

**Поддержка активного образа жизни пожилых граждан
путем организации клубной и кружковой работы**

И.В. Шабашёва, Е.Н. Ставрова

Аннотация. В настоящее время приобретает актуальность проблема стимулирования и поддержания оптимального уровня жизненной активности граждан пожилого возраста. В первую очередь эта проблема обусловлена тем, что в старости происходят изменения социального статуса и образа жизни пожилого человека, сужается круг социальных связей, появляется избыток свободного времени и неорганизованного досуга, что, как правило, приводит к возникновению разнообразных социально-психологических проблем. По мнению сторонников теории активности, для сохранения самооценки и позитивного самосознания пожилых людей им необходимо продолжать исполнять активные, социально значимые роли, соответствующие их потребностям и потенциалу. В целях успешной адаптации пожилого человека к новому периоду жизни требуется поиск специфических подходов, форм и методов социальной работы, ориентированных на создание условий для активизации жизнедеятельности. С выходом на пенсию и окончанием активной трудовой жизни появляется большое количество свободного, неорганизованного времени. Поэтому в настоящий период досуговая деятельность приобретает особое значение для пожилых людей. Данная статья посвящена изучению социальной активности пожилых граждан в досуговой и общественной деятельности.

Ключевые слова: старость, пожилые граждане, социальная активность, активный образ жизни пожилых граждан, клубная работа, кружковая работа.

Пожилые люди – это достаточно многочисленная социальная группа населения страны. Повышение уровня и качества жизни пожилых людей, являясь важным условием сохранения достойного образа жизни в этом возрасте, предусматривает реализацию мероприятий, в ходе которых должны поддерживаться физическое и духовное здоровье, достигаться удовлетворенность условиями жизни, обеспеченность необходимыми материальными, духовными, культур-

ными и социальными благами. Специалистам в области социально-педагогической работы известно, что значительная часть пожилых людей занимает иждивенческую позицию, ожидая заботы и внимания от окружающих людей: властей, медиков, семьи, возлагая на них решение своих насущных проблем. Помощь пожилому человеку в обретении смысла жизни, возвращении к самому себе, выявлении, поддержке и развитии его творчества, осознании своих возможностей представляет собой важнейшую задачу всех специалистов, работающих с пожилыми гражданами.

Социальная активность является мерой социальной деятельности и направлена на реализацию интересов общества. Для любого человека трудовая деятельность служит гарантией его полноценности, интересной жизни. У пожилых граждан с выходом на пенсию круг личных интересов сужается, им необходима работа. Кроме этого, для людей этого же возраста характерен непрерывный познавательный интерес: они очень хотят продолжать учиться, расширять свой кругозор [1, с. 165].

Социальная активность пожилых граждан – это интегрированная характеристика целенаправленной деятельности человека, связанной с преобразованием общественной среды и формированием социальных качеств личности, это необходимое качество в пожилом возрасте, полезное для общества и для самого пожилого человека, способствующее его хорошему физическому, моральному и социальному самочувствию. Самый пик социальной активности у пожилых людей совпадает с предпенсионным периодом (у мужчин 58–65 лет, у женщин 55–58 лет). Это связано с напряжением, которое наступает в связи с неизбежной утратой занятости. Можно предположить, что в это время происходит переосознание личности, так как заметно меняются цели, ценности, интересы и потребности, идет подготовка к смене ролей и изменению статуса. Его можно рассматривать как этап социализации [2, с. 55].

Причинами снижения социальной активности пожилых людей в обществе являются: прекращение трудовой деятельности, сужение круга общения, ухудшение материального положения, отсутствие других источников доходов кроме

пенсии, высокие расходы на оплату жилищно-коммунальных услуг и медицинского обслуживания, низкая адаптация к новым жизненным условиям; большое количество неорганизованного свободного времени, ухудшение здоровья и ряд других причин [3, с. 219].

Люди, достигшие пожилого возраста, нуждаются в общении, в реализации своего неистраченного жизненного потенциала, творческих возможностей. Жизнь пожилых людей – это не только удовлетворение материальных потребностей, но и полноценное существование, которое предполагает удовлетворение социальных и духовных потребностей. Социально-культурная деятельность является одним из способов адаптации пожилых людей, в процессе которой удовлетворяются духовные потребности и реализуются творческие способности. Такая деятельность положительно влияет на социально-психологическое состояние людей пожилого возраста. В современном мире возникает острая необходимость организации досуга и отдыха лиц пожилого возраста [4, с. 168].

Активное взаимодействие с окружающими, общение, расширение социально-культурных контактов – одно из условий достойной жизни. Досуг и отдых являются важными в жизни людей пожилого возраста, особенно когда их участие в трудовой деятельности затруднено [4, с. 168].

В условиях ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Первомайского района г. Витебска» вся работа, которая проводится с лицами пожилого возраста с целью вовлечения их в культурно-досуговую и общественную деятельность, основывается на принципах достоинства, участия, реализации, ухода, независимости. Кружковые и клубные формы проведения досуга, осуществляемые в Центре, помогают лицам пожилого возраста отвлечься от насущных проблем, снять напряженность, найти единомышленников, найти методы творческого самовыражения, почувствовать физическое и психологическое удовлетворение, сформировать эмпатию. Все мероприятия, проводимые в учреждении социального обслуживания с пожилыми гражданами направлены на: включение пожилых людей в творческую деятельность. Люди этого возраста с удовольствием участвуют в кружках и коллективах художест-

венного творчества: в певческих и музыкальных, в театрах и студиях, в клубах гармонистов и частушечников. Они занимаются живописью, флористикой, декоративно-прикладным творчеством, учатся шить, вязать, изготавливать мягкую игрушку; создание условий для коммуникативной деятельности. Если говорить о формах реализации этого вида, то здесь, несомненно, первое место принадлежит любительским объединениям; организацию мероприятий культурно-просветительской направленности.

С целью изучения социальной активности пожилых граждан в досуговой и общественной деятельности нами было проведено исследование на базе ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Первомайского района г. Витебска» (далее ТЦСОН). Анкета включала вопросы закрытого характера. Выборка: 57 граждан в возрасте 65 – 76 лет; из них: 37 женщин, 20 мужчин. Среди женщин: 13 замужем; 13 в разводе; 9 вдов, 2 женщин одиноко проживающих; среди мужчин: 5 женатых; 2 в разводе; 8 вдовцов, 5 мужчин одиноко проживающих.

В ходе анализа деятельности специалистов Центра и проведения анкетирования, мы пришли к следующим результатам.

Так, при ответе на вопрос «Вы считаете себя активным человеком?» ответы респондентов распределились следующим образом: да – 56 %, скорее да – 35 %, скорее нет – 9 % (рисунок 1).

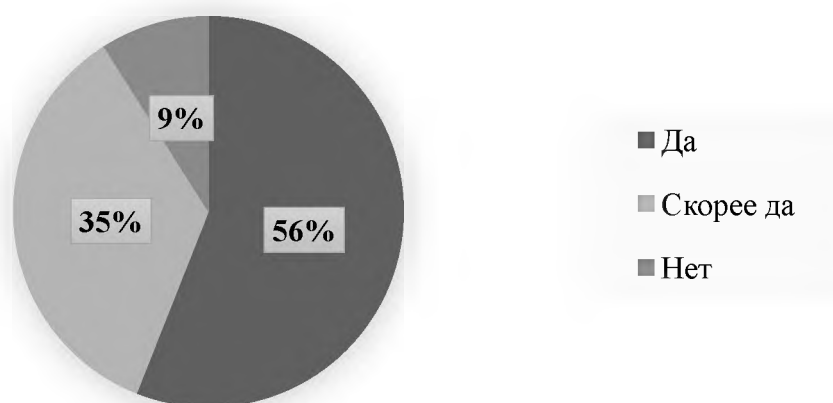


Рисунок 1. Активность пожилых людей

Примечание: составлено автором

Иначе говоря, большинство респондентов поддерживают позицию, что в пенсионном возрасте быть активным – это участвовать в общественной жизни, поддерживать социальных связей и участие в различных мероприятиях и активностях.

На вопрос как часто Вы посещаете мероприятия вне дома, большинство опрошенных ответили: один-два раза в неделю – 46 %, один-два раза в месяц – 37 %, один-два раза в полгода – 13 %, один-два раза в год – 4 % (рисунок 2).

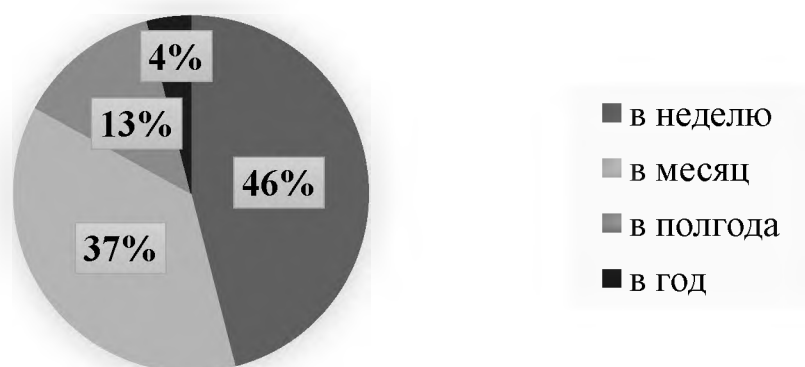


Рисунок 2. Посещение мероприятий вне дома пожилыми гражданами

Примечание: составлено автором

Соответственно, большинство респондентов активно посещают мероприятия вне дома.

Те респонденты, которые один-два раза в неделю посещают мероприятия вне дома, могут оставаться частью общества и продолжать вносить свой вклад в него. Это может помочь сохранить чувство участия и значимости, а также помочь им оставаться активными гражданами.

Большинство опрошенных (88 %) пользуются мобильными телефонами, участвуют в общении в социальных сетях, активно занимаются поиском информации в сети Интернет, тогда как 12 % респондентов не пользуются мобильными телефонами и не пользуются услугами сети Интернет.

Среди наиболее востребованных форм проведения свободного времени респонденты определили следующие: проводят время с семьей, родственниками – 35 %, читать книги, газеты, журналы – 20 %, смотреть телевизор 21 %, общаться с друзьями – 13 %, посещать кружки в учреждении социального обслуживания – 11 % (рисунок 3).



Рисунок 3. Отражение наиболее востребованных форм проведения свободного времени у граждан пожилого возраста

Примечание: составлено автором

Таким образом, большинство респондентов предпочитают проводить свое свободное время с семьей, обуславливая это тем, что испытывают сильную эмоциональную связь родными и высоко ценят время, проведенное с ними.

При ответе на вопрос «Какие изменения произошли в Вашей жизни с началом посещения отделения дневного пребывания для пожилых граждан (далее ОДПП)?», варианты ответов распределились следующим образом: улучшилось настроение и общее самочувствие – 21 %, расширился круг знакомств – 70 %, появилась возможность заниматься любимым делом – 9 % (рисунок 4).



Рисунок 4. Наиболее востребованные формы проведения досугового времени респондентами

Примечание: составлено автором

Соответственно, большинство опрошенных довольны тем, что у них появилась возможность приобретать новые знакомства, расширять общественные связи.

В отделение дневного пребывания для пожилых граждан 25 % опрошенных привела потребность в общении и возможность познакомиться с людьми, тогда как 25 % опрошенных пригласили знакомые и соседи, а 30 % опрошенных пришли в ТЦСОН, чтобы поделиться своими знаниями и умениями, 10 % – желание быть в центре событий, 10 % – возможность отвлечься от домашних дел. Соответственно, большинство опрошенных начали посещать ТЦСОН в целях реализации потребности в общении и по совету знакомых, соседей.

Среди наиболее важных аспектов деятельности ТЦСОН респонденты выбрали: близость к дому – 33 %, удобное расписание работы – 28 %, хорошие преподаватели, качественно ведущие занятия – 15 %, техническое оснащение и качественный ремонт – 8 %, интересные занятия, дружный коллектив – 12 %, положительные отзывы знакомых – 4 %. Соответственно, большинство опрошенных отмечают интересные занятия, удобное расписание работы, качественный ремонт и хорошее материальное оснащение.

Так, 69 % опрошенных готовы принимать участие в добровольческой деятельности, но не имеют опыта в ней и не имеют достаточной информации о ее назначении и организации. Среди видов волонтерства, в которых респонденты хотели бы принимать участие, названы: социальное волонтерство – помощь детям-инвалидам (участие в помощи родителям, воспитывающих детей-инвалидов, оказание безвозмездной помощи в виде сиделки) – 40 %, экологическое волонтерство (помощь заповедным территориям, животным, озеленение, раздельный сбор отходов, экологическое просвещение и т.д.) – 35 %, спорт и туризм (добровольческая) деятельность, связанная с участием в организации и(или) проведении физкультурных и спортивных мероприятий, популяризации спорта и пропаганда здорового образа жизни – 15 %, просвещение граждан (проведение бесед, лекций в ТЦСОН) – 10 % (рисунок 5).



**Рисунок 5. Мотивы участия респондентов
в общественной деятельности**

Примечание: составлено автором

Среди причин неучастия граждан в добровольческих объединениях респонденты выбрали: негативные установки в отношении старости и возможности активного участия пожилых в жизни общества – 45 %, неготовность помогать другим, страх – 10 %, несовершенство механизмов вовлечения в данную деятельность – 10 %, отсутствие системной подготовки и поддержки волонтеров и отсутствие информации о возможности участвовать в волонтерской деятельности (20 %), негативный опыт участия и последующее разочарование – 15 %. Соответственно, большинство опрошенных выделили среди причин неучастия граждан в добровольческой деятельности неготовность помогать другим.

Далее представим ответы на вопросы о мнении респондентов о работе ТЦСОН. Так, 75 % опрошенных оценивают работу ОДПП центра как хорошую и отличную (20 % и 55 % соответственно), тогда как удовлетворительно оценивают работу учреждения 35 % респондентов. Соответственно, большинство опрошенных удовлетворены работой ОДПП. В качестве действия или меры, которые могли бы побудить пожилых людей к более активному посещению ОДПП Центра, респонденты отметили: разработать поощрительные меры для участников мероприятий – 35 %, разработать средства наглядной агитации – 25 %, организовывать экскурсионные туры по интересным местам Беларуси – 15 %, обеспечить занятия качественным раздаточным материалом – 25 % (рисунок 6).



Рисунок 6. Предложения респондентов

Примечание: составлено автором

Таким образом, проанализировав данные, полученные при анкетировании, мы выявили, что большинство опрошенных участвуют в активной жизни, включая клубную и кружковую деятельность. Определенное число опрошенных считает себя социально активными гражданами. Среди представителей пожилого возраста есть и те, выход на пенсию у которых связан с появлением свободного времени, возможности уделять больше времени себе и семье. Большинство опрошенных лиц пожилого возраста, посещающих отделение дневного пребывания пожилых граждан, отметили высокий профессионализм сотрудников учреждения, хорошее материальное оснащение и качественный ремонт. Все респонденты (но с различной периодичностью) посещают культурные места города (библиотеки, музеи, парки отдыха). Большинство респондентов готовы к осуществлению общественной деятельности в виде добровольческой. Однако, среди респондентов есть и такие представители пожилого возраста, которые не проявляют активной жизненной позиции, не готовы активно участвовать в общественной деятельности.

В ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Первомайского района г. Витебска» существует большое разнообразие кружков и клубов для поддержания активного образа жизни пожилых граждан. В отделении дневного пребывания граждан пожилого возраста действуют различные кружки арттерапевтической реабилитации.

Библиографический список

1. *Боровик В.Е.* Организованный досуг как фактор оптимизации жизнедеятельности пожилых людей // Научные труды Северо-Западного института управления. 2014. Т. 5. № 1. С. 23–29.
2. *Григорьева С.А.* Формирование условий для социальной активности граждан старшего поколения // Социальные и гуманитарные знания. 2018. Т. 4. № 3. С. 164–172.
3. *Полонская Т.А., Шабашева И.В.* Социализация пожилых граждан посредством культурно-досуговой деятельности. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/33071> (дата обращения: 10.04.2024).
4. *Галанова В.В., Логачева Л.Р.* Особенности социально-культурной деятельности с пожилыми людьми. URL: <https://moluch.ru/archive/179/46413/> (дата обращения: 15.04.2024).

И.В. Шабашёва

магистр педагогики

старший преподаватель кафедры социально-педагогической работы

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», Республика Беларусь

E-mail: inna30-05@mail.ru

Е.Н. Ставрова

студент УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», Республика Беларусь

E-mail: stavrova.lizochka@mail.ru