

Научная статья
Статья в открытом доступе
УДК 331.101.1:316.346.32-053.9
doi: 10.30987/2658-4026-2024-1-91-104

Сопровождение социокультурной адаптации пожилых людей в системе функционирования высшей народной школы

Елена Васильевна Фалунина^{1✉}, Елена Васильевна Лодкина², Наталья Ивановна Шмони́на³,
Ольга Олеговна Брикунова⁴

^{1,2,3,4}. Братский государственный университет; Иркутская область, Братск, Россия

¹ falunina.elena@yandex.ru; <https://orcid.org/0000-0002-5013-0378>

² elena.lodkina.1953@mail.ru; <https://orcid.org/0000-0003-4714-8953>

³ natalya-shmonina@yandex.ru

⁴ obrikunova@mail.ru

Аннотация.

В статье представлено исследование психолого-педагогического сопровождения социокультурной адаптации пожилых людей в условиях функционирования высшей народной школы. Показано, что психический феномен социокультурной адаптации может быть представлен в трёх компонентах, составляющих его структуру – социальном, культурном, личностном. Раскрыты содержательные аспекты каждого компонента структуры феномена социокультурной адаптации. Выявлено, что специально разработанная, научно обоснованная и экспериментально апробированная программа управления функционированием высшей народной школы «Активное долголетие», ориентированная на развитие всех компонентов структуры исследуемого феномена – способствует повышению уровня социокультурной адаптации пожилых людей в условиях функционирования высшей народной школы.

Ключевые слова: адаптация пожилых людей, управление социокультурной адаптацией, высшая народная школа; социальная адаптация, личностная адаптация; культурная адаптация

Для цитирования: Фалунина Е.В., Лодкина Е.В., Шмони́на Н.И. и др. Сопровождение социокультурной адаптации пожилых людей в системе функционирования высшей народной школы // Эргодизайн. №1(23). 2024. С. 91-104. <http://dx.doi.org/10.30987/2658-4026-2024-1-91-104>.

Original article
Open access article

Accompanying the Sociocultural Adaptation of Older People in the System of Operating the Higher People's School

Elena V. Falunina^{1✉}, Elena V. Lodkina², Natalya I. Shmonina³, Olga O. Brikunova⁴

^{1,2,3,4}. Bratsk State University; the Irkutsk region, Bratsk, Russia

¹ falunina.elena@yandex.ru; <https://orcid.org/0000-0002-5013-0378>

² elena.lodkina.1953@mail.ru; <https://orcid.org/0000-0003-4714-8953>

³ natalya-shmonina@yandex.ru

⁴ obrikunova@mail.ru

Abstract.

The article presents a study of psychological and pedagogical support for the sociocultural adaptation of older people in the context of operating the higher people's school. It is shown that the mental phenomenon of sociocultural adaptation can be represented in three components that make up its structure, namely social, cultural, and personal. The content aspects of each component of the phenomenon structure of sociocultural adaptation are displayed. It is revealed that a specially designed, scientifically based and experimentally tested program for managing the operation of the "Active Longevity" higher people's school, focused on developing all components of the studied phenomenon structure contributes to increasing the level of older people's sociocultural adaptation in terms of functioning the higher people's school.

Keywords: older people's adaptation, management of sociocultural adaptation, higher people's school, social adaptation; personal adaptation, cultural adaptation

Введение

В последнее время, в условиях внешнеэкономической (санкционной) и политической блокады развития современной России, проблема благополучия и развития общества в целом и общественных организаций в частности, - приобретает особую значимость на любом уровне образовательных систем и любом возрастном этапе развития личности.

Интерес к проблеме изучения социокультурной адаптации пожилых людей в системе функционирования высшей народной школы в современных условиях, в последнее время стал приобретать особый смысл – такая категория граждан Российской Федерации не только нуждается в особой защищённости с позиции продления интересной собственной жизни для себя, но и с гражданской позиции – нужности и полезности применения собственного опыта, знаний и умений в общее дело становления и развития особой значимости и исключительной роли России на международной внешнеполитической арене.

Рассматривая проблему социокультурной адаптации пожилых людей в научной литературе, нами было обнаружено, что проблема старения населения являлась отличительной чертой современной эпохи – на рубеже XX и XXI века. В большинстве развитых стран мира наблюдается устойчивая тенденция роста в обществе количества людей пожилого и преклонного возраста.

Так, согласно прогнозам Демографического отдела ООН о старении населения в 1950 г. в мире проживало приблизительно 200 миллионов граждан в возрасте 60-ти лет и старше. К 1975 г. их количество достигло 55-ти миллионов, а по прогнозам к 2025 г. число таких людей составит уже 1 миллиард 100 миллионов человек.

Данные Росстата за 2022 год показывают, что доля лиц старше трудоспособного возраста в нашей стране, составляет 42254150 тысяч человек, что на 134122 тысячи человек больше чем в 2019 году. Современная демографическая ситуация в Иркутской области также характеризуется динамичным увеличением доли лиц пожилого возраста - с 16,6% в 2019 году до 17,1 % в 2022 году. В регионе в настоящее время проживает 622 055 тысяч граждан пожилого возраста. Средняя продолжительность жизни составляет 65,5 лет

(мужчины – 59,0 лет, женщины – 72,1 года) [1].

Пожилых людей становится всё больше, а темп и содержание жизни, в том числе и информационное, и технообусловленное – всё сложнее и интенсивнее. С каждым годом пожилому человеку становится всё труднее приспособиться к постоянно изменяющимся условиям существования. Выход на пенсию, утрата трудовых связей и отношений, проблемы со здоровьем, приводят к тому, что в жизни пожилого человека происходит переход от более активной общественной жизни к более пассивной, он начинает ощущать себя забытым, одиноким и не нужным. В этом смысле, остро встает вопрос о целенаправленной помощи и профессиональном сопровождении лиц пожилого возраста в социокультурной адаптации к новым условиям жизни, где происходит восстановление активности личности через раскрытие творческого потенциала при активном включении в общественную жизнь, в социально значимую деятельность.

В связи с вышесказанным становится очевидной актуальность исследования психолого-педагогического сопровождения социокультурной адаптации пожилых людей в современных условиях жизни в России.

Методологической базой исследования выступили научные труды ряда отечественных и зарубежных учёных: теории социально-психологической активности личности (И.В. Малофеев [2], А.В. Мудрик [3], Г.И. Чернова [4], Н.В. Герасимова [5] и др.); теории разъединения и освобождения, а также социальной психологии старения и старости (Э. Камминзон, У. Генри, О.В. Краснова [6], и др.); теории субкультур и технологии социальной работы с пожилыми людьми (А. Роуз, И.Г. Зайнышева [7] и др.); а также теории раскрывающие особенности социальной работы с людьми пожилого возраста (Н.Ф. Басов [8], В.М. Васильчиков [9], О.В. Гордина [10], [11], Е.Г. Лазуткина [12], Н.В. Махонько [13], Г.М. Мамыкина [14], и др.)

Рабочая гипотеза исследования предполагала, что психический феномен социокультурной адаптации пожилых людей может быть представлен в трех его составляющих компонентах: социальном, культурном и личностном, причём:

- социальный компонент может содержать включение пожилых людей в общественную жизнь, различные институты и университеты для пенсионеров, профсоюзные и иные организации, деятельность которых направлена на сопровождение людей третьего возраста в процессе их адаптации и социализации в активно изменяющейся социальной среде и в мире в целом;

- культурный компонент может отражать участие пожилых людей в различных творческих объединениях, кружках и секциях по интересам, а также их активность в нравственно-патриотических программах и др.;

- личностный компонент может быть ориентирован на качественное содержание когнитивной, эмоциональной и деятельностной сферы – самопринятие и принятие других людей, эмоциональную стабильность и комфортность в жизнедеятельности, сохранное здоровье и крепкие семейные узы и отношения и т.п.;

- специально разработанная, научно обоснованная и экспериментально апробированная программа функционирования высшей народной школы «Активное долголетие» в качестве психолого-педагогического сопровождения, будет наиболее эффективна, если её разделы ориентировать на развитие всех компонентов психологической структуры социокультурной адаптации пожилых людей.

В качестве диагностического инструментария выступил комплекс психодиагностических методик, адекватный цели и логике исследования, проверенный в практике отечественной науки:

- социальная адаптация пожилых людей изучалась методикой «Социально-психологическая адаптация» К. Роджерса и Р. Даймонда;

- культурная адаптация пожилых людей изучалась с помощью оценки экспертов, компетентных в исследуемой области, посредством анкеты стандартизированного наблюдения за деятельностью клуба пожилых людей «Активное долголетие»;

- личностная адаптация пожилых людей изучалась методикой «Активность повседневной жизни» Н. Lehfeld, В. Reisberg, S. Finkel и методикой «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ), адаптированной Н.В. Паниной.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе Братской городской Общественной Организации Ветеранов

Войны, Труда, Вооруженных Сил и Правоохранительных Органов. В экспериментальном исследовании приняли участие 30 пожилых людей в возрасте от 68 до 89 лет.

В экспериментальную группу вошли люди третьего возраста, которые в 2021 году стали участниками высшей народной школы в количестве 10 человек. Контрольную группу составили пожилые люди, являющиеся членами Братской городской Общественной Организации Ветеранов Войны, Труда, Вооруженных Сил и Правоохранительных Органов, но не посещающие высшую народную школу, также в количестве 10 человек.

В результате анализа научной литературы было показано, что условно адаптацию пожилых людей можно характеризовать как «успешная», «средняя» и «неуспешная», а «успешную» адаптацию, в свою очередь, - рассмотреть на четырёх её условных уровнях, где: к первому уровню относятся пожилые люди, продолжающие вести активный образ жизни; ко второму уровню – пенсионеры, занимающиеся любимым делом, имеющие интересы и увлечения вне работы и вне семьи; к третьему уровню – люди третьего возраста (преимущественно женщины) продолжающие реализовывать себя в семье с внуками, родственниками, в бытовых заботах; к четвертому типу – относятся пенсионеры, смыслом жизни которых, становится забота о собственном здоровье. Такое разделение существенным образом зависит от того, какой образ жизни ведут пожилые люди с входом на пенсию и какие у них предпочтения остаются значимыми на данный момент времени.

Социальная адаптация пожилых людей может рассматриваться как: включение людей третьего возраста в различные общественные институты, такие как: профсоюзные организации, университеты для пожилых людей, различные общественные организации и другие социальные средства, предполагающие приспособление пенсионеров к изменяющейся среде, к новым для них условиям жизнедеятельности.

Личностная адаптация пожилых людей может быть представлена её психологической составляющей, и определяться уровнем психологической комфортности пожилых людей с переходом на новый этап жизни, способности и направленность людей третьего возраста, их ценности, цели и идеалы.

По инициативе городского Совета ветеранов в 2011 году была открыта первая Высшая народная школа в городе Братске. В настоящее время ВНШ включает в себя около 40 ветеранских клубов и объединений, более 30 направлений обучения, клубы по интересам, коллективы самодеятельного художественного творчества, спортивные секции. Отделения Высших народных школ

открыты для людей старшего возраста во всех районах города. Всего школы посещают порядка 13 тысяч братчан. Братские народные школы неоднократно становились победителями региональных смотров-конкурсов, выигрывали гранты на развитие. Ветеранское движение Братска признано одним из сильнейших общественных движений в Приангарье.

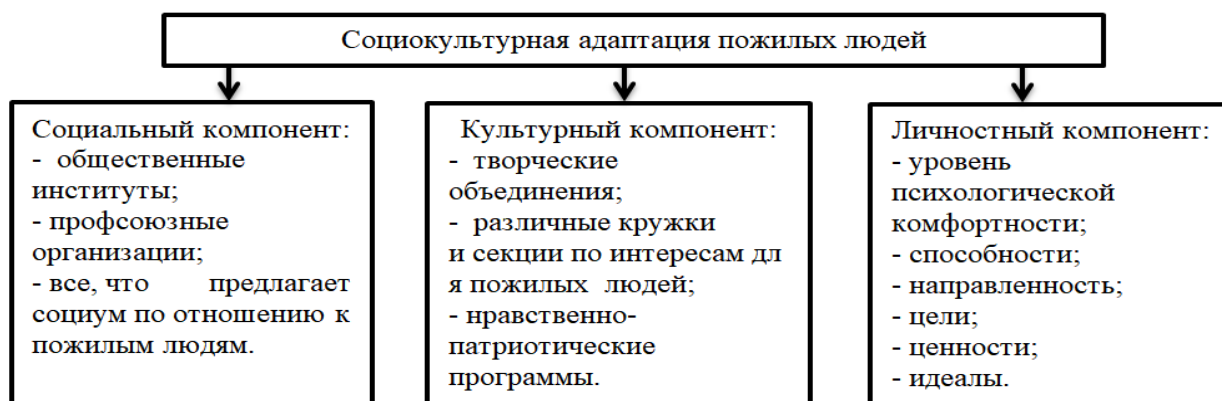


Рис. 1. Компоненты структуры социокультурной адаптации
Fig. 1. Components of the structure of socio-cultural adaptation

1. Представление и анализ результатов экспериментального исследования на предмет изучения социокультурной адаптации пожилых людей в системе функционирования высшей народной школы (констатирующий этап).

Психический феномен социокультурной адаптации мы рассмотрели в трех его составляющих компонентах: социальный, культурный, личностный.

Для изучения *социальной адаптации* пожилых людей была использована «Методика диагностики социально-психологической адаптации» (К. Роджерса и Р. Даймона).

Цель применения данной методики – выявление особенностей адаптационного периода личности через интегральные показатели.

К. Роджерс и Р. Даймонд выделили 6 интегральных показателей: адаптация, принятие других, интернальность, самовосприятие, эмоциональная комфортность, стремление к доминированию.

По результатам исследования, у большинства испытуемых, которые посещают высшую народную школу многие годы, присутствует высокий (72%), и средний (28%) показатель адаптации. Это означает, что

пожилые обладают оптимальным уровнем самооценки (средним или высоким). Такие пенсионеры считают себя ответственными за свою жизнь, оптимистично настроены по отношению к будущему, а оценивая свое прошлое, уверены, что смогли реализовать себя, уравновешены и спокойны. Респондентов с низким уровнем адаптации в данной группе испытуемые выявлено не было.

У большинства респондентов, недавно пришедших на занятия в высшую народную школу, присутствует низкий (50%) и средний (50%) показатели адаптации. Что может говорить о том, что пожилые люди испытывают трудности в интеграции в новый для них общественный институт. У 60% исследуемых пожилых людей показатель «Принятие других» находится на низком уровне, что может говорить о недостаточном общении, одиночестве. Показатель «Принятие себя», как показывают данные находится на низком и среднем уровне из чего можно предположить, что большинство пожилых людей, которые недавно стали участниками ВНШ, не до конца принимают свое текущее состояние. Показатель «Эмоциональная комфортность» и «Интернациональность» находится у большинства опрошенных (70%) на среднем уровне, что может свидетельствовать о том, что пожилые люди настроены дружелюбно по отношению к другим людям, они в целом прибывают в хорошем расположении духа, заинтересованы

в приобретении нового опыта, взаимодействии, общении. В целом, исходя из результатов, можно сделать вывод, что пожилые люди, которые недавно стали участниками высших народных школ,

нуждаются в дополнительной поддержке с тем, чтобы быстрее адаптироваться к новой интересной жизни в системе высших народных школ.

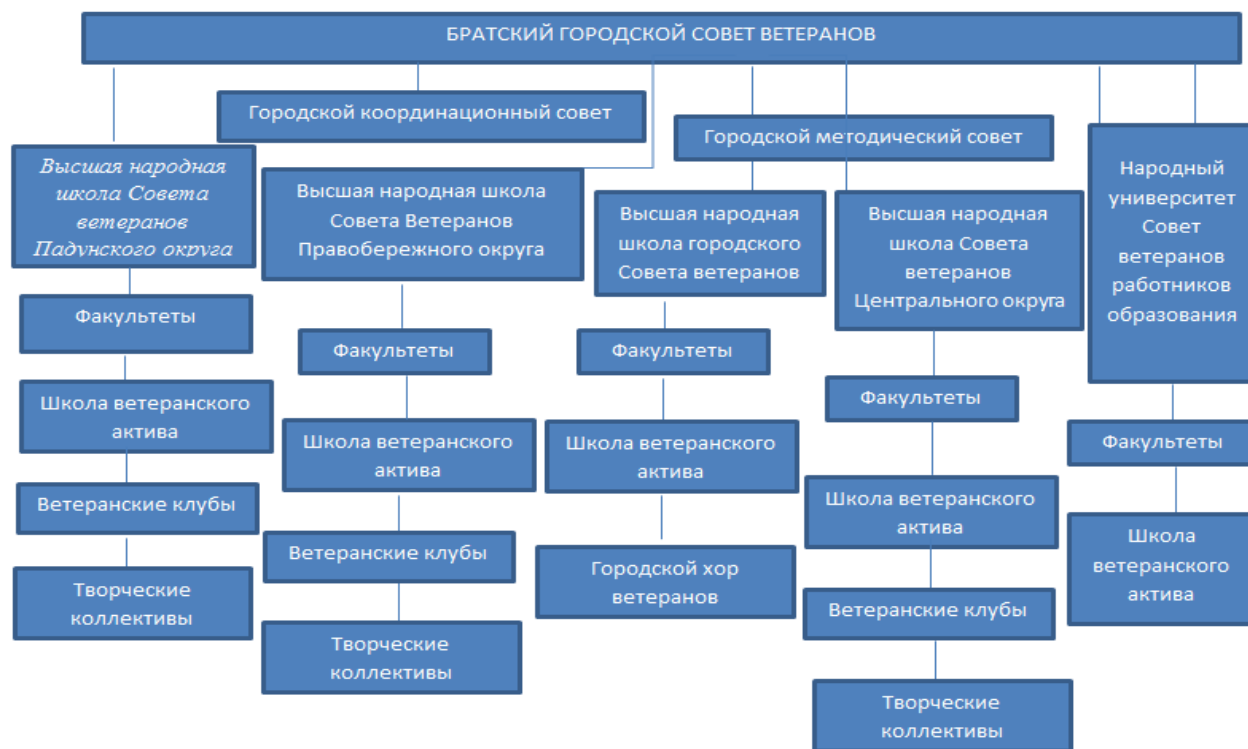


Рис. 2 Структура высших народных школ Братского городского совета ветеранов
Fig. 2 The structure of higher public schools of the Fraternal City Council of Veterans

У большинства респондентов, которые не посещали высшую народную школу, присутствует низкий (58%) и средний (42%) уровни адаптации, что свидетельствует о том, что такие пенсионеры, чаще всего, встревожены, обеспокоены, подавлены и часто чувствуют безразличие ко всему происходящему. Критерий «Самопринятие» у таких пенсионеров находится в основном на низком (40%) и среднем (40%) уровнях, что может говорить о том, что пожилые люди не принимают свое текущее состояние.

Для изучения культурной адаптации пожилых людей нами было проведено анкетирование членов клуба пожилых людей «Активное долголетие».

Следующий этап исследования был направлен на изучение личностной адаптации пожилых людей. Респонденты были протестированы по стандартизованной методике «Индекс жизненной удовлетворенности» (адаптация Н.В. Паниной).

Максимальный индекс жизненной удовлетворенности составляет 40 баллов.

Средняя жизненная удовлетворенность 25-30 баллов. Показатели ниже 25 баллов считаются низкими. Как видно из таблицы 5, большинство респондентов (7 человек из 10-ти), что составляет 70 %, посещающие многие годы высшую народную школу, имеют индекс жизненной удовлетворенности выше 30 баллов. Это говорит о достаточно высокой эмоциональной устойчивости, психологическом комфорте, низком уровне тревожности, удовлетворенностью жизнью, принятию себя.

Восемь из десяти опрошенных пожилых людей (80%), которые недавно стали участниками высшей народной школы, имеет средний показатель индекса жизненной удовлетворенности и лишь у 2-х человек показатель ИЖУ ниже 25 баллов, что может говорить о том, что пожилые люди, которые недавно стали посещать ВНШ, являются активными и заинтересованными в улучшении своей жизни людьми.

Большинство респондентов (5 человек из 10, что составляет 50% испытуемых), не посещающих высшую народную школу, имеют индекс жизненной удовлетворенности

ниже 25 баллов. Это говорит о высоком уровне эмоциональной напряженности, низкой эмоциональной устойчивости. И в целом неудовлетворенностью жизнью.

Для изучения уровня самооценки пожилых людей и внешней оценки разнообразных сфер их повседневной жизни, нами была использована методика «Активность повседневной жизни» (H. Lehfeld, B. Reisberg, S. Finkel).

Средняя величина зачетных ответов рассматривается как интегральный показатель тяжести нарушений всего спектра отдельных форм повседневной активности. Эта величина находится между значениями 1 и 4, где 1 означает отсутствие затруднений в процессе выполнения «активностей» повседневной жизни, а 4 выявляет максимальные затруднения в процессе повседневного функционирования пожилого респондента.

Так, большинство респондентов (7 человек из 10-ти), что составляет 70%, посещающие высшую народную школу, как форму образования пожилых людей, имеют высокую активность повседневной жизни, справляясь с повседневными делами. Это говорит о достаточно высоком уровне здоровья, психологическом комфорте, активной жизненной позиции.

5 человек из 10-ти имеют высокую активность повседневной жизни и могут самостоятельно, не испытывая сильных затруднений, справляться с повседневными делами. Тогда, как остальные 5 респондентов, оценили свою повседневную активность достаточно низко, что может говорить о том, что пожилые люди могут испытывать трудности при выполнении обычных повседневных дел. Такие пожилые люди, которые недавно стали участниками ВНС, особо нуждаются во внимании и поддержке.

Большинство респондентов, не посещающих высшую народную школу, чаще могут испытывать затруднения в процессе выполнения обычных повседневных дел таких как: самообслуживание, коммуникация и другие «активности» повседневной жизни. Это может говорить о более слабом, чем у респондентов, которые многие годы посещающих ВНС, здоровье, низкой социальной активности, малой подвижности.

2. Описание программы психолого-педагогического сопровождения социокультурной адаптации для пожилых людей в системе функционирования высших народных школ.

В настоящее время образовательные программы для пожилых людей получили широкое распространение во всем мире. Задачей в образовании людей, вышедших на пенсию, не ставится в получении профессии и дальнейшего трудоустройства. Данный вид социального обучения относится к так называемому неформальному образованию, имеющему цель персонального развития, сохранению активной позиции пожилых людей, поддержанию гармоничных отношений в семье, с родственниками и близким окружением и др. Общение и получение новых знаний позволяет пожилым людям реализовать свои способности, оставаться самостоятельными и быть менее подверженными стрессовым состояниям в кризисный период.

Опираясь на представленные выше цели и задачи, в обучении пожилых людей на базе высшей народной школы города Братска, нами была разработана программа повышения качества образования и социокультурного развития пожилых людей. Данная программа была включена в годовой план мероприятий ВНС.

Основной целью нашей программы является облегчение адаптационного процесса пожилых людей, которые недавно стали участниками высших народных школ.

В программе мы постарались совместить различные способы и формы обучения, такие как лекции, семинары, тренинги, мастер классы, экскурсии, совместные празднования общегосударственных праздников и корпоративных мероприятий, и т.п.

Проекты, представленные в нашей программе, направлены на повышение благополучия пожилых людей и играют важную роль в профилактике негативных последствий кризисного возраста, повышая адаптивные возможности пенсионеров, посещающих ВНС.

Целевой группой программы являются граждане, которые недавно вступили в ряды членов высших народных школ г. Братска, Центрального и Падунского районов.

ель программы – удовлетворить образовательную потребность пенсионеров, развить их творческую активность, сформировать новые интересы, позволяющие заполнить досуг, помочь пожилым людям, которые недавно стали участниками ВНС адаптироваться к активной, насыщенной, интересной жизни.

Задачи программы:

1. Создать условия для повышения собственной значимости и востребованности пожилого человека.

2. Развить у пожилых людей стремление к активному участию в культурно-массовых и общественных мероприятиях.

3. Удовлетворить образовательные потребности пенсионеров.

4. Создать группы здорового образа жизни и активного долголетия пожилых людей, клубы, кружки для занятий творчеством.

5. Активизировать жизненную позицию граждан пожилого возраста и инвалидов, привлечь их в общественную жизнь.

6. Привлечь людей пожилого возраста к добровольческой деятельности;

7. Помочь пожилым людям, которые недавно стали участниками ВНШ адаптироваться к новой, активной, интересной жизни.

Проекты программы «Активное долголетие» представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Проекты программы «Активное долголетие»

Table 1.

Projects of the Active Longevity program

п/п	Наименование проекта	Сроки реализации
1	Проект: «Активное долголетие»	сентябрь 2022 - сентябрь 2023 г.г.
2	Проект: «Творческая мастерская»	сентябрь 2022 - сентябрь 2023 г.г.
3	Проект «Социальный туризм»	сентябрь 2022 - сентябрь 2023 г.г.
4	Проект «Связь поколений»	сентябрь 2022 - сентябрь 2023 г.г.

Проект «Активное долголетие»

Цель проекта: организация просветительской и оздоровительной деятельности среди пожилых людей и инвалидов, поддержание здорового образа жизни пожилых людей.

В рамках проекта действует кружок «Здорово жить!», главная задача которого научить пенсионеров и инвалидов полноценно жить с уже имеющимися заболеваниями и не допустить развития других.

В рамках кружка проводятся:

- курс лекций медицинскими работниками и консультации с учетом возрастных изменений, который позволяет следить за своим самочувствием и своевременно принимать профилактические меры; образовательные семинары и тренинги с психологом в целях повышения устойчивости к стрессу и позитивного настроения;

- «уроки здоровья» (оздоровительные пешеходные прогулки, которые вызывают смену впечатлений и положительные эмоции и помогают снять раздражение и повысить психофизический тонус всего организма. Занятия по физической активности: скандинавская ходьба, китайская гимнастика «Цигун», фитнес программа «Зумба» и др.)

Место проведения: (лекции: ул. Рябикова, 12 МБУК «Централизованная библиотечная система города Братска»; активные программы: п. Падун ул. Гидростроителей 53, театр «Пуговка»).

Проект «Творческая мастерская»

Цель проекта: развитие и совершенствование индивидуальных

способностей пожилых людей, расширение круга общения, улучшение качества жизни.

В рамках проекта действует кружок «Волонтерская лепка!», главная задача которого научить пенсионеров через творческий процесс лепки преодолеть личностные трудности. Научно доказано технология работы с глиной помогает негативным переживаниям трансформироваться в положительные [ЭМОЦИИ](#).

Пенсионеры, увлеченные лепкой из глины, забывают навсегда о гипертонии, болях в суставах и психосоматических расстройствах.

Процесс лепки способствует философским размышлениям, помогает пожилым людям переосмыслить свой жизненный путь, подвести итог своей жизни. Глинотерапия дает пенсионерам эмоциональную разрядку через эмоциональное общение друг с другом во время занятий.

В рамках проекта на занятиях пенсионеры могут создать стильные поделки, элементы декора.

Планируется, что участники кружков будут выставлять свои творческие поделки на выставках.

Место проведения: (г. Братск, ул. Пионерская, 5. Гончарная мастерская «Место». Будут привлечены волонтеры программы «Люди-маяки»).

Проект «Социальный туризм»

Цель проекта: привлечение пенсионеров к активному образу жизни. Социальный туризм является фактором, противодействующим малоподвижному образу жизни, который

отрицательно влияет на здоровье и психику. Планируется организация для пожилых людей тематических экскурсии (к Мемориалу славы в память о погибших жителей в годы Великой Отечественной войне, в братский городской объединенный музей истории освоения Ангары, музей истории Братскгэсстроя и г. Братска, музей истории политической ссылки), экскурсии в Архитектурно-этнографический музей Ангарская деревня, «Конный мир», в парк на территории санатория «Братское взморье», пешеходные экскурсии по достопримечательным местам района).

Проект «Связь поколений»

Цель проекта: активизация жизненной позиции людей преклонного возраста, предоставления им возможности для раскрытия и самореализации собственного творческого потенциала; оказание поддержки получателям социальных услуг, ветеранам Великой Отечественной войны, а также несовершеннолетним детям, состоящим на обслуживании в отделении социально помощи семье и детям; формирование интереса к традиционной культуре своего народа; развитие духовно-эмоциональной связи между поколениями, воспитания уважения к людям старшего возраста.

Планируется проведения встреч между ветеранами в частности Великой Отечественной войны и тружениками тыла с молодым поколением, в частности с воспитанниками ОГКУСО «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей города Братска». Эти встречи будут иметь огромное воспитательное значение, носить патриотический характер.

Планируется ежемесячно проходить цикл лекций «Этот день мы приближали, как могли» о малоизвестных фактах в войне.

Место проведения: г. Братск, ул. Набережная (Падун Ж/Р), д. 1А (ОГКУСО «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей г. Братска»).

Предполагаемый результат:

В ходе реализации программы «Активное долголетие», у пожилых людей появятся знания о факторах, улучшающих качество жизни и состояние здоровья.

Они смогут критически оценить и пересмотреть свой образ жизни, а также применить полученные знания на практике, освоить навыки здорового поведения и сформировать осознанное отношение к построению здорового образа жизни. Занятия глинотерапией повысят качество жизни пенсионеров, их самооценку, раскроют скрытые таланты.

Предполагаем, что у пожилых людей, которые примут участие в программе улучшится самочувствие, поднимется настроение, они будут меньше обращать внимание на свои «болячки» и смогут как можно быстрее адаптироваться к новой, активной и насыщенной жизни в рядах участников ВНИШ. Творческая деятельность отвлечет пожилых людей от грустных событий, снимает нервное напряжение, страх, избавит от чувства одиночества, обеспечит положительное эмоциональное состояние, подарит радостное общение в кругу единомышленников.

Содержание мероприятий проектов программы: «Активное долголетие» представлено в таблице 2.

Таблица 2.

Table 2.

Содержание мероприятий

The content of the events

Мероприятие	Сроки	Ответственные
Лекция кружка: «Здорово жить» Тема: «Основные принципы ЗОЖ»	сентябрь	волонтеры, мед. работник.
Занятия по глинотерапии. Темы: «Основы гончарного мастерства», «Лепим кружку», «Обжиг и роспись изделия»	сентябрь (каждая пятница месяца)	волонтеры
Прогулка к мемориалу славы г. Братска	сентябрь	волонтеры
Выставка первых работ из глины	сентябрь	волонтеры
Встреча воспитанников ЦПД г. Братска и ветеранов приуроченная к празднику «День пожилого человека». Тема: Поздравление ветеранов	октябрь	волонтеры, педагоги, воспитатели
Экскурсия - прогулка по парку санатория «Братское взморье».	октябрь	волонтеры

Занятия по глиноterapiи. Темы: «Тарелочка», «Ваза», «Обжиг и роспись тарелочки», «Обжиг и роспись вазы»	октябрь (каждая пятница месяца)	волонтеры
Лекция кружка: «Здорово жить» Тема: «Правила здорового сна»	октябрь	волонтеры
Экскурсия в братский объединенный городской музей истории освоения Ангары	ноябрь	волонтеры
Занятия гимнастикой «Цигун», в рамках кружка «Здорово жить»	ноябрь	волонтеры
Пешая прогулка по окрестностям города.	ноябрь	волонтеры
Занятия по глиноterapiи. Темы: «Игрушки» , «Цветы», «Обжиг и роспись изделий»	ноябрь(кажда я пятница месяца)	волонтеры
Лекция кружка: «Здорово жить» Тема: «Полезное закаливание»	декабрь	волонтеры мед.работник
Экскурсия в музей истории Братскгэстроя и г.Братска	декабрь	волонтеры
Занятия гимнастикой «Цигун», в рамках кружка «Здорово жить»	декабрь	волонтеры
Занятия по глиноterapiи. Темы: «Новогодние игрушки»	декабрь(кажд ая пятница месяца)	волонтеры
Встреча воспитанников ЦПД г. Братска и ветеранов. Тема: Поздравление с наступающим новым годом, обмен подарками»	декабрь	волонтеры воспитатели
Лекция кружка: «Здорово жить» Тема: «Можно ли предупредить диабет? Здоровье женщины после 50 лет»	январь	волонтеры мед.работник
Занятия гимнастикой «Цигун», в рамках кружка «Здорово жить»	январь	волонтеры
Занятия по глиноterapiи. Темы: «Что такое полимерная глина», «Цветок из полимерной глины»	январь (каждая пятница месяца)	волонтеры
Экскурсия в «Конный мир»	январь	волонтеры
Лекция кружка: «Здорово жить» Тема: «Полезные привычки пожилых: 7 стратегий долгой, здоровой и счастливой жизни»	февраль	волонтеры мед. работники
Занятия гимнастикой «Цигун»/Зумба , в рамках кружка «Здорово жить»	февраль	волонтеры
Занятия по глиноterapiи. Темы: «Выпекание глиняных яиц в духовке »	февраль	волонтеры
Встреча воспитанников ЦПД г. Братска и ветеранов. Тема: 23 февраля. Смысл и значение праздника	февраль	волонтеры, педагоги, воспитатели
Выставка творческих работ из глины	март	волонтеры
Занятия по глиноterapiи. Темы: пьем чай и общаемся	март	волонтеры
Занятия гимнастикой «Цигун»/Зумба , в рамках кружка «Здорово жить»	март	волонтеры
Встреча воспитанников ЦПД г. Братска и ветеранов Тема: поздравление с 8 марта, обмен подарками.	март	волонтеры, соц. работники (педагоги)
Лекция кружка: «Здорово жить» Тема: «Витамины. Польза и вред»	апрель	волонтеры мед.работник

Занятия гимнастикой «Цигун»/Зумба, в рамках кружка «Здорово жить»	апрель	волонтеры
Занятия по глинотерапии. Темы: «Браслет-подвеска из глины своими руками» «Глиняный горшок»	апрель (каждая пятница месяца)	волонтеры
Неформальная встреча кружка: «Здорово жить» Дружеские беседы, чай, покраска яиц к празднику «Святой пасхи»	апрель	волонтеры
Прогулка по окрестностям города «Встречаем весну»	май	волонтеры
Лекция кружка: «Здорово жить» Тема: «10 золотых правил здоровья. Для золотого возраста»	май	волонтеры мед. работник
Экскурсия в музей истории политической ссылки	май	волонтеры
Занятия по глинотерапии. Темы: «праздничные поделки к 9 мая»	май (каждая пятница месяца)	волонтеры
Встреча воспитанников ЦПД г. Братска и ветеранов Тема: поздравление с праздником День победы. Идеология праздника.	май	волонтеры, соц. работники педагоги, воспитатели
Экскурсия в музей истории политической ссылки	май	волонтеры
Экскурсия в Архитектурно-этнографический музей Ангарская деревня	июнь	волонтеры
Выездные встречи кружка: «Здорово жить» на природу	июнь-август	волонтеры
Встреча воспитанников ЦПД г. Братска и ветеранов Совместная поливка цветов, беседы	июнь-август	волонтеры, педагоги
Неформальная встреча кружка: «Здорово жить». Беседы о том, как прошло лето	сентябрь	волонтеры

На рисунке 3 представлены мероприятия, направленные на все компоненты структуры социокультурной адаптации.

Структура, содержание и направленность тренинговых занятий по программе представлена «Активное долголетие», представлены в таблице 3.

3. Представление и анализ результатов экспериментального исследования на предмет изучения социокультурной адаптации пожилых людей в системе функционирования высшей народной школы (контрольный этап).

Заключительный этап внедрения программы предполагал отслеживание изменений, которые произошли в показателях уровня социокультурной адаптации пожилых людей во всех выделенных нами компонентах её структуры, которые недавно стали участниками ВНС после апробации программы «Активное долголетие».

Полученные результаты говорят о положительной динамике, а именно, о том, что уровень таких критериев, влияющих на успешность социальной адаптации пожилых

людей, как адаптация, принятие других, самопринятие, эмоциональная комфортность, стремление к доминированию, у многих респондентов увеличился, либо остался на прежнем уровне, что является хорошим показателем и свидетельствует о том, что у пожилых людей, которые недавно стали участниками высшей народной школы, благодаря дополнительным мероприятиям, проводимым в рамках программы «Активное долголетие», социокультурная адаптация протекает успешно.

Исходя из приведенных нами данных, можно говорить о том, что апробация программы оказала положительное влияние на уровень социокультурной адаптации пожилых людей, которые недавно стали участниками высшей народной школы г. Братска. Положительная динамика развития изучаемого феномена была подтверждена уровнем статистической значимости изменяемых показателей в исследовании. Расчёты проводились с использованием непараметрического критерия знаков G-Оуэна.



Рис. 3. Мероприятия, направленные на компоненты структуры социокультурной адаптации пожилых людей

Fig. 3. Measures aimed at the components of the structure of socio-cultural adaptation of the elderly

Таблица 3.

Направленность тренинговых занятий по программе социокультурного развития пожилых людей в системе управления высшей народной школы.

Table 3.

The focus of the training sessions on the program of socio-cultural development of the elderly in the management system of the higher national school.

Название тренинга	Упражнение тренинга
Тренинг на знакомство:	Упражнение: «Мои ожидания»
	Упражнение: «Карусель общения»
Тренинг на доверие:	Упражнение: «Точка опоры»
	Упражнение: «Новости»
Упражнение на групповую сплоченность:	Упражнение: «Сильные чувства»
	Упражнение: «Мои добрые дела»
Тренинг на межличностное взаимодействие	Упражнение: «Аплодисменты»
	Упражнение: «Кто похвалит лучше всех»
Тренинг самоконтроля и самоанализа	Упражнение: «Пять добрых слов»
	Упражнение: «Какой Я»
	Упражнение: «Мое любимое дело»
Тренинг самопрезентации и принятия	Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»
	Упражнение «Чувство»
	Упражнение «Список эмоций»

Тренинг диалога и договорённости	Упражнение «Декларация прав человека»
	Упражнение «Кодекс толерантности»
Упражнения к заключительной части тренинговых занятий	Упражнение «Горящий воздушный шар»
	Упражнение «Благодарю тебя»

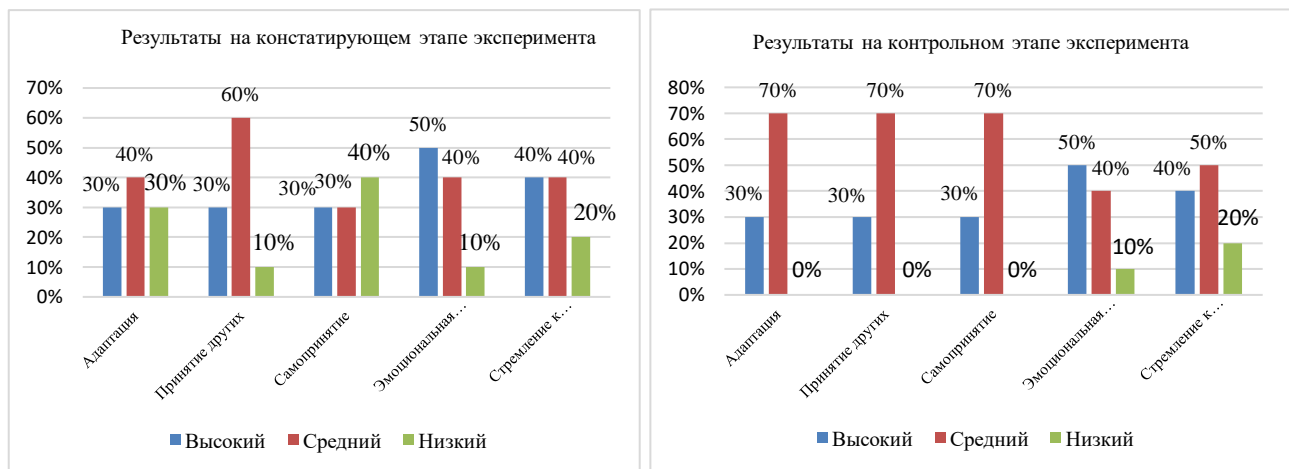


Рис. 4. Представление результатов исследования констатирующего и контрольного этапов эксперимента

Fig. 4. Presentation of the results of the study of the ascertaining and control stages of the experiment

Заключение.

В результате проведенного исследования было:

- 1) определено и раскрыто содержание особенностей работы высшей народной школы, как системы психолого-педагогического сопровождения социокультурной адаптации пожилых людей;
- 2) раскрыто понятие социокультурная адаптация в психологической науке и выделена её роль в процессе приспособления пожилых людей к новым для них условиям жизни;
- 3) показано, что социокультурная адаптация пожилых людей может быть

рассмотрена в содержательных ее компонентах – на социальном, культурном и личностном уровнях;

- 4) разработанная программа психолого-педагогического сопровождения пожилых людей «Активное долголетие», реализованная в условиях функционирования высшей народной школы, ориентированная на развитие всех компонентов в структуре исследуемого психического феномена, показала свою эффективность и может быть рекомендована в работу различных социальных служб, оказывающих помощь в организации жизнедеятельность людей третьего возраста.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Иркутской области: [сайт]. URL: <https://irkutskstat.gks.ru/folder/167937>.
2. Малофеев И.В. Развитие социальных услуг как фактора повышения качества жизни населения регионов России // Социология и социальная политика. 2011. № 3. С. 10-15.
3. Мудрик А.В. Введение в социальную педагогику: учеб. пособие для вузов. М., 1997. 365 с. ISBN 5-89112-018-6.
4. Чернова Г.И., Свинцов А.А., Черныкина Т.С., Радькова Е.А. Анализ социально-демографической характеристики граждан пожилого возраста и инвалидов, проживающих в стационарных учреждениях социального обслуживания населения Российской Федерации // Научные ведомости БелГУ. Серия: Медицина. Фармация. 2012. № 10 (129). С. 181-186. EDN RBWLHV.

REFERENCES

1. Territorial Body of the Federal State Statistics Service for the Irkutsk region: [Internet]. Available from: <https://irkutskstat.gks.ru/folder/167937>.
2. Malofeev I.V. The Development of Social Services as a Factor of Improving the Quality of Life of the Russian Region Population. Sociology and Social Policy. 2011;3:10-15.
3. Mudrik A.V. Introduction to Social Pedagogy. Moscow; 1997. 365 p.
4. Chernova G.I., Svintsov A.A., Chernyagina T.S., Rad'kova E.A. Analysis of the Socio-Demographic Characteristics of Elderly Citizens and Disabled People Living in Inpatient Social Service Institutions of the Russian Federation. Scientific Bulletins of BelSU. Series: Medicine. Pharmacy. 2012;10(129):181-186.

5. **Герасимова, Н. В.** Социальная адаптация пожилых людей к современной ситуации : специальность 22.00.04 "Социальная структура, социальные институты и процессы" : диссертация на соискание ученой степени кандидата социологических наук / Герасимова Надежда Васильевна. – Саранск, 2001. – 212 с. – EDN NLUSOD.

6. **Краснова, О.В.** Социальная психология старения: уч. пособие для вузов. М.: Академия, 2005. 281 с. ISBN 5-7695-0831-0.

7. **Зайнышева, И.Г.** Технология социальной работы: учеб. пособие для студентов вузов. М.: Владос, 2008. 240 с. ISBN 5-691-00523-5.

8. **Басов, Н.Ф.** Социальная работа с людьми пожилого возраста. Ростов-н/Д.: Феникс, 2009. 346 с. ISBN 978-5-222-15526-4.

9. **Васильчиков В.М.** Успехи и проблемы геронтологической службы системы социальной защиты населения // Успехи геронтологии. 2004. № 13. С. 7-20. EDN IACBRV.

10. **Гордина О.В.** Высшие народные школы в образовательном пространстве современной России: вопросы теории и практики. Монография. Иркутск: ВСГАО, 2009. 240 с. ISBN 978-5-85827-565-7.

11. **Гордина О.В.** Высшая народная школа как пространство социальной самореализации пожилого человека // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Политология. Религиоведение. 2010. № 2. С. 40-45. EDN NUEZGB.

12. **Шаршембиева Т.С.** Образование пожилых людей как путь нормализации межпоколенческих отношений в современном обществе // Вестник Бишкекского гуманитарного университета. 2012. № 3(23). С. 100-103. EDN FYUUR.

13. **Маханько, Н. В.** Социокультурная адаптация в трансформационных процессах культуры : специальность 24.00.01 "Теория и история культуры" : диссертация на соискание ученой степени кандидата философских наук / Маханько Наталья Владимировна. – Краснодар, 2001. – 142 с. – EDN NPKYRN.

14. **Мамыкина, Г. М.** Особенности социальной адаптации старшего поколения в современном российском обществе : специальность 22.00.04 "Социальная структура, социальные институты и процессы" : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата социологических наук / Мамыкина Гульфия Махмутовна. – Екатеринбург, 2010. – 23 с. – EDN QHHPQZ.

Информация об авторах:

Фалунина Елена Васильевна - доцент, доктор психологических наук, тел. 89149042005, профессор базовой кафедры истории, педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Братский государственный университет», действительный член (академик) РАЕ и РАОиФН, международные идентификационные номера автора: SPIN-код: 3853-7448, AuthorID: 656295

Лодкина Елена Васильевна - доцент, кандидат психологических наук, тел. 89832489405, доцент базовой кафедры истории, педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Братский государственный университет», международные идентификационные номера автора: SPIN-код: 3229-6431, AuthorID: 642754

5. **Gerasimova N.V.** Social Adaptation of Older People to the Modern Situation. Candidate's Thesis in Sociology. Saransk; 2001. 212 p.

6. **Krasnova O.V.** Social Psychology of Aging. Moscow: Academy; 2005. 281 p.

7. **Zainysheva I.G.** Technology of Social Work. Moscow: Vlados; 2008. 240 p.

8. **Basov N.F.** Social Work With Older People. Rostov-n/D.: Phoenix; 2009. 346 p.

9. **Vasilchikov V.M.** Successes and Problems of the Gerontological System Services of Social Protection of the Population. Advances in Gerontology. 2004;13:7-20.

10. **Gordina O.V.** Public High Schools in the Educational Space of Modern Russia: Issues of Theory and Practice. Irkutsk: VSGAO; 2009. 240 p.

11. **Gordina O.V.** Public High School as an Area for Elderly People Social Self-Realization. The Bulletin of Irkutsk State University. Series: Political Science and Religion Studies. 2010;2:40-45.

12. **Sharshembieva T.S.** Education of Older People as a Way to Normalize Intergenerational Relations in Modern Society. The Bulletin of Bishkek Humanitarian University. 2012;3(23):100-103.

13. **Makhanko N.V.** Sociocultural Adaptation in Transformational Processes of Culture. Candidate's Thesis in Philosophy. Krasnodar; 2001. 142 p.

14. **Mamykina G.M.** Features of Social Adaptation of the Older Generation in Modern Russian Society. Extended Abstract of Candidate's Thesis in Sociology. Ekaterinburg; 2010. 23 p.

Information about the authors:

Falunina Elena Vasilievna – Associate Professor, Doctor of Psychology, ph. 89149042005, Professor of the Basic Department of History, Pedagogy and Psychology of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Bratsk State University”, Full Member (Academician) of the Russian Academy of Natural Sciences and Russian Academy of Social and Basic Sciences, the author's international identification numbers: SPIN-code: 3853-7448, AuthorID: 656295.

Lodkina Elena Vasilievna – Associate Professor, Candidate of Psychology, ph. 89832489405, Associate Professor the Basic Department of History, Pedagogy and Psychology of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Bratsk State University”, the author's international identification numbers: SPIN-code: 3229-6431, AuthorID: 642754.

Шмони́на Наталья Ивановна – старший преподаватель базовой кафедры истории, педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Братский государственный университет», международные идентификационные номера автора: SPIN-код: 1731-9320, AuthorID: 803204

Брикунова Ольга Олеговна – магистр педагогики ФГБОУ ВО «БрГУ».

Shmonina Natalya Ivanovna – senior teacher of the the Basic Department of History, Pedagogy and Psychology of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Bratsk State University”, the author’s international identification numbers: SPIN-code: 1731-9320, AuthorID: 803204.

Brikunova Olga Olegovna – Master of Pedagogy of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Bratsk State University”.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

The authors declare no conflicts of interests.

Статья поступила в редакцию 12.01.2024; одобрена после рецензирования 22.01.2024; принята к публикации 23.01.2024. Рецензент – Субетто А.И., доктор экономических наук, доктор философских наук, профессор Северо-Западного института управления РАНХиГС при Президенте РФ, член редакционного совета журнала "Эргодизайн"

The paper was submitted for publication on the 12th of January, 2024; approved after the peer review on the 22nd of January, 2024; accepted for publication on the 23rd of January, 2024. Reviewer – Subetto A.I., Doctor of Economic Sciences, Doctor of Philosophic Sciences, Professor of the North-Western Institute of Management of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, member of the editorial board of the journal “Ergodesign”.

ВНИМАНИЮ АВТОРОВ!

Англоязычные источники в журнале «Эргодизайн» цитируются согласно Vancouver Style

Zhang H., Chen J., Kwak K., Wu X. Intellectual property crises induced by incumbent firms and latecomer firms' catch-up performance: evidence from different sectoral environments Intellectual property crises induced by incumbent firms and latecomer firms' catch-up performance: evidence from different sectoral environments. *Industry and Innovation*. 2023;30(2):1328-1356. DOI 10.1080/13662716.2023.2176294.

Yuditskiy S.A. Functional and Logical Model of Imaginative Thinking in Psychological and Ergonomic Studies of Artificial Intelligence. *Ergodesign*. 2020;1(7):42-48. DOI 10.30987/2658-4026-2020-1-42-48.

Sergeev S.F. Towards A Post-Non-Classical Theory Activity. *Ergodesign*. 2020;3(9):135-148. DOI 10.30987/2658-4026-2020-3-135-148.

Clarke A., Costall A. The Emotional Connotations of Color: A Qualitative Investigation. *Color Research and Application*. 2008;33(5):406-410. DOI 10.1002/col.20435.

Hynes N. Colour and meaning in corporate logos: An empirical study. *Journal of Brand Management*. 2009;16 (8):545–555. DOI 10.1057/bm.2008.5.

Bottomley P.A., Doyle J. R. The interactive effects of colors and products on perceptions of brand logo appropriateness. *Marketing Theory*. 2006;6:63-83. DOI 10.1177/1470593106061263.