

Адаптация пожилых людей в современном обществе посредством досуговой деятельности

Н. Л. Большакова

Башкирский государственный университет

Россия, Республика Башкортостан, 450076 г. Уфа, улица Заки Валиди, 32.

Email: bolsakovanl@mail.ru

Особое положение в рамках исполнения государством социальных обязательств перед гражданами занимает поддержка людей пенсионного возраста. Каждому пожилому человеку необходима адаптация в современном обществе посредством досуга. При этом ключевым условием ее реализации должен стать персонифицированный подход, предполагающий учет индивидуальных особенностей пенсионера в использовании инновационных технологий социальной адаптации лиц пожилого возраста.

Ключевые слова: пожилые люди, адаптация, методы социальной адаптации, досуговая деятельность.

Трудности социальной и социально-психологической адаптации людей пенсионного возраста считаются наиболее важными в данный период. Для того чтобы сделать адаптацию плавной и гибкой, следует принимать во внимание особенности пожилого возраста и не нарушать уклад жизни стареющих людей. В особенности это относится к деятельности домов-интернатов и пансионатов, адаптация пожилых людей в которых иногда порождает у людей пенсионного возраста болезненные и тревожные чувства [1].

Для менее болезненной адаптации пожилых людей в современном обществе, специалисты по социальной работе в своей практике используют разнообразные методы: суггестивный метод; групповая терапия; организация досуга; создание среды позитивного общения; дискуссионная терапия (технология социальной адаптации пожилых людей посредством обсуждения вопросов, беспокоящих пенсионеров); коммуникативные методы (психодрама, трансактный анализ, гештальттерапия); методы, базирующиеся на невербальной активности (арттерапия, музыкотерапия, пантомима и др.) [2].

Досуговая деятельность людей пожилого возраста связана с функцией восстановления различных сил пожилого человека (прогулки на воздухе, вечера отдыха для пожилых); повышения эрудиции, потребления духовных ценностей. Значение восстановления сил пожилых с помощью досуга трудно переоценить (прогулки на воздухе, вечера отдыха для пожилых); обогащение кругозора, применение духовных ценностей (чтение

книг и журналов, просмотр фильмов, телевизионных передач, путешествия, экскурсии); развитие внутренних сил, способностей, действенной творческой деятельности (трудовая, природно-экологическая деятельность); реализация потребности в общении (клубно-кружковая работа, творческие объединения, вечера встреч, диспуты) и др. [3].

В рамках клубов эксперты дают рекомендации членам клуба, к примеру, по части жилищных проблем (обмен квартир, монтаж особого оснащения, облегчающего перемещение, бесконфликтное пребывание вместе с иными членами семьи, соседями и т. п.). Пожилые люди с удовольствием получают также рекомендации врачей, юристов, представителей органов опеки и попечительства и др. В отдельных клубах даже оформляются перечни стремящихся трудиться профессионально, осуществляется посредничество в приеме людей пенсионного возраста на работу [3].

Клубная деятельность с пожилыми людьми в настоящий период в Российской Федерации формируется в различных течениях: социально-педагогическом, социально-психологическом, социокультурном, правовом и др. Она осуществляется равно как в социальных службах, так и по месту жительства, в организациях культуры, образования, общественных организациях и др. [4].

Для усовершенствования качества жизни людей, а в том числе и стареющих людей, разрабатывается полный комплекс технологий для осуществления структурных перемен в социальной области, характеризующих перспективу последующего совершенствования концепции социального обслуживания, социального сервиса на основе государственно-частного партнерства. Значительную роль в данном процессе играют оценка рынка общественных услуг в определенной местности, а кроме того улучшение качества социальных услуг посредством профессионализации и повышения квалификации деятельности специалистов в области социальной работы [5].

Таким образом, можно предложить ряд мероприятий, которые направлены на повышение качества жизни стареющего населения России с помощью адаптации пожилых граждан посредством досуга:

- 1) предоставление каждому пенсионеру раз в полгода бесплатного билета на спектакли крупнейших театров города на основе сотрудничества с Пенсионным фондом РФ, за счет которого будет финансироваться данная мера, а также за счет культурно-развлекательных субъектов;
- 2) рекомендуется во многих (или по возможности во всех) государственных учреждениях любой сферы деятельности организовать клубы по интересам для бывших сотрудников, вышедших на пенсию – как творческих, так и иной направленности. Это можно рассматривать как часть корпоративной культуры, которая распространяется не только на нынешних сотрудников предприятия,

но и на уже покинувших в силу возраста свои посты коллег. Например, поэтические клубы, музыкальные и танцевальные клубы, клуб для любителей настольных игр, клубы для любителей активного досуга – совместный выезд на природу, организация турпоходов и других путешествий, спортивные клубы – гимнастика, скандинавская ходьба, плавание, йога и пр.

- 3) рекомендуется периодически организовывать собрания для пожилых коллег, вышедших на пенсию, с целью высказывания ими своего мнения по тем или иным вопросам, опираясь на личный многолетний опыт.
- 4) привлечение пожилых людей разных областей деятельности к презентации этих профессий среди детей и подростков в детских садах и школах. Аналогичные презентации возможны и в высших учебных заведениях для формирования у студентов более четкого видения портрета специалиста, которым он когда-то станет.
- 5) мотивация частного бизнеса к проблемам досуговой деятельности пенсионеров путем предоставления им в ответ на предложенные инициативы определенных льгот различного характера со стороны государства. Среди возможных вариантов:
 - введение особой клубной «карты пенсионера» в фитнес-центрах, которая предполагает приобретение услуг по значительно более низким ценам либо предоставление разовых услуг на безвозмездной основе;
 - активное внедрение в туристических агентствах приемлемых как с финансовой точки зрения, так и с позиции качества путевок для пенсионеров, учитывающих их специфические потребности и возможности;
 - оказание доступных по цене оздоравливающих (при желании – омолаживающих) процедур людям старшего поколения в косметологических салонах и центрах красоты города;
 - организация специализированных групп для пенсионеров в центрах творчества и игровых клубах по таким направлениям, как рисование, резьба по дереву, танцы, лепка из глины, шахматы, шашки, иные настольные игры;
- 6) совместно с администрацией города создание площадок под садоводческую деятельность для таких пожилых людей, у которых нет собственных садовых участков: гарденотерапия создает особую эмоциональную среду и оказывает целительное воздействие на психику.

Литература

1. Землякова М. А., Помуран Н. Н. Специфика проблем в процессе адаптации пожилых людей в современном российском обществе. – №3–2014 г. С. 19.
2. Балабанова К. А., Ковалева Г. А. Эйджизм как отражение отношения к пожилым людям в современном обществе: постановка проблемы // В сборнике: Череповецкие научные чте-

- ния – 2016 Материалы Всероссийской научно-практической конференции. В 3 частях. Ответственный редактор Е. В. Целикова. – 2017. С. 11–13.
3. Закирова А. Б. Технологии организации культурно-досуговой деятельности пожилых людей / А. Б. Закирова, Н. Р. Галеева // Проектирование механизмов реализации образовательных инициатив: материалы I Всерос. науч.-метод. конф. (Чебоксары, 22 авг. 2017 г.) – Чебоксары: ИД «Среда», 2017. С. 107–109.
 4. Клецина И. В. Гендерная психология. 2-е изд. / Под ред. И. С. Клециной. – СПб.: Питер, 2013. С.129.
 5. Энциклопедия социальных практик поддержки пожилых людей в Российской Федерации / Под ред. проф. Е. И. Холостовой, проф. Г. И. Климантовой – М.: Дашков и К, 2015. С. 99–100.

Adaptation of elderly people in modern society through leisure activities

N. L. Bolshakova

Bashkir State University

32 Zaki Validi Street, 450074 Ufa, Republic of Bashkortostan, Russia.

Email: bolsakovanl@mail.ru

A special position in the framework of the state's fulfillment of social obligations to citizens is the support of people of retirement age. Every elderly person needs adaptation in modern society through leisure. At the same time, the key condition for its implementation should be a personalized approach, which takes into account the individual characteristics of the pensioner in the use of innovative technologies for social adaptation of the elderly.

Keywords: elderly people, adaptation, methods of social adaptation, leisure activities.