Темаев Т.В., Сынкина О.П., Хачатурян А.К. Социальное обслуживание пожилых граждан: взгляд получателей услуг // Изв. Сарат. ун-та Нов. сер. Сер. Социология. Политология. – 2022. – № 2. – С. 160-165.

ВКР УлГУ

52. Теория социальной работы: учебник для вузов / под ред. Е.И. Холостовой, Л.И. Кононовой, М.В. Вдовиной. – М.: Издательство Юрайт, 2023. – 288 с.

53. Третьяков И.Л. Современные социальные технологии в области правовой защиты лиц пожилого возраста // Правовое государство: теория и практика. – 2019. – № 3 (57). – С. 53-59.

54. Тюкин О.А. Социальное обслуживание пожилых людей: проблемы и тенденции // Идеи и идеалы. – 2015. – № 1 (23). – С. 112-119.

55. Тяпкина Т.Ю. Характеристика пожилых людей как особой социально-демографической группы // Nauka-Rastudent.ru. – 2017. – № 1. – [Электронный ресурс]. – URL: http://nauka-rastudent.ru/37/3907/ (дата обращения: 15.06.2026).

56. Федеральный закон от 28.12.2013 N 442-ФЗ (ред. от 26.12.2024) «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2025) [Электронный ресурс]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_156558/ (дата обращения: 05.05.2026).

57. Хисматуллина З.Н. Организационно-методическая и социальная работа с пожилыми и старыми людьми / З.Н. Хисматуллина // Вестник Казанского технологического университета. – 2010. – № 3. – С. 31-41.

58. Холостова Е.И. Социальная работа: учебник для вузов. – М.: Издательство Юрайт, 2023. – 234 с.

59. Шимановская Я.В., Гапоненко Г., Сарычев А.С. Инновационные технологии в социальной работе с гражданами пожилого и старческого возраста по решению их социальных проблем: социально-педагогический подход / Я.В. Шимановская [и др.] // ЦИТИСЭ. – 2022. – № 1 (31). – С. 395-402.

60. Шляфер С.И. Анализ показателей деятельности учреждений социального обслуживания / С.И. Шляфер // Работник социальной службы. – 2024. – № 2. – С. 45-58.

ВКР УлГУ

61. Янцен М.А. Социализация пожилых людей: социологический аспект // Народонаселение. – 2020. – № 3. – С. 71-82.

62. В России живут 37 000 человек старше ста лет [Электронный ресурс]. – 2022. – URL: https://ria.ru/20221018/vozrast-1824958828.html (дата обращения: 05.05.2026).

63. Когда и как применяется тестирование Сан? [Электронный ресурс]. – 2022. – URL: http://poznala.ru/testy-i-metodiki/oprosnik-san.html (дата обращения: 05.05.2026).

ВКР УлГУ