

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Научное обоснование модели «активной старости» в теории социальной работы.....	7
1.1. Теоретические подходы к феномену старости в современных социально-гуманитарных науках.....	7
1.2. Модель «активной старости» в теории социальной работы: структура, основные компоненты, сферы применения.....	14
Глава 2. Вопросы реализации модели «активной старости» в учреждениях системы социальной защиты населения (на примере МБУ «Комплексный центр социальной помощи семье и детям» Октябрьского района города Пензы).....	23
2.1. Основные направления практической социальной работы с пожилыми людьми в МБУ «Комплексный центр социальной помощи семье и детям» Октябрьского района г. Пензы.....	23
2.2. Исследование практического опыта реализации модели «активной старости» в учреждении социальной защиты населения.....	30
Заключение	45
Список литературы	48

Введение

В настоящее время особую актуальность приобретает проблема стимулирования и поддержания оптимального уровня жизненной активности людей пожилого возраста. В первую очередь эта проблема обусловлена ростом численности граждан пожилого возраста в структуре населения, и как следствием происходящих изменений социального статуса и образа жизни пожилого человека [2, с. 61].

По данным Всемирной организации здравоохранения, с 2020 г. по 2030 г. доля людей старше 60 лет в структуре мирового населения увеличится на 34%. В 2030 г. люди в возрасте 60 лет и старше будут составлять одну шестую жителей планеты. К этому времени их численность увеличится с 1 млрд. в 2020 г. до 1,4 млрд. человек. К 2050 г. она удвоится, составив 2,1 млрд. человек. Ожидается, что с 2020 по 2050 г. количество людей в возрасте 80 лет и старше вырастет втрое и достигнет 426 млн. человек [44].

По оценкам Федеральной службы государственной статистики, доля численности населения в возрасте старше трудоспособного возраста во всем населении РФ на протяжении длительного времени возрастает, и в 2021 году, составила 25,2 % от всего населения Российской Федерации [43].

На фоне демографического старения возрастает актуальность исследования возможностей успешной адаптации лиц пожилого возраста в новом статусе. Важную роль в данном вопросе играет поиск способов активизации потенциала, ресурсов и социального поведения пожилых людей. Задача заключается в определении теоретических подходов и технологий практической социальной работы с пожилыми людьми таким образом, чтобы это оказывало содействие продлению активного участия людей пожилого возраста в жизни общества и в создании условий для поддержания и сохранения активного долголетия и благополучной старости.

В связи с этим современные теоретические подходы к исследованию старости, рассматривают пожилого человека как значительный человеческий потенциал и отмечают, что при нормальном старении должны поддерживаться

социальные контакты и активность. Личность должна сохранять те же желания и потребности, что и в среднем возрасте, а старение представляет собой новый стиль жизни, побуждающий к постоянной активности, к чувству ответственности за собственную личность и состояние психики [7, с. 132].

Именно стратегия «активного старения» направлена на улучшение качества жизни в пожилом возрасте, расширение возможностей для поддержания и сохранения здоровья, обеспечения социальной защищенности и оптимизации участия в жизни общества [2, с. 64].

По мнению сторонников модели «активной старости», для сохранения самооценки и позитивного самосознания пожилых людей им необходимо продолжать исполнять активные, социально значимые роли, соответствующие их потребностям и потенциалу. В целях успешной адаптации пожилого человека к новому периоду жизни требуется поиск специфических подходов, форм и методов социальной работы, ориентированных на создание условий для активизации жизнедеятельности [29, с. 356; 32, с. 256].

Следует отметить, что социальная работа с пожилыми людьми представляет собой многокомпонентную структуру, в которую входят социальные учреждения и службы, предоставляющие им услуги. Так, например, в современных территориальных центрах социального обслуживания населения создаются различные клубы и творческие кружки, развивается сеть взаимопомощи и волонтерской практики.

Модель «активной старости» подразумевает, прежде всего, то, что пожилые люди находятся в хорошем состоянии здоровья, они активно вовлекаются в разнообразные виды деятельности, являются полноправными членами общества, чувствуют себя более независимыми в повседневной жизни и продолжают активно выполнять свои социальные роли. Под «активной старостью» понимают путь к самосовершенствованию через постоянную постановку себе физических и умственных задач человеком.

Основная задача теории и практики социальной работы это не просто разработка концепции социальной помощи и поддержки пожилых людей, а

разработка процесса перехода к новому жизненному этапу, сохраняя прежнюю активность и снизив до минимума негативные последствия утраты прежнего социального статуса.

Таким образом, перспектива развития социальной работы с людьми пожилого возраста должна быть нацелена на повышение качества и расширение спектра социальных услуг, в частности, на создание условий в обществе, чтобы пожилые люди как можно дольше сохраняли социальный статус, оставались активными и полезными членами общества.

В научной литературе особенности и проблемы активной старости и долголетия разработаны достаточно хорошо, однако недостаточно освещенными остаются вопросы реализации модели «активной старости» в практике социальной работы.

Так, например, вопросами феномена старости в целом и особенностями развития в пожилом возрасте занимались такие ученые как Е.В. Блехарская, И.С. Кон, И.А. Григорьева, Л.А. Ведясова, Т.Д. Марциновская, Р.С. Яцемирская, Л.И. Анцифирова и др.

Теоретические подходы к исследованию старости рассматривались в трудах И.В. Давыдовского, В.В. Фролькиса, Н.Ф. Шахматова, Э. Эриксона, Л.Ф. Обуховой, И.В. Шаповаленко, О.В. Красновой, А.Г. Лидере и др.

Понятие и проблемы активного долголетия, особенности модели «активной старости» рассматривались в работах О.А. Аникеевой, В.Н. Барсукова, О.Н. Калачиковой, Л.Н. Овчаровой, М.А. Морозовой, В.В. Сизиковой, М.Ф. Черкасовой и др.

М.В. Фирсов, Е.Г. Студенова, Е.И. Холостова, М.Н. Гуслова и другие, в своих трудах исследовали особенности социальной работы с пожилыми людьми. Использование технологий активизации ресурсов пожилых людей в практике социальной работы рассматривали Н.А. Куликова, М.Н. Самарина, В.Р. Низаметдинова, М.И. Приходько, Л.М. Шугалеева и др.

Таким образом, целью выпускной квалификационной работы является определение основных компонентов содержания и возможностей реализации модели активной старости в учреждениях социальной защиты населения.

Задачи исследования:

1. определить теоретические подходы к феномену старости в современных социально-гуманитарных науках;
2. выявить основные компоненты, структуру и сферы применения модели «активной старости» в теории социальной работы;
3. проанализировать основные направления практической социальной работы с пожилыми людьми в учреждении социальной защиты населения;
4. изучить практический опыт реализации модели «активной старости» в учреждении социальной защиты населения.

Объектом исследования является организация социальной работы с пожилыми людьми в учреждениях системы социальной защиты населения.

Предмет исследования – особенности реализации модели «активной старости» в учреждениях системы социальной защиты населения.

Гипотеза исследования. Старение согласно основным положениям модели «активной старости», понимается, как стремление сохранить возможности среднего возраста, как новый стиль жизни, побуждающий к постоянной активности, и мотивации к самосовершенствованию и чувству ответственности за собственную личность. Предполагается, что реализация модели «активной старости» в практической социальной работе позволит не только смягчить переход к новому жизненному этапу, но и сохранить прежнюю активность, продуктивную и независимую жизнь лиц пожилого возраста.

Эмпирическую основу исследования составляют общенаучные методы, а именно, анализ, синтез, сравнение, обобщение, при исследовании были использованы методы анализа документов, экспертного опроса, включенного наблюдения и метод фокус-группы.

Глава 1. Научное обоснование модели «активной старости» в теории социальной работы

1.1. Теоретические подходы к феномену старости в современных социально-гуманитарных науках

Старость представляет собой неотъемлемую часть жизни каждого человека и является одним из самых трудных периодов, характеризующийся с одной стороны, тем, что старение действительно сопряжено с процессом постепенного снижения физических, психических функций и уровня социальных контактов, но, с другой стороны, пожилые люди накапливают ценный социальный опыт, являются хранителями знания, обладают потенциалом для транслирования накопленной информации другим поколениям или ее использования для позитивных социальных изменений [16, с. 413].

В научной литературе по теме исследования существует большое количество определений и классификаций, характеризующих понятия «старость», «старение», «пожилой возраст» и их хронологический рубеж. Однако, общим для всех является, тот факт, что старость и ее приход является не единовременным событием, и поэтому представители различных научных направлений подходят к данному понятию под разными углами зрения.

Так, исследователь Е.Ф. Молевич, полагает, что «никакой единой оценки понятия старости нет. На деле мы имеем дело с двумя совершенно разными группами, качественно отличающимися друг от друга» [20, с. 147]. Автор отмечает возрастную группу 65-75 лет, характеризующуюся большей или меньшей утратой способности к материальному обеспечению и почти полным сохранением к самообслуживанию, и возрастную группу за 75 лет, которая характеризуется полной утратой трудоспособности. Люди данной группы переходят на полное иждивение с большей или меньшей, а чаще с полной утратой способности к самообслуживанию [20, с. 148].

В других исследованиях нижняя граница пожилого возраста начинается с 60 лет, при этом выделяется так же старческий возраст (от 75 лет) и возраст долгожителей (свыше 90 лет) [8, с. 8].

В трудах, относящихся к социальной работе, отечественные ученые чаще всего используют классификацию граждан пожилого возраста Всемирной организации здравоохранения, согласно которой пожилые люди – это группа людей старшего возраста, к ним относятся люди в возрасте 60-74 лет, старческий возраст – 75-90 лет, долголетие – старше 90 лет [29, 31, 44].

Согласно Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в РФ до 2025 года с учетом особенностей продолжительности жизни, состояния здоровья и пенсионной системы к гражданам старшего поколения относятся:

- граждане с 60 до 64 лет - это достаточно активные в экономическом и социальном плане люди, продолжающие осуществлять трудовую деятельность;
- граждане с 65 лет до 80 лет - это, как правило, люди менее активные, многим из которых требуется медицинская помощь и социальные услуги;
- граждане старше 80 лет - это, как правило, люди, имеющие множественные проблемы со здоровьем и зачастую нуждающиеся в уходе и помощи.

Вместе с тем такая градация является достаточно условной, так как граждане старшего поколения в любом возрасте могут быть физически и социально активными либо нуждающимися в уходе и помощи. Меры в отношении таких граждан должны быть дифференцированы в зависимости от потенциала и потребностей различных возрастных групп граждан старшего поколения [1].

В связи с тем, что старость представляет собой сложный и комплексный феномен, считаем необходимым, рассмотреть существующие теоретические подходы в научной литературе к пониманию старости и старения.

Необходимые нам теоретические подходы к исследованию старости условно можно разделить на три группы: биологические, психологические и социологические подходы.

Более подробно рассмотрим каждую группу подходов.

Биология изучает живые организмы на разных уровневых срезах. В соответствии с взглядами биологов, большинство живых организмов, как растений, так и животных, с возрастом утрачивают свои функциональные способности. Представители биологической науки связывают понятия старения и старости с «закатом» и ухудшением состояния организма и его различных органов.

В рамках биологических подходов чаще всего акцент ставится на четыре основополагающих критерия, связанных со старением:

1. старение, в отличие от болезни, является универсальным процессом, ему подвержены все без исключения члены популяции;
2. старение является прогрессирующим, непрерывным процессом;
3. старение есть свойство любого живого организма;
4. старение сопровождается дегенерирующими изменениями [17, с. 7-8].

Таким образом, по мнению исследователей в области биологии, старение и смерть являются базовыми, сущностными биологическими свойствами, отражающими функционирование и эволюцию всех живых организмов, включая человека. Биологи исследуют организм, пытаются измерить природу и предел возрастных изменений, понять, чем вызваны эти изменения, как их можно контролировать, корректировать, как можно смягчить последствия процесса старения [17, с. 7-8].

В этой связи биологическая наука располагает рядом теорий, непосредственно затрагивающих тематику процесса старения человека. Все эти теории можно разделить на две большие группы: теории «запрограммированного» и «непрограммированного» старения.

С позиции первого подхода старение представляет собой базовое

биологическое свойство всех живых организмов. Это процесс, который эволюционно задан и генетически предопределен. При такой постановке вопроса старение – явление нормальное, универсальное и представляет собой «самоуничтожение», «самоликвидацию» организма с целью освободить дорогу новым поколениям.

С позиции второго подхода старение – это результат накопления в течение жизни «ошибок и катастроф», когда случайно происходят нарушения и повреждения. Следовательно, причины старения связаны с воздействием неблагоприятных внешних факторов, которые и необходимо знать, чтобы предупреждать и контролировать их появление [23, с. 1-2].

По мнению, И.В. Давыдовского клеточная атрофия является морфологической основой возрастного изменения функционирования различных систем организма. Для старости характерны процессы приспособительного самоограничения жизненных отправлений в условиях пониженной устойчивости структур к внешним воздействиям [10, с. 45].

Геронтолог В.В. Фролькис определял старость «как время сокращения приспособительных возможностей организма. В возрастных изменениях особое значение имеют сдвиги на уровне регуляции работы генов. Первичные механизмы старения связаны с нарушением генной регуляции. Чрезвычайно важно то, что изменение генной регуляции может привести к активации репрессированных, ранее «молчавших» генов» [30, с. 64].

Другой геронтолог Н.Ф. Шахматов рассматривал старение как результат возрастно-деструктивных изменений в высших отделах центральной нервной системы. Он стремился показать, что, хотя старение представляет собой закономерный процесс возрастных изменений в органах и системах, он имеет ярко выраженный индивидуальный характер. Место и время возникновения, преимущественное распространение, скорость прогрессирования данного процесса определяют не только продолжительность жизни, но и различные формы и варианты старения [35, с. 32-34].

С точки зрения психологических исследований старение не может

рассматриваться как простая инволюция, угасание или регресс. Старение рассматривается как продолжающееся становление человека, которое включает не только многие приспособительные и компенсаторные механизмы жизнедеятельности, но и способы активного взаимодействия с миром.

В современной психологической науке существуют разные подходы к изучению старости. Во многих работах анализируются процессы психологического старения и связанные с ними вопросы, касающиеся механизмов функционирования психики в пожилом возрасте; возрастных задач старости как особого периода жизни; личностных и интеллектуальных изменений; представлений пожилого человека о себе, его отношений с окружающими людьми и т. д. Исследования в области психологии старости состоит в установлении взаимосвязи между биологическими и психологическими факторами развития на протяжении всего жизненного пути человека [23, с. 1].

Т.Д. Марцинковская, анализируя особенности психического развития в позднем возрасте, подчеркивает, что на смену прежним механизмам регуляции поведения, таким, как интериоризация, идентификация с окружающими и эмоциональное опосредование, приходят другие – уход в болезнь, привлечение к себе внимания с целью получения привилегии и снисхождения. Автор обращает внимание на сложное и особое сочетание механизмов психического функционирования в позднем возрасте, которое требует более глубокого, специального исследования [19, с. 14].

В концепции Э. Эриксона старость представляет собой неотъемлемую часть жизненного пути, его логическое и психологическое завершение, однако он подчеркивает социально ценные черты этого возраста. К ним, например, относится возможность позитивного разрешения предыдущих возрастных кризисов. Сущность развития в данном возрасте состоит в достижении целостности личности, которая основывается на подведении итогов своей прошлой жизни и осознании ее как единого целого, в котором ничего не следует менять. Э. Эриксон настаивает на том, что «разрешение финального

кризиса требует углубленной внутренней работы, поисков, а не смирения и пассивности в принятии неизбежного конца» [38, с. 65-67].

Психологическое старение имеет внутренне противоречивый характер, что проявляется в качественном своеобразии и разнонаправленных тенденциях показателей общего интеллекта и специальных способностей.

В социологии как науке в данном случае используется множество различных подходов к изучению проблем старости и старения. Среди них можно выделить три наиболее значительных направления: структурализм, символический интеракционизм и феноменология, в рамках которых сосуществуют различные тенденции, связанные между собой.

Структурализм, исходит из положения о том, что наше социальное поведение, наши отношения и ценности обусловлены организацией и структурой общества, в котором мы все живем. Компоненты социальной структуры общества могут находиться в состоянии консенсуса или же вступать в конфликт друг с другом [17, с. 15].

Для символического интеракционизма организация социальной жизни возникает в обществе и является результатом взаимодействия, происходящего между его членами. Представители этого течения не признают значения факторов, оказывающих внешнее воздействие на общество. По мнению представителей данного течения, отношения между различными социальными группами или подгруппами носят соревновательный характер, поэтому не может быть никакого теоретического обоснования господства одной группы над другой. Как правило, символический интеракционизм концентрирует свое внимание не на изучении общества как такового, а на анализе того, каким образом члены данного общества проявляют свою сущность и род своих занятий [17, с. 21].

Наряду с теорией интеракционизма и другими в изучении проблем пожилых людей в последние годы стала развиваться феноменология.

Одним из наиболее ярких представителей данного учения является американский социолог Ч. Миллз. С его точки зрения, понимание сущности

человека позволяет увидеть причину поведения и проанализировать его. Феноменология пытается рассматривать понятия, существующие в мире, как объекты или события, которые в основном обладают общими характеристиками для всех индивидов. Поэтому основы социальной жизни, следует искать не в голове отдельного человека и не в его непосредственном опыте, а в совокупном опыте всех живущих в мире. Социальная геронтология заимствует из феноменологии целостный подход к сущности человека, рассматривая его в единстве и многообразии проявлений в нем социального [17, с. 23].

Таким образом, рассмотрев классификации старости и пожилого возраста, их хронологический рубеж, а также теоретические подходы к феномену старости и проблемам старения можно сделать следующий вывод. Границы старости колеблются в широких пределах, и во всех возрастных классификациях старости проявляется тенденция к ее дифференциации на подпериоды. В среднем начало старости связывают с шестидесятилетием, а процесс наступления старости признается как достаточно длительный период жизни, который протекает по-разному для различных групп индивидов данного возраста.

Старение как этап жизненного цикла включает в себя взаимное влияние биологических, психологических и социальных факторов, связанных с образом жизни конкретного человека, возрастной изменчивостью, индивидуальными различиями, с уровнем социальной активности и другими факторами объективного и субъективного характера. Существуют различные точки зрения по вопросам старения. Однако характерной особенностью подходов к проблемам старения является ориентация на гуманистические начала, новые тенденции в осмыслении и отношении к старости, а также осознании потребности и необходимости сохранения активного и благополучного существования.

1.2. Модель «активной старости» в теории социальной работы: структура, основные компоненты, сферы применения

Старение населения общепризнано является одним из основных глобальных вызовов социально-экономическому развитию. В связи с чем, происходит трансформация восприятия старения – от остро негативного к взвешенному, учитывающему не только проблемы, вытекающие из изменения возрастной структуры населения, но и возможности, открывающиеся в сферах потребления, образа и качества жизни, и социальной активности.

В связи с этим, современный этап развития характеризуется формированием новой мировоззренческой парадигмы, ориентированной на либерализацию старения, в которой отражается понимание возраста в единстве конструктивных и деструктивных аспектов данного жизненного цикла человека.

Основу новой мировоззренческой парадигмы составляет модель «активной старости» и «активного долголетия», которое достигается путем осуществления мер, направленных на поддержание качества жизни и создание мотивации к сохранению активности у граждан старшего поколения. В связи с этим современные теоретические подходы к исследованию феномена старости стремятся рассматривать пожилого человека как значительный человеческий потенциал и отмечают, что при нормальном старении должны поддерживаться социальные контакты и активность. Личность должна сохранять те же желания и потребности, что и в среднем возрасте. Старение представляет собой борьбу за сохранение среднего возраста, новый стиль жизни, побуждающий к постоянной активности, к чувству ответственности за собственную личность и состояние психики [7, с. 132].

Понятие активной старости и долголетия, впервые сформулированное в 2002 г. в Рамочной стратегии активного долголетия Всемирной организации здравоохранения, описывает процесс оптимизации возможностей для обеспечения здоровья, участия в жизни общества и защищенности человека с

целью улучшения качества его жизни в ходе старения. Политика активного долголетия направлена на развитие и реализацию потенциала человека, в основе которого лежит увеличение продолжительности жизни. Двуетапная цель политики активного долголетия заключается в обеспечении условий для продолжения продуктивной и независимой жизни всеми гражданами при одновременной мобилизации потенциала стареющего общества для его непрерывного устойчивого развития [24, с. 4].

Подход «активного старения» в теории и практике социальной работы направлен на улучшение качества жизни в пожилом возрасте, он нацелен на расширение возможностей для поддержания и сохранения здоровья, обеспечения социальной защищенности и оптимизации участия в жизни общества.

Исследователи В.В. Сизикова, О.А. Аникеева отмечают, что реализация модели «активной старости» дает возможность для лиц старшего возраста при увеличении продолжительности жизни сохранить здоровье, продолжать активную трудовую и общественную деятельность; иметь возможность самореализоваться и быть востребованными в обществе, семье, в профессии, быть включенным во все сферы жизнедеятельности общества; иметь возможности для активного творческого и здорового досуга [27, с. 62].

Всемирная организация здравоохранения выделила шесть основных детерминант «активной старости», которые включают в себя:

- поведенческие стили;
- индивидуальные биологические и психологические характеристики;
- медицинские и социальные услуги;
- физическое окружение;
- социальные факторы;
- экономические факторы [24, с. 7].

Активное старение означает, прежде всего, то, что пожилые люди находятся в хорошем состоянии здоровья, они активно вовлекаются в профессиональную деятельность, являются полноправными членами

общества, чувствуют себя более независимыми в повседневной жизни и более активно выполняют свои социальные роли. Под «активной старостью» понимают путь к самосовершенствованию через постоянную постановку себе физических и умственных задач человеком [45].

Отличительной особенностью новой модели «активной старости» является ее направленность на поощрение длительного, продолжающегося участия пожилых людей в общественной жизни. Акценты внимания были смещены на то, какими знаниями и компетенциями они обладают, а не на том, что люди не могут делать.

Основные принципы «активной старости» можно сгруппировать в пять основных групп: независимость; участие; уход; реализация внутреннего потенциала; достоинство.

Принцип независимости. Пожилые люди должны иметь доступ к основным благам и обслуживанию, возможность работать или заниматься другими видами приносящий доход деятельности, участвовать в определении сроков прекращения трудовой деятельности, сохранять возможность участия в программах образования и профессиональной подготовки, жить в безопасных условиях с учетом личных наклонностей и изменяющегося состояния, получать содействие в проживании в домашних условиях до тех пор, пока это возможно.

Принцип участия. Отражает вопросы вовлеченности пожилых людей в жизнь общества, активного участия в разработке и осуществлении затрагивающей их благосостояние политики, возможность создавать движения и ассоциации.

Принцип ухода. Затрагивает проблемы обеспеченности уходом и защитой со стороны семьи и общины, доступа к медицинскому обслуживанию в целях поддержания или восстановления оптимального уровня физического, психического и эмоционального благосостояния и предупреждения заболеваний, доступа к социальным и правовым услугам, возможности пользоваться услугами попечительских учреждений, правами человека и

основными свободами в любом социальном учреждении, включая полное уважение достоинства, убеждений, нужд и личной жизни, а также права принимать решения в отношении ухода и качества жизни.

Принцип реализации внутреннего потенциала. Пожилые люди должны иметь возможность для всесторонней реализации своего потенциала, доступа к общественным ценностям в области образования, культуры, духовной жизни и отдыха.

Принцип достоинства. Поднимает вопросы недопущения эксплуатации, физического или психологического насилия в отношении пожилых людей, обеспечения права на справедливое обращение независимо от возраста, пола, расовой или этнической принадлежности, инвалидности или иного статуса, а также независимо от их экономического вклада [33, с. 34-35].

Таким образом, перспектива развития социальной работы с людьми пожилого возраста должна быть нацелена на повышение качества и расширение спектра услуг, в частности, в области профилактики социальной изоляции и социально-медицинского обеспечения, а также на создание условий в обществе, чтобы пожилые люди как можно дольше сохраняли социальный статус, оставались активными и полезными членами общества [14, с. 1].

Важно отметить, что для поддержания и сохранения активного долголетия необходимо желание и стремление к этому самого человека. Основным внутренним условием, способствующим развитию у пожилого человека активной жизненной позиции, является его мотивация, которая в общем смысле понимается как основа человеческой активности [16, с. 414-415].

В связи с тем, что население старшего возраста весьма разнородная группа и ее представители отличаются разной реакцией на неблагоприятные условия жизни, в литературе выделяются и описываются две возможные стратегии поведения людей пожилого возраста.

Первая стратегия относится к конструктивным способам. Достаточно большое количество пожилых людей прибегает к стратегиям, сглаживающим патогенный характер кризисной ситуации, и владеет приемами активного совладания с трудностями. В конструктивные способы входит психологическое сопротивление, под которым понимается реагирование на утрату личной автономии и свободы, повышение мотивации к достижению свободы и усиление контроля над значимыми событиями в их жизни. Мотивация психологического сопротивления имеет целью сохранение или возвращение личной свободы и контроля над ситуацией, что может обеспечиваться за счет самостоятельного принятия решений, наличия права выбора из нескольких альтернатив, способности к интерпретации стрессовых событий в жизни и умения справляться со стрессовой ситуацией, вырабатывая соответствующие навыки.

Другая стратегия реакции на неблагоприятные условия в позднем периоде относится к неконструктивным способам по причине присутствия внутреннего противоречия. Пожилые люди пребывают в состоянии постоянного поиска средств для самореализации в условиях консервативности сложившихся форм социального поведения, а также, находясь в непосредственной близости к своей семье, они нередко создают напряженность, отрицательно влияющую на них самих и их близких [6, с. 37].

Интересной также представляется типология И.С. Кона о благополучных и отрицательных типах старости. Благополучные включают в себя следующие четыре типа:

Первый тип – активная, творческая старость, когда человек уходит на пенсию, прекращая заниматься профессиональным трудом, но продолжает принимать участие в общественной жизни, за счет чего не ощущает какой-либо ущербности.

Второй тип – у человека присутствует высокая социальная и психологическая приспособленность, но его энергия направлена главным

образом на обустройство своей собственной жизни, то есть на материальное благополучие, отдых, самообразование, на что раньше не хватало времени.

Третий тип – это в большинстве своем женщины, которые находят новое приложение сил в семье. Домашнее хозяйство неисчерпаемо и не оставляет времени на хандру. Однако у этого типа уровень удовлетворенности жизнью обычно ниже, чем у первых двух типов.

Четвертый тип – смысл жизни представителей данного типа заключается в заботе об укреплении собственного здоровья, которая не только ведет к достаточно разнообразным формам активности, но и дает некое моральное удовлетворение. Однако нередко здесь отмечается склонность преувеличивать степень своих действительных и мнимых болезней, а также чувство повышенной тревожности.

Отрицательные типы включают в себя представителей отличающихся недовольством окружающим миром и постоянной критикой своего социального окружения [15].

При разработке методологической основы технологий социальной работы с пожилыми людьми, необходимо учитывать, что у тех, кто пассивен, постепенное разрушение организма и истощение физических, интеллектуальных сил наступает значительно раньше, чем у тех, кто занимает активную позицию в своей жизнедеятельности [25, с. 115].

Основная задача теории социальной работы это не просто разработка концепции социальной помощи и поддержки пожилых людей, а разработка процесса перехода к новому жизненному этапу, сохраняя прежнюю активность и снизив до минимума негативные последствия утраты прежнего социального статуса.

В современных сложившихся условиях процесс предоставления помощи пожилым людям должен носить инновационный и творческий характер, поскольку связан с постоянным поиском более эффективных и экономичных способов использования ресурсов пожилого человека, его физического и интеллектуального потенциала. Специалист по социальной работе,

оказывающий социальную помощь пожилым людям, должен обладать и теоретическими знаниями, и технологической подготовкой, выражающейся в наличии навыков в области социально-психологического, проблемного и ситуационного анализа, адекватного выбора средств и методов решения специфических проблем людей пожилого возраста [25, с. 115].

Среди технологий активизации ресурсов пожилого человека выделяются:

- социальная диагностика, представляет собой общий способ получения исчерпывающей информации о пожилом клиенте с целью установления социального диагноза для разработки программы социальной помощи;

- социальная терапия, представляет собой целенаправленный процесс оказания помощи пожилому клиенту и устранение негативных влияний, что способствует улучшению его социального здоровья;

- социальное консультирование заключается в предоставлении исчерпывающей информации о вариантах оказания социальной помощи пожилому человеку и выбора им действия, формы поведения с целью достижения оптимального решения его проблемы;

- социальная адаптация как технология, которая способствует активному приспособлению пожилого человека к новым для него социальным условиям жизнедеятельности [32].

Вместе с тем, помимо знания вышеуказанных технологий, следует учитывать, что, согласно современной модели оказания адресной социальной помощи, воспринимать пожилого человека следует не только как объект, но и в качестве субъекта социальной работы. Такой подход должен помочь в поиске и развитии внутренних резервов клиента, способствующих его самореализации, самоподдержке и самозащите [14, с. 6].

Среди многообразия технологий социальной работы с пожилыми людьми на разных этапах старения можно выделить ряд тех, которые

большим образом ориентированы на самоактивизацию пожилых и рост их адаптивного потенциала.

Одной из таких технологий является социально-культурная реабилитация, которая понимается как система организационных приемов и методов воздействия средствами культурно-досуговой деятельности и предоставления услуг, которые применяются с целью оказать им помощь в восстановлении нарушенных или утраченных способностей к деятельности в соответствии с их интересами, потребностями и возможностями [31, с. 190].

Среди методов социально-культурной реабилитации выделяются: библиотерапия; музыкотерапия; арт-терапия; глиготерапия; гарденотерапия; изотерапия; игровая терапия; кинотерапия; мемуаротерапия и др. [21, с. 113]

Среди технологий активизации ресурсов пожилого человека также выделяется клубная деятельность. Так, В.И. Жуков «клубом», или «клубным формированием» называет добровольное объединение людей, объединенных общими интересами, запросами. У них есть потребность заниматься любительским художественным и техническим творчеством, заниматься совместной творческой деятельностью, которая помогает развить дарования его участников, освоить и создать им культурные ценности [12, с. 215].

Ресурсный клуб – это одна из современных форм организации досуга, способствующая социокультурной адаптации людей пожилого возраста, которая заключается в групповой совместной деятельности по интересам с возможностью самореализации пожилых людей в различных сферах: вязание, вышивание, рисование, бисероплетение и т. д. [36, с. 342].

Специфика ресурсного клуба заключается в том, что его деятельность построена на основе личностных ресурсов пожилых людей, то есть их знаний, умений и навыков, кроме того, предполагается взаимообмен этими знаниями, умениями и навыками между членами ресурсного клуба.

Создание таких клубов направлено на помощь пожилым людям в преодолении одиночества, замкнутости, дефицита общения.

Таким образом, рассмотрев особенности модели «активной старости» можно сделать вывод, что ее основу составляют меры, направленные на поддержание качества жизни и создание мотивации к сохранению активности у граждан старшего поколения. Пожилой человек в рамках модели рассматривается как значительный человеческий потенциал с сохранением активности и социальных контактов, а старение представляет собой стремление сохранить показатели среднего возраста и новый стиль жизни, побуждающий к постоянной активности, к чувству ответственности за собственную личность и состояние психики.

Модель «активного старения» подразумевает разработку и использование технологий, направленных на улучшение качества жизни лиц пожилого возраста, на расширение возможностей для поддержания и сохранения здоровья, обеспечения социальной защиты, поддержки и оптимизации участия в жизни общества. В этом случае важную роль играют технологии активизации собственных ресурсов пожилого человека. Главной целью активизации является помощь или поощрение пожилых людей в развитии активности, уверенности и самоуважения.

Активизация ресурсов пожилых людей в социальной работе может осуществляться при помощи традиционных технологий социальной работы: социальная диагностика, социальная терапия, социальное консультирование, социальная адаптация, а также при помощи инновационных и творческих технологий, ориентированных на самоактивизацию пожилых и рост их адаптивного потенциала, например, таких как социально-культурная реабилитация, по средствам культурно-досуговой деятельности и клубная работа.

Глава 2. Вопросы реализации модели «активной старости» в учреждениях
системы социальной защиты населения
(на примере МБУ «Комплексный центр социальной помощи семье и детям»
Октябрьского района г. Пензы)

2.1. Основные направления практической социальной работы с пожилыми
людьми в МБУ «Комплексный центр социальной помощи семье и детям»
Октябрьского района г. Пензы

Рассмотрев научное обоснование модели «активной старости» в теории социальной работы, а также ее структуру, основные компоненты и технологии активизации ресурсов пожилого человека перейдем к рассмотрению реализации модели «активной старости» в учреждениях системы социальной защиты населения.

Для рассмотрения основных положений реализации модели активной старости в учреждениях социальной защиты населения мы взяли МБУ «Комплексный центр социальной помощи семье и детям» Октябрьского района г. Пензы как представителя типичного учреждения социального обслуживания, предоставляющего услуги лицам пожилого возраста, в том числе услуги направленные на поддержание и сохранение активного долголетия.

В качестве методов исследования нами были выбраны анализ документов, экспертный опрос, включенное наблюдение и фокус-группа.

Первым рассмотрим метод анализа документов. Нами были проанализированы Устав МБУ «Комплексный центр социальной помощи семье и детям» Октябрьского района г. Пензы, информация об итогах работы Центра за 2021 и 1-й квартал 2022 года, а также информационно-аналитические материалы, представленные на официальном сайте Социального управления города Пензы и МБУ «Комплексный центр социальной помощи семье и детям» Октябрьского района г. Пензы.

МБУ «Комплексный центр социальной помощи семье и детям» Октябрьского района г. Пензы создан для предоставления социальных услуг, в том числе срочных социальных услуг, семьям и отдельным гражданам, признанным нуждающимися в социальном обслуживании, а также для осуществления мероприятий по социальному сопровождению и профилактики обстоятельств, обуславливающих нуждаемость граждан в социальном обслуживании.

Центр предоставляет следующие основные виды социальных услуг:

- социально-бытовые, направленные на поддержание жизнедеятельности получателей социальных услуг в быту;
- социально-медицинские, направленные на поддержание и сохранение здоровья получателей социальных услуг путем организации ухода, оказания содействия в проведении оздоровительных мероприятий, систематического наблюдения за получателями социальных услуг для выявления отклонений в состоянии их здоровья;
- социально-психологические, предусматривающие оказание помощи в коррекции психологического состояния получателей социальных услуг для адаптации в социальной среде;
- социально-педагогические, направленные на профилактику отклонений в поведении и развитии личности получателей социальных услуг, формирование у них позитивных интересов (в том числе в сфере досуга), организацию их досуга, оказание помощи семье в воспитании детей;
- социально-трудовые, направленные на оказание помощи в трудоустройстве и в решении других проблем, связанных с трудовой адаптацией;
- социально-правовые, направленные на оказание помощи в получении юридических услуг, в том числе бесплатно, в защите прав и законных интересов получателей социальных услуг;

- услуги в целях повышения коммуникативного потенциала получателей социальных услуг, имеющих ограничения жизнедеятельности, в том числе детей-инвалидов;

- срочные социальные услуги.

В структуру Центра входят следующие отделения:

- отделение обеспечения деятельности учреждения, создано для организации административно-хозяйственной деятельности учреждения, организации и обеспечения пожарной безопасности, охраны труда, санитарно-гигиенических правил и других требований безопасности жизнедеятельности учреждения.

- Отделение социальной реабилитации, создано для поддержания жизнедеятельности в быту, поддержания и сохранения здоровья, помощи в коррекции психологического состояния, для адаптации в социальной среде, профилактики отклонений в поведении и развитии личности, формирования позитивных интересов граждан пожилого возраста и инвалидов, и иных категорий граждан, признанных нуждающимися в социальном обслуживании.

- Отделение социальной помощи семьям с несовершеннолетними детьми. Данное отделение создано для оказания помощи семье в воспитании детей, профилактики отклонений в поведении и развитии личности, оказания помощи в коррекции психологического состояния получателей социальных услуг, профилактической работы с семьями с несовершеннолетними детьми, ведения банка данных о несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении.

- Отделение социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, создано для предоставления социального обслуживания в форме на дому гражданам пожилого возраста и инвалидам, улучшения условий жизнедеятельности граждан пожилого возраста и инвалидов, в том числе детей-инвалидов.

○ Отделение срочной социальной помощи. Данное отделение предназначено для предоставления срочных социальных услуг гражданам, признанным нуждающимися в социальном обслуживании.

Работа в Центре направлена на: предоставление социальных услуг на дому; профилактику обстоятельств, обуславливающих нуждаемость гражданина в социальном обслуживании; социальное сопровождение; предоставление адресной материальной помощи.

В соответствии с целью нашей выпускной квалификационной работы более подробно рассмотрим деятельность отделения социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов и отделения социальной реабилитации, так как именно в этих отделениях непосредственно осуществляется социальная работа с людьми пожилого возраста.

Отделение социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов осуществляет социальное обслуживание граждан пожилого возраста и инвалидов на дому, направленное на улучшение условий жизнедеятельности получателей социальных услуг при сохранении их пребывания в привычной благоприятной среде – месте их проживания.

Социальные услуги предоставляются гражданам на основании индивидуальной программы предоставления социальных услуг и договора о предоставлении социальных услуг.

За 2021 год социальные услуги на дому получили 1138 человек, из них 213 человек – одинокие; 688 человек – одинокопроживающие; 237 человек – проживают в семьях, в том числе инвалиды I группы – 95 человек; инвалиды II группы – 193 человека; инвалиды III группы – 199 человек. Всего им предоставлено 311493 услуги. За отчетный период оказано содействие в признании нуждающихся в социальном обслуживании 174 гражданам пожилого возраста и инвалидам.

В отделении организована работа по вручению персональных поздравлений Президента РФ ветеранам Великой Отечественной войны. За 2021 год поздравления получили 172 юбиляра.

Деятельность отделения социальной реабилитации позволяет пожилым людям сохранить активность и адаптироваться к новым условиям выхода на пенсию.

В целях организации досуга граждан пожилого возраста на базе отделения социальной реабилитации создан клуб «ЗОЖ».

Деятельность клуба основывается на общности интересов, запросов и потребностей в занятиях совместной творческой деятельностью, направленной на освоение культурных ценностей, овладение полезными навыками здорового образа жизни, поддержку и укрепление здоровья, продление активного долголетия, организацию досуга и отдыха, увеличение зоны психологического комфорта личности и расширение кругозора.

Мероприятия для граждан пожилого возраста проводятся в очной форме, а также дистанционно в социальной сети «Одноклассники» в группе «Активное долголетие». За отчетный период проведено 15 мероприятий.

Основные цели Клуба «ЗОЖ»:

- организация досуга граждан; возможность интересно проводить свободное время; удовлетворение разнообразных культурно-просветительных потребностей, а также пробуждение новых интересов, облегчения установления новых дружеских отношений;
- содействие активному образу жизни, их нравственному и физическому совершенствованию, защите их интересов и достойного положения в обществе;
- создание условий для регулярного общения, удовлетворения их духовных потребностей, обмена информацией, знаниями, увлечениями и эмоциональной поддержки.

Заседания клуба проводятся еженедельно по понедельникам. В ходе заседаний для граждан пожилого возраста проводятся творческие мастер-классы, тренинги на различные темы, физкультурно-оздоровительные занятия.

Специалисты отделения социальной реабилитации организуют для участников клуба «ЗОЖ» встречи с интересными творческими людьми,

которые проживают в городе Пензе и в Пензенской области: поэтами, певцами, бардами. В ходе таких встреч приглашенные рассказывают о своей биографии и знакомят граждан пожилого возраста со своим творчеством, что способствует расширению круга общения и созданию хорошего настроения.

Члены клуба принимают активное участие в культурно-массовых мероприятиях, для них на благотворительной основе организовываются праздничные вечера, экскурсии в музеи, выставки, посещение концертов.

Клуб включает в себя следующие направления деятельности:

Творческое. Изучение техник декоративно-прикладного искусства, которые позволяют удовлетворить познавательные интересы, обогатить навыки общения и приобрести умение осуществлять совместную деятельность в процессе творческой работы, а также способствует развитию мелкой моторики рук человека. Творческое направление включает деятельность по конструированию из бумаги, направленную на развитие творчества, в ходе которой создается что-то новое, оригинальное. Целью направления является создание условий для развития эстетически развитой творческой личности.

Оздоровительное. Объединяет граждан пожилого возраста и инвалидов, интересующихся здоровым образом жизни, способствует укреплению здоровья и восстановлению жизнедеятельности людей старшего поколения и инвалидов, в связи с этим проводятся лекции и беседы о правильном питании, путях преодоления различных болезней; организуется передача опыта по укреплению здоровья и продления долголетия; обмен знаниями из «копилки» народных рецептов здоровья; обучение владением техники скандинавской ходьбы.

Психологическое. Включает в себя занятия, тренинги и беседы с психологом Центра о путях преодоления стрессов, о построении взаимоотношений с родственниками, соседями и т.п. Психологическое сопровождение пожилых людей представляет собой многоуровневый процесс, направленный на достижение оптимального состояния функционирования человека; стимулирование использовать адаптивные формы поведения,

наиболее актуальные в современном социуме; формирование специфических условий, в рамках которых психологические проблемы решаются с опорой на сохраненные здоровые качества личности.

Отделение реализует практику работы с волонтерами с целью предоставления социально-бытовых, социально-педагогических услуг гражданам пожилого возраста и инвалидам, семьям с несовершеннолетними детьми, в том числе с детьми-инвалидами. Практика реализуется в виде групповых занятий, проведения культурно-массовых мероприятий, мастер-классов, оказания социально-бытовых услуг. В 2021 году проведено 5 мероприятий и акций.

Таким образом, рассмотрев основные направления практической социальной работы с пожилыми людьми в МБУ «Комплексный центр социальной помощи семье и детям Октябрьского района» г. Пензы можно сделать вывод, что деятельность по сохранению и поддержанию активной старости занимает одно из ведущих направлений Центра. Пожилым людям оказываются разного рода социальные услуги, направленные, как на улучшение жизнедеятельности граждан пожилого возраста в целом, так и на реализацию модели «активной старости», содействие активному образу жизни, создание условий для регулярного общения, организации досуга, формированию позитивных интересов в частности. Помимо традиционных технологий социальной работы с пожилыми людьми в Центре оказывается помощь с применением творческих технологий, таких как клубная работа, арт-терапия и другие технологии.

2.2. Исследование практического опыта реализации модели «активной старости» в учреждении социальной защиты населения

Для комплексного исследования вопросов реализации модели активной старости в учреждении системы социальной защиты населения нами был проведен экспертный опрос, в котором приняли участие сотрудники МБУ «Комплексный центр социальной помощи семье и детям» Октябрьского района г. Пензы. В качестве экспертов нами были выбраны: заведующий отделением социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, заведующий отделением социальной реабилитации, психолог отделения социальной реабилитации и специалист по социальной работе отделения социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов.

Заведующий отделением социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов отмечает, что граждане пожилого возраста составляют одну из приоритетных категорий клиентов Центра и для сотрудников на первый план выходит «поиск путей, способов стимулирования и поддержания оптимального уровня жизненной активности граждан пожилого возраста».

Эксперт отметила, что «в старости происходят изменения социального статуса и образа жизни пожилого человека, сужается круг социальных связей, появляется избыток свободного времени и неорганизованного досуга, что, как правило, приводит к возникновению разнообразных социально-психологических проблем. В связи с чем, для успешной адаптации пожилого человека к новому периоду жизни мы ищем специфические подходы, формы и методы социальной работы, ориентированные на создание условий для активизации жизнедеятельности наших пожилых».

Одной из таких универсальных форм реализации модели «активной старости» и одновременно эффективным средством поддержания активного образа жизни пожилых людей является организация и функционирование на базе Центра клуба общения «ЗОЖ».

Эксперты отмечают, что данная форма «нашла отклик у наших посетителей и у наших специалистов».

Заведующий отделением социальной реабилитации отметила, что «клуб занимает важное место в системе предоставления социальных услуг лицам пожилого возраста. Главная задача клубной деятельности отделения состоит в том, чтобы создать благоприятные условия для увлекательного и полезного времяпрепровождения, для удовлетворения познавательных и культурных потребностей пожилых людей, а также для расширения круга их общения».

«Культурно-досуговая деятельность, организованная в рамках клуба направлена на то, чтобы помочь человеку сформировать представление о старости как о времени дальнейшего раскрытия творческих сил и способностей, адаптироваться к новым социальным ролям, стилю и образу жизни, создать условия для проявления и максимального использования знаний, умений, навыков, жизненного опыта пожилых людей».

Психолог отделения социальной реабилитации отметила, что «участие в клубе это своеобразный способ социальной реабилитации прошлого пожилого человека, которое представляет для них особую ценность. Мероприятия в нашем клубе очень разноплановые и включают в себя занятия спортом, творчеством, интересные встречи, познавательные мероприятия и другие формы организации досуга».

Например, заведующий отделением социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов рассказала нам, что в Центре проходят разные мероприятия, посвященные праздничным датам (День пожилого человека, Новый год, День защитника отечества, Международный женский день, День победы и др.). Подобные мероприятия способствуют продлению активного долголетия граждан пожилого возраста, формированию позитивного отношения к жизни, развитию творческих способностей.

Специалисты Центра готовят праздничный сценарий и задействуют при этом самих пожилых людей. Например, «они читают стихи собственного сочинения или стихи любимых поэтов, делятся воспоминаниями о приятных

моментах своего жизненного пути или даже участвуют в мини-сценках на английском языке. Помимо этого пожилые могут готовить подарки своими руками для внуков, своих подруг и друзей. Специалисты Центра в свою очередь тоже стараются радовать посетителей небольшими сюрпризами, например, сладкими подарками».

Помимо этого, в Центре организуются мероприятия, посвященные не только памятным датам, но и самостоятельные акции для пожилых людей, например разные беседы общеобразовательного и информационного плана.

С целью повышения коммуникативного потенциала пожилых людей, в Центре организуются и общие мероприятия с другими посетителями центра, например, акция «Неразлучные друзья бабушка, дедушка и я!», в которой принимают участие пожилые люди совместно с семьями с детьми-инвалидами, посещающие семейную студию «Оригами» на базе Центра, В ходе акции ребята вместе с родителями и пожилыми людьми создают своими руками поделки и рисунки.

От экспертов мы узнали, что, в связи с распространением коронавирусной инфекции на новый уровень вышла он-лайн работа. «Если раньше все мероприятия проводили очно, то сейчас большая доля нашей работы сосредоточена и в он-лайн пространстве. В связи, с чем была создана и активно функционирует группа «Активное долголетие» в социальной сети «Одноклассники». Там проходят и выставки совместных творческих работ семей с детьми и граждан пожилого возраста, которые присылаются предварительно на электронную почту, а затем сотрудники Центра размещают все работы в группе».

Заведующий отделением социальной реабилитации отмечает, что «в данной группе мы стараемся создать хорошее настроение, чтобы наши пожилые люди получили положительные эмоции, ведь результаты их творчества видны не только им и нам, но и другим незнакомым людям, которые с удовольствием пишут одобрительные комментарии, поддерживают друг друга. В Интернете пожилые люди могут расширить свой круг общения, найти новое хобби, организовать свой досуг. Нужно отметить, что такая форма активности очень нравится нашим

пожилым людям, они с удовольствием участвуют в мероприятиях, шлют поздравительные открытки друг другу, обсуждают какие-то бытовые вопросы, интересующие их проблемы и т.д.».

Помимо этого в клубе ЗОЖ проходят постоянные заседания с целью поддержания активности пожилых людей, организации их досуга, развития их творческого потенциала, расширения кругозора.

Структура каждого заседания планируется заранее. Как правило, занятия проводит или психолог или социальный педагог отделения социальной реабилитации. «Такое заседание может приходить в форме викторины, например, «Назад в СССР». Пожилые люди активно отвечают на вопросы, отражающие эпоху того времени и делятся своими воспоминаниями о приятных моментах советского периода жизни».

От психолога отделения социальной реабилитации мы узнали, что на очередных заседаниях «пожилые люди с огромным интересом принимают участие в изготовлении традиционного японского шара – кусудамы, одной из самых древних фигур оригами. Также организуются мастер-классы по изготовлению подарочных конвертов в технике оригами, которые можно использовать, как упаковку для открыток, денежных подарков для своих близких людей. В результате таких занятий каждый получает красивый шар и массу положительных эмоций».

Часто заседания клуба завершаются скандинавской ходьбой, которая улучшает самочувствие, помогает дольше оставаться в форме и продолжать вести активный образ жизни, дарит новые эмоции и делает жизнь ярче.

С точки зрения специалистов центра, клуб по интересам, «кардинально меняет жизнь пожилого человека, в клубной деятельности пожилой человек не только активизирует свои ресурсы, но и удовлетворяет свои потребности в общении, во внимании со стороны специалистов и таких же клиентов, посещающих клуб».

Например, психолог рассказала нам: «я видела людей, которые приходили к нам, просто проходя мимо, узнать, что здесь за Центр, и

оставались тут. И таких не мало, которые пришли сюда и продлевают свою активность, которые вовлечены во все, которые из мероприятия на мероприятие. Например, есть такие, которые утром приходят на зарядку, потом уходят быстренько домой на перекус, затем приходят опять на мероприятие, с мероприятия они остаются на какой-то мастер-класс и так практически каждый день. У них получается здесь семья. Они действуют по принципу семьи, они также знают проблемы друг друга, радости, горести, они справляют дни рождения. Для пожилого человека одиночество – это упадок, а клуб – это жизнь, и приходя в клуб, они продлевают свою жизнь, хоть даже холодно, или дождик. Помню, на улице мороз был, а у нас праздничный вечер с танцами, идет одна бабушка, ей 75 лет (!), а она пришла и говорит: «я пришла предупредить, что я не смогу прийти, я тут немного приболела», 75 лет человеку она приходит на праздник предупредить, что не может прийти! И это же здорово, что пожилые так вовлечены!».

Еще одним примером реализации модели «активной старости» в практической социальной работе МБУ «Комплексный центр социальной помощи семье и детям» Октябрьского района г. Пензы является реализация социального проекта «По зову сердца...», предложенного и реализованного социальным работником отделения социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов. Данный специалист также выступила в качестве эксперта в нашем исследовании.

Указанный проект был реализован с января по июнь 2021 г., но принципы проекта специалист применяет в своей постоянной практике. Участниками проекта стали граждане пожилого возраста, инвалиды и Ветераны Великой Отечественной войны.

Цель проекта: Сохранение и продление социальной активности и долголетия пожилых людей.

Эксперт отметила, что «в пожилом возрасте у людей возникает целый ряд проблем, например таких как потеря социальной полноты жизни. Пожилые люди ограничивают свои связи с обществом. Порой это приводит к

полной самоизоляции. Они не могут воспринимать новую информацию, принимать новые обстоятельства, которые, так или иначе, отличаются от уже сложившихся стереотипов».

Социальный работник, говоря о своей деятельности, указала, что в процессе оказания помощи пожилым людям она отталкивается от специфики жизнедеятельности пожилого человека. «Она определяется множеством факторов, некоторые из которых являются в целом деструктивными. К ним относятся: ухудшающееся здоровье, ослабление психических функций, снижение уровня жизни; разрыв социальных связей, одиночество и другие проблемы. И вот в этом случае надежной опорой, связующей ниточкой с этим миром становится социальный работник».

Эксперт рассказала нам, что более 8 лет назад решила попробовать себя в профессии социального работника. «Сейчас у меня на обслуживании 13 человек - в основном это пожилые люди, которые почти не выходят из дома из-за состояния здоровья. Обычно я прихожу к ним дважды в неделю, предварительно позвонив и узнав, чем помочь. Чаще всего они просят купить продукты, лекарства, убратся в квартире, приготовить еду и оплатить счета. Мои обязанности прописаны в трудовом договоре, но на практике они настолько разнообразны, что невозможно составить полный список».

«В своей работе я придерживаюсь подхода, при котором нужно помочь пожилому человеку сохранить и поддержать физическую, умственную и социальную активность. Поэтому я со своими подопечными помимо бытовых вопросов обязательно практикую занятия разной направленности. Например, мы часто обсуждаем прочитанные книги, для развития мелкой моторики мы занимаемся лепкой из мастики, собиранием пазлов или просто разбираем крупы».

«Со всеми подопечными у меня сложились теплые и доверительные отношения. Я часто слышу рассказы о вредных стариках, но сама пока таких не встречала. Все мои подопечные - удивительные, интересные люди, у каждого - множество историй».

Социальный работник отмечает, что «Я всегда поощряю и помогаю пожилым людям устанавливать новые социальные контакты и связи, проявлять интерес к религии, выздоровлению, занимательному досугу, к участию в самых различных видах помощи и взаимопомощи».

От эксперта мы узнали, что в своей практике она использует следующие методы работы:

- реминисцентная психотерапия (терапия воспоминаниями),
- когнитивная стимуляция (собираание пазлов, решение кроссвордов, ключвордов),
- стимулирование искусством (музыкой, рисованием, лепкой т.п),
- библиотерапию (лечебное воздействие чтением),
- эрготерапию (упражнения для мелкой моторики).

Реминисцентная психотерапия или «терапия воспоминаниями» заключается в том, что «я инициирую показ или рассказ подопечному о событиях, например, изображенных на старых фотографиях, обращая внимание на забытые образы, ароматы. Такое простое занятие отлично тренирует память и поднимает со дна души тепло воспоминания».

К мероприятиям нейрокогнитивного тренинга относятся такие игры, как соби́рание пазлов, «морской бой», «крестики - нолики», а также решение кроссвордов, ключвордов, sudoku, в зависимости от интересов подопечного. Для многих людей пазлы – самая первая игра для тренировки мышления в жизни. Ее преимущество заключается в том, что собирая картинки из деталей, пожилые люди расслабляются, у них понижается артериальное давление и нормализуется дыхание.

«Очень приятным времяпровождением может стать прослушивание музыки. Ее звучание успокаивает человека, когда он впадает в гнев, пробуждает при сонливости и рассеянности. Только важно подобрать подходящую музыку, которая соответствовала бы характеру и культурному уровню пожилых людей, и давать слушать ее через колонки или наушники.

«Чтение вслух не только развивает когнитивные навыки и восстанавливает утраченный словарный запас, но и уменьшает чувство одиночества и изоляции у пожилых людей. Даже простое выращивание домашних цветов и уход за ними создает особое эмоциональное настроение, которое психически балансирует и успокаивает пожилого человека».

Социальный работник, отмечает, что «позитивное настроение у подопечного, можно и нужно поддерживать. Для этого достаточно знать, как общаться, не вызывая у него чувства огорчения. В помощь придут самые разные способы сделать жизнь пожилых ярче: детская книга с яркими картинками; просмотр семейных альбомов и фильмов их молодости; прогулки на свежем воздухе; воспоминания о рождении внуков и т.д. Радость позволяет эмоционально разрядиться, расслабиться, дарит ощущение покоя и полноценности, поэтому такую эмоцию необходимо стараться поддерживать».

Эксперт делает акцент, на том, что «все проводимые методики на практике оказались результативными. В самом начале их использования, мои подопечные относились к ним недоверчиво, иногда с нескрываемым юмором. Но конечный результат превосходит все ожидания. У моих подопечных улучшилась память, в глазах появился «огонек», интерес к жизни, уменьшилась фобия к одиночеству. Глядя на умудренных жизненным опытом людей, может быть, с детской наивностью и радостью на лицах, я поняла, что главное быть нужной людям и выбирать профессию по зову сердца!».

Также для всестороннего исследования практического опыта реализации модели активной старости нами было проведено включенное наблюдение группового занятия по арт-терапии с пожилыми людьми, проводимого в технике оригами и фокус-группа с участниками клуба «ЗОЖ».

Время наблюдаемого занятия – 40 минут. Количество участников группы – 6 человек. Материал для занятий – цветная и белая бумага, ножницы.

Перед началом психолог, проводивший занятия рассказала нам об основных принципах и этапах занятия с пожилыми людьми.

Психолог отметила, что при работе в группе пожилых людей в основном приходится опираться на коллективную деятельность. «Групповая работа позволяет корректировать различные личностные проблемы пожилого человека, решать эмоциональные проблемы. Помимо этого работа в группе позволяет пожилым людям – преодолеть смущение, нерешительность, страх перед непривычным занятием, побудить человека к творчеству и самораскрытию в нем. Особенно эффективна групповая работа в период адаптации пожилого человека к выходу на пенсию. В данном случае человек не остается один на один со своей бедой, а как бы разделяет свои проблемы с коллективом, который его поддерживает. Она может не иметь постоянного состава, и к ней в любой момент могут присоединяться новые участники».

Помимо этого от психолога мы узнали, что при подготовке очередного занятия необходимо учитывать особенности состояния людей пожилого возраста. К таким особенностям относится: «быстрая утомляемость, поэтому групповые занятия должны быть непродолжительными; занятия необходимо проводить по возможности по утрам и делать длительные перерывы; необходимо учитывать и такие вероятные факторы, как слабость зрения и слуха, тугоподвижность суставов; выраженное в различной степени снижение памяти и интеллекта, возможное нарушение речи».

Групповое занятие началось с подготовительного этапа. Он заключался в проведение двух упражнений «Передача листа» и «Завершение каракулей».

Упражнение «Передача листа» позволяет мобилизовать внимание пожилых людей, а в группе – сблизить ее членов совместными действиями.

Участникам группы было предложено что-нибудь нарисовать, например какую-то композицию или знакомый всем образ, а через 10 минут каждый должен передать свой рисунок соседу справа. Он в свою очередь, что-нибудь добавляет к изображению и передает его дальше по кругу до тех пор, пока оно не вернется к своему первому автору.

Данное упражнение вызвало интерес у пожилых людей, каждый участник группы ответственно подходил к выполнению упражнения, старался

добавить свой оригинальный элемент в рисунок. В конце упражнения участники оживленно обсуждали получившиеся рисунки.

Следующее упражнение это «Завершение каракулей». На отдельных листах психолог нарисовала разные извилистые линии, среди которых нет повторяющихся, а затем передала изображения участникам группы и попросила их превратить линию в образ.

Участники придумывали какие-то элементы, образы и старательно их дорисовывали. В конце упражнения каждый участник с интересом рассказывал, какой смысл он вложил в свой рисунок.

После подготовительного этапа пожилые люди перешли к основной части занятия это создание японского шара кусудамы «Астра».

Психолог рассказала немного исторической справки о том, что «кусудамы (в переводе японского – лечебный шар) широко используется в восточных странах как оберег. Данные бумажные шары состоят из шести и более модулей. Название пришло из далекого прошлого, когда японцы наполняли эти поделки лекарственными травами, веря в то, что они дают людям положительную энергию. Шары кусудамы, подвешивались в спальне, источая прекрасные ароматы и благотворно влияя на людей».

Каждый из участников складывания выполнял по одному или несколько элементов. Психолог обратила внимание, что изделия должны абсолютно точно повторять те элементы, которые выполнены другими членами группы, поэтому необходимо постоянно взаимодействовать друг с другом.

Участники группы ответственно подошли к выполнению задания. Когда пожилые люди получили инструкции по складыванию модулей, они решили распределить обязанности. В группе был выбран лидер, который руководил сборкой элементов; художник, который подбирал цвета для выполнения модели, также отдельно были выбраны статисты, которые подсчитывали необходимое количество деталей. Все остальные участники занимались складыванием деталей.

При подготовке деталей в группе велась оживленная беседа на отвлеченные темы, участники смеялись, но в, то, же время постоянно держали внимание на изготовлении изделий. Если у кого-то не получалось сложить должным образом деталь, то они менялись или помогали друг другу.

В результате получился большой и красивый кусудама «Астра».

Пожилые люди уходили после занятия в хорошем настроении с вопросами о том, когда будут следующие занятия.

Также мы провели фокус-группу, в которой приняли участие 6 человек. В результате исследования мы узнали, что практически все наши участники испытывали трудности с выходом на пенсию, так например: «Конечно, это тяжело осознавать, что ты уже больше не можешь работать на своей должности, быть таким же полезным» (Ольга Андреевна, 64 года).

Галина Григорьевна, 64 года: «Откровенно говоря, я была совсем не готова к уходу из активной и полной социальной жизни, конечно, рядом были друзья, близкие, но со временем встречи и перезвоны с бывшими коллегами становятся все реже, и ты остаешься один на один со своими мыслями».

Петр Степанович, 67 лет: «Первое время ты не замечаешь этого, но потом, когда изо дня в день одно и тоже, много свободного времени, которое не куда деть, я не знал, что делать, сильно переживал».

Елена Леонидовна, 65 лет: «Когда ты работаешь, живешь полной жизнью, то, конечно ты не задумываешься о том, что будет на пенсии. Я была очень активным человеком, никогда не была домоседкой, целый день на работе, вечером либо спорт, либо встречи с друзьями, на выходных тоже обязательно что-то. Летом дача, прогулки, зимой лыжи и т.д. А тут знаете с возрастом конечно, и здоровье стало подводить, начались проблемы с давлением. Хочется что-то сделать, но по объективным причинам не всегда получалось».

Софья Андреевна, 66 лет. «Конечно, не хочется стареть, я всю жизнь работала учителем, всегда чувствовала свою значимость, что я помогаю растить новое поколение, но время идет, на смену приходит молодое

поколение, от этого никуда не деться. Но я чувствую, что я еще хочу быть активной, я не готова сидеть на диване и смотреть сериалы. Нужно быть позитивным, ведь сейчас появилось больше времени».

В процессе фокус-группы мы узнали, что значительное содействие в адаптации пожилых людей к новому статусу оказали именно специалисты Центра.

Ольга Андреевна, 64 года: «Я пришла год назад, так как мне хотелось найти новых знакомых и увлечение. Я не знала с чего начать. Решила просто зайти узнать в Центр. И знаете, я была просто в таком приятном шоке, от того, что здесь всего так много интересного. И знаете, я прям ожила! Не думала, что в моем возрасте можно что-то новое освоить».

Галина Григорьевна, 64 года: «Благодаря нашему клубу и занятиям в Центре я познакомилась с очень интересными людьми и самое главное у нас схожие проблемы и схожие увлечения».

Петр Степанович, 67 лет: «Конечно, по началу, я не планировал посещать клуб на базе Центра, думаю, зачем мне это? У меня есть дети, внуки, буду помогать им. Но со временем я стал ощущать какое-то одиночество, тоску. Дети и внуки, конечно, навещают, но это один, два раза в неделю, а общения хочется каждый день. Вот я и решил попробовать сходить на заседание, тем более меня постоянно приглашают. И знаете, я не пожалел! Я попал на какую-то викторину, мы разбились на команды, и наша команда заняла первое место! Мы радовались как дети, потом пили чай и болтали. Я ощутил свою пользу! И так понеслось. Мы сейчас встречаемся не только в Центре на мероприятиях, но и так сами собираемся, в кафе можем посидеть. Это здорово, я нашел друзей и единомышленников!».

Особо хочется отметить тот факт, что все пожилые люди отмечают, что после продолжительного посещения мероприятий Центра улучшение своего физического и психологического самочувствия, поднятие настроения, желание развиваться, заниматься творчеством, поддерживать свою активность.

Елена Леонидовна, 65 лет: «Ну, с начала я пришла на праздник, а потом нам выдали расписание, оно выдается на месяц. Я все посмотрела, и оказалось, что мне, ну вообще все интересно! Я пошла на оригами, у меня дома сейчас полный шкаф таких подделок, такая прелесть и такая красота и мне это нравится!».

Ольга Андреевна, 64 года: «Особенно мне нравится наши занятия физкультурой и конечно скандинавская ходьба. Я раньше ничем не занималась, мне не нравились физические нагрузки, а тут в коллективе и весело, и занятия так построены, что совсем не сложно, и помогают хорошо поддерживать физическую форму! Я вот похудела на 5 килограмм, мне раньше такого никогда не удавалось! Сейчас я себе нравлюсь, чувствую легкость в теле и просыпаюсь с хорошим настроением, что нужно много чего успеть, обсудить с подругами какое-то мероприятие или просто поболтать. Спасибо за это нашим наставникам из Центра».

Софья Андреевна, 65 лет: « Чем мне нравится наш Центр, так это тем, что тебе не нужно думать, куда сходить на занятие или какой-то мастер-класс, тут все в одном месте, пришел, сел и занимайся так сказать. Любой найдет тут себе увлечение, хоть лепи, хоть крась, хоть физкультурой занимайся. Я хожу практически на все, благо времени теперь много. Нашла друзей, чему я несказанно рада».

Таисия Александровна, 65 лет: «В Центре учусь разным видам творчества, и получаю спокойствие, радость, общение. Конечно, в нашем возрасте нужно себя держать в постоянном тонусе, а то расслабишься – и все залежишься! У меня дочь говорит: «Вот, куда ты пошла? Ты себя плохо чувствуешь». Я говорю: «А что мне теперь лечь и лежать пластом? Нет уж, я пойду! И знаете, все проходит, все болезни от головы и нашего настроения!».

Особенно пожилые люди рады, что специалисты Центра помогают осваивать им глобальную сеть Интернет.

Таисия Александровна, 65 лет: «Приятно, что наши специалисты не забывают о нас, всегда звонят, приглашают. Например, у меня был вопрос по

компьютеру, я не могла разобраться, как загружать фотографии в интернет, я позвонила с утра и мне по телефону все подробно объяснили, хотя могли бы и не делать этого. Радует, что в Центре больше дружеская, а не формальная атмосфера».

Галина Григорьевна, 64 года «Я так рада, что появилось у нас это сообщество в Одноклассниках, если приболел, то ты так сказать, не выпадаешь из жизни. Там можно и участие принять в конкурсах, да и так статьи интересные почитать, поздравления. Я на дню несколько раз туда захожу! Смотрю объявления какого, а если идет подготовка к мероприятию, то можно там часами переписываться, придумывая конкурсы или подбирая песни! Конечно, я еще не уверенный пользователь, но мне помогают внуки и специалисты Центра и мои коллеги по клубу».

Софья Андреевна, 66 лет: «Раньше я так активно Интернетом не пользовалась, сейчас осваиваю, жизнь такая! И знаете, это интересно очень. Быть на связи всегда и можно узнавать столько нового!»

Все пожилые люди отметили, что удовлетворены работой Центра.

Таисия Александровна, 65 лет: «Я достаточно часто обращаюсь в Центр за услугами, и что мне нравится, так это всегда доброжелательное отношение, стремление помочь».

Петр Степанович, 67 лет: «Приятно, что нас не забывают, проводят концерты, встречи, всегда стараются разнообразить наш досуг и все делают качественно, а не для галочки».

Ольга Андреевна, 64 года: «Рада, что благодаря Центру у нас есть помещение, где мы обсуждаем свои планы, идеи».

Таким образом, в результате исследования мы установили, что в целом социальная работа с пожилыми людьми занимает одно из ключевых направлений в работе Центра. Одним из основных компонентов комплексной социальной работы с людьми пожилого возраста является реализация модели «активной старости», которая заключается в ориентации на позитивные стороны старости, сохранении и поддержании активной жизненной позиции

пожилого человека, а также формировании позитивного отношения самого пожилого человека к новому статусу.

В качестве приоритетной технологии активизации ресурсов людей пожилого возраста в Центре функционирует клуб общения «ЗОЖ». В целом организация подобного клуба представляет собой разновидность социального обслуживания, которая способствует формированию полезных контактов, удовлетворению потребностей пожилых людей как особой социальной группы населения, созданию условий для поддержания их потенциальных возможностей.

Функционирующий на базе Центра клуб «ЗОЖ» предоставляет возможность приятно и с пользой проводить свободное время, удовлетворять разнообразные культурные потребности, облегчает установление дружеских контактов, организовать культурный досуг пожилых людей, улучшить психо-эмоциональное состояния и в целом сохранить возможность самореализации, социальной активности и долголетия.

Полученные данные в ходе включенного наблюдения фокус-группы с пожилыми людьми позволяют сделать вывод о том, что пожилые люди обладают значительным социальным и культурным потенциалом и желанием быть востребованными. Данные качества необходимо поддерживать и развивать. Анализируя результаты наблюдения и ответы участников фокус-группы можно увидеть, что пожилым людям нравится выполнять общественные обязанности, они с удовольствием включаются в коллективную деятельность. Мероприятия, проводимые в Центре, направлены на поддержание и расширение социальных контактов, возможность быть включенными в разного рода деятельность, решать свои проблемы и помогать в решении проблем другим, а, следовательно, быстрее адаптироваться к новым жизненным условиям.

Заключение

В настоящее время на фоне демографического старения возрастает актуальность исследования способов эффективной адаптации лиц пожилого возраста в новом статусе. Важную роль в данном вопросе играет поиск способов активизации потенциала, ресурсов и социального поведения пожилых людей. Важность заключается в определении теоретических подходов и технологий практической социальной работы с пожилыми людьми таким образом, чтобы это оказывало содействие продлению активного участия людей пожилого возраста в жизни общества и в создании условий для поддержания и сохранения активного долголетия и благополучной старости.

Именно модель «активной старости» направлена на улучшение качества жизни в пожилом возрасте, расширение возможностей для поддержания и сохранения активности, обеспечения социальной защищенности и оптимизации участия в жизни общества.

Наша выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы.

В первой главе представлено научное обоснование модели «активной старости» в теории социальной работы. А именно, в первом параграфе рассмотрены теоретические подходы к феномену старости и проблемам старения, классификации старости, и пожилого возраста. Во втором параграфе представлены структура и основные компоненты модели «активной старости».

Во второй главе представлено эмпирическое исследование реализации модели «активной старости» в учреждениях системы социальной защиты населения. В рамках нашего исследования представлен практический опыт реализации модели «активной старости» на примере МБУ «Комплексный центр социальной помощи семье и детям» Октябрьского района города Пензы.

В результате теоретического и эмпирического исследования мы установили, что в настоящее время актуализируются вопросы успешной адаптации и сохранения активности в пожилом возрасте. Одним из

эффективных способов поддержания благополучной старости является реализация модели «активной старости», основу которой составляют меры, направленные на поддержание качества жизни и создание мотивации к сохранению активности у граждан старшего поколения.

В результате эмпирического исследования мы установили, что в целом социальная работа с пожилыми людьми занимает одно из ключевых направлений в работе Центра. Одним из основных компонентов комплексной социальной работы с людьми пожилого возраста является реализация модели «активной старости», которая заключается в ориентации на позитивные стороны старости, сохранении и поддержании активной жизненной позиции пожилого человека, а также формировании позитивного отношения самого пожилого человека к новому статусу.

В практической социальной работе учреждения используются не только традиционные технологии оказания социальной помощи пожилым гражданам, но и творческие технологии. В качестве приоритетной технологии активизации ресурсов людей пожилого возраста в Центре функционирует клуб общения «ЗОЖ». В целом организация подобного клуба представляет собой разновидность социального обслуживания, позволяющая повысить жизненную активность и личностный творческий потенциал пожилых людей на основе включенности их в различные виды деятельности (познавательную, образовательную, культурно-досуговую и др.), что способствует реализации и продвижению модели «активной старости».

Функционирующий на базе Центра клуб «ЗОЖ» предоставляет возможность с пользой проводить свободное время, удовлетворять разнообразные культурные потребности, устанавливать дружеские контакты, и в целом сохранить возможность самореализации и социальной активности.

Полученные данные в ходе исследования позволяют сделать вывод о том, что пожилые люди обладают значительным социальным и культурным потенциалом и желанием быть востребованными. Данные качества необходимо поддерживать и развивать. Анализируя результаты экспертного

опроса, наблюдения и ответы участников фокус-группы можно увидеть, что пожилым людям нравится выполнять общественные обязанности, они с удовольствием включаются в коллективную деятельность.

Социальная работа, организуемая в Центре показывает свою результативность в отношении реализации модели «активной старости». Одним из критериев успешной работы Центра является удовлетворенность пожилыми людьми организованными и проводимыми мероприятиями, которые направлены на поддержание и расширение социальных контактов, возможность быть включенными в социум, а следовательно, быстрее адаптироваться к новым жизненным условиям.

Таким образом, социальная работа с пожилыми людьми в МБУ «Комплексный центр социальной помощи семье и детям» Октябрьского района г. Пензы представляет собой комплексную систему мероприятий по созданию возможностей и условий для наиболее полного развития социальной активности пожилого человека и создание условий для повышения уровня их жизни, социального и культурного благополучия и сохранения физического здоровья.

В качестве практических рекомендаций можно отметить: совершенствование методического материала по вопросам активного долголетия и успешной старости; необходимость системного применения творческих технологий с людьми пожилого возраста и их ориентация на длительный эффект. Также необходимость использования новых видов социально-культурной реабилитации в работе Центра (например, гарденотерапия, туризм и др.) и применение не только групповых форм работы, но и индивидуальных занятий с людьми пожилого возраста. Помимо этого стоит отметить, что реализация модели «активной старости» в практической работе требует специализированных навыков. В связи, с чем специалистам Центра при возможности проходить курсы повышения квалификации для эффективной работы по сохранению активной старости.

Список литературы

1. Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 5 февраля 2016 г. N 164-р. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/420334631>;
2. Аникеева О.А. Старость и активное долголетие в современной России: реальность и тренды перемен // Отечественный журнал социальной работы. 2018. № 4. С. 60-72;
3. Анцыферова Л.И. Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного развития личности // Психологический журнал. 1996. Т. 17. № 6. С. 60-71;
4. Барсуков В.Н., Калачикова О.Н. Территориальные особенности распространенности активного долголетия // Вопросы территориального развития. 2021. №2. С. 3-13;
5. Башкирева А.С., Богданова Д.Ю., Билык А.Я., Шишко А.В., Качан Е.Ю. Возможности управления качеством жизни в пожилом возрасте на основе концепций активного долголетия // Клиническая геронтология. 2019. № 3. С. 70-79;
6. Блехарская Е.В. Пожилой возраст как переходный этап жизненного пути человека // Педагогическое образование в России. 2017. № 12. С. 36-43;
7. Гольцов А.Ю. Модели активной старости: опыт Республики Беларусь // Социальная интеграция и развитие этнокультур в Евразийском пространстве. 2013. № 1. С. 131-135;
8. Григорьева И.А., Видясова Л.А., Дмитриева А.В., Сергеева О.В. Пожилые в современной России: между занятостью, образованием и здоровьем // О людях «Третьего возраста». 2015. №14 (4). С. 8-12;
9. Гуслова М.Н. Теория и методика социальной работы: учебное пособие для вузов. – М., 2007. – 160 с.;
10. Давыдовский И.В. Геронтология – М.: Медицина, 1966. с.;

11. Евсеева Я.В. Концепции успешного старения в социальной геронтологии // Социологический ежегодник. 2011. №. 5. С. 281-292;
12. Жуков В.И. Технологии социальной работы. – М., 2011. – 388 с.;
13. Кампос А.Д., Чебан А.Г. Возрастная идентичность: вызов концепции активной старости // Клиническая геронтология. 2018. № 9-10. С. 26-28;
14. Киселева Н.А. Люди пожилого возраста как объект социальной работы // Концепт. 2016. № 1. С. 1-8;
15. Кон И.С. Постоянство личности: миф или реальность? Хрестоматия по психологии / под ред. Петровского. - М., 1987.
16. Корнышева А.Е. Активная жизненная позиция пожилых людей: детерминанты формирования // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2011. № 4. С. 413-419;
17. Краснова О.В., Лидере А.Г. Психология старости и старения: хрестоматия: учебное пособие – М.: ИЦ «Академия», 2003. – 416;
18. Куликова Н.А., Самарина М.Н. Организация клубов общения для граждан пожилого возраста в контексте реализации модели активной старости // Вестник Томского государственного университета. 2014. № 385. С. 57-61;
19. Марцинковская Т.Д. Особенности психического развития в позднем возрасте // Психология зрелости и старения. 1999. № 3. С. 13-17;
20. Молевич Е.Ф. Динамика статуса стариков в современном обществе Мат-лы междунар. конф. «Дети и старики как группы риска: миссия социальной работы в обществах переходного типа». – Самара, 2001. С. 146-151;
21. Низаметдинова В.Р. Мини-клубы как современный метод социально-культурной реабилитации пожилых людей. – Екатеринбург, 2012. –С. 112-116;
22. Новоселов В.М., Конев Ю.В. О старости // Клиническая геронтология. 2019. № 1-2. С. 69-72;
23. Обухова Л.Ф., Обухова О.Б., Шаповаленко И.В. Проблема старения с биологической и психологической точек зрения // Психологическая наука и образование. 2003. № 3. С. 25-33;

24. Овчарова Л.Н., Морозова М.А., Синявская О.В. Концепция политики активного долголетия: науч.-методол. докл. междунар. науч. конф. по проблемам развития экономики и общества. – М. Изд-во Высшей школы экономики, 2020. с.;

25. Приходько М.И., Киселёва И.Н. Инновационные формы в социальной работе с пожилыми людьми // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 2. С. 114-116;

26. Сапунов В.Б., Воронов Н.В. Активное долголетие как социальный ресурс // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2019. № 1. С. 163-172;

27. Сизикова В.В., Аникеева О.А. Активное долголетие как проблема и целевая установка социальной работы с пожилыми людьми // Социальная работа в России: традиции и инновации: науч. ст.. Русайнс, 2018. с.;

28. Стрижкина О.Ю. Здоровая личность. Современные проблемы психологии старения. – СПб.: «Речь», 2013. – 400 с.;

29. Фирсов М.В., Студенова Е.Г. Теория социальной работы: учебное пособие. Владос, 2001. – 432 с.;

30. Фролькис В.В. Физиологические механизмы старения. – М.: Наука., 1982. с.;

31. Холостова Е.И., Кононова Л.И., Вдовина М.В., Теория социальной работы: учебное пособие. – М., 2012. – 345 с.;

32. Холостова Е.И. Технологии социальной работы: учебное пособие. Инфра-М, 2003.

33. Черкасова М.Ф., Балахонов А.С. Активное долголетие: учебно-методическое пособие. – Екатеринбург: ИД «Ажур», 2011. – 240 с.;

34. Чернышкова Е.В. Поздний возраст: объяснительные модели активного образа жизни // Известия Саратовского университета. Серия Социология. Политология. 2010. № 2. С. 26-30;

35. Шахматов Н.Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное. – М.: Медицина. 1996, с.;

36. Шугалеева Л.М. Программа ресурсного клуба для пожилых людей // Молодёжь третьего тысячелетия. – Омск, 2018. С. 341-346;
37. Щанина Е.В. Факторы социальной активности старшего поколения // Известия ВУЗов. Поволжский регион. Общественные науки. 2009. № 2. С. 57-67;
38. Эриксон Э. Детство и общество. СПб.: ИТД «Летний сад» 2000. с.;
39. Юревич А.В. Старость как междисциплинарная проблема // Вестник Российской академии наук. 2019. Т. 2. № 1. С. 49-55;
40. Яцемирская Р.С. Социальная геронтология: учебное пособие - М.: Изд-во МГСУ «Союз», 1998, с.;
41. Социальное управление г. Пенза. Официальный сайт. [Электронный ресурс]. – Ресурс доступа: <http://www.socuprpenza.ru/>;
42. МБУ «Комплексный центр социальной помощи семье и детям» Октябрьского района г. Пензы. [Электронный ресурс]. – Ресурс доступа: <http://kcspsokt.ru/>;
43. Федеральная служба государственной статистики. Официальный сайт [Электронный ресурс]. – Ресурс доступа: <https://rosstat.gov.ru/folder/13877>;
44. Всемирная организация здравоохранения. Официальный сайт. Старение и здоровье. Классификация граждан пожилого возраста [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>;
45. Стрельникова И.В. Социально-психологические аспекты активной старости. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://docme.ru/doc/49207/strel_nikova-stat_ya.