

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(НИУ «БелГУ»)

СОЦИАЛЬНО-ТЕОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ ИМ. МИТРОПОЛИТА
МОСКОВСКОГО И КОЛОМЕНСКОГО
МАКАРИЯ (БУЛГАКОВА)

КАФЕДРА СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ

**ИНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГИИ КАК ФАКТОР АДАПТАЦИИ
ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа
заочной формы обучения, группы 87001352
Новосельцевой Марии Александровны

Научный руководитель
к.социол.н., доцент
Лазуренко Н.В.

Рецензент
директор
ГБСУСОССЗН
«Шебекинский дом-интернат
для престарелых и инвалидов»
Булгаков П.А.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ИНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГИЙ В АДАПТАЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ	10
1.1. Социальная адаптация пожилых людей: понятие и сущность	10
1.2. Интернет-технологии в социальной адаптации пожилых людей	34
2. ИННОВАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГИЙ В АДАПТАЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ	53
2.1. Обучение компьютерной грамотности пожилых людей: технологический аспект	53
2.2. Диагностика проблем применения интернет-технологий в стационарном учреждении социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов (по материалам социологического исследования)	67
2.3. Социальный проект «Обучение компьютерной грамотности пожилых людей в условиях стационарного учреждения социального обслуживания населения»	72
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	82
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	85
ПРИЛОЖЕНИЯ	92

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Процессы гуманизации российского общества во многом определяют новую направленность социального отношения к пожилым людям. Создание для них оптимальных условий для ведения успешной социальной жизнедеятельности, адаптации, социальной безопасности, интеграции в социум являются сегодня приоритетными задачами во всех развитых странах мира. Значительное увеличение доли пожилых людей в составе населения ставит вопрос о том, как проходит процесс адаптации пожилых людей к современным российским условиям, какие факторы, и в какой степени определяют данный процесс. Острота этой проблемы обусловлена динамикой роста их численности. В настоящее время в структуре населения России доля таких граждан составляет 22%, 2014 г. – 23,8%, 2017 г. – 24,8%. Исследования социальной адаптации лиц пожилого возраста представляют одну из проблем современного общества: возможны различные изменения у пожилых людей, приводящие к разной степени нарушения взаимодействия их с социальной средой, характер нарушения данного взаимодействия и его последствия имеют огромное значение для общества в целом. Знание специфики протекания процесса старения, включенности пожилых в общественные отношения, применения их опыта и профессионализма в социальной практике является одним из условий оптимизации взаимоотношений между представителями различных поколений.

Практическая деятельность системы социального обслуживания в виде центров социального обслуживания сосредоточена в основном на решении традиционной задачи по предоставлению социальных услуг, в меньшей степени, на решении новой - по привлечению и активизации усилий самих пожилых людей, общественных организаций, чаще рассматривая их как слабые части населения и общества.

Одним из основных факторов, определяющих ускорение научно-технического прогресса и существенно влияющих на все сферы деятельности, является применение информационно-компьютерных технологий, развитых средств телекоммуникаций, спутниковой связи и Интернета, которые позволяют получить в нужное время и в полном объеме необходимую информацию для достижения профессиональных, образовательных, культурных и других целей.

Вместе с тем следует учитывать тот факт, что развитие общества не стоит на

месте, сегодня интенсивно разрабатываются и внедряются новые технические средства, которыми не всегда сразу же удается овладеть молодёжи и зрелым людям, не говоря уже о пожилых гражданах. Вследствие вышесказанного проблема исследования заключается в том, что в настоящее время в российском обществе сложилась ситуация, когда лишь незначительная часть пожилых граждан может успешно адаптироваться к новым условиям посредством Интернет-технологий.

На фоне информатизации современного общества сформировался так называемый феномен информационного неравенства по отношению к пожилым людям. Многие жизненные проблемы пожилой человек мог бы решить самостоятельно, используя информационные ресурсы, в том числе виртуальные.

Сегодня можно говорить о том, что освоение Интернета пожилыми людьми – это инновационная мера, которая позволит человеку после выхода на пенсию не только не «выпадать» из жизни общества, но и оставаться её активным субъектом. Это особенно важно в связи с тем, что повышение компьютерной грамотности является одной из актуальных задач создания в современной России информационного общества. Обучая пожилых людей компьютерной грамотности, важно учитывать специфические возрастные черты, такие как: медленное усваивание информации; необходимость в большем времени для запоминания и выполнения заданий; снижение способности мыслить абстрактно.

В научной литературе отмечено, что многие пожилые люди довольно быстро обучаемы. Обучение основам компьютерной грамотности людей пожилого возраста приносит им несомненную пользу: электронная почта облегчает письменную коммуникацию, решаются проблемы географической мобильности, информация становится более доступной. Компьютеры могут стать замечательным средством улучшения памяти, игры помогают поддержать активную реакцию пожилых людей, и, таким образом, пожилые люди не теряют своей социальной активности.

Степень научной разработанности темы. Мировая социологическая наука изучением вопросов адаптации стала заниматься лишь в начале XX века. Основы теории адаптации были заложены работами Л.Бристола, Ф.Знанецкого, Дж.Томпсона, М.Торна и др. Большой вклад внесли в изучение адаптации Д.Мид, Д.Морено, Р.Минтон, Т.Парсонс, Т.Сарбин, рассматривая ее преимущественно с позиций теории ролей как процесс приспособления индивида к предписанным

нормам и социальным ролям.

В российской социологической науке до середины 60-х годов социальная адаптация практически не изучалась. Большая часть исследований социальной адаптации в 60-е - 90-е гг. велась на стыке социологии, социальной психологии и экономики (С.Д.Артемов, И.В.Бестужев-Лада, Т.Н.Вершинина, И.Калайков, Е.С.Маркарян, И.А.Милославова, Л.Л.Шпак, В.А.Ядов).

В настоящее время создаются различные модели социогеронтологического знания, предметом которого являются процессы старения людей в социоисторической динамике, социальное положение и опыт пожилых людей как специфической социовозрастной группы (М.Д. Александрова, Б.Г. Ананьев, Т.В. Карсаевская, Н.Н. Сачук, Э. Россет, Е.И. Стеженская, Е.И. Холостова, Д.Ф.Чеботарев, А.Т. Шаталов, Е.В. Шорохова, Р.С. Яцемирская и др.).

Система теоретических и эмпирических индикаторов социального самочувствия населения как меры социальной адаптации изучалась Н.М. Арсентьевой, И.Н. Мартыновой, И.И. Харченко, Ю.Б. Чистяковой.

Исследования социально-психологических, статусных и социальных барьеров адаптации к рынку разных социальных групп проведены Ю.Б.Чистяковой, М.А.Шабановой, О.В.Шарниной.

В настоящее время в геронтосоциологии выработано неоднозначное понимание сущности проблем, связанных с процессом социальной адаптации пожилых людей. Существующие представления о процессах социальной адаптации лиц пожилого и старческого возраста разобщены, нередко рассматриваются лишь отдельные аспекты проблемы. Недостаточно рассмотрено влияние системообразующих факторов, так и их дифференцированное значение на процесс адаптации, на степень ее эффективности. В изучении проблемы социальной адаптации пожилых людей, мы опирались на исследования, раскрывающие геронтологические, психологические, демографические, медицинские, социальные, правовые аспекты лиц пожилого возраста (Д.Б.Бромлей, Н.Ф.Дементьева, И.И.Мечников, Н.В.Панина, М.Я.Сонин, Е.И.Холостова, Д.Ф.Чеботарев, В.Д.Шапиро, Р.С.Яцемирская и др.).

Процессу старения населения с точки зрения его воздействия на социальное положение пожилых людей посвящены труды А.В. Баранова, А.Г. Вишневого, М.Б. Денисенко, Г. Зундберга, И.В. Калинюк, А.Я. Кваши, Э. Россета, А. Сови, Н.П. Федоренко и др.

Важный вклад в осмысление геронтологического направления социальной политики внесли И.Н. Бондаренко, И.А. Григорьева, О.В. Краснова, Н.Е. Ускова, Е.И. Холостова, Р.С. Яцемирская и др. Пенсионное обеспечение как социальный институт исследовали Г.З. Гахария, Е.Ш. Гонтмахер, М.Э. Дмитриев, Е.В. Егоров, О.В. Синявская и др.

Исследование особенностей социальной работы, призванной создать условия социальной адаптации и реинтеграции пожилых людей в общество, представлено В.М. Васильчиковым, Н.Ф. Дементьевой, А.А. Дыскиным, С.Г. Марковкиной, Н.И. Мороз, В.В. Поляничко, Э.С. Пушковой, Л.А. Солдатовой, Э.В. Устиновой, Г.Я. Юдаковым, В.И. Явных, О.В. Ящерицыной и др. В данных трудах подробно изучаются вопросы социального обслуживания граждан пожилого возраста, функционирования специализированных заведений для пожилых людей.

Факторы старения (прекращения трудовой деятельности, сужение привычного круга общения и др.), адаптация к новым внешним условиям, снижение интеллектуальных возможностей, предпочитаемые копинг-механизмы (механизмы совладения со сложными ситуациями) изучены М.Д. Александровой, Л.И. Анциферовой, Л.В. Бороздиной, О.В. Красновой, С.Г. Максимовой, Н.Н. Сачук, Н.П. Петровой и др.

Разработанность проблемы образования пожилых людей, в том числе компьютерной грамотности и управления этим процессом в России находится пока в начальной стадии. Постановка данной проблемы есть в работах М.Э. Елютиной, М.В. Ермолаевой, Э.Е. Чекановой, Т.М. Кононыгиной. Имеются отдельные публикации, освещающие теорию и практику обучения, его особенности, специфические формы и методы у О.В. Агаповой, А.А. Гордиенко, Г.А. Ключарева, С.И. Змеева, Е.Конопленко, Е. Королевой, Н.А. Лобанова, С. Павлова, Е.А. Соколовской, Г. Сухобской, С.Б. Топоркова, Е. Халицкого, А.Г. Щедрина и др.

Идеи и теории распространения и внедрения виртуальной реальности, в том числе Интернет-технологий, в повседневную жизнь общества нашли отражение в трудах П.Н. Алешина, В.С. Бабенко, А.И. Воронова, О.И. Генисаревского, Ф.И.Гиренюк, В.Ф. Жданова, Д.В. Иванова, Н.А. Носова, Т.В. Носовой, М.Ю. Опенкова, В.М. Рогозина, Н. Формана, Ф. Хэммит.

Объект исследования – Интернет-технологии в адаптации пожилых людей.

Предмет исследования – специфика применения интернет-технологий как фактора адаптации пожилых людей в условиях стационарного учреждения социального обслуживания населения.

Цель исследования – охарактеризовать особенности Интернет-технологий как фактора адаптации пожилых людей и разработать социальный проект «Обучение компьютерной грамотности пожилых людей в условиях стационарного учреждения социального обслуживания населения»

Задачи:

- рассмотреть теоретические основы Интернет-технологий в адаптации пожилых людей;
- охарактеризовать инновационные возможности Интернет-технологий в социальной адаптации пожилых людей;
- провести диагностику проблем применения интернет-технологий в стационарном учреждении социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов и разработать социальный проект «Обучение компьютерной грамотности пожилых людей в условиях стационарного учреждения социального обслуживания населения».

Теоретико-методологическая основа исследования; принципы деятельностной и ценностной концепции (М.Рокич, М. Вебер, Г. Зиммель и др.) к анализу изучения социального поведения лиц пожилого и старческого возраста; теория структуризации (Э.Гидденс) для изучения объективных и субъективных условий жизни лиц пожилого и старческого возраста; адаптационно-деятельностный подход (М.А. Шабанова и др.) к анализу адаптивных стратегий лиц пожилого и старческого возраста; теоретический подход к изучению социальной адаптации и социального пространства функционирования и развития системы социального обслуживания лиц пожилого и старческого возраста (С.Г. Максимова и др.); геронтологический подход (А.А. Богомолец, А. Комфорт, А. Левенштейн, И.И. Мечников, В.В. Фролькис, Х. Хазан); акмеологический подход, позволяющий рассматривать старость как период развития зрелого человека (Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалёв, А.А. Деркач, Н.А. Рыбников); системный подход (В.Г. Афанасьев, А.И. Берг, Л. Берталанти, А.А. Богданов, Дж. Форрестер, Э.Г. Юдин).

Исследование опирается на теорию информационного общества как методологическую основу анализа процесса информатизации социальной сферы, в

первую очередь – на идеи и положения о природе социальных изменений, происходящих с субъектами в условиях формирования нового типа общества (Р.Ф. Абдеев, В.А. Аникин, Д. Белл, И.В. Бестужев, Э. Буткявичене, С.В. Горюнова, Т.Е. Демидова, В.А. Копылов, Н.В. Корытникова, Ю.Л. Лежнина, И.С. Мелюхин, А.И. Ракитов, Л. Ринкявичус, А.Н. Тесленко, Н.Е. Тихонова, Э. Тоффлер, А.Д. Урсул и др.).

Методы исследования: теоретический анализ литературы (позволил проанализировать особенности Интернет-технологии как фактора социальной адаптации пожилых людей); анализ нормативно-правовых документов (позволил изучить нормативно-правовую базу, выявить концептуальные подходы к решению проблем изучаемой категории); социологические методы сбора данных (экспертный опрос, анкетирование, наблюдение); анализа полученных результатов, математические методы обработки результатов исследования

Эмпирическая база исследования. Информационную базу исследования составили: нормативно-правовые акты органов власти Российской Федерации в области информационного обеспечения, Указы Президента Российской Федерации, Постановления и распоряжения Правительства Российской Федерации; нормативно-правовые документы Белгородской области, Постановления и распоряжения губернатора Белгородской области; данные Федеральной службы государственной статистики и территориального органа Федеральной службы государственной статистики по Белгородской области, статистической и отчетной информации ГСУСОССЗН «Шебекинский дом-интернат для престарелых и инвалидов».

Эмпирическую базу исследования составляют материалы проведенного автором выпускной квалификационной работы социального исследования: «Диагностика проблем применения интернет-технологий в стационарном учреждении социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов (на базе ГСУСОССЗН «Шебекинский дом-интернат для престарелых и инвалидов») (март-апрель 2018г.) – анкетирование специалистов на базе ГСУСОССЗН «Шебекинский дом-интернат для престарелых и инвалидов» (n=20), анкетирование пожилых людей (n=30).

Теоретико-практическая значимость исследования. Изучение теоретических основ Интернет-технологии в адаптации пожилых людей позволило: охарактеризовать Интернет-технологии как механизм социальной

адаптации пожилых людей; выявить Проблемы применения Интернет-технологий в адаптации пожилых людей, что может быть использовано в преподавании в вузе для направления подготовки «Социальная работа».

Полученные в результате исследования данные целесообразно использовать для совершенствования процесса обучения компьютерной грамотности пожилых людей в условиях стационарного учреждения социального обслуживания населения, а также в деятельности ГСУСОССЗН «Шебекинский дом-интернат для престарелых и инвалидов», других учреждениях подобного типа.

Апробация работы. Выпускная квалификационная работа прошла апробацию в ходе преддипломной практики на базе ГСУСОССЗН «Шебекинский дом-интернат для престарелых и инвалидов» (2018г.).

Выпускная квалификационная работа выполнена по заказу ГСУСОССЗН «Шебекинский дом-интернат для престарелых и инвалидов»

Структура выпускной квалификационной работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ИНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГИЙ В АДАПТАЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

1.1. Социальная адаптация пожилых людей: понятие и сущность

Понятие адаптации в настоящее время широко и активно используется во многих областях знания, представляя междисциплинарный интерес. По своему содержанию оно охватывает не только биологические, психологические, технические, лингвистические и некоторые неорганические адаптивные системы. Адаптация включает физиологический, биологический, психологический и собственно социальный уровни.

Содержание понятия адаптация, трактуется как в широком, так и в узком смысле. В *широком смысле* основное внимание уделяется филогенетическому аспекту. При этом адаптация понимается как форма отношения организмов к внешней среде, которая обуславливает выживание достаточного количества индивидуумов для сохранения вида [19]. Адаптация в *узком смысле*, предполагает анализ процесса взаимодействия организма со средой, и изучение его роли в индивидуальной жизни организма, то есть онтогенетический аспект.

Для теории и практики социальной работы важны оба толкования и оба аспекта, поскольку в первом случае мы имеем возможность проследить адаптацию того или иного социального слоя, группы в историческом плане, а во втором – конкретного индивида (группы) в определенный период.

Понятие адаптации первоначально возникло в физиологии для обозначения приспособления строения и функций организма (или его отдельных частей) к условиям существования или привыкания к ним. Адаптация (позднелат. adaptation – прилаживание, приспособление, от латинского adapto – приспособление) – процесс приспособления строения и функций организмов (особей, популяций, видов) и их органов к условиям среды [20].

Можно выделить два аспекта адаптации человека: адаптация в сфере отношений «организм – природная среда»; адаптация в сфере отношений «личность – социальная среда» (социальная адаптация).

Сущностью социальной адаптации, как социального феномена, является взаимодействие личности либо группы людей с общественной средой, в ходе которого согласовываются и удовлетворяются потребности и ожидания обеих сторон.

Обращение к трудам классиков зарубежной социологии позволяет

проследить наличие описаний данной социальной реальности и установить, что в рамках важнейших социологических теорий ученые пытались анализировать *содержание социальной адаптации*. Примечательно, что в контексте рассматриваемого понятия не противостоят, а дополняют такие противоположные системы взглядов как позитивизм и понимающая социология, концепция социального равновесия и теории аномии.

Раскрытие содержания социальной адаптации предполагает выяснение ее структурно-динамических характеристик внутренних процессов, функций, факторов, объектов и субъектов, противоречий и тенденций.

Сущность социальной адаптации, как было показано выше, может быть сведена к взаимодействию личности и социальной среды. А поскольку такое взаимодействие предполагает не только адаптацию, но и другие процессы, постольку необходимо провести разграничение между ними. Прежде всего, речь идет о процессе социализации. В связи с этим принципиальным является вопрос соотношения социальной адаптации и социализации.

Большинство авторов признают, что эти процессы связаны между собой и оказывают взаимное влияние друг на друга. Тем не менее, вопрос об их соотношении разделил ученых на две группы. Представители первой группы (Б.Д. Парыгин, И.А. Милославова) полагают, что адаптация является составной частью социализации, позволяющей личности (группе) активно включаться в разные структурные элементы социальной среды, что дает возможность успешно функционировать в условиях динамического социального окружения. Другая группа исследователей (А.В. Назаров, Т. Шибутани) рассматривают адаптацию как более широкое понятие по отношению к социализации. По их мнению, процесс адаптации связан с сущностью и субстанцией жизни, социализация представлена как продолжающийся всю жизнь процесс адаптации к новым условиям.

Обе точки зрения отражают наличие сходства и различий между процессами социальной адаптации и социализации. Сходство этих процессов касается, во-первых, взаимодействия человека и социальной среды и, во-вторых, длительного и непрерывного характера протекания этих процессов, связанных с развитием личности. К различиям же можно отнести то, что социализация в большей степени объясняет, каким образом личность усваивает, а затем активно воспроизводит социальный опыт, а социальная адаптация позволяет раскрыть процесс установления соответствия требований и ожиданий обеих сторон (личности и социальной среды).

Обнаружить специфику социальной адаптации как особого вида

взаимодействия личности и социальной среды позволяет выявление ее внутренних свойств или признаков. В литературе этот вопрос практически обойден вниманием ученых. Попытка проследить основные черты социальной адаптации встречается у С.Д.Артемова, который, подчеркивая активную роль личности, выделяет три основные черты. Первая заключается в том, что только человек создает специальные приспособления «институты, и нормы и др.», облегчающие процесс адаптации. Вторая характеризует способность человека сознательно готовить к этому процессу молодое поколение. Наконец, третья черта-человек является субъектом адаптации. Трудно признать данную точку зрения обоснованной и исчерпывающей. Более плодотворным представляется подход, предложенный Ю.А. Урманцевым. Понимая адаптацию как систему только таких признаков, которые сообразны целям и другим особенностям человека, сообразны целям и особенностям среды, созданы или создаются для реализации человеком своих целей в этой среде, он приходит к выводу о существовании четырех групп признаков адаптации [21]. Первая группа признаков – это собственные признаки адаптации, принадлежащие человеку, но не принадлежащие среде. Вторая группа - несобственные признаки, т.е. такие, которые принадлежат среде. Третью группу составляют собственно-несобственные признаки, принадлежащие и человеку, и среде. Четвертая группа объединяет, «небытийные» признаки адаптации (биосфера, ноосфера Земли, Космос).

Анализ содержания социальной адаптации должен быть дополнен определением ее роли в жизнедеятельности человека и социальной среды. Социальное назначение адаптации реализуется через ее функции.

Традиционно в качестве основной *функции адаптации* выделялась приспособительная функция, которая являлась важнейшим фактором самосохранения индивида. Борьба за самосохранение, конечно, связана с приспособлением, но социальная адаптация представляет собой явление, гораздо более сложное и глубокое, нежели простое приспособление или привыкание. Механизм привыкания включается по мере необходимости и позволяет человеку экономить ресурсы в типичных ситуациях.

Функциональное назначение социальной адаптации, как полагает А. Власова, заключается в отражении, прежде всего межличностных связей и отношений в процессе жизнедеятельности людей с позиции сохранения, как личности, так и среды.

Содержательный анализ *процесса адаптации* позволил И.А. Милославовой утверждать, что социальная адаптация выступает, во-первых, в качестве исходной предпосылки и постоянного условия эффективности деятельности, во-вторых,

адаптация является фактором оптимизации и регуляции человеческого общения, повышения стабильности и сплоченности коллектива.

Л.Л. Шпак к числу основных функций социокультурной адаптации относит: праксиологическую (творческое преобразование духовной жизни); идеологическую; нормативно-регулятивную; аксиологическую (отбор, усвоение, трансляция культурных ценностей). Выполняя все эти функции, адаптация играет двойственную роль в социальном развитии [87].

Отмечая особенности адаптационных процессов в периоды революционных потрясений и переходных кризисов, Л.А. Гордон выделяет первичную социальную адаптацию. По его мнению, она выражается в принятии общей направленности перемен и в приспособлении к такому минимуму меняющихся условий, при которых освоение совокупности сдвигов, «врастание» в новую жизнь все-таки предпочтительнее тотального неприятия новых порядков и непримиримой борьбы с ними [85]. Логично предположить наличие вторичной социальной адаптации, под которой, вероятно, следует понимать преодоление инерции сознания, психологического дискомфорта, непривычности новых форм жизни.

Развитие такого подхода присутствует у Л.В. Корель. Она утверждает, что стадии адаптиогенеза в бифуркационных «экстремальных средах, где в единицу времени происходит большое число социально-значимых изменений» и эволюционных «средах, где происходят единичные социальные изменения инновационного плана» различны. В обществах с бифуркационной траекторией развития процесс адаптации проходит три стадии. Первая стадия-это стадия социального шока. Ключевыми характеристиками этой стадии являются страх, бездействие и попытки первого осмысления сути происходящих катаклизмов. Для тех, кто сумел пережить стадию социального шока, наступает стадия «мобилизации адаптивных ресурсов», то есть этап глубокого осмысления ситуации и концентрации усилий на сознательном поиске выхода из нее. Завершающей стадией в цепочке адаптиогенеза является стадия «ответ на вызов среды». Ее основное содержание заключается в способности адаптанта реализовать конкретные модели адаптивного поведения, учитывающие происходящие перемены в обществе и его адаптивные ресурсы.

Л.В. Корель в качестве критериев завершенности адаптации предлагает считать социальное самочувствие (внутреннее состояние адаптанта) и наличие набора решений для различных проблем (внешние поведенческие реакции).

Следующим этапом раскрытия *содержания социальной адаптации* является анализ ее структуры, то есть выяснение соподчиненности ее основных элементов и устойчивых связей между ними. В литературе можно встретить различные

подходы к структурированию социальной адаптации. Так, большинство исследователей предлагают в качестве структурообразующих элементов выделить виды адаптации, которые соответствовали бы ее объектам. Но число объектов адаптации может быть неограниченно большим, поэтому и число видов адаптации будет безграничным, например производственная, профессиональная, социально-психологическая, культурная, материальная, политико-правовая, трудовая, учебная и т.д.

В связи с этим, группа исследователей под руководством В.Э. Тамарина указывает, что «с позиции системного подхода важно при анализе того или иного типа адаптации брать его не изолированно, а в контексте других адаптационных процессов». Специальному изучению данного вопроса посвящены и работы И.А.Милославовой. Она считает, что структура социальной адаптации состоит из двух взаимообусловленных компонентов: адаптивной ситуации и адаптивной потребности. «Адаптивная ситуация характеризуется изменением в социальной среде или переходом личности из одной социальной среды в другую, чем-либо для нее новую. Под адаптивной потребностью подразумевается стремление личности привести в соответствие с изменившимися условиями социальной среды свои шаблоны поведения, привычки, представления.

Л.Л.Шпак считает необходимым пересмотреть *структуру социальной адаптации*, предложенную И.А.Милославовой, полагая, что адаптивная ситуация содержит в себе предпосылку возникновения адаптивной потребности. В структуре адаптации Л.Л. Шпак выделяет следующие компоненты: адаптивные потребности, цель, установку, ожидания, притязания, мотивы, адаптивные способности. Ролевые позиции и практические действия. При этом «адаптивная установка связывает все структурные элементы социокультурной адаптации в органическое целое» [69].

Существует другая точка зрения относительно структуры адаптации. Так П.С.Кузнецов предлагает рассматривать адаптацию как целостный процесс, несводимый к простой сумме составляющих его элементов. Целостность процесса адаптации предполагает более пристальное рассмотрение тех ее видов, которые наиболее актуальны в настоящий момент. Актуальность видов адаптации определяется актуальностью потребностей, поэтому именно последние являются основой структурирования адаптации. П.С. Кузнецов вводит понятие «комплексная адаптация», которое при применении к конкретному объекту адаптации понимается как проекция (отображение) всего актуализированного комплекса потребностей [52]. Комплексная адаптация составляет актуализированную часть общей адаптации, ее значимую на момент исследования

часть, когда остальным (неактуализированными потребностями) можно пренебречь без риска снижения достоверности результатов. Именно этот подход, с точки зрения автора, позволяет более полно отразить структуру адаптации, поскольку именно актуализированная часть потребностей раскрывает содержание адаптационного процесса, его направление. Адаптация-это целостный процесс, а «единственное основание, по которому целесообразно структурировать процесс адаптации при проведении практических исследований, это актуализация видов адаптации, как последнее звено в последовательности: актуализация потребностей-актуализация факторов-актуализация объектов-актуализация видов адаптации» [52].

Анализ содержания социальной адаптации будет не полным без рассмотрения ее факторов. Под фактором вообще понимается объект, своими действиями изменяющий собственные или «и» других объектов признаки.

Что касается *факторов адаптации*, то важно иметь в виду следующее. Существует точка зрения, согласно которой под ними понимают условия, определяющие течение, сроки, темпы, результаты адаптации, условия, влияющие на значение показателей адаптации.

И.А. Георгиева выделяет следующие личностные (внутренние) факторы: социально-демографические характеристики (пол, возраст, семейное положение), ценностные ориентации и ряд психологических свойств личности. Внешние факторы представлены, по ее мнению, комплексом параметров, связанных видом деятельности группы, членом которой является индивид.

Другим важным условием, влияющим на процесс социальной адаптации, является прошлый опыт человека. Прошлое не уходит бесследно, оно определяет настоящее и влияет на будущее. Фактор, отражающий роль социального опыта, в научной литературе получил название «условие предшествующей адаптации». На это обстоятельство обращает внимание Ю.А. Левада, когда пишет: «Результатом советского эксперимента стали не столько тотально новый человеческий тип, сколько человек, тотально приспособившийся к советской реальности, готовый принять, ее как безальтернативную данность. Безальтернативность придавала всеобщей приспособленности значение привычки, то есть не расчленённый и не подлежащей анализу массово-поведенческой структуры» [60].

Но даже самая устойчивая адаптация не означает полной ассимиляции человека с системой социальных требований.

Уделяя большое внимание этому аспекту адаптации, Е.Н. Сметании пишет: «Анализ причин, способствовавших успешной адаптации людей в условиях рынка показал, что у многих дела идут успешно не за счет конструктивных действий, а

благодаря обстоятельствам, благоприятно сложившимся ещё в доперестроечное время – хорошей профессии и подходящему месту работы» [51].

Л.Л. Шпак выделяет три группы факторов, обеспечивающих адаптивное взаимодействие: институализированные, нормативно-регулятивные и личностные. Институализированные средства позволяют направлять деятельность адаптантов за счет усилий со стороны социокультурной среды. К данным средствам относятся общественные движения, объединения и союзы, органы государственной власти и их формирования, средства массовой информации, конкретные организации и институты, в рамках которых адаптируется субъект «Назначение нормативно-регулятивных средств – поддержать функционирование системы «адаптант – адаптирующая среда» на заданном уровне и обеспечить достижение цели» [51].

С помощью нормативно-регулятивных средств (социальных нормативов, норм культуры, обычаев) даётся направление адаптивной деятельности, осуществляется социальный контроль за ходом взаимодействия сторон. Личностные средства адаптации подразделяются на три группы: мотивационно-волевые (мотивы, навыки, привычки); когнитивно-аксиогические (эвристический стиль мышления, логические навыки, ценностные ориентации); поведенческие средства (практические меры, действия, поступки).

Факторы адаптации важны не сами по себе, а только в момент соответствующей потребности. В качестве комплексных факторов Л.С. Кузнецова предлагает выделить семь направлений, которые характеризуют функционирование и развитие личности. Экономический (материальный) комплекс, который объединяет факторы, связанные с получением материальных средств, к существованию (заработная плата, приработок, социальные выплаты). Комплекс самосохранения, содержащий жизненной безопасности (угроза жизни и здоровью в результате случая и криминала, потеря источника существования). Регулятивный комплекс совокупность факторов, отражающих физиологические аспекты функционирования организма и психическое состояние (режим труда, отдых, условия труда, состояние здоровья).

Воспроизведенный комплекс содержит факторы, отражающие реализацию потребностей человека (создание и функционирование семьи, продолжение рода, сексуальные отношения). Коммуникативный – включает факторы, которые связаны с реализацией потребности человека в общении (положительная глубина общения, отрицательная глубина общения, круг общения, положение в группе). Когнитивный комплекс содержит факторы, отражающие реализацию когнитивных потребностей (образование, квалификация, интеллект, кругозор). И последний – комплекс самореализации – это самый сложный комплекс, который может

включать в себя любой из перечисленных комплексов, есть его ценность.

Классификация адаптации может быть дополнена следующими *ее видами*: *добровольная-вынужденная*; *активная-пассивная*; *общая-специфическая*. Разграничение социальной адаптации на добровольную-вынужденную дает М.А.Шабанова. Добровольная социальная адаптация, по ее пониманию, имеет место тогда, когда новые ценности и способы социального действия, предполагаемые социальной средой, не вступают в противоречие с системой ценностных ориентаций, устремлений и возможностей индивида. Напротив, о вынужденной адаптации говорят, если направления преобразований, новые ценности и способы социального действия противоречат ценностям и возможностям индивида, хотя он и вынужден использовать их для реализации жизненно важных целей.

Вынужденная адаптация отнюдь не означает примирения, согласия, одобрения. Общественную ситуацию нельзя игнорировать, но ее можно оспаривать, осуждать, можно выбрать пассивный, отрешенный тип поведения.

Понимание различия между активной и пассивной адаптацией позволяет выстроить типологию адаптационных процессов [44]. В литературе выделяют некоторые критерии для их дифференциации: способы осознания социально-экономической реальности; типы социально-экономических ресурсов и способы их использования. Это имеет принципиальное значение для оценки прочности новых отношений, возникающих в процессе социальной адаптации. В развитие такого понимания Ю.А. Левада выделяет следующие варианты поведенческих стратегий.

1. Повышающая адаптация, означающая приобретение людьми новых инструментальных средств для удовлетворения собственных растущих запросов;

2. Понижающая адаптация, при которой вынужденные «вертеться» используют непривычные для них средства для поддержания наличного или сниженного статуса;

3. Изолирующая адаптация, которая проявляется в поиске определенной ниши, откуда происходящие перемены не видны или кажутся малозначительными;

4. Разрушающая адаптация, характерна для тех, кто вынужден предельно снижать уровень собственных запросов и статусных притязаний и крайне негативно оценивает такое положение. Правомерность выделения адаптации общей и адаптации специфической обусловлена особенностями адаптационных процессов на уровне общества и на уровне отдельной личности [44].

Современные психоаналитики выделяют две разновидности *социально-психологической* адаптации:

- *аллопластическую адаптацию*, которая происходит за счет изменений во внешнем мире, совершаемых человеком для приведения его в соответствие со своими потребностями;

- *аутопластическую адаптацию*, обусловленную изменениями личности (ее структуры, умений, навыков и т.п.), помогающих приспособляться к среде.

А.Н.Жмыриков выделяет следующие критерии адаптивности: степень интеграции личности с макро- и микросредой; степень реализации внутриличностного потенциала; эмоциональное самочувствие.

Таким образом, *адаптивная личность* — это личность, способная оптимально для себя приспособиться к условиям функционирования в изменяющейся среде и в дальнейшем психически, личностно и социально развиваться.

Критериями адаптивной личности служат: способность контролировать события, понимать причины стресса, осознавать действия, которые необходимо предпринять; мобилизация новых ресурсов, внешних и внутренних источников помощи; гибкость в решении проблем; низкий уровень тревожности; проявления индивидуальной эмоциональной, интеллектуальной и когнитивной организации жизни; баланс напряженности – расслабленности

Среда понимается как комплекс неких условий, внешних сил и стимулов, воздействующих на индивида. В многочисленных исследованиях среды неизменно подчеркивается, что она оказывает влияние на поведение человека, и указывается на необходимость рассмотрения личности в контексте не только социальных процессов, происходящих в обществе, но и естественных социальных ситуаций, в которых функционирует личность.

Понятия «среда» и «ситуация» в научных источниках зачастую взаимозаменяемы, что и побуждает обратиться к анализу понятия «ситуация». *Ситуация* – это обстановка, совокупность условий, обстоятельств, влияющих на динамику образа жизни в определенный промежуток времени. Это понятие предназначено для разграничения и отделения одного состояния или формы образа жизни от другого.

Жизненная ситуация – различные периоды жизнедеятельности отдельного человека, для которого характерно относительное постоянство структур, содержания и направленности движения процессов, составляющих образ жизни.

Проблемная ситуация – трудности, возникшие в социокультурной жизни на индивидуальном, групповом или общесоциальном уровнях, когда под действием внутренних или внешних факторов ранее установившиеся процессы образа жизни, взаимодействий людей, их динамические связи с окружением нарушаются, иногда необратимо, а механизмы восстановления баланса отсутствуют. В

результате возникает необходимость пересмотра привычных ценностей, общественных норм, правил поведения, поскольку при изменившихся обстоятельствах они утрачивают функции средств поддержания социокультурного порядка, надежных ориентиров при организации действий и взаимодействий, приводящих к желаемым результатам.

Д. Магнуссон предложил пять уровней определения ситуации: стимулы – отдельные объекты или действия; эпизоды – особые значимые события, имеющие причину и следствие; ситуации – физические, временные и психологические параметры, определяемые внешними условиями. Восприятие и интерпретация ситуации придают значение стимулам и эпизодам; окружение – обобщающее понятие, характеризующее типы ситуаций; среда – совокупность физических и социальных переменных внешнего мира.

Таким образом, при определении ситуации акцент ставится на внешнем характере. Чаще всего ситуация определяется именно этими рамками.

Л. Фергюссон находит место ситуации в психологическом тезаурусе среди четырех особенностей личности, обуславливающих: ее поведение; конституциональные (соматические) особенности; групповые (социальные обычаи, привычки, аттитюды); ролевые, в том числе сексуальные, особенности.

Ситуация, понимаемая как внешние условия протекания жизнедеятельности человека, обозначается понятиями «социальный случай», «случай», «социальный эпизод».

Под *средовыми факторами* в модели понимаются относительно стабильные психосоциальные характеристики обстановки на работе (социальная поддержка и требования, предъявляемые к работе). Под *ситуационными переменными* – тип стрессового эпизода и значение, ему придаваемое, т.е. изменения среды и их восприятие. Факторы, влияющие на экстремальность стрессоров, могут быть как субъективные, так и объективные.

Таким образом, *трудная жизненная ситуация* – это положение, объективно нарушающее жизнедеятельность человека, которое он не может преодолеть самостоятельно, в связи с чем, нуждается в специальной поддержке и помощи специалистов.

Пожилой возраст часто рассматривается как кризисный период в жизни человека. Происходящее значительное изменение жизненной ситуации связано как с внешними факторами (появления свободного времени, изменение социального статуса), так и с внутренними (осознание возрастного снижения физической и психической силы, зависимое положение от общества и семьи). Эти изменения требуют от человека переосмысления ценностей, отношения к себе и к

окружающему, поиска новых путей реализации активности. У одних этот процесс происходит долго, болезненно, сопровождается переживаниями, пассивностью неумением найти новые занятия, находить новые контакты по-новому взглянуть на себя и окружающий мир. Другая категория пенсионеров, напротив, адаптируется быстро, не склонна драматизировать переход к пенсионному образу жизни. Они полностью используют увеличившееся свободное время, находят новую социальную среду.

Характеризуя положение людей пожилого возраста в обществе, исследователи (В. Альперович, М.Э. Елютина, А.Г. Лидерс и др.) отмечают, что оно заметно ухудшилось во второй половине XX в. Отмечается также и то, что в обществе исчезает уважение к возрасту, уступая место безразличию, вражде по отношению к пожилым людям. Негативной оценке граждан старшего поколения способствует усиленная пропаганда средствами массовой информации молодежной субкультуры с одновременным навязыванием пожилым людям роли общественного балласта, что не соответствует действительности.

Один из важнейших показателей положения пожилого человека в обществе – его семейный статус. Социально-экономическая нестабильность в нашем обществе привела к тому, что пожилые люди ищут защиту только в семье. Некоторые социологи классифицируют семью пожилых людей в зависимости от того, какое окружение они имеют вокруг себя и что является основным источником их доходов [43].

По мнению Е.И. Холостовой, с выходом на пенсию у пожилых людей изменяются привычные жизненные стереотипы, возникают не только материальные, но и психологические трудности. Порой это ведет к возникновению чувства одиночества, ненужности. Чаще всего оно наступает в результате смерти одного из супругов.

Проблема одиночества обострилась с ухудшением в стране социально-экономической ситуации. Все большее число пожилых граждан считают себя одиночками, выброшенными на обочину жизни. Особенно трудно они переносят разрыв социальных связей, которые происходят вследствие неполноценного общения, неадекватности содержания запросам личности [41].

Характеризуя положение пожилых людей в современном обществе, часто используется понятие «образ жизни» как систему видов жизнедеятельности данной социальной группы, определяемой социально-экономическими условиями их жизни: трудом, бытом, общественной жизнью и культурой. Образ жизни пожилых людей складывается и из других показателей, сопряженных с данными уровня и качества их жизни.

Наступление пожилого возраста является для отдельного человека источником повышенного социального риска, проблемы пожилых людей имеют объективные основания и требуют постоянного внимания, изыскания дополнительных материальных, кадровых и других ресурсов. Они имеют слабо выраженную тенденцию к минимизации, поскольку пожилые люди - одна из наиболее значительных по численности социально-демографических групп населения. В России, где каждый девятый гражданин старше 65-летнего возраста, старение населения – фактор, непосредственно влияющий на ход реформ. В деле улучшения социального положения пожилых людей ощущаются объективные трудности, связанные с экономической ситуацией.

С выходом на пенсию у пожилого человека неизбежно возникает целый ряд проблем, связанных не только с изменением величины доходов, но и с привыканием к новому социальному статусу, приспособлением материально-вещевой среды к снижающим физическим возможностям, возникновением необходимых бытовых трудностей.

Переход человека в группу пожилых людей существенно изменяет его взаимоотношения с обществом и такие ценностно-нормативные понятия, как цель и смысл жизни, добро и счастье и так далее. Значительно меняется образ жизни людей. Прежде они были связаны с обществом, производством, общественной деятельностью – как пенсионеры (по возрасту) они, как правило, утрачивают постоянную связь с производством. Однако как члены общества остаются включенными в определенные виды деятельности в различных сферах общественной жизни.

Выход на пенсию особенно тяжело воспринимают люди, чья трудовая деятельность высоко ценилась в прошлом, а сейчас (к примеру, в современных российских условиях) признается ненужной, бесполезной. Практика показывает, что разрыв с трудовой деятельностью отрицательно сказывается в ряде случаев на состоянии здоровья, жизненном тоне, психике людей.

Для пенсионеров возникает еще и проблема эксклюзии, т.к. пожилые люди становятся буквально исключенными из социальной жизни общества в силу возрастных особенностей, влекущих неспособность полноценно участвовать в обыденной жизни страны [37].

Вступление в пожилой возраст сопровождается для одних резким, для других плавным изменением рода занятий, образа и стиля жизни, материального положения и других условий жизнедеятельности. Самое главное (рубежное) событие для большинства пожилых людей, коренным образом меняющее его образ жизни и положение в обществе – выход на пенсию. Собственно, для многих

именно этот факт знаменует наступление старости – очередного жизненного цикла.

Резкую смену привычного образа жизни многие не переносят, и смерть вскоре после выхода на пенсию – явление достаточно распространенное, особенно среди мужчин. Выход на пенсию сопровождается нисходящей социальной мобильностью.

Образ жизни пожилых людей во многом определяется тем, как они проводят свободное время, какие возможности для этого создает общество. Активно занимаясь общественной деятельностью, пожилые люди делают свою жизнь более полноценной. В этом смысле полезно привлекать людей старшего поколения к работе различных обществ, к организации встреч, передач по радио и телевидению специально для пожилых людей, к работе с детьми и молодежью и так далее, но основной повседневной деятельностью пенсионеров главным образом становится дом (помощь в труде, домашнем хозяйстве и уход за детьми), здоровье, пассивный отдых и развлечения.

Совместное проживание с детьми, родственная помощь играет существенную роль в выживании стариков. В этой связи семейное положение является еще одним важнейшим индикатором положения пожилого человека в обществе. Уровень его социально-бытовых потребностей, степень и формы их удовлетворения в значительной мере зависят от того, проживает ли пожилой человек совместно с детьми, делит старческие радости и заботы со спутником жизни или удел на старости лет – одиночество.

С возрастом резко *сужается круг общения* пожилых людей. Чаще всего остается только узкий семейный круг. Пожилые люди, свободные от повседневного труда на производстве чаще всего занимаются воспитанием внуков.

Самочувствие пожилых людей в значительной мере определяется сложившейся атмосферой в семье – доброжелательной или недоброжелательной, нормальной или ненормальной, тем, как распределяются обязанности в семье между дедушками (бабушками), их детьми и внуками.

Самочувствие человека пожилого возраста в большой мере определяется его брачным состоянием.

Значение брака и семьи не одинаково на разных этапах жизни человека. Пожилой человек нуждается в семье, прежде всего в связи с потребностью в общении, взаимопомощи, в связи с необходимостью организации и поддержания жизни. Это объясняется тем, что пожилой человек уже не имеет прежних сил, прежней энергии, не может переносить нагрузки, часто болеет, нуждается в особом питании, в уходе за собой.

Когда речь идет о пожилых людях, основной мотив заключения браков – сходство взглядов и характеров, взаимные интересы, стремление избавиться от одиночества (1/3 одиночек в нашей стране составляют люди старше 60 лет).

По материалам переписи населения 2002 года, в РФ мужчин, вступивших в брак, было значительно больше (71,8 %) по сравнению с женщинами (59,7 %). При этом есть доля мужчин в возрасте 50-59 лет, состоящих в браке, составляла 87 %, то доля женщин этого возраста – только 67,3 %. Мужчин в возрасте 60-69 лет состояло в браке 87,3 % от их общей численности, а женщин – 48,1 %, в возрасте 70 лет и старше соответственно 74,5 % и 16,2 % [44].

Одной из характерных особенностей периода пожилого и старческого возраста, как у относительно здоровых, так и у больных людей является наступающая социально-психологическая дезадаптация. Именно изменение социального статуса пожилого человека – выход на пенсию, утрата близких родственников, трудности в связи с самообслуживанием, ухудшение экономического положения – нарушает привычные жизненные стереотипы, требует мобилизации собственных физических и психических резервов, которые в этом возрасте значительно снижены, все это сильно воздействует на психику старого человека. Неспособность самостоятельно справляться с повседневными заботами приводит к зависимости от других людей, что вызывает у многих стариков чувство неполноценности, бессилия, нежелания дальнейшего существования. Становится очевидным возникающая зависимость пожилого человека от семьи. С появлением у него различных заболеваний та зависимость только усугубляется, и в некоторых ситуациях старики оказываются практически полностью зависимыми. Их взаимоотношения с другими членами семьи начинают носить сложный характер с точки зрения экономической, нравственной, психологической.

Устойчивый рост доли пожилых людей в структуре народонаселения мира обусловил формирование новых представлений о старости, роли пожилых людей в социальном развитии.

Современная система взглядов на обязательства государства по отношению к пожилым людям базируется на общечеловеческих гуманистических ценностях, идее прав человека для людей всех возрастов и служит обоснованием для политических решений и конкретных мер поддержки пожилых людей на межгосударственном и национальном уровнях.

Центральным является принцип социально приемлемого и реально возможного сочетания полноценного участия пожилых людей в жизни общества, заботы о них со стороны общественных и государственных институтов,

обеспечения правовых условий для удовлетворения их потребностей и реализации накопленного в течение жизни потенциала. Уважение к пожилым людям, забота о них, позитивное отношение к старости, формируемое с детства, наряду с готовностью к ее наступлению признается нормой для каждого человека и общества в целом.

Проблема социализации и социально-психологической адаптации пожилых людей является в настоящее время одной из самых актуальных не только для психологической науки, но и для общества в целом. Исследование особенностей протекания кризиса пожилого возраста у людей, находящихся в разной общественной и социальной ситуации, позволяет выявить новые, не известные до настоящего времени факторы и закономерности генезиса психики. С точки зрения социальной практики, для общества, тем более общества, переживающего переходный период, психологический комфорт и устойчивость большой группы людей, которая увеличивается в последние десятилетия, служат важными показателями общественного устройства и фактором социальной стабильности.

Изменения условий жизни стареющих людей в связи с переходными процессами в обществе, а также выходом на пенсию поставили их перед необходимостью адаптации к этим процессам. Несмотря на то, что данные процессы изучаются не один год, механизм адаптации к жизни в пожилом возрасте фактически вне внимания исследователей даже на понятийном уровне.

Современная социальная обстановка во всем мире, ориентация на молодость, на активный образ жизни, философия достижений делают этот демографический слой наиболее уязвимым. Особенно тяжело как социальное, так и психологическое положение стариков в экономически нестабильных регионах. Как правило, слова старость и пожилые люди несут на себе негативное семантическое значение, часто являясь синонимами слов «ущербный», «отживший», что отражается на самосознании стариков и отношении к ним более молодых групп населения [45].

Изменение психосоциального статуса в старости отличается от предыдущих прежде всего сужением круга возможностей, как физических, так и социальных; и состоит из нескольких стадий: наступление старости, выход на пенсию, вдовство. Удовлетворенность жизнью и успешность приспособления к наступлению старости зависят в первую очередь от здоровья. Негативный эффект слабого здоровья может смягчаться за счет механизмов социального сравнения и социальной интегрированности. Также важную роль играют материальное положение, ориентация на другого, принятие перемен. Реакция на уход на пенсию зависит от желания оставить работу, здоровья, финансового положения,

отношения коллег, а также от степени запланированности ухода. Вдовство, как правило, несет одиночество и нежелательную независимость. В то же время оно может дать человеку новые возможности для личностного роста. При этом смысл, вкладываемый в происходящие события личностью, часто является более важным, чем сами эти события.

Анализ общих закономерностей социальной адаптации пожилых людей требует строгого определения этого понятия и соотнесения его с близким понятием социализации. Большинство отечественных психологов сходится во мнении, что социализация (от лат. *socialis* – общественный) – более обширный процесс, чем адаптация. Социальную адаптацию признают одним из механизмов социализации. Во-первых, она позволяет «личности (группе) активно включиться в различные структурные элементы социальной среды путем стандартизации повторяющихся ситуаций, что дает возможность личности (группе) успешно функционировать в условиях динамичного социального окружения». Во-вторых, она дает индивиду возможность принимать социальные роли в процессе адаптации. Социализацию и социальную адаптацию рассматривают как процессы близкие, взаимозависимые, взаимообусловленные, но не тождественные [43].

В то же время не возникает ни малейших сомнений в том, что проблема социализации пожилых людей не только существует, но и более значима для этого возрастного периода по сравнению с предыдущим. Успешная социализация пожилых людей – одно из основных условий поддержания высокого качества их жизни. Психологическая составляющая стиля жизни является одной из наиболее острых и на сегодняшний день мало исследованных проблем, связанных с пожилыми людьми. Достаточно много говорится об экономических и медицинских проблемах, с которыми сталкиваются люди позднего возраста. Но уровень медицинского обслуживания и материального обеспечения не соотносится прямо с уровнем психологического комфорта и оптимальным для человека стилем жизни. Это доказывается и тем, что вопросы, связанные с психологическим состоянием и социально-психологической адаптацией пожилых, в первую очередь начали исследоваться в наиболее развитых и экономически благополучных странах, где пенсионное обеспечение и медицинское обслуживание пожилых людей находятся на достаточно высоком уровне. Сложность состоит в том, что, если экономические и медицинские вопросы могут решаться централизованно и стандартно для всех людей определенной возрастной группы, то проблемы психологические должны решаться индивидуально, на основе личностных качеств пожилого человека и социальной ситуации.

Социальная адаптация – приведение индивидуального и группового

поведения в соответствие с господствующей в данном обществе системой норм и ценностей, осуществляется в процессе социализации, а также с помощью механизмов социального контроля, включающих меры общественного и государственного принуждения [51].

Опросы, проводимые учеными, социологами и чиновниками, отвечающими за работу с пожилыми людьми, показали, что среди наиболее важных проблем, связанных с повышением уровня собственной жизни, пожилые люди отмечают одиночество, состояние здоровья и экономические проблемы. Таким образом, несмотря на актуальность качества медицинского обслуживания и доходов, практически всех пожилых людей мучают психологические проблемы: нарушение привычного образа жизни, отсутствие внимания со стороны общества и близких, одиночество [56].

Говоря о социальной адаптации применительно к пожилым людям, М.Д.Александрова дает следующее определение: «Под социальной адаптацией понимается то, как старые люди, получившие новые качества в силу возраста, приспосабливаются к обществу, и как общество приспосабливает старых людей к себе. Некоторые авторы (М.Д.Александрова, Н.В.Панина) называют старость «возрастом плохой адаптации», которая происходит вследствие различных соматических и психических изменений личности, а также в связи с переменами в семейной жизни и окружающей обстановке. Изучая проблемы адаптации пожилых людей к статусу пенсионера при помощи личностно-ролевого подхода, предположила, что социальная адаптация пожилых заключается во вхождении в круг ролей, соответствующих статусу пенсионера [58].

Повседневная, рутинная жизнь пожилых, как правило, не является исполнением какой-либо роли, а неструктурированные ситуации поздней жизни вызывают депрессии и тревогу, так как пожилые чувствуют вакуум социальных ожиданий и недостаток норм для них. Вполне справедливо пожилой возраст называют стадией систематических социальных потерь и отсутствия приобретений. «Главные жизненные задачи выполнены, ответственность уменьшается, зависимость возрастает. Эти потери связаны с болезнями и физическим недомоганием. Эти потери и их корреляты зависимости, изоляции и деморализации прогрессивно увеличиваются в поздней жизни». Они ясно показывают пожилому человеку понижение участия в социальной жизни и увеличение его маргинальности.

Сказанное подтверждается эмпирическими исследованиями. Так, П. Адельманн сравнила число проигрываемых одновременно пожилыми женщинами социальных ролей, их удовлетворенность жизнью и самооценку. Она

обнаружила, что женщины, играющие две социальные роли одновременно, демонстрировали более высокую самооценку и более низкий уровень депрессии, чем женщины, играющие только одну роль [67].

Другим фактором, определяющим социальную адаптацию, являются ценностные нормы, эталоны, традиции общества в целом и пожилых людей в нем, так как адаптация не может быть исследована вне связи с функционированием общественных отношений в целом, вне объективных социальных процессов. С точки зрения В.С.Агеева, «успешность адаптации в новых условиях прямо связана с успешностью (скоростью, объемом, «точностью») овладения стереотипами новой группы». При этом процессы групповой идентификации и усвоение групповых стереотипов идут параллельно и обуславливают один другой, т.е. стереотипы начинают усваиваться в том случае, если человек идентифицирует себя с группой, в полной мере осознает себя ее членом [32].

Успешность адаптации зависит от степеней статусной и ролевой определенности, которые прямо пропорциональны уровню социальной идентичности, т.е. степени отождествления человеком себя с определенными культурной, национальной, социальной и возрастной группами. В массовом сознании роль пенсионера, вдовца, просто пожилого человека – очень неясная, и в обществе отсутствуют соответствующие ролевые ожидания. Потеря ролей и, как следствие этого, ролевая неопределенность деморализуют пожилых. Это лишает их социальной идентичности часто оказывает негативное влияние на психологическую стабильность.

Поскольку целевой функцией процесса социальной адаптации служит самосохранение «общества-семьи-личности» в их взаимосвязи и развитии, адаптация пожилых людей представляется сложным образованием, состоит из многих составляющих и ее критериями являются:

- на уровне общества – степень сближения ценностных ориентации различных половозрастных групп общества и степень совпадения авто- и гетеростереотипов пожилых;
- на уровне группы – степень ролевой адаптации, степень позитивности социальной идентичности, степень инкорпоризации (замыкания пожилых на своем непосредственном окружении);
- на уровне личности – приспособление к самому процессу старения и степень позитивности личностной идентичности.

Исследования процесса психологической адаптации пожилых людей проводились в русле не только социальной психологии, но и в отечественной геронтологии. Например, в адаптационно-регуляторной теории старения,

разработанной В.В. Фролькисом, раскрыты положения о том, что одновременно с процессами возрастной деструкции и дезорганизации в старости происходит развитие и укрепление адаптационно-регулятивных процессов, направленных на выживание, повышение жизнеспособности, увеличение продолжительности жизни. Применительно к психическому старению, отмечает Н.Ф.Шахматов, это выражается в формировании в старости новой активной жизненной позиции, отражающей переоценку прошлых ценностей, пересмотр прошлых установок, выработку определенного отношения к собственному старению. При благоприятных формах психического старения образ жизни полностью приспособлен к изменившимся в старости внешним и внутренним условиям. В случае неблагоприятного, болезненного психического старения вопросы адаптации пожилых людей становятся клиническими проблемами [37].

Лишь небольшое число пожилых людей минует негативную фазу кризиса пожилого возраста. Большинству из них необходима внимательная и квалифицированная помощь специалистов, близких людей и общества в целом. В нашей стране использовать общественное мнение для организации помощи людям позднего возраста легче, чем во многих странах Западной Европы. Это объясняется тем, что в нашем обществе существуют достаточно устойчивые положительные стереотипы пожилых людей, в которых позитивно оцениваются их опыт, знания и умение выстоять в сложных житейских ситуациях. Значит, у пожилых людей возможно сформировать установку на их значимость для молодых, на помощь им, а у молодых — на принятие этой помощи, причем не столько в домашнем хозяйстве, сколько в профессиональной и социальной деятельности [44].

Необходимость найти адекватную сферу применения активности пожилых людей связана и с тем, что пик социальной активности пожилых совпадает с предпенсионным периодом (у мужчин в возрасте 56-60 лет, у женщин от 50 до 55 лет). По мнению В.В. Пациорковского, это связано с усилением напряжения, возникающего в связи с неизбежным освобождением от занятости. Однако можно предположить, что причина заключается в особенностях протекания возрастного кризиса, в процессе самосознания личности, в результате которого и возникает переоценка целей, ценностей, интересов и потребностей. С выходом на пенсию у пожилого человека меняется число социальных групп, с которыми он взаимодействует, что влечет за собой качественную трансформацию в осознании себя. Так, члены семьи ожидают, что после выхода на пенсию пожилой человек станет больше внимания уделять домашним заботам, но вышедший на пенсию человек не только не ориентирован на домашнее хозяйство, но и дает низкую

оценку такому способу времяпрепровождения. В.Д.Шапиро на основе проведенных исследований также отмечает, что наиболее часто из негативных последствий прекращения работы отмечается увеличение нагрузки по дому и при этом ощущения своей бесполезности. Скорее всего, домашняя работа не рассматривается пожилыми людьми как общественно полезная. Кроме того, по мнению Л.П. Липовой, они чувствуют себя оторванными от коллектива. Совместная деятельность, имеющая общественную значимость, восстанавливает автономию и независимость пожилого человека, компенсирует ему уменьшение личностного социального потенциала, поэтому в периоды, предшествующие старости, пожилые тяготеют к активной социальной жизни. Л.И. Анциферова, отмечает, что пожилые люди хотят и могут быть полезны обществу. Пожилые консервативны, догматичны в том случае, если они не заняты трудовой деятельностью, особенно связанной с творчеством.

Поэтому более молодые члены общества часто отказываются следовать советам пожилых, тем более не всегда понимают их переживания. Поиски выхода из этого круга вызывают у пожилых людей стремление общаться со сверстниками. Обращает на себя внимание именно актуальность контактов со сверстниками, а не с членами своей семьи. При этом помощь и понимание многие пожилые люди стремятся найти тоже у сверстников, а не у родных. Это связано и с экономическим положением молодых, которые часто не могут взять на себя полностью содержание престарелых родителей, а также с тем, что, как и в подростковом возрасте, другое поколение плохо понимает их. Таким образом, преодолеть возникающие проблемы, найти способ адекватной социально-психологической адаптации к той ситуации, в которой они находятся, пожилые люди могут скорее в общении со сверстниками, которые сталкиваются с теми же проблемами, имеют примерно такие же жизненный опыт и стереотипы восприятия. При этом, безусловно, необходимо учитывать тот факт, что группа пожилых людей неоднородна по социальному составу, жизненному опыту, стереотипам и оценочным эталонам, а потому общение необходимо налаживать среди людей со сходным социальным статусом, общими ценностными ориентациями и установками.

Расширение и углубление общения становится неременным условием социализации в этом возрасте. Сложность формирования новых личностных контактов связана с тем, что многие пожилые люди испытывают коммуникативные трудности. Фундаментальные исследования показывают, что в большинстве случаев пожилые люди страдают от нарушений в сфере коммуникации и от конфликтов, относящихся к этой области. Две трети пожилых,

обратившихся за помощью в психиатрическую амбулаторию института, говорили о проблемах контактов.

К.А.Страшникова отмечает, что при внешней контактности пожилые люди далеко не всегда психологически готовы завязывать новые знакомства, не всегда и не у всех есть прямая потребность в контактах. Многие из них приспособились к одиночеству, удовлетворяясь поверхностными формами общения. Авторы отмечают специфику взаимодействия пожилых людей между собой. Так, они стремятся избежать разочарования в знакомствах, подмечая мельчайшие детали поведения других, которые часто не соответствуют их идеализированному эталону. Пожилые люди боятся быть непонятыми, страшатся разочарований и эмоциональных потрясений, они предполагают неудачи в общении, а в результате избегают его, хотя и страдают от его недостатка.

Непонятная многим молодым людям политическая активность пожилых, их участие в митингах и демонстрациях часто объясняются стремлением к общению, иногда неосознанным. Не у всех пожилых людей за этой митинговой агрессией стоит осознанный выбор социальной позиции, скорее это ностальгия по молодости и стремление к стереотипному поведению. Возможность наладить контакты со сверстниками в других, более социально приемлемых формах, существенно снизила бы эту социально небезопасную активность, которую часто используют определенные группы в своих политических интересах. Нахождение оптимальных путей коррекционной работы с этой группой пожилых людей является важной задачей не только для психологов и геронтологов, но и для социологов и политиков.

Исследования показывают, что существует несколько способов компенсации того эмоционального напряжения, в котором находятся пожилые люди, повышения уровня их социально-психологической адаптации. Это общение с природой, увлечение искусством (как в плане творчества, так и в плане восприятия), появление новой значимой деятельности, новых интересов, перспективы (это особенно важно для людей старше 70 лет).

Эмпирические данные свидетельствуют о том, что общение с природой, домашними животными (кошками, собаками и другими), уход за комнатными цветами, садом и огородом существенно снижают уровень напряженности, компенсируют недостаток общения пожилого человека. У людей, много времени проводящих на природе, менее выражен страх одиночества, ниже уровень агрессии и практически не наблюдается депрессивное состояние.

Не менее значимое воздействие оказывает и увлечение искусством. Пожилые люди, которые часто ходят в театр, консерваторию, посещают музеи и

выставочные залы, психически намного устойчивей и в меньшей степени подвержены депрессиям, чем их сверстники, которые равнодушны к искусству. Можно предположить, что эти интересы, входя в структуру личности, образуют устойчивую мотивацию, которая не изменяется с кризисом и не подвержена динамике в зависимости от статуса, круга общения и других возрастных факторов. Такое поведение становится тем стилем жизни, который придает устойчивость адаптационному процессу в целом.

Для психологической адаптации людей пожилого и старого возраста очень важна временная перспектива. Эмпирически установлено, что с возрастом стремление к будущему уменьшается, но если деятельность личности ограничивается только решением задач сегодняшнего дня, то ее психологическая организация обедняется, так как по своим творческим возможностям человек может решать более сложные проблемы. Прогрессивное развитие личности как способ существования обеспечивается проявлением активности в разрешении противоречий между изменяющимися условиями бытия и реальными возможностями удовлетворения потребностей и интересов. Поэтому, хотя пожилым людям более свойственна ориентация на прошлое, при планировании определенной деятельности возможна и ориентация на будущее. При этом длительная перспектива, как правило, не имеет такого эффекта, как краткосрочная, примерно от полугода до полутора лет. Такая перспектива позволяет человеку строить определенные планы, снимает депрессию и страх смерти, помогает преодолеть болезни, так как дает уверенность в завтрашнем дне и открывает в нем реальные для достижения даже старыми людьми цели.

Рассмотренные нами проблемы социально-психологической адаптации пожилых людей показывают, что в их решении много противоречивых позиций, что связано с наличием многочисленных и разнообразных концепций личности и ее генезиса. Некоторые факторы, влияющие на психологическую устойчивость и активность пожилых людей, описаны нами выше. Однако нужно признать, что для того чтобы интерпретировать поздний период жизни человека как период развития личности, необходимо проводить целенаправленные исследования особенностей самоидентификации, анализ «образа Я» и степени его цельности, адекватности и осознанности у людей пожилого возраста, изменения типа активности пожилой личности. Исследование роли творчества, разных стилей жизни, общения в процессе социализации, влияния этих факторов на степень фрустрированности и психического напряжения в пожилом возрасте совместно с анализом степени влияния социальных изменений на целостность личности поможет решению этой проблемы.

Кроме того, правомерно ставить вопрос о широком научном обосновании и практическом внедрении идеи постоянного (непрерывного) образования применительно к пожилым людям. Знание основных закономерностей будет способствовать социально-психологической адаптации людей в позднем периоде жизни, поможет организовать с ними профилактическую и коррекционную работу, которая даст эффективные результаты.

Таким образом, те психологические изменения, которые происходят в процессе старения, ставят в качестве первоочередной задачи исследование их динамики и особенностей социального поведения пожилых. Поскольку одним из ведущих механизмов, обеспечивающих целостность личности и предсказуемость ее деятельности, является социальная адаптация, эта проблема выходит в центр исследовательских интересов.

Принято считать, что старение населения обусловлено причинами медицинского и экономического характера - увеличение средней продолжительности жизни человека, повышение качества жизни и т.д. Однако, на наш взгляд, оно также есть отражение ценностных ориентиров, присущих тому или иному типу общества. Процесс демографического «старения» не характерен для целого ряда регионов, таких, как страны Африки, Азии, Ближнего Востока и др., где сильны традиционные ценности и вся социальная жизнь регулируется определенными догмами. Высокий уровень рождаемости, определяющий демографическую «молодость» этих стран, обусловлен, главным образом, социокультурными установками, характерными для традиционного общества и религиозными убеждениями, сложившимися в сфере идеологического сознания. Следует отметить, что в системе воспроизводства культуры традиционного общества, «третий возраст» обладает особым статусом хранителя и транслятора ценностей, определяя тем самым авторитет и престиж старости. Напротив, в регионах, где доминируют ценности индустриальной культуры, характерной чертой является низкий уровень рождаемости. На наш взгляд, это результат проявления социокультурной установки на самореализацию и достижение личностного успеха, с одной стороны, и желания полноценного обеспечения подрастающего поколения благоприятными условиями для этого, с другой стороны. Увеличение средней продолжительности жизни - также одна из существенных характеристик экономически развитых стран. В России сегодня также преобладают ценности индустриальной и начинают проявляться признаки постиндустриальной культуры, поэтому можно с уверенностью сказать, что проблема старения населения есть и будет одной из острейших. Ситуация осложняется, «маргинальным», по выражению некоторых исследователей

(И.С. Кон, Е.Р. Ярская и др.), положением российских пожилых людей, значительно отличающимся от образа благополучной старости, присущего западной культуре. Параллельно с процессом старения населения происходит трансформация механизмов передачи социокультурного опыта. Мы вступаем в эпоху утверждения новой, «префигуративной», по выражению М. Мид, модели культуры, где люди старшего поколения, или «третьего возраста», постепенно утрачивают свою традиционную роль субъекта трансляции социокультурных ценностей и превращаются в ее объект [44].

В результате рвутся традиционные связи, становится недоступным приобщение к новым ценностям культуры, и пожилые люди оказываются в условиях культурной изоляции. В современном обществе понятие «старость» позиционируется как синоним неудачи, неуспеха, потери, отсталости, консерватизма. Другими словами, старость олицетворяет все то, что вступает в противоречие с актуальными ценностями индустриального и постиндустриального социума, такими, как личный успех, достижения, результат, материальное благосостояние, динамичность, мобильность и т.п. Мы стали свидетелями возникновения некоего антагонизма «молодость - старость», который в некоторой степени определяет облик современной культуры. Как писал знаменитый философ Х. Ортега-и-Гассет, «сегодня все от мала до велика подались в молодые» [31], и это высказывание очень точно отражает возрастные приоритеты индустриальной культуры. «Третий возраст» как потенциальная возможность развития человечества в современной культуре не только негативизируется, а скорее игнорируется или даже отрицается, что совершенно не правильно. Социокультурный феномен нынешнего поколения российских пожилых людей состоит еще и в том, что эпоху переломов и кризисов в духовной жизни общества они застали, будучи абсолютно сложившимися личностями, с устоявшейся системой жизненных ценностей, во многом противоречащих современному. В этой ситуации согласиться с несостоятельностью все еще актуальных для них «старых» ценностей было бы признанием бесполезности собственной прожитой жизни. Поэтому, сохраняя свои прежние ценностные ориентации в новых условиях, старшее поколение существует в рамках внутреннего ценностно-смыслового конфликта. Это важнейший субъективный фактор, определяющий степень социального взаимодействия и толерантности в обществе.

Выделим базовые компоненты, характеризующие стандартные элементы активности, которые образуют структуру поведения – компонентами образа жизни пожилых людей: занятия в сфере семьи и домашнего хозяйства, организация быта, демографическая активность, образовательная активность, трудовая активность,

потребительское поведение, поведение в сфере досуга, отдыха, развлечений, действия по поддержанию здоровья, гражданская активность, политическая активность, перемена места проживания [44].

1.2. Интернет-технологии в социальной адаптации пожилых людей

Существуют различные классификации информационных технологий. Рассмотрим классификацию информационных технологий, широко используемую в социальной сфере:

1) *технология работы с текстовой информацией*. Обработка текстовой и графической информации, автоматизация процессов информационно-методического обеспечения, визуализация информации MS Word, MS Publisher;

2) *технология работы с графической информацией*. Обработка графической информации, автоматизация процессов информационно-методического обеспечения, визуализация информации PaintBrush, Paint;

3) *технологии числовых расчетов*. Обработка числовой информации, создание математических моделей, автоматизация процессов вычислительной деятельности и обработки результатов эксперимента, автоматизация процессов информационно-методического обеспечения, организационного управления учебной деятельностью и контроля за результатами усвоения MS Excel;

4) *технологии хранения, поиска и сортировки данных*. Архивное хранение больших объемов информации (текстовой, числовой, графической, аудио и видео) с возможностью ее передачи, создание информационных моделей, автоматизация процессов информационно-поисковой деятельности, автоматизация процессов информационно-методического обеспечения, организационного управления учебной деятельностью и контроля за результатами усвоения MS Access;

5) *сетевые информационные технологии*. Легкий доступ к центральному банку данных, целенаправленный поиск информации (текстовой, числовой, графической, аудио и видео), передача информации и обмен сообщениями MS Internet Explorer, MS Outlook Express, MS Mail, MS Publisher;

6) *мультимедиа-технологии*. Одновременная работа с разнородной информацией (текстовой, графической, аудио, видео), автоматизация процессов информационно-методического обеспечения, компьютерная визуализация информации об объектах или явлениях MS Power-Point.

Интернет (англ. *Internet*) – всемирная система объединённых компьютерных сетей для хранения и передачи информации. Часто упоминается как Всемирная

сеть и Глобальная сеть, а также просто Сеть. Построена на базе стека протоколов TCP/IP. На основе Интернета работает Всемирная паутина (World Wide Web, WWW) и множество других систем передачи данных

Интернет – это глобальная телекоммуникационная сеть информационных и вычислительных ресурсов, объединяющая пользователей из различных организаций, государственных учреждений, а также частных пользователей. Сети, входящие в Интернет, базируются на едином для всех них наборе сетевых протоколов (TCP/IP).

Прообразом Интернет была экспериментальная сеть Министерства обороны США. Курированием работы сети занималось Управление Министерства обороны США DARPA (Defense Advanced Research Project Agency). Основными направлениями исследований стали поиск новых принципов сетевой архитектуры и обслуживания сети. Полигоном для испытаний таких принципов стали крупнейшие университеты и научные центры США, между которыми были проложены линии компьютерной связи. Первая вневедомственная национальная компьютерная получила название ARPAnet, а ее внедрение состоялось в 1969 году. Опыт функционирования этой сети показал, что идеи, заложенные в основу ARPAnet, оказались вполне оправданными и разумными.

Дальнейшее развитие глобальной сети происходило за счет подключения новых региональных сетей, воссоздающих общую архитектуру ARPAnet в региональном и локальном масштабе. Главная задача ARPAnet заключалась в координации работы различных коллективов над едиными научно-техническими проектами, а основным назначением стал обмен электронной почтой и файлами с научной и проектно-конструкторской документацией.

В 1983 г. произошли принципиальные изменения в программном обеспечении компьютерной связи. Проблема значительного повышения устойчивости глобальной сети была решена внедрением протоколов TCP/IP, лежащих в основе Всемирной сети и по сегодняшний день. Протокол TCP (Transmission Control Protocol), тесно связанный с протоколом IP (Internet Protocol), обеспечивает надежный, защищенный от ошибок канал компьютерной доставки данных. Согласно протоколу TCP, отправляемые разными маршрутами данные разделяются на небольшие пакеты, которые маркируются таким образом, чтобы в них были данные, необходимые для правильной сборки документа на компьютере получателя, а также для контроля полученных данных. Протокол IP обеспечивает адресную доставку указанных пакетов.

Рождение протокола TCP/IP, позволившего пользователям с легкостью подключаться к сети при помощи обычной телефонной линии, совпало с другим

событием – разделением ARPAnet. От единой сети образовалось несколько научных сетей, включая знаменитую NSFNet, которая стала прародительницей Интернета. Для системы высшего образования NSF создал сеть скоростных магистральных каналов связи и выделил средства на подключение к ней американских университетов при условии, что они обеспечивали доступ к сети для всех подготовленных пользователей. В середине 1980-х к сети NSFNet начали активно подключаться академические и научные сети других стран [59].

Во второй половине 1980-х годов произошло деление Всемирной сети на разные области (домены) по принципу принадлежности. Домен .gov финансировался на средства правительства, домен .edu – на средства системы образования, а домен .com финансировался за счет собственных ресурсов пользователей. Национальные сети других государств стали рассматриваться как отдельные домены, например .uk – домен Великобритании, .by – домен Беларуси. После того как сложилась и заработала система доменных имен DNS (Domain Name System), Национальный научный фонд США утратил контроль за развитием сети. Тогда и появилось современное понятие Интернета как саморазвивающейся децентрализованной иерархической структуры, не имеющей единой власти и единой системы управления. Каждая автономная сеть в составе Интернета имеет свои индивидуальные правила и инструкции, соответствующие общепринятым стандартам, которые называются протоколами. Благодаря общим протоколам в Интернете могут взаимодействовать компьютеры разных моделей, имеющие различные операционные системы, различные программы и подключенные в общую Сеть самыми различными каналами связи. Однако в то время оставался весьма существенный фактор, сдерживающий развитие Интернета. Все еще сохранялось технологическая сложность освоения Интернета для обычного человека. Доступ к Интернету для него не был закрыт, но он требовал достаточно серьезного специального образования.

Решающий шаг в создании подобной Всемирной паутины – технологии World Wide Web (WWW) совершил Тим Бернерс-Ли, работавший в Лаборатории физики элементарных частиц европейского центра ядерных исследований (CERN). Он предложил свой проект, который включал в себя начальный протокол передачи гипертекстов, управляющий движением информации в Паутине, универсальный указатель ресурсов как единую систему адресации, объединившую в себе большинство существующих в Интернете технологий поиска и связи, а также язык разметки гипертекстов HTML.

Таким образом, феномен Интернет-технологии, обусловивший стремительный прорыв массового пользователя к Интернету состоит в том, что

веб-технология, во-первых опирается на наиболее естественный для человека способ использования необходимой ему информации, во-вторых, представляет интуитивно ясный инструмент для доступа к информации обычного человека и, в-третьих, является наиболее универсальным подходом к интеграции всех мировых информационных ресурсов. В современном понимании Интернет – это чрезвычайно сложный технический комплекс – Всемирная компьютерная сеть, состоящая из разнородных сетей, которые включают миллионы различных компьютеров, имеющих в совокупности колоссальные информационные ресурсы и объединенных между собой разнообразными линиями связи: телефонные провода, волоконно-оптические кабели, спутниковые каналы и др.

Структурные компоненты Интернета включают в себя аппаратные средства, программное обеспечение и информационные ресурсы.

Аппаратные средства Интернета представлены компьютерами, линиями связи и устройствами, обеспечивающие механическую и электрическую стыковку между компьютерами и линиями связи. Все аппаратные средства Интернета могут действовать в единой Сети как на постоянной, так и на временной основе. Физический выход из строя или временное отключение участков Сети, а также неработоспособность отдельных компьютеров Сети никак не влияет на возможность функционирования самой Сети.

К аппаратным средствам Интернета относятся также опорные сети, к которым подключены сервис-провайдеры – поставщики услуг Интернета.

Слаженная и совместная работа технического оборудования достигается благодаря программам, работающим на компьютерах входящих в Сеть. Они позволяют преобразовывать данные, чтобы их можно было передавать по любым каналам связи и воспроизводить на любых компьютерах. Программы следят за соблюдением единых протоколов, обеспечивают целостность передаваемых данных, контролируют состояние Сети и в случае обнаружения пораженных или перегруженных участков оперативно перераспределяют потоки данных [30].

У программного обеспечения Сети очень много различных функций. Среди них функции хранения информации, ее поиска, сбора и воспроизведения. Очень важное значение имеют функции, связанные с обеспечением безопасности в Сети. Программные ресурсы Сети представлены программами, функционирующими в составе сетевого оборудования. Работу пользователя в Сети обслуживают тысячи программ, через которые проходят запросы пользователя к поставщикам информации.

Информационные ресурсы в Интернете представлены сетевыми документами, хранящимися на компьютерах, подключенных к Сети или входящих

в Сеть. Эти документы могут быть любого типа: текстовые, графические, звуковые, видео. В зависимости от отношений к собственности информационные ресурсы могут быть открытыми или закрытыми. В последнем случае для обращения к ним надо предъявить права; обычно это происходит путем объявления своего регистрационного имени и пароля. Для определения понятия «Интернет-технологии» необходимо раскрыть сущность понятия «технология обучения» в соответствии с первоначальным значением понятия «технология», так как первое является производным от второго.

Содержание первоначального понятия «технология» включает: во-первых, процесс обработки и преобразования, в результате которого получается готовая продукция; во-вторых, нормативную сторону этого процесса, определяющую как и что надо делать, чтобы реализовались необходимые процессы преобразования.

В соответствии с этим, в известном американском докладе "To Learning", опубликованном в 1970 г. в Нью-Йорке и Лондоне, впервые даются два определения данной дефиниции: в первом – технология обучения характеризуется как совокупность способов и средств связи (общения) между людьми, возникших в результате информационной революции и используемых в дидактике, во втором – технологии обучения рассматриваются как нечто более значительное, чем просто совокупность педагогических методов и средств.

В технических науках под технологией понимается способ реализации людьми конкретного сложного процесса путем разделения его на систему последовательных взаимосвязанных процедур и операций, которые выполняются более или менее однозначно и имеют целью достижение высокой эффективности. Под процедурой понимается набор действий (операций), посредством которых осуществляется тот или иной главный процесс (или его отдельный этап), выражающий суть конкретной технологии, а операция – это непосредственное практическое решение задачи в рамках данной процедуры, т.е. однородная логически неделимая часть конкретного процесса.

Технология (технологический процесс) характеризуется следующими тремя признаками:

1. Разделение процесса на взаимосвязанные этапы;
2. Координированное и поэтапное выполнение действий, направленных на достижение искомого результата (цели);
3. Однозначность выполнения включенных в технологию процедур и операций, что является неременным и решающим условием достижения результатов, адекватных поставленной цели.

Любая научно обоснованная технология является промежуточным звеном

между определенной наукой и соответствующим производством. Общеизвестная истина о необходимости такого промежуточного звена, к сожалению, совершенно игнорируется в системе образования. Любому ясно, что законы физики нельзя непосредственно использовать на производстве, минуя их технологизацию. Между тем, в сотнях работ по проблемам образования, а также в официальных документах речь идет о непосредственном внедрении результатов исследований (в том числе и лабораторных) в практику обучения, хотя сделать это в принципе не возможно. Между теорией и практикой должен быть ряд промежуточных звеньев и одно из них – технология обучения. Она представляет собой как бы проекцию теории обучения на деятельность преподавателей и слушателей.

Большинство исследователей сходятся так же на том, что технология обучения связана с оптимальным построением и реализацией учебного процесса с учетом целей обучения. Так, например, В.П.Беспалько определяет ее как «содержательную технику реализации учебно-воспитательного процесса», а точка зрения Н.Ф.Талызиной заключается в том, что в настоящее время современная технология обучения состоит в определении наиболее рациональных способов достижения поставленных целей. Дж.Брунер рассматривает ее в качестве своеобразного инструмента дидактической работы. Таким образом, технологический подход к обучению ставит целью сконструировать учебный процесс, отправляясь от заданных исходных установок (социальный заказ, образовательные ориентиры, цели и содержание обучения).

В соответствии с этим в нем выделяются следующие этапы: постановка целей и их максимальное уточнение, формулировка учебных целей с ориентацией на достижение результатов; подготовка учебных материалов и организация всего хода обучения в соответствии с учебными целями; оценка текущих результатов, коррекция обучения, направленная на достижение поставленных целей; заключительная оценка результатов.

Обобщая сказанное можно утверждать, что педагогическая технология представляет собой системную целостность методов и средств, направленных на гарантированное достижение дидактических целей, развитие личности обучаемого, и через это – на формирование его интеллектуального, поведенческого и профессионального статусов.

Таким образом, технология обучения – есть последовательность (не обязательно строго упорядоченная) процедур и операций, составляющих в совокупности целостную дидактическую систему, реализация которой в педагогической практике приводит к достижению гарантированных целей обучения и воспитания. Процедуры, из которых она складывается, вообще говоря,

нельзя интерпретировать как звенья алгоритма, детально описывающего путь достижения того или иного требуемого педагогического результата. Скорее эти процедуры следует рассматривать как опорные дидактические средства, обеспечивающие в совокупности движение субъекта обучения к заданным целям.

Опираясь на приведенный выше анализ, раскроем дидактическую сущность категории «Интернет-технологии».

В научной и научно-методической литературе, посвященной проблемам информатизации высшего профессионального образования (работы Б.С.Гершунского, А.Л.Денисовой, С.Р. Домановой, А.Н.Тихонова, Г.А.Козловой, И.В.Марусевой, И.В.Роберт, Ю.М. Цевенкова, Е.Ю.Семеновы и др.), часто встречаются такие однопорядковые синонимические выражения как «новые информационные технологии», «технологии компьютерного обучения», «компьютерные педагогические технологии» и др. Это свидетельствует о том, что терминология в этой области исследований и соответствующие ей понятия еще не устоялись.

Приход в вузы новые аппаратных и программных средств, наращивающих возможности компьютера, переход в разряд анахронизма понимания его как вычислителя, постепенно привели к вытеснению термина "компьютерные технологии" понятием "информационные технологии". Под последними понимаются процессы накопления, обработки, представления и использования информации с помощью электронных средств. Они характеризуется средой, в которой осуществляются, и компонентами, которые она содержит:

- техническая среда (вид используемой техники для решения основных задач);
- программная среда (набор программных средств для реализации Интернет-технологий);
- предметная среда (содержание конкретной предметной области науки, техники, знания);
- методическая среда (инструкции, порядок пользования, оценка эффективности и др.).

Следуя данной терминологии, некоторые исследователи предлагают рассматривать Интернет-технологии как совокупность электронных средств и способов их функционирования, используемых для реализации обучающей деятельности. Они включают в состав электронных средств аппаратные, программные и информационные компоненты, а также способы их применения, которых указываются в методическом обеспечении информационных технологий

обучения (ИТО).

Существуют и другие подходы к оценке сущности и места ИТО в образовательном процессе. Так, в справочной литературе информационная технология обучения (computerized teaching technology) определена как совокупность теоретических знаний компьютерных средств, а также методик, регламентирующих их использование в обучении. Л.В.Луцевич определяет ИТО как технологию машинной (с помощью ЭВМ) обработки, передачи, распространения информации, создания вычислительных и программных средств информатики.

Более широкая трактовка этого термина приведена М.И.Жалдаковым. Он предлагает понимать под ИТО совокупность методов и технических средств сбора, организации, хранения, обработки, передачи, и представления информации, расширяющей знания людей и развивающих их возможности по управлению техническими и социальными процессами.

Е.И.Машбиц и Н.Ф.Талызина рассматривают информационную технологию обучения как некоторую совокупность обучающих программ различных типов: от простейших программ, обеспечивающих контроль знаний, до обучающих систем, базирующихся на искусственном интеллекте.

В.Ф.Шолохович предлагает определять ИТО с точки зрения ее содержания как отрасль дидактики, занимающуюся изучением планомерно и сознательно организованного процесса обучения и усвоения знаний, в которых находят применение средства информатизации образования [42, 158].

Содержательный анализ приведенных определений показывает, что в настоящее время существует два явно выраженных подхода к определению ИТО. В первом из них предлагается рассматривать ее как дидактический процесс, организованный с использованием совокупности внедряемых (встраиваемых) в системы обучения принципиально новых средств и методов обработки данных (методов обучения), представляющих целенаправленное создание, передачу, хранение и отображение информационных продуктов (данных, знаний, идей) с наименьшими затратами и в соответствии с закономерностями познавательной деятельности обучаемых. Во втором случае речь идет о создании определенной технической среды обучения в которой ключевое место занимают используемые информационные технологии. Таким образом, в первом случае речь идет о информационных технологиях обучения (как процессе обучения), а во втором

случае о применении информационных технологий в обучении (как использование информационных средств в обучении).

В научно-методической и популярной литературе часто встречается термин новые информационные технологии (НИТ). Это достаточно широкое понятие для различных практических приложений. Прилагательное "новое" в данном случае подчеркивает новаторский, то есть принципиально отличающийся от предшествующего направления технического развития. Их внедрение является новаторским актом в том смысле, что кардинально изменяет содержание различных видов деятельности в организациях, учебных заведениях, быту и т.д.

Информационные, телекоммуникационные и иные технологии, а также сервисные услуги, на основе которых происходит деятельность в сети *Интернет*



Рис.1. Интернет-технологии

Веб технологии включают в себя:

- Языки разметки (HTML);
- Каскадные таблицы стилей (CSS);
- Скриптовый язык (JavaScript);
- Браузеры;
- Веб-страницы DOM (объектная модель документа (DOM));
- Язык разметки XML (Extensible Markup Language);
- Поисковые системы;
- SEO (поисковая оптимизация).

Основные черты современных ИТ

В настоящее время наиболее часто применяемыми интернет технологиями являются средства для рабочего обмена и раздачи сведений (текстовые, звуковые,

видео, электронная почта) и средства для создания и поддержания информационных ресурсов во всемирной паутине. Можно выделить следующие виды интернет технологий:

- Информационные;
- Сервисные;
- Браузеры.

Информационный вид интернет технологий можно зачислить в список самых необходимых, так как здесь можно получить всевозможную информацию. Подвидами его считаются СМИ, порталы, блоги, поисковики.

Примером сервисных услуг является корпорация Google, которая предоставляет пользователям интернета множество услуг. К ним относятся почта, социальные сети, коммерческие предприятия, причем этот список можно продолжать очень долго.

Новейшей из web-разработок являются браузеры, или обозреватели, которые дают возможность посещать любой интернет-ресурс в удобной форме.

Большинство сайтов в интернете являются коммерческим проектом. Интернет-магазины, информационно-тематические сайты, инвестиционные программы размещают интерактивную рекламу, которая стоит дешевле, чем реклама по телевизору, СМИ и другие виды популяризации продукции. На данное время применение интернет технологий широко используется в продвижении товаров и услуг. Интернет-реклама чрезвычайно многообразна, что делает ее популярной, такую рекламу очень просто разместить в интернете в короткие сроки. Существует множество видов рекламных технологий в сети, основные – социальная, медийная и контекстная.

Интернет технологии это всё, связанное с Интернет. Прежде всего, все многообразие сайтов, плюс чаты, форумы, электронная почта, Интернет торговля (включая Интернет магазины), социальные сети и масса всего, что создано для работы в Интернет или с использованием Интернет. Интернет технологии создаются по определенным методам в соответствии с определенными правилами при помощи специальных технических средств (сетей, серверов и т.п.) и специальных программ.

Интернет-технологии — технологии создания и поддержки различных информационных ресурсов в компьютерной сети Интернет: сайтов, блогов, форумов, чатов, электронных библиотек и энциклопедий.

Интерактивные сайты - это сайты, в которых используются интерактивные гипертекстовые подпрограммы, позволяющие вести диалог с пользователями ЭВМ, подключенных к сети ЭВМ.

Гипертекстовые подпрограммы включаются в гипертексты вместе с гипертекстовыми формами и подпрограммами, которые называются скриптами.

Для записи гипертекстовых подпрограмм (гипертекстовых скриптов) часто используется язык JavaScript, являющийся расширением языка разметки гипертекстов HTML

Язык JavaScript является расширением разметки гипертекстов HTML и по этим причинам интерпретатор языка JavaScript встроен во все браузеры и все гипертекстовые редакторы.

Язык JavaScript является международным стандартом. По этой причине интерактивные программы на языке JavaScript одинаковым образом выполняются на всех компьютерах в мире. Более 60% программ в мире написано на языке гипертекстовых скриптов JavaScript. Программы на JavaScript могут не только выполняться на любом компьютере, подключенном к сети Интернет, но и доступны для чтения в Интернет исходных текстов.

Программы на JavaScript - лучший пример Открытого ПО в Интернет - их можно читать, выполнять и модифицировать любой человек, знакомый с языком программирования на JavaScript.

Логические компоненты Интернет-технологий

1) Интернет - сервисы

- * World Wide Web - Всемирная паутина
- * Электронная почта. Системы телеконференций
- * Передача файлов (FTP).
- * Интерактивный чат (chat).
- * Передача мгновенных сообщений (ICQ).
- * Аудио- и Видеоконференции.
- * Голосовое общение (IP-телефония).

2) Работа в Интернете

- * Браузеры,
- * Поисковые системы. Навигация в Интернете
- * Просмотр Web-страницы в браузере.

3) Информационные ресурсы в Интернете

- * Web-страницы и Web-узлы, порталы, Web - пространство.
- * Адресация, URL и протоколы передачи данных,
- * Создание Web-страниц. Языки Web-публикаций.
- * Публикации в Интернете. Представительство.

Провайдер – организация, предоставляющая услуги доступа к Интернету и иные связанные с Интернетом услуги.

В число предоставляемых интернет-провайдером услуг могут входить: доступ в Интернет по коммутируемым и выделенным каналам; выделение дискового пространства для хранения и обеспечения работы сайтов (хостинг); поддержка работы почтовых ящиков или виртуального почтового сервера; резервирование данных и другие.

Способы подключения к Интернет

Самыми распространенными способами подключения к Интернету являются: 1.Модемное соединение (коммутируемый доступ) – Dial-Up, ADSL 2.Соединение по выделенной линии (оптоволокну и т.д.). 3.GPRS-доступ (через сотовый телефон). 4.Радиодоступ. 5.Спутниковый интернет

Все они отличаются друг от друга принципом работы, скоростью передачи данных, надежностью, сложностью настройки оборудования и, конечно же, ценой.

Скорость передачи данных – это количество информации, передаваемой пользователю за единицу времени, обычно измеряется в килобайтах/сек или килобитах/сек. Для высокоскоростных каналов измерение скорости уже идет в мегабитах или мегабайтах в секунду.

1. Модемное соединение (Dial-Up) – самый старый способ подключения, сейчас пользуется популярностью только в городах, где нет широкого выбора провайдеров.

Плюсами такого соединения являются: простота настройки и установки оборудования (требуется только аналоговый модем), низкая цена оборудования.

Недостатков у модемного соединения гораздо больше: занятость телефонной линии абонента, низкая скорость передачи данных, низкое качество соединения и передачи данных из-за изношенности телефонных линий.

При скорости, обеспечиваемой модемным соединением, практически невозможно скачать из Интернета большие файлы – видео, дистрибутивы больших программ и т.д.

Более перспективной по сравнению с Dial-Up в настоящее время является

технология ADSL (Asymmetric Digital Subscriber Line). Это технология, позволяющая предоставлять по обычным аналоговым телефонным линиям высокоскоростной широкополосный доступ в Интернет. К тому же данная технология не загружает телефонную линию абонента, благодаря разделению диапазонов сигналов в телефонной линии. Абоненту также не нужно дозваниваться до провайдера. Минусы – достаточно высокая стоимость трафика.

2. Соединение по выделенной линии

Провайдер проводит до компьютера абонента выделенную линию (витая пара или оптоволокно) и выдает диапазон IP-адресов для выхода в Интернет. При этом пользователь получает свободную телефонную линию, постоянную связь с сетью Интернет, высокое качество соединения и передачи данных, высокую скорость (до 100 Мбит/с).

Однако стоимость установки и настройки такого соединения прямо зависит от расстояния компьютера до точки подключения провайдера, и в любом случае, достаточно велика по сравнению с другими способами соединения. А при переносе компьютера в другое место к нему снова придется прокладывать кабель.

Требуемое оборудование

В данном случае пользователю из оборудования необходима только сетевая карта, а в настоящее время она имеется практически на любой из материнских плат.

3. GPRS-доступ

Практически все провайдеры на сегодняшний день предлагают услугу использования сотового телефона вместо традиционного модема. Для пользователя такое подключение к Интернет

хорошо тем, что при поддержке телефоном GPRS из дополнительного оборудования требуется только устройство для связи мобильного телефона с компьютером (USB-кабель, ИК-порт или

Bluetooth). Плюсом также является мобильность данного соединения.

Скорость передачи данных зависит от оператора сотовой связи и применяемого оборудования, но в целом невысока – всего в два раза выше модемной. Определяющим недостатком является высокая стоимость трафика.

4. Радиодоступ – беспроводной способ подключения к Интернет. У провайдера и абонента устанавливается все необходимое оборудование (специальный радиомодем, антенна), с

помощью которого осуществляется обмен информацией между пользователем и Интернет.

Минусы радиодоступа заключаются в необходимости покупки дорогостоящего оборудования и высокой абонентской платы.

5. Спутниковое соединение – бывает односторонним (асинхронным) и двусторонним. Второе по причине дороговизны оборудования (счет идет на десятки тысяч) рассматривать не будем.

Чаще всего спутниковым Интернет называют асинхронный (или совмещенный) способ доступа – данные к пользователю поступают через спутниковую тарелку, а запросы (трафик) от пользователя передаются любым другим соединением – GPRS или по наземным каналам (ADSL, dial-up). Главное требование к запросному каналу – надежность соединения. В большинстве случаев лучшим выбором для него является ADSL подключение с бесплатным исходящим трафиком.

Преимущества спутникового подключения к Интернет – в первую очередь, это очень низкая стоимость трафика – от 10 до 100 копеек за 1 мегабайт. Стоимость комплекта оборудования и подключения доступна практически для всех и составляет приблизительно 200-300 \$.

Скорость передачи данных значительно варьируется в зависимости от провайдера и тарифного плана, выбранного пользователем. Провайдеры спутникового Интернет предлагают очень широкий выбор тарифных планов, в том числе и безлимитных. Очень приятным бонусом является также возможность бесплатного приема спутникового телевидения.

Минусом спутникового подключения к Интернет является необходимость наличия канала для исходящего трафика – телефонной линии или телефона с поддержкой GPRS.

Стоит заметить, что в крупных городах России из-за растущей конкуренции провайдеров и развития локальных сетей доступ в Интернет становится все дешевле. Зачастую можно установить безлимитный доступ в сеть с приличной скоростью и абонентской платой 500-1000 руб./месяц. В провинции и небольших городах с этим все намного сложнее и цены выше на порядок. Самым оптимальным выбором в этой ситуации будет использование спутникового Интернет

Прогресс информационных технологий и телекоммуникаций в современном

мире облегчают задачу создания эффективной системы самообразования пожилых за счет увеличения доступности средств для дистанционного обучения (выход в Интернет). Образовательные проекты для пожилых людей в обязательном порядке должны учитывать личностные качества каждого конкретного человека, с учетом его пожеланий, физиологических, психологических и иных возможностей. Одной из активизирующих стратегий является готовность пожилых людей к познанию персонального компьютера и включения в информационный мир. Современным пожилым россиянам трудно преодолеть очевидный «барьер доступа». Традиционная телекоммуникационная инфраструктура России по-прежнему занимает высокое положение среди пожилых пользователей.

Обучение пожилых людей работе на ПК способствует: инициации пожилых на формирование способности к интегративно-креативной перестройке собственной деятельности; активизации жизненной позиции; положительному преобразованию своего жизненного пространства, повышению квалификации и расширению возможностей дистанционного обучения.

Современное информационное общество предъявляет определенные требования к навыкам человека, как в профессиональном плане, так и в повседневной жизни. С каждым годом информационные технологии все более широко внедряются во все области жизнедеятельности, заменяя традиционные методы работы с информацией. Постоянно растет процент людей, которые с помощью Интернета делают покупки, обмениваются почтовыми и голосовыми сообщениями, пользуются электронными библиотеками, госуслугами, организуют и участвуют в он-конференциях, вебинарах, получают дистанционно образование и т. п. Молодое поколение и люди среднего возраста обычно не испытывают проблем, связанных с необходимостью освоения новшеств в области IT-индустрии, поскольку среднее и высшее образование обязательно подразумевает изучение основных разделов информатики. Тем более что без навыка работы на компьютере практически невозможно найти престижную работу, а для многих, и интересно организовать досуг. Таким образом, информационное общество раскрывает множество возможностей перед человеком, и главное, чтобы он умел правильно их применить. О принадлежности общества к информационному специалисты стали уже заявлять с середины 20 века, но в России основы в сфере информатизации на государственном уровне начали формироваться только в начале 90-х годов. Вследствие этого, большинство людей пожилого возраста испытывают определенные затруднения в освоении новых технологий работы с информацией. Например, по официальной информации, расположенной на сайте федеральной службы государственной статистики, активными пользователя

интернета в возрастной группе 60–72 года являются примерно 4 % (при расчете из 100 человек в возрасте от 15–72 лет). Изменение социального статуса человека в старости, вследствие прекращения или ограничения трудовой деятельности, изменения образа жизни и общения, появления затруднений в социально-бытовой, психологической адаптации к новым условиям, актуализирует работу в области организационной и практической деятельности по оказанию различных видов социальной помощи такой категории гражданам. Одним из вариантов решения проблемы адаптации людей пенсионного возраста к ритму современного общества — это разработка различных программ повышения компьютерной грамотности, появление специализированных компьютерных школ.

Основной целью компьютерных курсов для людей пенсионного возраста, является: повышение информационной компетентности; повышение экономической и социальной активности; решение проблемы разрыва связи поколений; содействие социальной адаптации неработающих пенсионеров с помощью Интернет-технологий; профессиональной ориентации и переквалификации трудящихся в пожилом возрасте; решение проблемы организации досуга, расширение круга общения за счет использования социальных сетей, почтовых программ и других сервисов Интернета.

При организации занятий на таких курсах необходимо учитывать ряд требований, связанных с возрастными особенностями курсантов:

- актуализировать мотивацию каждого слушателя для изучения современных информационных технологий, четко определить возможности, которые он приобретает в результате освоения курса;

- создавать комфортные условия (атмосферу семейного клуба и приятного времяпровождения), которые помогут пожилым людям преодолеть напряжение и страх перед компьютером.

- излагать материал на доступном языке, постепенно вводить профессиональную терминологию (например, совместно создавать словарь «компьютерных» терминов, «сленга»);

- группы должны быть малочисленными, не более 5–7 человек, чтобы обеспечить индивидуальный подход и уделять каждому слушателю персональное внимание;

- обеспечить слушателей только специальной методической литературой по повышению компьютерной грамотности людей старшего возраста. В настоящее время, существует множество программ проведения занятий подобных компьютерных курсов.

Приведем одну из них, которая предназначена для людей пенсионного

возраста «с нулевым уровнем» владения Интернет-технологий:

Занятие 1. Знакомство с компьютером (составные части ПК, периферийные устройства ПК, включение/выключение компьютера; работа с клавиатурой, мышью; знакомство с операционной системой и основными действиями с файлами/программами; работа с внешней памятью), обязательно выдается домашнее задание.

Занятие 2. Текстовые редакторы (общие сведения, знакомство с Microsoft Word, основные операции с документами). Например, предлагается слушателю под руководством преподавателя создать поздравительную открытку (текст, картинки), обязательно выдается домашнее задание.

Занятие 3. Работа в сети Интернет (терминология, браузеры, основные операции, поисковые системы, загрузка файлов). Демонстрация возможности чтения газет, журналов, книг, просмотра новостных сайтов, обязательно выдается домашнее задание.

Занятие 4. Почтовые сервисы (электронная почта, регистрация, отправка/получение писем, прикрепление файлов), регистрация и общение в социальных сетях, обязательно выдается домашнее задание.

Занятие 5. Знакомство слушателей с правительственными порталами, электронными социальными службами (например, запись в поликлиники, оплата услуг ЖКХ и т. п.), обязательно выдается домашнее задание.

Занятие 6. Знакомство с программой Skype (описание возможностей, установка, регистрация, отправка сообщений, голосовая и видеосвязь), обязательно выдается домашнее задание. Занятие 7. Зачет, консультация.

Модернизация общества приводит к изменению образа жизни, что вызывает проблемы адаптации пожилого человека к новым условиям жизни, в том числе и в области технических средств и коммуникации с молодым поколением. Р. А. Литвак отмечает, что исследования социальной адаптации лиц пожилого возраста выявляют изменения, приводящие к нарушению взаимодействия их с социальной средой. Несмотря на увеличение доли пожилых людей в структуре российского общества, их социальная значимость, наоборот, уменьшается. В результате чего они обретают самый низкий статус в социальной иерархии. Это во многом связано со стереотипными взглядами российского общества на пенсионный период.

На фоне информатизации современного общества сформировался так называемый феномен информационного неравенства по отношению к пожилым людям. Многие жизненные проблемы пожилой человек мог бы решить самостоятельно, используя информационные ресурсы, в том числе виртуальные.

Сегодня можно говорить о том, что освоение Интернета пожилыми людьми – это инновационная мера, которая позволит человеку после выхода на пенсию не только не выпадать из жизни общества, но и оставаться её активным субъектом. Это особенно важно в связи с тем, что повышение компьютерной грамотности является одной из актуальных задач создания в современной России информационного общества. Актуальность компьютерного обучения связана также с тем, что к 2015 году запланирован перевод всех государственных услуг в электронную форму работы с населением.

Обучая пожилых людей компьютерной грамотности, важно учитывать специфические возрастные черты, такие как: медленное усваивание информации; необходимость в большем времени для запоминания и выполнения заданий; снижение способности мыслить абстрактно.

Но отмечают, что многие пожилые люди довольно быстро обучаемы. Обучение основам компьютерной грамотности людей пожилого возраста приносит им несомненную пользу: электронная почта облегчает письменную коммуникацию, решаются проблемы географической мобильности, информация становится более доступной. Компьютеры могут стать замечательным средством улучшения памяти, игры помогают поддержать активную реакцию пожилых людей. И пожилые люди не теряют своей социальной активности.

А. В. Писаренко было проведено исследование с целью выявления значимости интернет-сообществ в жизни пожилых людей, отношения к виртуальному общению, проблем, связанных с освоением Интернета и необходимостью специальных курсов для обучения пенсионеров работе в Интернете. В г. Томске был проведен метод анкетного опроса, в котором приняло участие 105 респондентов.

Результаты распределились следующим образом: 38 % респондентов отметили, что основная трудность — это неуверенность в себе. Пенсионеры испытывают некий трепет и страх перед новыми технологиями, думают, что это сильно сложно для них, боятся что-то сломать; 24 % респондентов отметили как основную проблему плохую ориентацию в таком объеме информации; 31 % респондентов просто не хватает определенных умений и навыков [69].

Что же касается семьи, то она оказывает большое влияние на пенсионера в сфере освоения Интернет-пространства, зачастую именно члены семьи занимаются обучением пожилых в этой сфере. Подавляющее большинство ответивших отметили, что такого рода занятия повлияли на их отношения с членами семьи, они стали более близкими, особенно с внуками [69].

Именно одинокие люди отметили необходимость создания курсов для

обучения пожилых граждан работе в Интернете, так как им приходится самостоятельно заниматься обучением компьютерной грамотности и не к кому обратиться за помощью [69].

В силу технического прогресса меняется не только образ жизни, но и речь, в речевой оборот входят новые и незнакомые для пожилых людей слова. Как правило, не все молодые люди объясняют своим прародителям значение новых слов. Например, такие слова как: «хакер», «флэшмоб», «интерфейс», «хэштэг», «чат», «смайл». Вследствие чего возникают недопонимания, и обостряются противоречия между старшим и молодым поколениями, что приводит к социальному дистанцированию [69].

П. Ф. Кравчук было проведено социологическое исследование в апреле-июне 2017 года среди молодежи (в возрасте от 14 до 30 лет) и пожилых людей города Курска и Курской области, в ходе которого было опрошено 780 респондентов (по 50 % каждой из двух возрастных групп респондентов).

Было выявлено, что молодежь и пожилые люди понимают современные проблемы одинаково, но только для объяснения своего мнения они используют разные слова, что и приводит к недопониманию между поколениями.

По мнению молодежи и людей пожилого возраста, обострение отношений между поколениями связано с рядом таких социальных явлений современности, как научно-технический прогресс (технологические различия между поколениями) — 28,7 % [69].

Бурный прогресс науки и техники, ускорение темпов социализации выдвигают на первый план такие качества личности, как восприимчивость к новому, энергичность, творческая мощь, физическая выносливость, что более свойственно молодым людям. Пожилым людям трудно успевать за быстрыми преобразованиями. Отсутствие регулирования постепенной смены базовых ценностей в условиях ускорения темпов научно-технического прогресса, приводящего к обесцениванию накопленного опыта старших поколений, провоцирует возникновение конфликтов и приводит к разрыву и разобщенности между поколениями. Преодоление разрыва в понимании между поколениями является одной из наиболее актуальных социальных проблем. Таким образом, проблемы адаптации пожилых в современном обществе обусловлены научно-техническим прогрессом.

При анализе отечественных и зарубежных программ и проектных решений, направленных на повышение компьютерной грамотности пожилых людей, нами было выявлено, что существенным их недостатком является то, что они имеют краткосрочный период обучения.

2. ИННОВАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГИЙ В АДАПТАЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

2.1. Обучение компьютерной грамотности пожилых людей: технологический аспект

Эффективным способом адаптации людей старшего возраста к изменениям является система обучения. Обучение пожилых людей способствует решению сразу нескольких проблем. Повышается социальная активность людей старшего возраста, снижается уровень тревожности, повышается степень удовлетворенности в жизни, повышается самооценка.

В соответствии с целями и задачами формирования и развития информационного общества в Российской Федерации, в государственной программе «Информационное общество (2011 – 2020 годы)» представлена основная цель - получение гражданами и организациями преимуществ от применения информационных технологий за счет обеспечения равного доступа к информационным ресурсам, развития цифрового контента, применения инновационных технологий и радикального повышения эффективности государственного управления при обеспечении безопасности в информационном обществе. Вместе с тем, граждане часто обладают недостаточными знаниями в области ИКТ, иногда сопротивляются инновациям, чаще всего имеют самые поверхностные знания о том, какую экономию сил и средств им могут обеспечить правильно применяемые информационные технологии. И если об обучении граждан, работающих на частных предприятиях, заботятся руководители, то в обучении людей старшего поколения, пока целостная система не выстроена.

Задачи государства по реализации проектов по оказанию гражданам электронных услуг могут осуществляться только, если они будут подкреплены соответствующей системой обучения.

В государственные задачи информатизации населения в последнее время входило создание технической инфраструктуры, поставка компьютеров, прокладка сетей и разработка программных решений. Сегодня появилось понимание, что эти ресурсы должны быть качественно и доступно наполнены. Еще в июле 2008 года в своем выступлении на Президиуме Госсовета Президент Российской Федерации Д.А. Медведев сказал: «Эксперты полагают, что информационный капитал личности – это очень значимый ресурс, особенно в нашу эпоху. Поэтому разница в информационной подготовке, информационных возможностях, которые

существуют между людьми, живущими в нашей стране, и создаёт так называемый информационный разрыв, или цифровой разрыв, цифровое неравенство. Когда те, кто живёт в крупном столичном городе, обладают практически любыми возможностями и по доступу в сеть Интернет, и по использованию мобильных средств связи, а те, кто живёт в небольших населённых пунктах, не обладают практически никакими. Вот это цифровое неравенство, цифровой разрыв мы должны преодолеть». Таким образом, одной из основных задач является преодоление цифрового неравенства. Для решения этой задачи необходимо осуществлять обучения людей старшего поколения основам компьютерной грамотности

Понятие «обучение взрослых людей»

Обучение людей старшего возраста не может опираться на общие рекомендации, и требует использования определенных методологических подходов.

Для эффективного обучения людей старшего возраста, в первую очередь, требуется выполнение следующих условий:

- 1. Предварительное знакомство с курсом, выбранным для последующего изучения с пожилыми учащимися, и высокая степень осведомленности в освещаемой сфере.*
- 2. Знание основ обучения взрослых и особенностей восприятия материала людьми старшего возраста.*

Работая в системе образования взрослых, необходимо ориентироваться на открытость и свободу выбора. Именно свободное обучение является одной из основных форм образования взрослого населения и предполагает высокий уровень самостоятельности обучаемого. В центре внимания находится личность. Также важно предоставление учащимся широкого спектра образовательных услуг, адекватных запросам рынка труда региона; вариативность методов и форм обучения; активное использование дистанционного обучения как одного из наиболее удобных способов обучения. Таким образом, технология обучения взрослых является системой научно-обоснованных принципов обучения, осуществление которых с высокой степенью гарантированности приводит к достижению поставленной цели и задач обучения.

В чем заключается основная роль преподавателя в таком учебном процессе? Прежде всего, это осуществление постановки учебной задачи; проведение мотивации обучающегося; осуществление передачи и интерпретации определенного содержания образовательного курса; проведение методической проработки учебного материала. Так же важно осуществлять индивидуализацию

образовательного процесса, находить дополнительную информацию, контролировать учебную деятельность. Ну и конечно, преподаватель является главным помощником обучаемого во всех вопросах, связанных с процессом обучения

Если работа преподавателя проведена правильно, то обучающийся в последствии переходит от получения знаний к самостоятельному их поиску и к созданию индивидуального пути самообучения.

Взросшая роль технических средств связи, а именно компьютерных телекоммуникаций во всех сферах позволяет с уверенностью говорить о об использовании компьютерных телекоммуникаций в качестве технологической основы обучения. Главным преимуществом такой основы является возможность чрезвычайно оперативной передачи на любые расстояния информации любого вида (визуальной и звуковой, статической и динамичной, текстовой и графической) и любого объема.

Какие еще есть основные возможности для использования ИКТ технологий как базы для обучения людей старшего возраста?

1. Интерактивность (оперативная обратная связь).

2. Возможность хранения информации в памяти компьютера в течение необходимого времени, возможность ее редактирования, обработки, распечатки и т.д..

3. Возможность доступа к различным источникам информации, в том числе удаленным и распределенным базам данных, многочисленным конференциям по всему миру через систему Интернет, работы с этой информацией.

4. Возможность организации электронных конференций, в том числе в режиме реального времени, компьютерных аудио-конференций и видеоконференций и диалога с любым партнером. Возможность запроса информации по интересующему вопросу через электронные конференции и переноса полученных материалов на свою дискету, распечатать их и работать с ними так и тогда, когда и как это наиболее удобно пользователю.

Накопленный опыт применения телекоммуникаций показал, что этот вид информационных технологий позволяет широко использовать их в различных сферах образования: организовывать совместные исследовательские проекты студентов, научных работников из различных вузов, научных и учебных центров; организовывать оперативную консультационную помощь широкому кругу обучаемых и повышение квалификации педагогических кадров; обмениваться информацией, идеями, планами по интересующим участников совместным проектам, вопросам, темам, расширяя кругозор, повышая образовательный

уровень; формировать коммуникативные навыки, культуру общения, что предполагает умение кратко и четко излагать собственные мысли, терпимо относиться к мнению собеседника, умение вести дискуссию, аргументировано доказывать свою точку зрения и уметь слушать и уважать мнение партнера.

Эффективность любого обучения (если это обучение, а не самообразование) зависит от четырех составляющих: эффективного взаимодействия преподавателя и обучаемого; используемых при этом педагогических технологий; эффективности разработанных методических материалов и способов их доставки и использования методов;

эффективности обратной связи.

Следовательно, успешность и качество обучения зависят от: эффективной организации и педагогического качества используемых материалов, педагогического руководства, мастерства педагогов, участвующих в этом процессе.

Технически решить проблему обучения людей старшего возраста в настоящее время можно по-разному. Современные информационные технологии предоставляют неограниченные возможности в размещении, хранении, обработке и доставке информации на любые расстояния, любого объема и содержания; на первый план системы обучения выходит ее педагогическая, содержательная организация (отбор содержания для усвоения, структурная организация учебного материала).

Образование с использованием информационно-коммуникативных технологий (далее ИКТ), основанное на использовании современных информационных и коммуникационных технологий, позволит осуществить многоцелевые, в том числе трансдисциплинарные, образовательно-профессиональные программы, доступные различным социальным группам и слоям населения. Особое значение образование с использованием ИКТ имеет для развития комплексных центров социального обслуживания населения (КЦСОН), образовательных учреждений в сельской местности, библиотек, а также для сферы повышения квалификации и переподготовки специалистов.

Использование ИКТ в образовании взрослых имеет ряд преимуществ для обучения людей старшего возраста:

Во-первых характерно использование одного учебного средства: пособия для самостоятельного изучения, учебных курсов или лекции.

Во-вторых использование нескольких обучающих средств одновременно, то есть изучение дисциплины происходит не только на слух, но и с помощью аудио лекций и видео материалов.

Видеозапись – научно обоснованный путь обновления образования. Видео – принципиально новое явление, резко меняющее все системы учебной информации, создающее альтернативу традиционным моделям обучения. К педагогическим возможностям учебной видеозаписи относятся полная, точная информация об изучаемом явлении; наглядность обучения, доступность материала; повышение эффективности обучения за счет увеличения темпов изложения материала.

Однако используя видео уроки вне учебной аудитории (например, дома) процесс обучения затрудняет отсутствие обратной связи между добровольцем и человеком в возрасте. Поэтому возникает потребность в создании таких учебных систем, которые позволят улучшить качество обучения и ускорить процесс обучения путем обеспечения двустороннего общения.

В связи с этим выделим главное преимущество, которое должен использовать доброволец при обучении людей старшего возраста, это внедрение средств двусторонней коммуникации.

Использование современных средств телекоммуникации в учебном процессе в разных странах позволяет сделать вывод о том, что в мире происходит активное развитие различных форм обучения для взрослых. Как показывает опыт к преимуществам такой системы обучения, по сравнению с традиционной, относятся: повышение качества обучения; улучшение восприятия информации; возможность ознакомления с уникальной информацией; активизация мыслительного процесса людей старшего возраста и другие.

Применение информационных технологий в образовании взрослых не исключает возможных негативных последствий, в связи с чем, очевидна актуальность исследований психолого-педагогического воздействия и медицинских последствий применения информационных технологий на здоровье обучающихся и необходимости организации системы охраны здоровья пользователей новыми информационными и коммуникационными технологиями.

В процессе проведения обучения, с использованием ИКТ, реализуются педагогические возможности добровольцев. В центре педагогического процесса находится конкретный доброволец с самостоятельной учебно-познавательной деятельностью и индивидуальной учебной программой; у студента формируются навыки и умения творческого поиска, приобретение и усвоение знаний, которые будут востребованы в его профессиональной деятельности; индивидуальное приобретение знаний носит активный характер

Специфика восприятия информации пожилыми людьми

Технологии обучения людей старшего возраста могут быть самыми разнообразными. Выбор той или иной формы связан с преобладанием у таких лиц индивидуальных ценностных ориентации, привычек, склонностей, интересов и желаний. Вместе с тем социальная изоляция, в которой по объективным причинам оказывается большинство лиц пожилого возраста, выдвигает на передний план потребность в общении, установлении новых контактов в изменившемся социальном окружении. Причем доминирующее место в интересах современного пожилого человека занимает общение вне семьи в сочетании с различными видами творчества и информационного обеспечения. Рациональное сочетание занятий любимым делом с позитивным социальным окружением в условиях стабильности быта, внутрисемейных взаимоотношений оказывает на самочувствие пожилых людей самое благоприятное воздействие.

Далеко не всегда лицам, вышедшим на пенсию, удается самостоятельно организовать свою жизнь в новых условиях, сохранить активные позиции, восполнить культурный дефицит, поэтому при обучении пожилых людей важно не только удовлетворить познавательные культурные интересы, сохранить и повысить общий интеллектуальный уровень, но и обеспечивать создание условий для свободного разнообразного общения лиц старших возрастных групп между собой, способствовать вовлеченности людей старшего возраста в сферы политических, социально–экономических отношений.

Обучение людей пожилого возраста характеризуется двумя противоречивыми явлениями: высокой долей ответственности и самомотивации к обучению, с одной стороны, и уверенностью в том, что они уже выучились и их опыт и знания выше, чем у преподавателей.

Кроме того, пожилые люди часто сомневаются в своих способностях учиться, боятся показаться неграмотными, необучаемыми, проиграть в сравнении с другими слушателями группы.

Психологи выделяют следующие основные особенности, отличающие учащегося «третьего возраста»:

1. Часто критически относятся к попыткам руководить ими, даже если вслух этого не высказывают, имея все основания полагать, что они самостоятельные сформировавшиеся личности.

2. Оценивают любую поступающую информацию через призму накопленного жизненного, социального и профессионального опыта.

3. Мотивация к учебе заключается в совершенно определенном стремлении с помощью обучения решить свои проблемы (научиться современным

информационным технологиям, получить возможность общения, развлечения и т.д.).

4. Восприятие ими информации неизменно сопровождается эмоциональной оценкой, при этом информация, сопровождаемая отрицательной эмоцией часто «блокируется».

5. В пожилом возрасте, как и в детстве, активно функционирует интуитивно-образное мышление.

Законы эффективного обучения людей старшего возраста

Обучение людей старшего возраста должно исходить, прежде всего, из обучения действием, необходима постоянная практика, сопровождаемая обсуждением возникающих вопросов. Рекомендуется использовать принцип изложения материала «от простого к сложному». Для того, чтобы люди старшего возраста хорошо усвоили изучаемый материал, необходимо чтобы обучение было интерактивным, т.е. обеспечивающим вовлеченность, участие самого обучающегося.

Людям старшего возраста чрезвычайно важно живое общение, которое можно получить только в ходе разговора с живым эмоциональным и неравнодушным человеком. Поэтому, перед началом занятия, рекомендуется познакомиться со всеми присутствующими, и выяснить с какими ожиданиями пришел на занятие каждый человек. Также рекомендуется выяснить с помощью различных вопросов, какой уровень знаний у членов группы по изучаемой дисциплине. Это поможет не только установить контакт, но и правильно сориентироваться в последовательности изложения материала.

Для того, чтобы обучение группы, состоящей из людей старшего возраста было эффективным, работу с такой группой стоит основывать на принципах диалога и активного участия обучаемых. В таком случае преподаватель становится и психологом и организатором, вовлекает группу в непринужденную активную работу, ведущую к эффективному результату. Понятно, что классическая лекция и даже лекция с элементами беседы с преимущественным положением ведущего, не могут привести к таким результатам.

Рассмотрим несколько основных законов обучения людей старшего возраста:

1. Паритетность

Преподаватель, организатор обучения является и участником группы. У каждого обучающегося должна быть возможность высказывать свое мнение в корректной форме.

Организационно-технические и ораторские приемы: расставляйте мебель в круг или полукруг вместо рядов; находитеcь в круге участников, а не стойте

вдалеке перед группой; избегайте директивного стиля работы, стиль речи - не доклад, а беседа; заранее продумайте варианты обращения к группе; повторяйте свои вопросы и указания мягко, не проявляя раздражения, не торопите с ответом; дайте возможность (или создайте видимость) самостоятельного выбора методов обучения; стимулируйте самоконтроль, чтобы обучающиеся чувствовали некоторую степень контроля над обучением, видели прямую связь между их усилиями и результатом.

2. Творчество

Опыт всегда заставляет воспринимать новое знание через привычные нормы, заложенные стереотипы. Для того, чтобы полноценно получать новое знание, необходимо начать его генерировать самостоятельно.

Организационно-технические и ораторские приемы: используйте дидактическую технику (привычную и ожидаемую слушателями «третьего возраста») в сопровождении с вопросами, побуждающим к размышлению; применяйте различные методы работы в группах, дискуссии, чтобы дать возможность использовать свой опыт и в то же время возможность исследовать что-то новое и учиться самим; поощряйте вопросы, даже если вам кажется, что ответ очевиден, отвечайте так, будто вопрос помогает вам раскрыть важнейшие аспекты темы (если вопросов мало, то, может быть, слушатели боятся их задавать, чувствуют себя неуверенно); используйте аналогии, особенно при употреблении специальной терминологии (например, при обучении информационным технологиям), апеллируйте к жизненному опыту слушателей.

3. Ориентированность на личность

Обучение людей пенсионного возраста предполагает необходимость учитывать их личный опыт и знания, особенности психологического характера.

Организационно-технические и ораторские приемы: используйте дедуктивный способ обучения (индукция - для детей и подростков!), для людей пенсионного возраста более естественно является обучение «от общего к частному»; связывайте изучаемый материал с ситуациями, с которыми пожилым людям приходится сталкиваться в повседневной жизни; давайте такие задания, с которыми слушатели могут успешно справиться; возможность поделиться опытом позволяет пожилым людям учиться с большим удовольствием, вспоминая те или иные ситуации из биографии на учебных занятиях – все это подпитывает их самоуважение, желание, чтобы их опыт, идеи признавались как значимо-важные.

4. Согласие и гармония

Позитивные эмоции, полученные в процессе обучения повышают эффективность этого процесса как минимум в два раза

Организационно-технические и ораторские приемы:

- приходите в аудиторию заранее, чтобы встретить своих слушателей;
- не бойтесь тратить время на перерывы, разминки, так как пожилым людям нужно больше времени для того, чтобы усваивать информацию, запомнить и воспроизвести алгоритм действий, выполнить задания;
 - представляйте объясняемый материал визуально для того, чтобы создать в сознании обучаемого верные образы, так как в этом возрасте абстрактное мышление дается довольно сложно, необходимо опираться на зрительную память;
 - группы должны быть небольшие – не более 10 человек, а время занятия – не более 1,5 часов в день;
 - необходима соответствующая подготовка компьютерной техники и индивидуальный подход с учетом, возможно, ослабленного зрения, слуха;
 - необходимо сохранять искреннее приветливое выражение лица, улыбаться, когда это необходимо, чтобы пожилой человек чувствовал поддержку, необходимо обеспечить реализацию потребности в безопасности;
 - смотрите в глаза слушателю прямо, но без «нажима», ненавязчиво, когда он отвечает на вопросы, особенно, делится своим опытом, чтобы слушатель чувствовал интерес к нему;
 - учитывайте разницу в общественных нормах и правилах, не стоит вступать в конфликт с устоявшимися ценностными ориентациями и нормами как в самом процессе обучения, так и в вашей манере поведения, форме одежды.

Дистанционное обучение пожилых людей

Использование в повседневной жизни современных технологий, таких как Интернет, безусловно, предоставляет новые возможности для обучения пожилых людей. С другой стороны развитие информационно – коммуникационных технологий постоянно повышает потребность в обучении старшего поколения использованию этих технологий. Новые возможности позволяют общаться с родственниками и друзьями, живущими далеко, заводить новые знакомства, быть в курсе событий, происходящих в мире, стране, городе, пользоваться электронными библиотеками, ходить на виртуальные экскурсии и т. д.

Использование интернета может помочь в решении проблемы одиночества пожилых людей, которая в последние годы приобрела действительно массовый характер, ведь именно на одиночество пожилые люди жалуются даже чаще, чем на болезнь или недостаточный уровень пенсионного обеспечения.

В этих условиях особое место занимает дистанционное обучение, которое помогает человеку пенсионного возраста полноценно заполнить свой досуг и

самостоятельно организовать свое свободное время, что в свою очередь является фактором повышения благополучия людей пожилого возраста.

Использование дистанционных технологий в обучении позволяет выбрать собственный темп изучения материала, что для людей пожилого возраста играет огромное значение. Слушатель, в зависимости от личных обстоятельств и потребностей, может выбирать свой темп изучения материала.

Важнейшим фактором успеха дистанционного обучения является его доступность. Сегодня внедрение и совершенствование информационных технологий в управлении социальным обслуживанием развивается недостаточно быстро, да это развитие происходит далеко не равномерно по всей территории России. Кроме того, уровень социального обслуживания в разных регионах нашей страны значительно отличается. В связи с этим возможности дистанционного обучения как средство повышения качества жизни людей пожилого возраста, так и обучения социальных работников по всей стране, безусловно, обширны. Ни географическое положение, ни часовой пояс и особенности распорядка дня не ограничивают образовательные потребности людей пенсионного возраста и решают проблему снижения их мобильности.

Немаловажен и сам факт наличия возможности использования в процессе обучения информационных технологий, что уже само собой включает людей пожилого возраста в современную систему коммуникаций и играет огромную роль в процессе ресоциализации.

Роль и место компьютерных телекоммуникаций во всех сферах современного общества позволяет с уверенностью говорить об использовании компьютерных телекоммуникаций в качестве технологической основы обучения. Главным преимуществом такой основы является возможность чрезвычайно оперативной передачи на любые расстояния информации любого вида (визуальной и звуковой, статической и динамичной, текстовой и графической) и любого объема.

Какие еще есть основные возможности для использования ИКТ технологий как базы для обучения людей старшего возраста?

1. Интерактивность (оперативная обратная связь).
2. Возможность хранения информации в памяти компьютера в течение необходимого времени, возможность ее редактирования, обработки, распечатки и т.д..
3. Возможность доступа к различным источникам информации, в том числе удаленным и распределенным базам данных, многочисленным конференциям по всему миру через систему Интернет, работы с этой информацией.

4. Возможность организации электронных конференций, в том числе в режиме реального времени, компьютерных аудио-конференций и видеоконференций и диалога с любым партнером. Возможность запроса информации по интересующему вопросу через электронные конференции и переноса полученных материалов на свою дискету, распечатать их и работать с ними так и тогда, когда и как это наиболее удобно пользователю.

Накопленный опыт применения телекоммуникаций показал, что этот вид информационных технологий позволяет широко использовать их в различных сферах образования: организовывать совместные исследовательские проекты студентов, научных работников из различных вузов, научных и учебных центров; организовывать оперативную консультационную помощь широкому кругу обучаемых и повышение квалификации педагогических кадров; обмениваться информацией, идеями, планами по интересующим участников совместным проектам, вопросам, темам, расширяя кругозор, повышая образовательный уровень; формировать коммуникативные навыки, культуру общения, что предполагает умение кратко и четко излагать собственные мысли, терпимо относиться к мнению собеседника, умение вести дискуссию, аргументировано доказывать свою точку зрения и уметь слушать и уважать мнение партнера.

Эффективность любого обучения (если это обучение, а не самообразование) зависит от четырех составляющих: эффективного взаимодействия преподавателя и обучаемого; используемых при этом педагогических технологий; эффективности разработанных методических материалов и способов их доставки и использования методов; эффективности обратной связи.

Следовательно, успешность и качество обучения зависят от: эффективной организации и педагогического качества используемых материалов, педагогического руководства, мастерства педагогов, участвующих в этом процессе.

Технически решить проблему обучения людей старшего возраста в настоящее время можно по-разному. Современные информационные технологии предоставляют неограниченные возможности в размещении, хранении, обработке и доставке информации на любые расстояния, любого объема и содержания; на первый план системы обучения выходит ее педагогическая, содержательная организация (отбор содержания для усвоения, структурная организация учебного материала).

Образование с использованием информационно-коммуникативных технологий (далее ИКТ), основанное на использовании современных информационных и коммуникационных технологий, позволит осуществить

многоцелевые, в том числе трансдисциплинарные, образовательно-профессиональные программы, доступные различным социальным группам и слоям населения. Особое значение образование с использованием ИКТ имеет для развития комплексных центров социального обслуживания населения (КЦСОН), образовательных учреждений в сельской местности, библиотек, а также для сферы повышения квалификации и переподготовки специалистов.

Использование ИКТ в образовании взрослых имеет ряд преимуществ для обучения людей старшего возраста:

Во-первых характерно использование одного учебного средства: пособия для самостоятельного изучения, учебных курсов или лекции.

Во-вторых использование нескольких обучающих средств одновременно, то есть изучение дисциплины происходит не только на слух, но и с помощью аудио лекций и видео материалов.

Видеозапись – научно обоснованный путь обновления образования. Видео – принципиально новое явление, резко меняющее все системы учебной информации, создающее альтернативу традиционным моделям обучения. К педагогическим возможностям учебной видеозаписи относятся полная, точная информация об изучаемом явлении; наглядность обучения, доступность материала; повышение эффективности обучения за счет увеличения темпов изложения материала.

Однако используя видео уроки вне учебной аудитории (например, дома) процесс обучения затрудняет отсутствие обратной связи. Поэтому возникает потребность в создании таких учебных систем, которые позволят улучшить качество обучения и ускорить процесс обучения путем обеспечения двустороннего общения.

Как показывает опыт к преимуществам такой системы обучения, по сравнению с традиционной, относятся: повышение качества обучения; улучшение восприятия информации; возможность ознакомления с уникальной информацией; активизация мыслительного процесса людей старшего возраста и другие.

В связи с этим выделим главное преимущество, которое должен использовать ведущий при обучении людей старшего возраста, это внедрение средств двусторонней коммуникации.

Применение информационных технологий в образовании взрослых не исключает возможных негативных последствий, в связи с чем, очевидна актуальность исследований психолого-педагогического воздействия и медицинских последствий применения информационных технологий на здоровье

обучающихся и необходимости организации системы охраны здоровья пользователей новыми информационными и коммуникационными технологиями.

Способы оптимизации размещения информации в интернет-ресурсах, нацеленных на обучение пожилых людей

Люди пожилого возраста могут быть особенно чувствительны к различным эффектам анимации на экране, рекомендуем избегать мелькающие элементы, нежелательно также использовать всплывающие окна.

Информацию на сайте следует предоставлять таким образом, чтобы нужный пункт меню пользователь мог выбрать без необходимости использования сочетания клавиш, или двойного нажатия мыши. Все должно работать в один клик. При этом все пункты меню, все ссылки, должны быть достаточно большими, чтобы на них можно было без труда нажать.

При создании сайтов для людей старшего возраста - Университет третьего возраста ИТМО (u3a.ifmo.ru) и социально-консультативного портала "Все года" (vsegoda.ru), созданного на базе Университета ИТМО в ходе реализации программы Благотворительного общества «Невский Ангел» «Вектор добровольчества – старшее поколение» мы выявили следующие основные правила для порталов, ориентированных на людей этой группы:

1. Все элементы интерфейса, пункты меню, текст на страницах должны быть крупным шрифтом. Возможность уменьшать – увеличивать отображение страницы.

2. Упрощенный интерфейс. На портале «ВСЕ ГОДА» мы использовали квадратные кнопки для отображение основных пунктов меню

3. Обязательны на всех страницах такие кнопки для навигации как «вперед», «назад» (если текст занимает несколько страниц), «главная страница» и т.д.

4. Используйте по возможности одинаковые средства на разных страницах сайта. Обязателен эффект повторяемости, т.е. располагайте повторяющиеся пункты меню в одном и том же месте. Например, если вы выбрали один способ отображения кнопки «вперед», используйте ее на всех страницах сайта именно в таком виде (размер, цвет, расположение). Вашим пользователям будет гораздо проще работать с уже знакомыми элементами.

5. Используйте принцип минимализма. Задавайте себе вопрос: отвечает ли вид этого элемента своей основной цели?

6. Избегайте использования отвлекающих элементов. Все ссылки должны открываться в новых вкладках.

7. В качестве основных цветов дизайна мы рекомендуем использовать белый, зеленый и элементы желтого цвета. Эти цвета вызывают ощущение надежности и гармонии.

8. Предложите возможности для обратной связи. Например, можно включить возможность комментирования статей через аккаунты социальных сетей vkontakte и facebook.¹

Содержание занятий

Основной курс компьютерной грамотности может состоять из пяти разделов, на изучение каждого раздела необходимо как минимум одно учебное занятие

Раздел 1. Основные сведения о компьютере.

- Компьютер;
- Устройства;
- Программы;
- запуск и завершение работы;
- клавиатура и мышь.
- безопасность и конфиденциальность при работе с компьютером

Раздел 2. Знакомство с операционной системой Windows.

- обзор ОС Windows. (Windows 7 и Windows 8);
- панель управления. Рабочий стол;
- настройка пользовательских параметров.

Раздел 3. Работа с окнами. Работа с папками.

- структура окна;
- меню справочной системы;
- работа с файлами, папками;
- создание, копирование, перемещение, переименование, удаление.

Раздел 4. Стандартные программы Windows.

- Paint;
- Калькулятор;
- Блокнот;
- WordPad;
- служебные программы;
- очистка и дефрагментация диска.

Раздел 5. Microsoft Word. Работа с текстом.

- Структура окна программы Word.
- Набор и работа с текстом.

Раздел 6. Работа в сети Интернет

Работа в поисковых системах

Создание электронной почты. Правила электронной переписки;

Дополнительные темы:

- Работа с таблицами Microsoft Excel;
- Создание резюме с помощью Microsoft Word ;
- Возможности Skype;
- Использование социальных сетей для связи с миром;
- Использование сервисов электронного правительства.

2.2. Диагностика проблем применения интернет-технологий в стационарном учреждении социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов (по материалам социологического исследования)

Автором выпускной квалификационной работы проведено исследование «Изучение проблем применения интернет-технологий в адаптации пожилых людей в условиях стационарного учреждения социального обслуживания населения (на примере ГСУСОССЗН «Шебекинский дом-интернат для престарелых и инвалидов»)»

Проблема исследования направлена на *выявление* проблемы применения Интернет-технологий в условиях стационарного учреждения социального обслуживания для пожилых; *выявление* факторов, способствующих адаптации пожилых людей посредством применения Интернет-технологий.

Цель исследования: выявить проблемы применения Интернет-технологий как фактора адаптации пожилых людей и наметить пути совершенствования данного процесса в условиях стационарного учреждения социального обслуживания населения.

Задачи исследования: провести анализ источников и литературы по теме исследования; определить факторы, способствующие адаптации пожилых людей посредством применения Интернет-технологий в стационарном учреждении социального обслуживания населения; выявить отношение респондентов к проблеме исследования; наметить пути совершенствования (с целью разработки рекомендаций) обучения компьютерной грамотности пожилых людей в условиях стационарного учреждения социального обслуживания населения..

Сроки проведения исследования: март – апрель 2018г.

Методы исследования. На различных этапах исследования используются следующие методы: 1. Методы прикладной социологии: анкетирование пожилых людей, экспертный опрос (интервьюирование). 2. Статистические методы анализа эмпирических данных. 3. В исследовании применяются теоретические методы сравнительного, структурно-функционального и системного анализа; статистические методы обработки и анализа эмпирических данных: показатели описательной статистики (SPSS 22v).

Объектом исследования явились пожилые люди, проживающие в ГСУСОССЗН «Шебекинский дом-интернат для престарелых и инвалидов» и специалисты данного учреждения.

Предмет исследования: проблема применения интернет-технологий как фактора адаптации пожилых людей в условиях ГСУСОССЗН «Шебекинский дом-интернат для престарелых и инвалидов».

Гипотеза исследования: применение Интернет-технологий в стационарном учреждении социального обслуживания для пожилых будет способствовать *успешной* адаптации данной категории граждан в среду данного типа учреждений.

Выборочная совокупность определялась посредством гнездовой, квотной, целенаправленной выборки. В качестве квотных критериев выборки использовались признаки пола, возраста, состояние здоровья (для пожилых); стажа работы и образования (для специалистов).

Определение обследуемой совокупности

Опрос (анкетирование) специалистов. Штат работников ГСУСОССЗН «Шебекинский дом-интернат для престарелых и инвалидов» рассчитан на 161 штатную единицу. В доме-интернате работают 142 человека, это руководитель учреждения, специалисты, врачи, средний и младший медицинский персонал, а также обслуживающий персонал интерната.

Уровень образования и квалификация сотрудников соответствует занимаемой должности. Руководитель, специалисты и врачи учреждения имеют высшее профессиональное образование. Все специалисты постоянно повышают профессиональный уровень. Большинство врачей и медицинских сестер аттестованы на высшую, 1 и 2 квалификационную категорию. Средний медицинский персонал имеет среднее профессиональное образование. Младший медицинский персонал, а также обслуживающий персонал со средним

профессиональным и начальным профессиональным образованием. Опыт работы сотрудников в учреждении составляет: более 40 лет – 0,7%; более 30 лет – 3,5%; более 20 лет – 9,1%; более 10 лет – 12%; более 5 лет – 14,7%; менее 5 лет – 60%

Число специалистов, отвечающих критериям нашего исследования составляет 19 человек. Нами опрошено 17 человека (в силу объективных причин: отпуск).

Опрос (анкетирование) пожилых людей. Общее число мест ГБУСОССЗН «Шебекинский дом-интернат для престарелых и инвалидов» -222. В настоящее время в нём проживают 200 человек. Нами опрошено 44 человека, отвечающих критериям выборки (имеющие возможность участвовать в исследовании по состоянию здоровья).

Инструментарий: анкета для пожилых людей, анкета специалиста ГБУСОССЗН «Шебекинский дом-интернат для престарелых и инвалидов»

Рабочий план исследования.

Вид мероприятия	Содержание мероприятий	Необходимые ресурсы	Ожидаемые результаты	Сроки реализации
I этап (обоснование актуальности исследования)	Изучение существующих теорий и концепций, посвященных проблеме применения Интернет-технологий в условиях стационарного учреждения социального обслуживания для пожилых	Материальный, технический, человеческий	Выявление проблемы	20.03.2018-25.03.2018
II этап (разработка программы)	Выявление основных направлений, которые необходимо выявить в результате проведения исследования	Человеческий, материальный	Определение тематических блоков исследования и разработка гипотезы.	26.03.2018 01.04.2018
III этап (полевой этап)	Проведение исследования	Человеческий, материальный	Получение данных, необходимых для подтверждения или опровержения рабочей гипотезы.	02.04.2018-10.04.2018
IV этап (анализ и интерпретация данных и подготовка отчета)	Интерпретация результатов исследования, сопоставление их с рабочей гипотезой, подведение итога исследования	Человеческий, технический, материальный.	Подтверждение или опровержение своей гипотезы, вывод, основанный на сопоставлении гипотезы и результатов исследования.	11.04.2018 20.04.2018

На первый вопрос «Считаете ли Вы, что современный пожилой человек должен обладать навыками пользования средствами информационной

коммуникации» 100% респондентов выбрали вариант «Да» что, безусловно, означает, заинтересованность граждан в подобном обучении.

На второй вопрос, какими средствами коммуникации они пользуются в быту – пожилые люди ответили, что 94% пользуется телефоном, 26% указали, что пользуются компьютером и 6% ноутбуком, что может говорить о пока ещё малом использовании компьютерных технологий.

В следующем вопросе почти все респонденты ответили, что современными средствами коммуникации пользуются в основном для общения с друзьями и коллегами таких было 55%, при этом, отвечая многие и имели ввиду по средствам телефона. Но в ответах также помечается, что некоторые уже имеют небольшие навыки пользования компьютером, а именно в Skype общаются 13% пожилых, 26% умеют искать информацию, ещё 30% респондентов сказали, что могут получать консультации по средствам Интернета.

Четвертый вопрос звучал так: «Считаете ли Вы, что необходимо обучать пожилых людей возможностям применения современной коммуникации в быту?» И на этот вопрос все единогласно ответили да.

Пятый вопрос был призван выявить, что именно интересно пожилым людям. Ответы были таковы: 77% респондентов отдали своё предпочтение общению в социальных сетях и Skype, поиску информации, получению консультаций и оплате коммунальных услуг. 48% пожилых людей указали, что хотели научиться работе с документами. А также были варианта ответов «просмотр государственных сайтов» и «просмотр фильмов» их указали 32% и 29% людей соответственно. Стоит отметить, что из всех опрошенных было примерно 32% людей, которые на вопрос «чему должны быть посвящены занятия выбрали почти все варианты из имеющихся, что может говорить о большой мотивированности к подобным курсам.

Следующий вопрос («Каким должен быть размер оплаты курсов информационной грамотности») был предназначен для того, чтоб выяснить какую сумму готовы пенсионеры нашего города заплатить за подобную услугу. На что 29% респондентов отозвались, что готовы платить по 800 рублей за десятидневный курс занятий. Чуть больше, а именно 35% опрашиваемого населения ответили, что могли бы заплатить от 800 до 1000 рублей, также были люди указавшие сумму от 1000 до 2000, сумму меньше перечисленных, и посчитавшие, что подобные курсы должны быть бесплатными. По имеющимся

данным можно судить, что пенсионеры, несмотря на свои не высокие доходы готовы платить за подобного рода услуги.

После проведения курсов повышения компьютерной грамотности было проведено анкетирование. Целью его, являлось узнать, вырос ли уровень компьютерной грамотности по окончании курса и какие коррективы следует внести в план занятий.

В опросе участвовали пожилые люди прошедших обучение на базе университета.

На первый вопрос: «Какие навыки Вам удалось приобрести в течение прохождения обучающего курса» - ответы распределились примерно в равном соотношении. Можно только отметить, что пенсионеры ответили, что лучше всего они научились работать с документами (95%) и оплачивать коммунальные услуги через интернет (90%). Самым малоподдерживаемым вариантом ответа был «заказывать покупки через интернет», вызвано это малой заинтересованностью пожилых к такого рода покупкам (возможно из-за недоверия) или это упущение волонтеров не известно, понятно лишь то, что со следующей группой на это надо будет обратить больше внимания.

Когда был вопрос оценить по пятибалльной шкале уровень организации и проведения обучающих курсов – исключительно все дали отличную оценку.

Следующий вопрос был скорее просьбой дать отзывы и предложения по поводу обучающих курсов: 60% людей просто благодарили волонтеров за проделанную работу, говорили, что много нового узнали, 45% просили продлить ещё занятия особенно практическую часть. Также 5% опрошенных попросили разделять тех, кто уже имеет опыт работы с компьютером и новичков, однако когда всех просто спросили устно, надо ли так делать? – были и те кто сказал, что нет хорошо, когда сидят знающие люди рядом и могут что-то подсказать.

На последний вопрос «Допускаете ли Вы возможность продолжить занятия на аналогичных курсах?» 85% отозвались, что да, и им это нужно и интересно, были среди респондентов те, кто посчитал, что эти курсы ему были не нужны, или считали, что уже научились, всему, что хотели, но подобные варианты ответов набирали не более 5%.

2.3. Социальный проект «Обучение компьютерной грамотности пожилых людей в условиях стационарного учреждения социального обслуживания населения»

Проектная ситуация. Пожилые люди и инвалиды – самые незащищенные слои населения, которые требуют особого внимания общества. Кроме психологических трудностей адаптации к новым условиям существования, связанным с выходом на пенсию, установлением инвалидности, сталкиваются с множеством социально-экономических проблем. Можно назвать следующие: оторванность от переехавших в другие города и страны родных, оторванность от прежних друзей из-за состояния здоровья, невысокие доходы, потеря привычной работы с выходом на пенсию, или невозможность найти достойную работу из-за инвалидности и многое другое.

Сегодня все больше людей, в том числе граждан пожилого возраста и инвалидов, сталкиваются с необходимостью умения работать на компьютере. Всеобщая компьютеризация приводит к тому, что пенсионерам, которые могли бы продолжать трудовую деятельность, приходится уходить на пенсию из-за неумения адекватно пользоваться компьютером. Многие люди пожилого возраста и инвалиды трудоспособного возраста лишены информации о мероприятиях, проводимых региональным Правительством для граждан, о социальном обеспечении, льготах, телефонах "горячих линий" и т.д. из-за отсутствия навыков работы с государственными Интернет-ресурсами, что приводит к нарастанию недовольства и политической агрессии.

Так уж случилось, что у многих пожилых людей родные и близкие проживают в других городах, ближнем и дальнем зарубежье. Общение с ними весьма проблематично. Письма по обычной почте идут долго и не всегда доходят, а письма с оказией бывают очень редко. Звонить самим по телефону пожилым людям очень дорого. Электронная почта, сочетая в себе элементы телефона и традиционной почты, обладает многими преимуществами. Кроме того, написание и отправка письма по электронной почте стимулирует умственную деятельность.

Интернет дает возможность пожилым людям и инвалидам пользоваться интересующей их информацией, развивать их творческие способности. При этом у них возникает ощущение собственной значимости и гордости за освоение компьютера и Интернета, так как это дает возможность им быть полезными другим людям: например, в общественной работе или для своих близких.

Программа предполагает индивидуальное и коллективное обучение граждан пожилого возраста на базе отделений бюджетных учреждений Омской области – комплексных центров социального обслуживания населения.

К программе разработан учебно-методический комплекс, в который включены инструкции по каждой теме, дидактические материалы для закрепления изученного.

Цель: предоставить гражданам пожилого возраста и инвалидам возможность для дополнительного общения, социальной адаптации, реализации творческих планов с помощью современных информационных технологий и Интернета.

Задачи:

- 1) дать представление о возможностях домашнего персонального компьютера;
- 2) сформировать навыки управления ПК;
- 3) обучить приемам работы с популярными компьютерными программами на начальном уровне;
- 4) обучить использованию современных средств связи и коммуникации для получения информации, общения;
- 5) дать общее представление о возможностях получения некоторых государственных и муниципальных услуг через Интернет.

III. Организация предоставления услуги

Предоставление услуги для каждого клиента осуществляется в несколько этапов (рис. 2).

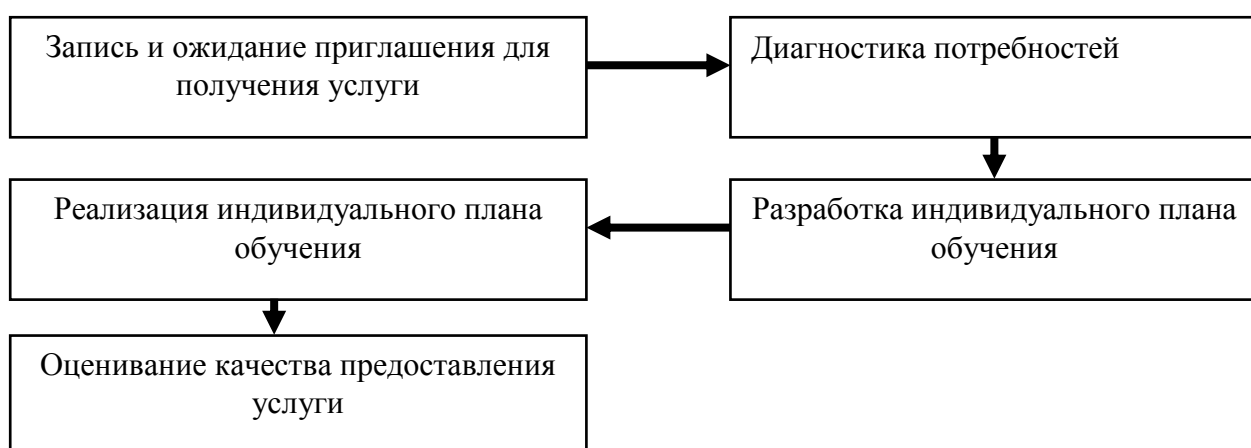


Рис. 2. Этапы предоставления услуги «Развитие навыков компьютерной грамотности»

Оказание услуги «Развитие навыков компьютерной грамотности» осуществляется по предварительной записи. Для учета желающих, обеспечения

возможности оперативного получения информации о гражданах, очередь которых на получение услуги подошла, а также о количестве очередников в локальной сети учреждения создается электронный журнал, доступный всем специалистам, оказывающим услугу (Таблица 1).

Таблица 1

Электронный журнал учета обратившихся за услугой
«Развитие навыков компьютерной грамотности»

№ п/п	Дата обращения	Ф.И.О.	Категория	Год рождения	Возраст	Телефон
1	2	3	4	5	6	7
1.						

Все специалисты имеют право на его актуализацию:

- 1) вносить данные желающих получить услугу;
- 2) исключать из списка граждан, получивших услугу и отказавшихся от нее.

Ответственный за актуализацию – специалист организационно-методического отделения.

На первом занятии составляется индивидуальный план, основанный на результатах диагностики первоначальных знаний и умений и оценки потребностей клиента. При составлении плана специалисты подробно рассказывают о том, какие навыки может получить клиент, а также какую пользу последний получит от их использования. Продолжительность курса составляет около 6 недель: по 2-3 занятия в неделю продолжительностью 1 час.

Все занятия имеют общую структуру, кроме первого. В структуру первого занятия не входит повторение:

- 1) организационный момент (приветствие, беседа, ответы на интересующие вопросы);
- 2) повторение и закрепление пройденного на предыдущем занятии (не входит в структуру первого занятия);
- 3) ознакомление с новым материалом (по календарно-тематическому плану);
- 4) выполнение задания под руководством специалиста;
- 5) самостоятельное выполнение задания с использованием инструкции;
- 6) ответы на вопросы.

По окончании занятия клиент получает подробную инструкцию по теме занятия для закрепления полученных знаний и умений дома.

Кроме того, на последнем занятии каждого блока проводится работа по

закреплению и повторению материала, вызвавшего наибольшие затруднения у обучающихся.

Завершается предоставление услуги заполнением клиентом анкеты (приложение 3).

При обучении пожилых людей и инвалидов специалисты придерживаются следующих правил:

- 1) обучение основывается на концепции, что пожилые люди не столько не хотят или не могут использовать новые технологии, сколько просто не знакомы с ними;
- 2) необходимо проявлять немалую выдержку, терпение и такт. Нельзя ранить пожилого человека неосторожным словом или замечанием;
- 3) обучение необходимо начинать с самых элементарных вещей, терминов, слов и действий (на что нажать и в какой последовательности);
- 4) если обучающиеся испытывают большие трудности с руками (им трудно работать с мышью) и у них не получается двойной щелчок, специалист должен показать, как получить тот же результат с помощью клавиш;
- 5) для облегчения понимания используется метод ассоциаций, например, при выполнении операций с папками и файлами виртуальные папки, файлы, корзину, рабочий стол сравнивают с реальными;
- б) необходимо внушать обучающимся веру в себя, подбадривать и подчеркивать, что учиться никогда не поздно.

IV. Тематический план

Таблица 2

№ п\п	Название темы	Кол-во часов
1	Общие сведения о персональном компьютере	1
2	Работаем в Windows	1
3	Хранение информации на ПК, антивирусные программы	1
4	Текстовый редактор Microsoft Word	1
5	Первый выход в интернет	1
6	Социальные сети, электронная почта	1
7	Поговорим по skype	1
8	Знакомство с электронными государственными услугами	1
9	Создание фотоальбомов, презентаций	1
10	Заключительное занятие	1
	Дополнительные темы: - Знакомство с Microsoft Excel - Туризм через Интернет	

	- Знакомство с Дубль ГИС (для города Омска) - Покупка ж/д и авиа билетов, оплата коммунальных услуг через интернет	
--	---	--

V. Содержание

Обучение делится на этапы, при необходимости можно заменить один из крайних (первый или последний) этапов дополнительными вопросами из других, это возможно при формировании группы с определенными знаниями о ПК.

Уровень начальной подготовки обучающихся определяется на основе анализа первичных анкет граждан (приложение № 2).

Реализация проекта осуществляется в три этапа.

I этап (занятия 1-3) – "Нулевой уровень" - обучение содержит основы работы на компьютере: общие сведения о ПК, устройство компьютера, обучение элементарным навыкам работы в среде Windows, в текстовом редакторе Microsoft Word.

II этап (занятия 4-6) – "Развивающий"- включает в себя знакомство и углублённое изучение "Всемирной паутины", получение навыков работы в различных поисковых системах, работа с социальными сетями и электронной почтой.

III этап (занятия 7-10) - "Продвинутый" - пользователь ПК получает навыки работы в прикладной программе Power Point, учится работать с фотографиями, осваивает работу с оргтехникой, пробует устанавливать сеансы видео связи, работает на Портале государственных услуг.

Программа предусматривает вариативность индивидуальных планов обучения в зависимости от особенностей восприятия и потребностей клиента: возможно более глубокое изучение какой-либо темы за счет исключения тем, не востребованных клиентом, а также изучение лишь одного из разделов программы.

Тема 1. Общие сведения о персональном компьютере.

Меры безопасности при работе с компьютером. Устройство компьютера. Системный блок. Монитор. Мышь. Клавиатура. Особенности работы на ноутбуке. Операционные системы. Стандартные программы. Особенности расположения клавиш на ноутбуке и выносной клавиатуре. Функциональное назначение некоторых кнопок. Включение и выключение компьютера. Перезагрузка. Файлы. Типы файлов. Папки. Диски.

Тема 2. Работаем в Windows

Рабочий стол. Объекты рабочего стола: папки, окна, корзина. Создание файлов. Виды файлов: текстовый, звуковой, видео, графический. Имя файла. Расширение. Переименование файла. Создание папок. Виды отображения информации в папках. Удаление файлов и папок. Копирование, перемещение, вырезание файлов и папок. Меню Файл: параметры страницы, печать.

Тема 3. Хранение информации на ПК, безопасность работы

Хранение информации на компьютере. Файлы и папки. Работа с файлами и папками: создание, копирование, перемещение, удаление. Работа со сменными носителями: компакт-диски, флэш-диски. Программы. Компьютерный вирус. Антивирусные программы.

Тема 4. Текстовый редактор Microsoft WORD

Создание и сохранение нового документа. Набор текста. Курсор текста. Символ. Перемещение курсора текста с помощью мыши и клавиатуры. Набор текста на клавиатуре. Сохранение набранного текста. Редактирование, копирование. Вставка и удаление фрагмента текста. Шрифт, цвет, размер, начертание букв. Ввод заглавных букв. Создание маркированных и нумерованных списков. Работа с таблицами. Переключение с русского алфавита на латинский и обратно. Работа с принтером.

Тема 5. Первый выход в интернет

Интернет-провайдеры, особенности подключения Интернета: проводной, беспроводной, с помощью USB-модема. Программа для работы в Интернете - Браузер. Интернет-сайт. Интернет-страница. Поисковые системы: Yandex, Rambler, Google. Адресная строка. Строка поиска информации. Навигационная панель Браузера. Скачивание и установка дополнительных программ на основании лицензионного соглашения. Скачивание или он-лайн прослушивание, просмотр музыки, фильмов, картинок, фотографий, информации.

Тема 6. Социальные сети, электронная почта

Электронная почта. Почтовый ящик. Регистрация почтового ящика: логин и пароль. Адрес электронной почты. Содержание почтового ящика. Интерфейс почтового ящика. Получение и отправка электронного письма: выбор адресата, набор текста, прикрепление файлов, отправка сообщения. Спам.

Социальные сети: регистрация, поиск друзей, отправка сообщений, статус, загрузка фотографий, оценки, гости, обсуждения, оповещения, комментарии фотографий, лента новостей, приложения. Платные сервисы. Вступление в группы

по интересам, сообщества. Прослушивание музыки, просмотр видеороликов.

Тема 7. Поговорим по Skype

Знакомство с программой Skype. Скачивание и установка. Регистрация в Skype. Поиск контакта. Добавление контакта. Отправка и подтверждение запроса. Звонки абонентам. Видеосвязь. Мгновенные сообщения. Отправка файлов. Платные сервисы.

Тема 8. Знакомство с электронными государственными услугами

Портал государственных и муниципальных услуг. Ознакомление с условиями регистрации. Выбор способа подтверждения личности (получение кода активации через ФГУП "Почта России"). Заполнение анкеты. Авторизация. Подтверждение контактных данных. Популярные госуслуги. Получение государственных и муниципальных услуг через поисковые системы. Адреса популярных сайтов. Получение услуг на сайтах: www.omskzdrav.ru/ (запись на прием к врачу); www.rzd.ru (сайт ОАО "Российские железные дороги"); www.omskmintrud.ru (сайт Министерства труда и социального развития Омской области); www.admomsk.ru (официальный портал Администрации г. Омска) и др.

Тема 9. Создание фотоальбомов, презентаций

Копирование фотографий с фотокамеры. Просмотр и обработка фотографий в программе Microsoft Office Picture Manager. Изменение размера файла (сжатие файла). Обрезка рисунка. Устранение эффекта красных глаз. Знакомство с программой Microsoft PowerPoint.

Сканер: назначение, устройство, программы для сканирования рисунков (фотографий). Алгоритм сканирования фотографии в какой-либо из программ.

Дополнительные темы.

Программа ДубльГИС

Установка программы *ДубльГИС* Основные модули программы: основной поиск, как проехать, транспорт. Способы поиска местонахождения организации или учреждения по адресу, названию или рубрики. Поиск адреса на карте. Поиск номера телефона, режима работы организации, сайт, электронная почта организации. Автоматическое обновление организации.

Знакомство с Microsoft Excel

Электронные таблицы. Назначение. Книга Microsoft EXCEL. Лист Microsoft EXCEL. Электронные таблицы Microsoft EXCEL. Загрузка, вид экрана. Ячейки и диапазоны ячеек. Ввод и редактирование данных. Ввод формул. Стандартные

функции. Построение диаграмм и графиков. Сортировка и поиск нужной информации в электронной таблице. Использование фильтра.

Туризм через Интернет

Использование поисковых систем. Исторические памятники России. Музеи Москвы и Санкт-Петербурга. Заповедники России. Крупнейшие города мира.

VI. Ожидаемые результаты

Пожилые люди и инвалиды, прошедшие обучение в рамках программы, получают основы компьютерной грамотности. Кроме навыков работы с современной компьютерной техникой, участники программы получают возможность для дополнительного общения, социальной адаптации, реализации творческих планов с помощью средств Интернета, получения государственных и муниципальных услуг в режиме он-лайн.

VII. Оценивание эффективности программы

Эффективность программы оценивается через оценивание качества предоставления услуги каждому клиенту. Приоритет при оценивании качества оказания услуги отдается клиенту.

На основании анкеты, заполняемой клиентом на последнем занятии, оценивается качество предоставления услуги конкретному клиенту.

Оценивание качества услуги производится по квалитрологической методике упрощенным смешанным методом: для определения количественных характеристик используется социологический метод (значения показателей свойств услуги) и экспертный (значения коэффициентов важности свойств). Базой для сравнения является идеальная услуга, значение абсолютного показателя качества которой равно 5 баллам, относительного – 100%.

На основании анкеты выделяются 4 свойства услуги,

- 1) сроки ожидания;
- 2) количество занятий;
- 3) профессионализм специалиста;
- 4) удовлетворенность клиента полученными знаниями и навыками.

Клиент оценивает каждое из свойств по пятибалльной шкале порядка с реперными точками 1, 2, 3, 4, 5, где 1 – минимальная оценка, 5 – максимальная.

Коэффициент важности G определяется экспертами (специалистами, оказывающими услугу) индивидуально, так, чтобы сумма значений была равна 1. Затем находятся средние арифметические значения коэффициентов. В таблице

даны значения показателей важности свойств, которые используются в данной методике постоянно.

Таблица 3

Значения показателей важности свойств

Свойство	Ранг свойства	Значения коэффициентов важности свойства
Сроки ожидания	4	0,14
Количество занятий	3	0,19
Профессионализм специалиста	2	0,25
Удовлетворенность клиентом полученными знаниями	1	0,42

Таблица 4

Определение значений показателей качества

Свойство	Значения абсолютных показателей свойств	Значения коэффициентов важности свойства	Значения абсолютных показателей свойств с учетом G
Сроки ожидания		0,14	
Количество занятий		0,19	
Профессионализм специалиста		0,25	
Удовлетворенность клиентом полученными знаниями		0,42	
Значение абсолютного показателя качества (в баллах)			
Значение относительного показателя качества (в %)			

1) Из анкеты находим абсолютные значения показателей свойств услуги (1, 2, 3, 4, 5) и вносим во 2-й столбец таблицы 5.

2) Применяем коэффициент важности к каждому свойству: абсолютное значение показателя свойства умножаем на G и вносим в 4-й столбец таблицы 5.

3) Значение абсолютного показателя качества находим как сумму значений абсолютных показателей свойств с учетом G (данные четвертого столбца).

4) Значение относительного показателя качества находим следующим образом: значение абсолютного показателя качества конкретной услуги делим на значение абсолютного показателя качества идеальной услуги, равное 5 и умножаем на 100%.

Эффективность программы определяется за определенный временной промежуток (год) как среднее арифметическое значение показателей качества предоставления услуги отдельным клиентам. Программа в целом будет считаться эффективной, если относительный показатель качества равен 66% и более. В том случае, если относительный показатель качества будет низким (33% и менее),

программа будет считаться неэффективной. Значения показателей в промежутке соответствуют средним значениям показателя качества. В случае средних и низких значений показателя качества проводится анализ с целью выявления причин и внесения в программу коррективов.

Социологический анализ данных опроса позволит рассмотреть ситуацию в динамике: при изменении количества специалистов, оказывающих услугу, рейтинга значимых для клиентов тем, определить результативность работы отдельных специалистов, зависимость показателей свойств услуги от демографических характеристик.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Решая задачи нашего исследования, мы пришли к следующему выводу.

Проблема социализации и социально-психологической адаптации пожилых людей является в настоящее время одной из самых актуальных не только для психологической науки, но и для общества в целом. Исследование особенностей протекания кризиса пожилого возраста у людей, находящихся в разной общественной и социальной ситуации, позволяет выявить новые, не известные до настоящего времени факторы и закономерности генезиса психики. С точки зрения социальной практики, для общества, тем более общества, переживающего переходный период, психологический комфорт и устойчивость большой группы людей, которая увеличивается в последние десятилетия, служат важными показателями общественного устройства и фактором социальной стабильности

Сущностью социальной адаптации, как социального феномена, является взаимодействие личности либо группы людей с общественной средой, в ходе которого согласовываются и удовлетворяются потребности и ожидания обеих сторон.

Эффективным способом адаптации людей старшего возраста к изменениям является система обучения. Обучение пожилых людей способствует решению сразу нескольких проблем. Повышается социальная активность людей старшего возраста, снижается уровень тревожности, повышается степень удовлетворенности в жизни, повышается самооценка.

Прогресс информационных технологий и телекоммуникаций в современном мире облегчают задачу создания эффективной системы самообразования пожилых за счет увеличения доступности средств для дистанционного обучения (выход в Интернет). Образовательные проекты для пожилых людей в обязательном порядке должны учитывать личностные качества каждого конкретного человека, с учетом его пожеланий, физиологических, психологических и иных возможностей. Одной из активизирующих стратегий является готовность пожилых людей к познанию персонального компьютера и включения в информационный мир. Современным пожилым россиянам трудно преодолеть очевидный «барьер доступа». Традиционная телекоммуникационная инфраструктура России по-прежнему занимает высокое положение среди пожилых пользователей.

Обучение пожилых людей работе на ПК способствует: инициации пожилых на формирование способности к интегративно-креативной перестройке собственной деятельности; активизации жизненной позиции; положительному преобразованию своего жизненного пространства, повышению квалификации и

расширению возможностей дистанционного обучения.

Основной целью компьютерных курсов для людей пенсионного возраста, является: повышение информационной компетентности; повышение экономической и социальной активности; решение проблемы разрыва связи поколений; содействие социальной адаптации неработающих пенсионеров с помощью Интернет-технологий; профессиональной ориентации и переквалификации трудящихся в пожилом возрасте; решение проблемы организации досуга, расширение круга общения за счет использования социальных сетей, почтовых программ и других сервисов Интернета.

При организации занятий на таких курсах необходимо учитывать ряд требований, связанных с возрастными особенностями курсантов: актуализировать мотивацию каждого слушателя для изучения современных информационных технологий, четко определить возможности, которые он приобретает в результате освоения курса; создавать комфортные условия (атмосферу семейного клуба и приятного времяпровождения), которые помогут пожилым людям преодолеть напряжение и страх перед компьютером; излагать материал на доступном языке, постепенно вводить профессиональную терминологию (например, совместно создавать словарь «компьютерных» терминов, «сленга»); группы должны быть малочисленными, не более 5–7 человек, чтобы обеспечить индивидуальный подход и уделять каждому слушателю персональное внимание; обеспечить слушателей только специальной методической литературой по повышению компьютерной грамотности людей старшего возраста. В настоящее время, существует множество программ проведения занятий подобных компьютерных курсов.

В качестве рекомендаций к исследованию, нами предложен социальный проект «Обучение компьютерной грамотности пожилых людей в условиях стационарного учреждения социального обслуживания населения». Цель: предоставить гражданам пожилого возраста и инвалидам возможность для дополнительного общения, социальной адаптации, реализации творческих планов с помощью современных информационных технологий и Интернета

Реализация проекта осуществляется в три этапа.

I этап – обучение содержит основы работы на компьютере: общие сведения о ПК, устройство компьютера, обучение элементарным навыкам работы в среде Windows, в текстовом редакторе Microsoft Word.

II этап – включает в себя знакомство и углублённое изучение "Всемирной паутины", получение навыков работы в различных поисковых системах, работа с

социальными сетями и электронной почтой.

III этап – пользователь ПК получает навыки работы в прикладной программе Power Point, учится работать с фотографиями, осваивает работу с оргтехникой, пробует устанавливать сеансы видео связи, работает на Портале государственных услуг.

Интернет дает возможность пожилым людям и инвалидам пользоваться интересующей их информацией, развивать их творческие способности. При этом у них возникает ощущение собственной значимости и гордости за освоение компьютера и Интернета, так как это дает возможность им быть полезными другим людям.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Организация работы добровольцев с людьми старшего возраста

Для обучения добровольцев могут применяться следующие методы:

деловая игра – способ определения оптимального решения экономических, управленческих и иных задач, путем имитации или моделирования хозяйственной ситуации и правил поведения участников;

инструктирование – мягкий способ организационного воздействия, заключающийся в разъяснении обстановки, задач, возможных трудностей и последствий неправомерных действий человека, в предостережении от возможных ошибок и т.д. Обычно инструктирование принимает форму консультационной, информационной и методической помощи человеку, направленной на защиту его прав и свобод;

кейс-метод или метод ситуаций – техника обучения, использующая описание реальных экономических, производственных и социальных ситуаций. Обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них;

группа качества – группа работников организации, регулярно собирающихся на добровольных началах для выработки направлений повышения качества производства продукции и услуг;

рабочий инструктаж – практика обучения на рабочем месте, включающая выбор и подготовку преподавателя и обучающегося к прохождению обучения; объяснение и демонстрация процесса преподавателем; закрепление знаний на рабочем месте;

ротация кадров – (горизонтальные) перемещения работников с одного рабочего места на другое, предпринимаемые с целью ознакомления работников с различными производственными задачами организации;

тренинг – систематическая тренировка или совершенствование определенных навыков и поведения участников тренинга;

курсы повышения квалификации – специальные образовательные мероприятия, направленные на развитие квалификационной подготовки являются частью профессионального образования.

Органы государственной власти субъектов Российской Федерации могут обеспечивать централизованное проведение указанных обучающих мероприятий и содействовать их проведению силами опытных некоммерческих организаций.

Лекция, семинар или любая другая работа с группами людей старшего возраста имеет четкую структуру, включающую в себя: введение, основную часть и заключение. В каждом из ее элементов добровольцу следует соблюдать определенные действия и правила поведения, суть которых и определяет методику чтения лекции.

Во введении к числу основных действий можно отнести:

- 1. Объявление темы и плана лекции.*
- 2. Разъяснение целей занятия и способов их достижения.*
- 3. Обозначение места лекции в программе курса и ее связь с другими темами.*
- 4. Создание рабочей обстановки в аудитории с целью вызвать у слушателей интерес к изучаемой теме.*

В содержательной части лекции рекомендуется использовать следующие методические приемы:

- 1. Установление контакта с аудиторией.*
- 2. Установление визуального контакта, знакомство.*
- 3. Убеденное и эмоциональное изложение материала.*
- 4. Установление четких временных рамок на изложение материала по намеченному плану.*
- 5. Использование материала лекции как опорного для лучшего усвоения изучаемой дисциплины.*
- 6. Наблюдение за аудиторией и поддержание с ней контакта на протяжении всего занятия.*

В заключительной части лекции добровольцу рекомендуется:

- 1. Подвести итоги сказанного в основной части и сделать выводы по теме.*
- 2. Ответить на вопросы слушателей. Возможно, задать вопросы самому.*

Перед опытным добровольцем и оратором, занявшим свое «рабочее место», всегда стоит задача сконцентрировать внимание всех слушателей, превратить совокупность слушателей в единый коллектив, обладающий единообразием в своей реакции на речь. Эта задача далеко не из легких, так как кроме определенного единства социально-психологических черт (мотивов, установок,

оценок) аудитория обладает значительным диапазоном различий в складе характера, темперамента и т.д.

В целом, можно сказать, что доброволец, тщательно обрабатывая тексты своих лекций, должен в то же время овладеть навыком свободного произнесения речи.

Людям старшего возраста чрезвычайно важно живое общение, которое можно получить только в ходе разговора с живым эмоциональным и неравнодушным человеком.

Поэтому рекомендуется познакомиться со всеми присутствующими, ведь далее будет происходить непосредственное общение, обмен знаниями и мнениями, которые будут полезны обеим сторонам.

Во время подачи материала жесты и мимика приходят к добровольцу сами собой, вытекая из содержания речи, ее эмоционального накала, они неразрывно связаны с движением мыслей и чувств. Ритмически согласованные с интонацией, ударениями и паузами, жесты помогают сосредоточить внимание слушателей на тех или иных наиболее важных частях лекции, выразить эмоциональное отношение добровольца к высказываемым мыслям, заразить и увлечь слушателей этим отношением. Однако следует отметить, что к жесту надо прибегать только по мере ощущения внутренней потребности в нем, он не должен быть искусственным. Если же жест совпадает с ритмом выступления и настроением преподавателя и аудитории, он способен испортить впечатление и от самого хорошего занятия.

В целом можно сказать, что жесты действуют на зрительный канал системы общения, акцентируют внимание слушателей на содержании информации, поступающей по слуховому каналу, повышают ее эмоциональную значимость и тем самым способствуют ее лучшему усвоению.

Тем не менее, основным средством передачи информации и воздействия на слушателей всегда остается звучащая речь. Поэтому важнейшим качеством хорошего добровольца является владение голосом во всей совокупности его качеств и возможностей. А учитывая то, что, как было сказано выше, передача информации будет происходить в ходе живого диалога, речь собеседника должна быть приятна слушателю.

Безусловно, диалог добровольца с пожилым человеком в рамках образовательных курсов должен строиться на определенном плане и иметь

определенную цель, но главным в таком общении является, все же, культурная составляющая, помогающая сблизиться двум поколениям и обогатить жизнь каждого.

Техника речи добровольца

Подвижность, выразительность любого занятия обеспечивается, прежде всего, богатством интонации, то есть совокупности мелодики, пауз и темпа речи. Антиподом богатой интонациями речи является монотонная речь, которая обязательно вызовет снижение внимания и интереса.

При чтении данного вида лекции для людей старшего возраста следует соблюдать «золотую середину». Речь добровольца должна быть неспешна, с логической расстановкой пауз, чтобы информация была понятна и удобна для восприятия слушателям, а также для того, чтобы сам доброволец понимал, успевают ли следить за его мыслью аудитория.

Вообще для устной речи характерны так называемые поисковые паузы, когда доброволец подыскивает нужные слова, выражения, уточняет формулировку и пр. По подсчетам специалистов пауза может занимать до 50% всей протяженности лекции. Однако в момент паузы общение добровольца с аудиторией не прекращается, так как каждая пауза содержит какой-то смысл, не говоря уже о внешнем облике преподавателя, позе, жесте, мимике и движении, которые заполняют паузы необходимой экспрессией. Тем не менее, злоупотреблять паузой не следует, ибо от этого речь становится отрывистой, или растянутой.

Неотъемлемым компонентом речевой техники является темп речи. Беседа, дискуссия протекают в более быстром темпе, чем чтение лекции, но именно в неспешном, размеренном темпе и должна проходить лекция для людей старшего возраста из-за скорости восприятия ими материала. Следует говорить медленнее, если занятия проводятся в большом зале.

Оптимальный темп речи составляет около 120 слов в минуту. Многолетней практикой установлено, что одну страницу информационного текста, напечатанного на машинке через полтора интервала, диктор телевидения и радио читает за две-две с половиной минуты.

При слишком быстрой речи количество информации, передаваемой в единицу времени, повышает пропускную способность человеческой психики, восприятие ухудшается, и часть усилий тратится впустую.

Наконец, дикция – это ясность и четкость в произнесении слов, слогов и звуков. При хорошей дикции добровольца слушают без труда и напряжения. Небрежная скороговорка, проглатывание звуков и слогов резко ухудшает качество речи, отвлекая от восприятия пожилыми людьми содержания лекции. Безусловно, речь добровольца должна быть свободна от таких индивидуальных недостатков, как заикание, гнусавость и т.д.

В целом можно сказать, что постановка голоса – дело чрезвычайно сложное и трудоемкое, однако необходимое, если речь идет о людях преклонного возраста, которые в силу состояния здоровья не могут воспринимать информацию достаточно эффективно. Однако следует подчеркнуть, что речевая техника не является самоцелью.

Голос, каким бы он прекрасным не был, является только инструментом, на котором надо хорошо играть. Главное – мысль, воплощение в живом слове.

Управление аудиторией силами добровольца

Задача сосредоточения внимания слушателей решается, прежде всего, вступительной частью речи, обращенностью к аудитории. Оно должно быть точным, доверительным и искренним. Но овладеть вниманием недостаточно. Надо удержать его на протяжении всего учебного занятия.

Речь, в которой содержится нечто новое, любопытное возбуждает и удерживает внимание сильнее, чем та, в которой нет этих элементов. Опытный доброволец, опираясь на практический опыт слушателей, ведет их от старого к новому, от известного к неизвестному.

Нужно помнить, что чем ярче и убедительнее мысль, чем разнообразнее и интереснее аргументация, тем легче завоевать и удержать внимание слушателей. А в общении со старшим поколением также важна искренность подачи и личная заинтересованность добровольца в общении.

Целесообразно в ходе подачи материала задавать слушателям дополнительные и уточняющие вопросы с целью выяснения их позиций по существу обсуждаемых проблем. Возможность высказаться чрезвычайно важна при диалоге двух поколений. Живой разговор помогает лучше понять друг друга, более эффективно донести какую-либо точку зрения до всей группы. Поэтому добровольцу следует дать возможность выступить всем, желающим сказать что-либо по теме. Необходимо поощрять выступления с места в виде кратких дополнений и постановки вопросов выступающим и добровольцу.

Поддержанию внимания аудитории способствует также наличие конфликтной ситуации в речи, подача фактов или идей в противопоставлении. Что-либо конкретное в речи привлекает сильнее, чем абстрактные рассуждения.

Аудитория сосредотачивает особое внимание на тех моментах, которые подчеркивает доброволец. Этой же цели служит повторение наиболее важных мыслей лекции. При этом для повторения всякий раз следует искать новую, оригинальную форму, избегать разнообразия.

Известно, что внимание аудитории резко снижается в случае неоправданного затягивания занятия. Рассказчик должен понимать, что лучше что-то недосказать или сказать на следующем занятии, чем заканчивать позже запланированного времени. Следует выработать в себе чувство времени и укладываться точно в срок. В противном случае, есть высокий риск переутомить своих слушателей.

Заключительные слова добровольца должны нести наиболее сконцентрированную информацию. В них заключается итог всей лекции (занятия). Логическая концовка лекции помогает закрепить сказанное в сознание слушателей. Вот почему, работая над планом лекции, преподаватель должен тщательно продумать завершающую часть занятия, а также приберечь интересный материал, освежающий внимание и готовящий слушателей к восприятию логической концовки.

Людам старшего возраста будет непременно приятно услышать теплые слова в свой адрес. Поэтому в завершении лекции стоит поблагодарить слушателей за внимание и общение, в ходе которого добровольцу была дана возможность что-то рассказать аудитории, что, безусловно, духовно обогатило и его. Ведь общение со старшим поколением является очень важным для становления молодого человека.

Статистические средства наглядности

Изобразительная наглядность может обеспечиваться различными дидактическими материалами. К наиболее распространенным и доступным можно отнести:

- графические изображения на классной доске;
- графические наглядные пособия;
- диафильмы, слайды;
- отрывки из фильмов, опер, театральных постановок.

Наличие разных видов наглядности и их средств является важным, но не единственным условием реализации дидактического принципа наглядности. Не

менее важно уметь методически правильно использовать их, то есть не просто демонстрировать, а посредством слова умело управлять восприятием их слушателями.

В педагогической практике существует ряд методических приемов, обеспечивающих сочетание слова и демонстрации визуальных средств.

Графические изображения на классной доске являются распространенными доступными средствами наглядности. Опыт показывает, что многие слушатели хорошо запоминают и воспринимают материал тех лекций (групповых занятий), которые были графически иллюстрированы на классной доске.

Возможность представления графического изображения по частям, его постепенного развития, дополнения и изменения служит весьма важной особенностью и достоинством работы на доске. Такая наглядность «ведет» мысль слушателей и отвлекает их рассмотрение посторонних деталей.

Доску целесообразно использовать для вычерчивания схем и других изображений, если не требуется излишне длительная работа. При этом хорошо применять разноцветные мелки, в при одном цвете - различные виды линий (жирные, тонкие, одинарные, двойные, сплошные, пунктирные и т.д.). Это не только красиво, но и облегчает усвоение главного в структуре учебного материала, наиболее наглядно показывает взаимосвязь между ее элементами. В частности, следует добиваться, чтобы прямая линия получилась на доске действительно прямой при проведении ее в равных направлениях. Это получится, если смотреть не на свою руку, ведущую линию, а на точку, через которую эта линия должна пройти. Надо стремиться, чтобы все вертикальные и горизонтальные линии были параллельны сторонам доски. Правильная окружность легко выписывается, если стать на расстоянии вытянутой руки, и оставаясь в этом положении, сделать быстрое вращательное движение.

В целом при использовании классной доски следует придерживаться следующих методических рекомендаций:

- методически грамотно сочетать рассказ с демонстрацией на доске;
- вести на ней четко и разборчиво необходимые записи, чертежи, схемы, графики. При этом делать надо быстро, но аккуратно;
- заполнять доску систематически так, чтобы весь материал был хорошо виден и понятен, расположен последовательно;

- размещать материал на доске следует таким образом, чтобы одна запись не забиралась на другую, и не требовалось стирания нужной записи, нанесенной на доску ранее;

- уместить на доске целый раздел излагаемого материала;
- стиранием с доски отмечать новый логический период объяснений;
- не стирать с доски материал, к которому еще придется обращаться, стараясь его с самого начала разместить в удобном месте.

Средства статистической проекции (проекторы, диапроекторы) применяются как инструмент для решения большого круга учебно-методических задач. Они обладают определенными дидактическими возможностями, что позволяет:

- зафиксировать кадр для обозрения слушателям;
- дать изображение кадра на экране крупным планом;
- обеспечить высокое качество, яркость и цветность изображения на экране;
- регулировать темп демонстрации кадров диафильма;
- обеспечить демонстрацию нарастающего потока информации;
- включать зрительную память в систему усвоения знаний, формирования навыков и умений;
- развивать интерес слушателей к содержанию через красочное изображение и четкую систему построения материала на слайдах.

Примеры практических заданий

Практическое задание к разделу №5 Microsoft Word. Работа с текстом

Наберите текст. Повторяющиеся фрагменты копируйте. Сохраните документ под именем *Дом Джека*, в формате *doc*.

ДОМ, КОТОРЫЙ ПОСТРОИЛ ДЖЕК

Вот дом,
 Который построил Джек.
 А вот пшеница,
 Которая в темном чулане хранится
 В доме,
 Который построил Джек.
 Которая в темном чулане хранится
 В доме,
 Который построил Джек.
 Вот кот,
 Который пугает и ловит синицу,
 Которая часто ворует пшеницу,
 Которая в темном чулане хранится
 В доме,
 Который построил Джек.
 Вот пес без хвоста,
 Который за шиворот треплет кота,
 Который пугает и ловит синицу,
 Которая часто ворует пшеницу,
 Которая в темном чулане хранится
 В доме,
 Который построил Джек.

Подсказка

Откройте Word. Если программа у вас открыта, создайте новый документ. Нажмите Caps Lock и напечатайте название. Отключите Caps Lock. Сначала введите следующий фрагмент:

ДОМ, КОТОРЫЙ ПОСТРОИЛ ДЖЕК
 Вот дом,
 который построил Джек.
 А вот пшеница,
 Которая в темном чулане хранится
 В доме,

Здесь удобно скопировать строку: выделите который построил Джек., Нажмите кнопку *Копировать*, установите курсор в начало новой строки и нажмите *Вставить*.

Затем напечатайте две новые строки:

А это веселая птица-синица,
 Которая часто ворует пшеницу,

Далее можно скопировать уже набранные три строки:

Которая в темном чулане хранится
 В доме,
 Который построил Джек.

Делайте это по аналогии с предыдущей скопированной строкой. Затем сохраните созданный документ: В строке меню ► *Файл* ► *Сохранить как...* ► введите имя файла и выберите тип файла, в соответствующих полях, и нажмите на кнопку *Сохранить*.

Практическое задание к разделу 6. Работа в сети Интернет

Осуществите самостоятельный поиск информации в сети, и сохраните её на жесткий диск, в свою папку.

Найдите информацию по теме: «*Сочетания клавиш в MS Office*»

Примеры практических заданий к дополнительным разделам:

- Зарегистрируйтесь в социальной сети vk.com и odnoklassniki.ru;
- Зарегистрируйтесь в программе Skype;

Составьте таблицу своих ежемесячных доходов и расходов с помощью таблицы Excel.

