

полной отцовской семьи. Одиноким отец должен выступать не в роли пассивного объекта социальной поддержки, а активного субъекта, способного принимать конструктивные решения исходя из реальной ситуации и актуальных потребностей семьи. Это позволит избежать возникновения нежелательной зависимости мужчин от внешней помощи. Группы само- и взаимопомощи ( «Мапулечки» в Москве ), группы встреч (Клуб одиноких пап г.Екатеринбурга) и Т-группы отвечают всем этим требованиям и позволяют перенести центр тяжести на собственные ресурсы одиноких отцов и избежать зависимости от внешней поддержки.

Группа взаимопомощи – коллектив людей, объединенных общей жизненной проблемой или ситуацией. Участники делятся своими чувствами и накопленным опытом, и это дает каждому уникальное чувство сопереживания и взаимной поддержки, а также позволяет собрать воедино имеющуюся практическую информацию и способы преодоления трудностей [1, с.7].

Таким образом, этот вид социальной поддержки является оптимальным для неполных отцовских семей и приемлемым для государственной системы. Это позволит одиноким отцам справиться с основными трудностями роли отца-одиночки и ожиданиями окружающих, а также понять свои настоящие права и обязанности.

#### **Библиографический список**

1. *Савельева И.* Группы взаимопомощи [Текст] / И.Савельева, Н.Надзельский, А. Толмасова. - М.: Рубикон, 1998. – 72с.

2. *Ярская-Смирнова Е.Р.* Социальная политика и социальная работа: гендерные аспекты [Текст]: учеб. пособие / Е.Р. Ярская-Смирнова. - М.: РОС-СПЭН, 2004. – 292 с.

3. Электронный ресурс – Режим доступа: <http://mecenatov.net/index.php?showtopic=1456>

**О.В. Берсенева, Н.С. Сажина**  
*РГППУ, г. Екатеринбург*

## **РОЛЬ КОМПЬЮТЕРИЗАЦИИ В ПРЕОДОЛЕНИИ ОДИНОЧЕСТВА У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

Одной из проблем в пожилом возрасте является недостаток полноценного общения со своими сверстниками и тем более с людьми более молодого возраста. Из-за статуса «одиночество» люди зачастую ограничены в своих способностях к передвижению и обучению. Старые люди часто жалуются на тоску, изоляцию от общества и ставят эти жалобы в непосредственную связь с матери-

альными трудностями и проблемами удовлетворения основных житейских потребностей.

Подобные ситуации призваны смягчить стационарные и нестационарные учреждения социального обслуживания населения. Они способствуют улучшению качества жизни пожилых людей, создают условия для оптимизации их жизненного уклада и решения различных проблем, связанных с психологической помощью и поддержанием здоровья [3, с. 112].

Одной из задач центров обслуживания граждан пожилого возраста является – повышение жизненной активности пожилых людей путем вовлечения их в культурно-массовые мероприятия, создание условий для реализации их жизненного и творческого потенциала при своевременной информационной поддержке [2, с. 45].

На базе центров создаются клубы по интересам. Работа в них идет по различным направлениям: посещение выставок, музеев, концертов, встречи с интересными людьми; секции рукоделия, цветоводства, проведение мастер-классов; встречи с юристами, психологами, медицинскими работниками, для расширения знаний в той или иной области.

Новым направлением клубных объединений становятся компьютерные классы. На курсах граждане пожилого возраста учатся набирать и редактировать тексты, печатать, рисовать, отправлять электронные письма, пользоваться поисковыми системами. У пожилых людей появляется возможность общаться с родными и близкими, проживающими в других регионах посредством сети интернет. Так же сфера деятельности этого клуба включает в себя – обеспечение востребованности интеллектуального, творческого и профессионального потенциала пожилых людей, что напрямую связано с преодолением чувства одиночества. Единственное, что нужно для прохождения таких курсов – это желание самих людей. А оно есть. Согласно последнему исследованию центра Pew Research Center, в период с апреля 2009 года по май 2010 года наиболее высокими темпами в социальных сетях росло число пользователей в возрасте свыше 55 лет. В частности, в возрастной категории 55-64 года количество зарегистрированных пользователей социальных сетей выросло за это время на 88% [4]. Данная форма работы набирает обороты. По мнению социальных работников, такие клубы помогают пожилым людям открыть «второе дыхание», «идти в ногу со временем».

Так, муниципальное объединение библиотек г. Екатеринбурга разработали программу "Дружественный Интернет для пожилых", согласно ей пенсионеры могут получить азы компьютерного мастерства абсолютно бесплатно. Средний возраст вновь севших за парту пенсионеров семьдесят лет. Учебный курс рассчитан на три месяца, занятия проводятся четыре раза в неделю, большин-

ми группами по 4—5 человек (для удобства освоения материала каждый сидит за отдельным компьютером). Единственная сложность - компьютеров в библиотеках не хватает, поэтому каждый пользователь может посидеть за компьютером всего полчаса. Проект "Дружественный Интернет для пожилых" продолжается. Только в одном микрорайоне Вторчермет прошли обучение около сотни пожилых жителей.

Таким образом, владение компьютером помогает пожилому человеку открыть доступ к множеству ресурсов, необходимых для того, чтобы всегда оставаться в центре событий, чувствовать себя по-настоящему активным членом общества [1, с. 39].

### **Библиографический список**

1. *Белякова, Т.В.* Компьютерный клуб XXI века для пенсионеров [Текст] /Т.В.Белякова// Социальная работа. – 2010. – № 1. – С. 39

2. *Волкова Н.Ф.* Активный досуг-панацея от одиночества [Текст] /Н.Ф.Волкова// Социальная работа. – 2009. – № 5. – С. 49-50

3. *Зайнышев, И.Г.* Технология социальной работы [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.Г. Зайнышев. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. — 240с.

4. *Мироненко В.* Количество пожилых пользователей социальных сетей почти удвоилось [Электронный ресурс]/ В. Мироненко // 3dnews. – 2010. – 1сен. – Режим доступа: <http://www.3dnews.ru/news/kolichestvo-pozhilih-polzovateley-sotsialnih-setey-pochti-udvoilos/>

**М.Г. Блинова, А.И. Большова**  
*РГППУ, г. Екатеринбург*

## **МЕТОДЫ САМОПОМОЩИ КАК СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО РАБОТНИКА**

На сегодняшний день существует много различных методик и программ предупреждения профессионального выгорания, но, к сожалению, небольшое количество учреждений социальной сферы включают в деятельность своих трудовых коллективов профилактические мероприятия. Поэтому актуальным является использование методов самопомощи. Важнейшим принципом предотвращения синдрома выгорания является соблюдение требований психогигиены для сохранения и укрепления психического здоровья. Психическое здоровье предполагает состояние душевного равновесия, умение владеть собой, способность приспосабливаться к сложным ситуациям и их преодолевать, восстано-