

- tsentra Rossiiskoi Akademii nauk* (The bulletin of Russian Sciences Academy's Samara scientific centre). 2009, vol.11, № 4(2), pp. 38-41 (in Russian).
- Panov V.I. *Psikhodidaktika obrazovatel'nykh sistem: teoriya i praktika* (The psychological didactics of educational systems: theory and praxis). St. Petersburg, 2007. 352 p. (in Russian)
 - Volodina T. V. *Osobennost' professional'nykh destruktivnykh i pedagogov s razlichnym urovnem zhiznesteokosti* (The features of professional destruction by teachers with different levels of hardiness). *Vektor nauki Tol'yattinskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya Pedagogika i psikhologiya*. (The science's vector of Tol'yatty state university. Series Pedagogic and psychology). 2010, № 1, pp. 54-58 (in Russian).
 - Kalinina N. V., Dmitrieva Yu. N., Volodina T. V. *Zhiznesteokost' kak resurs preodoleniya trudnykh zhiznennykh situatsii* (Hardiness as resource of hardships' coping). Ul'yanovsk, 2011. 202 p. (in Russian).
 - Volodina T. V. *Zhiznesteokost' lichnosti kak faktor sokhraneniya zdorov'ya pedagoga* (Personality's hardiness as a factor of maintenance teacher's health). *Integratsiya obrazovaniya* (Integration of education), Saransk, 2010, № 2, pp. 95-98 (in Russian).

УДК 374.015.3

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

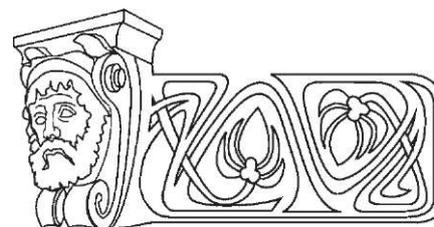
Т. А. Сидорчук

Сидорчук Татьяна Александровна - кандидат психологических наук, доцент, кафедра социальной работы, Смоленский гуманитарный университет
E-mail: Week24@mail.ru

Рассмотрена проблема геронтообразования в качестве фактора социализации и адаптации пожилых людей. Представлены данные, свидетельствующие о том, что треть пожилых людей в России имеет потребность в обучении. Описаны новые формы работы с пожилыми людьми, направленные на сохранение их социальной и интеллектуальной активности, которые позволяют им как можно дольше сохранять физическое и духовное благополучие. Автор приходит к выводу, что «Институты третьего возраста» позволят пожилым людям быстрее адаптироваться к новым современным условиям, активизировать свои внутренние ресурсы, почувствовать свою востребованность, встать на путь духовного долголетия. Образовательная программа «Помоги себе сам» дает возможность пожилым людям самостоятельно обслуживать себя, что в трудных экономических условиях позволяет с минимальными затратами поддерживать оптимальный уровень их физического и психического здоровья. **Ключевые слова:** пожилые люди, геронтообразование, образовательные программы, адаптация, непрерывность образования.

Введение

В связи со старением населения Российской Федерации актуальной социально-психологической проблемой является разработка научных основ организации комплексной геронтологической инфраструктуры, включающей медицинскую, социально-бытовую, образовательную, профессиональную составляющие. Треть пожилых людей в России имеет потребность в обучении; именно образовательные программы для пожилых людей могут значительно



улучшить качество их жизни, обеспечив непрерывность образования россиян. «Институты третьего возраста» позволят пожилым людям быстрее адаптироваться к современным условиям, активизировать свои внутренние ресурсы, почувствовать свою нужность, встать на путь духовного долголетия.

Образовательные программы для пожилых людей

Геронтообразование - составляющая геронтополитики с целью создания и расширения возможностей пожилых граждан, их дальнейшего развития и саморазвития, продуктивной деятельности для себя, семьи, общества и государства.

Геронтообразование должно включать несколько направлений:

1) *образовательные программы для пожилых людей* [1]: открытие геронтологических факультетов для людей старшего поколения позволит им получить дополнительное образование, даст возможность новой познавательной деятельности и передачи своих собственных знаний и богатого опыта другим, в том числе используя дистанционное образование;

2) *образовательная работа с родственниками и ближайшим окружением пожилых людей*: открытие специальных курсов для более молодых людей, на которых они получают необходимые знания по общению с пожилыми людьми и уходу за ними, что при нехватке мест в домах-интернатах позволит пожилым получать достойный уход в домашних условиях;

3) *научно-исследовательская работа в области геронтологии*: открытие научно-образовательных центров по геронтологии, которые бы занимались перспективными научными исследованиями, распространением инновационных социальных технологий в этой области, внедряли новые формы работы с пожилыми людьми, проводили конференции, в том числе международные, приглашали лучших специалистов для обмена опытом и т. д.;

4) *подготовка и обучение геронтологических кадров* [2] для нужд геронтологических центров и домов-интернатов, хосписов, отделений милосердия, центров социального обслуживания, геронтологических отделений в стационарных больницах и т. д.; при переходе на платные геронтологические услуги подготовка кадров именно для этой формы работы;

5) *волонтерство*: социальное волонтерство людей пожилого возраста посредством разработки и реализации социальных проектов, имеющих большую общественную значимость; эти проекты и сотрудничество с домами-интернатами по установлению шефства над проживающими, организация работы по озеленению и благоустройству территории, проведение мастер-классов народного прикладного творчества, участие в совместных концертах, творческих вечерах и многие другие проекты. Волонтерская деятельность пожилых людей способствует формированию социальной сплоченности участников проектов, развитию милосердия и добровольчества.

Уже несколько лет почти во всех регионах РФ действуют институты и университеты третьего возраста. Для каждого региона разработаны свои образовательные геронтологические программы, включающие в себя организацию просветительских и учебных курсов, творческих мастерских, курсовое обучение по различным программам. Эти новые формы работы с пожилыми людьми, направленные на сохранение их социальной и интеллектуальной активности, позволяют им как можно дольше сохранять физическое и духовное благополучие, проживая в домашних условиях. Курсы различной направленности дают возможность большого выбора именно тех новых знаний и умений, которые человек пожилого возраста хочет получить для реализации своего внутреннего потенциала.

Интересна практика Башкортостанского столичного народного университета третьего возраста, на базе которого проводятся открытые публичные лекции с участием руководителей министерств и учреждений города и республики, отвечающих за предоставление социально-бытовых услуг пенсионерам. Большой популяр-

ностью пользуется здесь социальный туризм. Каждый человек пенсионного возраста из разных городов Республики Башкортостан может посетить столицу - Уфу - один из деловых и культурных центров РФ. Все мероприятия, входящие в экскурсионную программу, бесплатные. В Таганрогском институте третьего возраста среди первых геронтологических проектов оказалась социально-образовательная программа «Доступная среда», направленная на обучение пожилых людей компьютерной грамотности, причем занимаются с пожилыми слушателями студенты-волонтеры 3-х курсов вузов.

Прежде чем в Смоленском регионе был открыт «Институт третьего возраста», нами проведено исследование «Отношения к проблемам геронтообразования пожилых людей г. Смоленска и Смоленской области». База исследования: 200 респондентов, из них 60 человек живут в стационарных учреждениях социального обслуживания; гендерное распределение: женщины - 66%, мужчины - 34%, средний возраст опрошенных 72 года.

На вопрос «Считаете ли вы актуальным образование для пожилых людей и почему?» ответы были такими: получение новых знаний, общение, общее развитие, быть наравне с молодым поколением, повышение качества жизни.

На вопрос «Почему вы решили начать обучение в институте третьего возраста» 85% респондентов ответили, что хотели бы получить новые знания, 80% - внести разнообразие в собственную жизнь, 40% - обучаться со сверстниками (рис. 1).

Отвечая на вопрос «Какие предметы вы хотели бы изучать в базовой программе?», 45% респондентов выбрали три предмета: медицинская самопомощь и профилактика заболеваний; основы компьютерной грамотности и навыков работы с терминалами; культурно-досуговая деятельность (рис. 2).

Базовой (основной) программой оказались довольны 45% респондентов, 20% опрошенных хотели бы еще более увеличить количество часов на компьютерную грамотность и овладение навыками работы на терминалах, 15% - изучать психологию.

На вопрос «Какие предметы вы хотели бы изучать дополнительно» 45% ответили, что хотели бы заняться танцетерапией, и 15% - лечебной физкультурой (рис. 3).

Сложным для респондентов оказался вопрос «Кто, по вашему мнению, должен оплачивать обучение пожилых людей?» (рис. 4).

Пожилые студенты готовы частично оплачивать обучение, основную финансовую нагрузку, по их мнению, должны взять на себя государство и спонсоры.

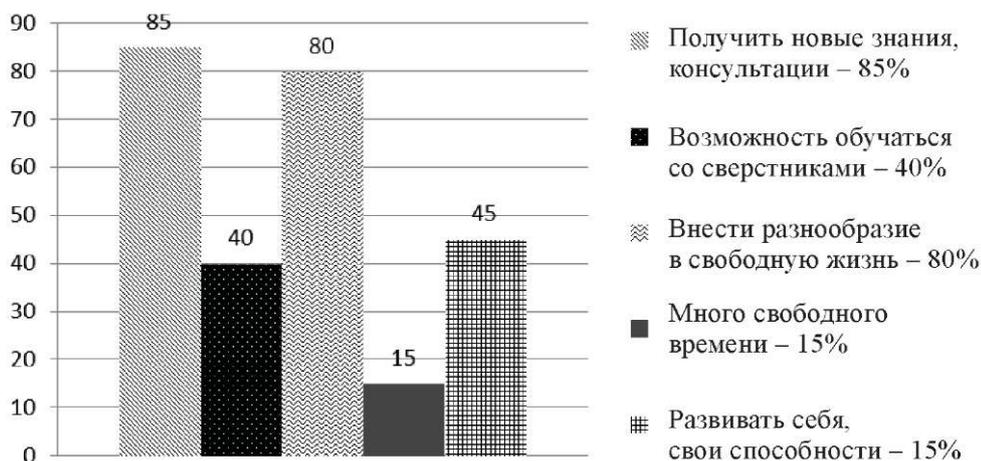


Рис. 1. Почему решили начать обучение в институте третьего возраста?

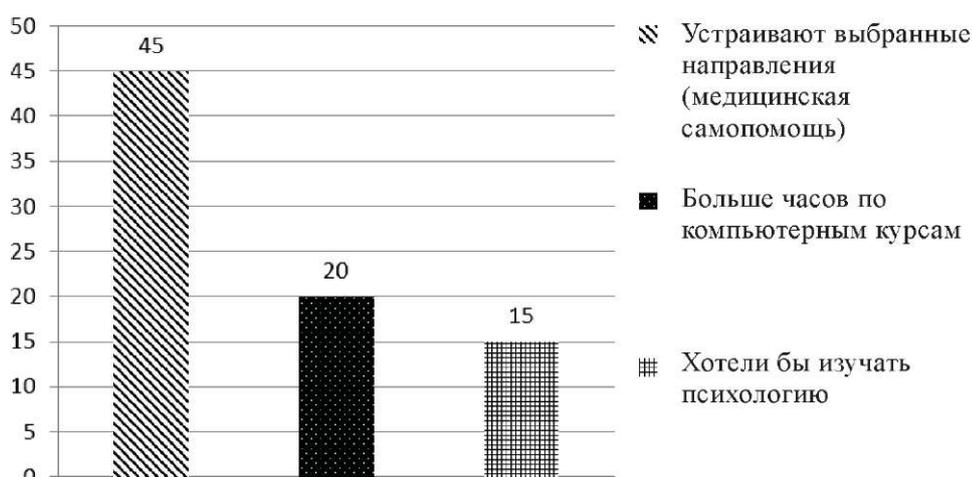


Рис. 2. Какие предметы вы хотели бы изучать в основной программе?

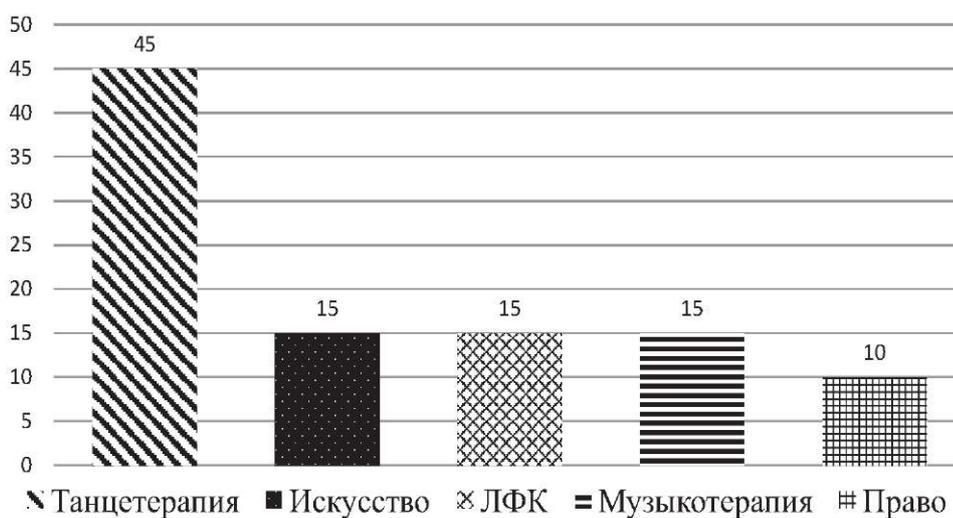


Рис. 3. Какие предметы вы хотели бы изучать дополнительно?



Рис. 4. Кто должен оплачивать обучение пожилых?

На вопрос «Сколько времени должен длиться курс обучения?» наиболее часто встречающийся ответ: 6 месяцев. 60% респондентов хотели также видеть своих родственников на специальных курсах.

Результаты исследования:

1) ценность образования и самообразования отметили 54% опрошенных, но 28% считают, что в таком возрасте уже поздно учиться;

2) образовательные предпочтения респондентов распределились следующим образом: 19% на первое место поставили компьютерное образование, 17% выделили медицинские знания, а 13% отметили, что неважно, что изучать, главное - общаться со сверстниками.

В ноябре 2012 г. Смоленский «Институт третьего возраста» начал свою работу, были сформированы две группы слушателей: одна вечерняя и одна дневная по 30 человек каждая.

На основании результатов социально-психологического исследования была разработана *Образовательная программа для пожилых людей Смоленского региона «Помоги себе сам», состоящая из двух частей: основной (базовой) и дополнительной, меняющейся по запросам слушателей. Цель, на решение которой направлена программа: улучшение качества жизни пожилых людей путем предоставления им дополнительных образовательных услуг, активизация их внутреннего потенциала, укрепление духовно-нравственного начала людей старшего поколения.*

Задачи программы:

предоставление пожилым людям и их ближайшему окружению образовательных услуг по различным направлениям подготовки;

изучение духовно-исторического наследия родного края и православной культуры;

расширение духовно-образовательного пространства (формирование библиотечного фонда и видеотеки при «Институте третьего возраста»);

подготовка и выпуск учебных пособий «Помоги себе сам», «Семейная гостиная», «Семейные традиции на Смоленщине»;

подготовка и стажировка специалистов-геронтологов;

создание геронтологического ТВ-проекта;

создание консультативного центра (система консультаций и тренингов для пожилых людей и их ближайшего окружения);

проведение мониторинга удовлетворенности образовательными услугами «Института третьего возраста» и корректировка образовательных программ;

организация культурного досуга (экскурсии по историко-культурным центрам Смоленщины).

Основная образовательная геронтологическая программа Смоленского «Института третьего возраста» включает следующие дисциплины:

медицинская самопомощь и профилактика заболеваний, оздоровительные технологии;

основы компьютерной грамотности и навыков работы с терминалами;

культурно-досуговая деятельность; подготовка пожилых людей к пенсии и использование дополнительного свободного времени после выхода на пенсию.

Дополнительная образовательная геронтологическая программа Смоленского «Института третьего возраста» включает следующие дисциплины:

основы юридической грамотности и пенсионное обеспечение;

психология общения и основы конфликтологии;

профилактика стресса и геронтофобии;

основы репродуктивного и сексуального здоровья пожилых;

имидж пожилого человека;

подготовка к общественной деятельности (волонтерской);

методологические основы физической активности, ЛФК;

танцетерапия.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, курс - 4 месяца; институт работает на базе Социально-психологического центра Смоленского государственного университета; финансирование осуществляется самими пожилыми людьми; количество слушателей: 60 человек; пол: женский - 90%; возраст: от 57 до 75 лет; образование: высшее - 73,7%, среднее - 26,3; семейное положение: замужем - 40%, не замужем - 5, разведены - 15%; проживают раздельно - 5%; вдовы (вдовцы) - 30%.

В результате первых месяцев обучения были выделены достоинства и недостатки в работе Смоленского «Института третьего возраста».

К достоинствам обучения были отнесены: общение, новые знакомства, квалифицированные преподаватели, получение новых актуальных знаний. Среди недостатков были выделены: организационные вопросы (смена расписания), оплата обучения (дорого), мало предметов. Для получения комплексной образовательной программы было скорректировано время обучения - с 4 до 6 месяцев и расширено количество предметов для изучения. Кроме того, много пожилых студентов приезжает на занятия в Смоленск из районных центров, за 2-3 часа поездки пожилые люди устают и уже не могут полноценно обучаться, следовательно, встает вопрос об открытии филиалов Смоленского института во всех районных городах.

Выводы

По результатам исследования и первых месяцев работы Смоленского «Института

третьего возраста» были сделаны следующие выводы:

1) геронтообразование должно сформировать новый облик старости - продуктивной, компетентной, деятельной, наполненной жизненной энергией и смыслом жизни;

2) на региональном уровне развитие геронтообразования возможно через создание институтов третьего возраста с сетью филиалов;

3) серьезный недостаток заключается в нехватке учебной и методической литературы, специального оборудования для обучения пожилых, с учетом их возрастных ограничений [3]. К концу курса планируется выпуск учебного пособия «Помоги себе сам», учитывающего региональные особенности;

4) на сегодняшний момент не решены вопросы финансирования: в сложившихся условиях социально-экономического развития страны государственные органы не в состоянии полностью финансировать систему геронтообразования. Однако возможны частичное, целевое финансирование, например, по программе «Старшее поколение», субсидирование, государственное кредитование и т.д.;

5) для нормативно-правового регулирования необходимо принятие на федеральном уровне Закона РФ «Об образовании взрослых».

Решение задач социализации и адаптации пожилых людей может осуществляться через организацию системы образования для пожилых граждан и развитие школ/университетов третьего возраста. Социально-просветительский проект «Университет третьего возраста», направленный на создание возможностей для включения пожилых людей в активную социальную жизнь посредством предоставления им образовательных услуг, является сегодня делом исключительной социальной важности, значимой составляющей активного созидательного общения, расширения путей самореализации пожилых людей.

Список литературы

1. *Платонова Н. М., Платонов М. Ю.* Инновации в социальной работе. М., 2011. 256 с.
2. Программа улучшения качества жизни граждан пожилого возраста : методические рекомендации для психологов и специалистов социозащитных учреждений для пожилых и инвалидов / сост. И. И. Чигарова, Н. М. Севастьянова. Казань, 2009. 115 с.
3. *Соколов Г., Гаврилов В.* Социально-реабилитационные и оздоровительно-образовательные программы с лечением для пожилых людей. М., 2008. 30 с.

Educational Programs for Senior Citizens

Tatyana A. Sidorchuk

PhD of Psychology, Associate Professor, the Chair of Social Work,
Smolensk Humanitarian University,
2, Gerctena str., 410012, Smolensk, Russia
E-mail: Week24@mail.ru

The article views the problem of gerontoeducation as a factor of socialization and adaptation of senior citizens. It presents the data proving that one third of the elderly people in Russia have a need for learning. The article describes new forms of working with the elderly aimed at preservation of their social and intellectual activity, and allow them to maintain physical and spiritual well-being as long as possible. The author comes to the conclusion that «Institutions for senior citizens» allow elderly people to adapt to new modern conditions, activate their internal resources, feel needed and step onto the way of spiritual longevity. The Educational program «Help yourself» allows enables older people to serve themselves without somebody's help, that in such difficult economic conditions could contribute with minimal charges to health improvement and increasing their life quality.

Key words: senior citizens, gerontoeducation, educational programs, adaptation, life-long education.

References

1. Platonova N. M., Platonov M. Yu. *Innovatsii v sotsial'noi rabote* (Innovations at the social work). Moscow, 2011. 256 p. (in Russian).
2. *Programma uluchsheniya kachestva zhizni grazhdan pozhilogo vozrasta: metodicheskie rekomendatsii dlya psikhologov i spetsialistov sotsiozashchitnykh uchrezhdenii dlya pozhilykh i invalidov* (The program of improvement in senior citizens' life-quality: the guideline for psychologists and employees of social welfare institutions for seniors and invalids). Kazan', 2009. 115 p. (in Russian).
3. Sokolov G., Gavrilov V. *Sotsial'no-reabilitatsionnye i ozdorovitel 'no-obrazovatel 'nyeprogrammy s lecheniem dlya pozhilykh lyudei* (The programs of social rehabilitation, invigoration and education with cure for seniors). Moscow, 2008. 30 p. (in Russian).