изменений оставляют наиболее ощутимый след в обществе, потому что в ходе этих преобразований либо разрушаются крупные социальные структуры, а затем создаются заново, либо проводится их реформа, что, так или иначе, затрагивает интересы больших групп населения.

Эти институциональные преобразования с большим социальным резонансом могут одновременно охватывать экономическую, политическую и культурную части общества. Напомним, что глубинные тенденции социальных процессов имеют циклическую природу. Но не как повторение форм тех или иных базисных социальных отношений, а как совмещение процессов установления равновесия систем и их несбалансированности на пути к иному пространственно-временному порядку, как взаимодействие непрерывности и прерывистости развития, как смена эпох.

И в заключение следует сказать, что социальные процессы играют важную роль в функционировании общества, обеспечивая его адаптивность к трансформирующимся условиям и возвращая в состояние равновесия. Социальный процесс – это способ осуществления движения социального бытия из потенциального в реальное. Тот тип изменений, который заключается в преобразовании общественных форм характеризующихся определенной степенью социального, экономического и культурного развития. Переход от одного порядка пространственно-временных отношений общества к другому, посредством структурирования нового социального бытия, опосредованного прошлой историей и опытом.

1. Беккер Г., Босков А. Современная социологическая теория. М.: Иностранная литература. 1961. 895 с.
2. Гумплович Л. Очерк истории социологии. СПб.: Образование. 1989. 131 с.
3. Краткий словарь по социологии. М.: Политиздат. 1988. 477 с.
4. Панарин Л.С. Россия в цивилизационном процессе. М.: ИФРАН. 1993. 261 с.
5. Петров И.Ф. Образ жизни человека //Миссия конфессий. 2020. Т.9. № 4 (45). С. 471-474.
6. Поппер К. Открытое общество и его враги. М.: Феникс. 1992. Т. 1. 525 с.
7. Word Z. Dynamic Sociology. N.Y.: 1911. U.I. P.98.
8. Small A. General Sociology. Chicago: 1905. P.201.

Сергеева Э.В.

Технологии организации досуга для лиц пожилого возраста

*Самарский государственный институт культуры
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/lj-07-2021-186

Аннотация

В статье анализируется эффективность применения основных способов организации досуговой деятельности для людей пожилого возраста. В связи с тем, что досуг играет важную роль в жизни пожилых людей, автор перечисляет несколько видов технологий проведения досуга на примере учреждения социального обслуживания.

Ключевые слова: досуг в пожилом возрасте, досуговая деятельность, технология организации досуга.

Abstract

In this article the effectiveness of the main ways of organizing pastime activities for the elderly is analyzed. Due to the fact that pastime activities play a significant role in the life of the elderly, the writer lists several ways of doing these activities within the walls of social institutions.

Keywords: pastime activities for the elderly, hobbies, leisure time, ways of organizing a pastime activity.

В настоящее время существует целый спектр способов и технологий, направленных на организацию досуга у лиц пожилого возраста, и они направлены на повышение их уровня социальной и культурной реабилитации. Большинство из них имеют существенную поддержку со стороны государства и активно используются в специальных государственных учреждениях для лиц пожилого возраста. Безусловно, в отдельных случаях могут появиться некоторые проблемы во время организации досуговой деятельности. Часто причиной этих проблем может выступать финансовый фактор или сложность в мобильности пожилых людей [2 С. 84–90].

Сама атмосфера мероприятий социального и культурного характера не всегда может быть расположена для того, чтобы в них принимали участие лица пожилого возраста. По этой причине формируются специальные программы, рассчитанные на проведение реабилитации лиц пожилого возраста, которые согласованы с их возможностями. Термин «социально-культурная деятельность» содержит две основные части:

- «социальная», по причине того, что эта деятельность направлена на организацию отношений между людьми, образа жизнедеятельности и адаптация к различным условиям, в которых оказались лица пожилого возраста;
- «культурная» составляющая предполагает присутствие средств проявления своих творческих навыков [4 С. 93–99].

В статье были проанализированы научные труды Т.А. Ефремова, Т.Б. Кононова, В.Я. Кузеванов, С.В. Сизых, С.И. Белозерская, В.П. Песков, Е.А. Олейникова, Е.В. Щанина.

В период планирования организации досуговой деятельности необходимо обратить внимание на деятельность, которая развивает различный ряд навыков. Досуговая деятельность должна вызывать активный интерес у лиц пожилого возраста. В качестве такой деятельности может выступать творчество и физическая активность. Особо важным моментом считается тщательный анализ текущей ситуации, который дает возможность описать образ жизни людей, для которых все это организовывается. Организация досуговой деятельности представляет собой довольно сложный процесс, ведь для того, чтобы достигнуть поставленных целей, нужно учитывать нормы поведения, идеалы и духовные ценности. В отдельных ситуациях необходимо формировать и реализовывать мотивационный фактор, на который опирается досуговая деятельность лиц пожилого возраста.

Можно выделить ряд направлений, в которых будет развиваться досуговая программа. Досуговая деятельность должна быть направлена, прежде всего, на личностные качества человека и его взаимоотношения с другими людьми.

Одиночество пожилых людей является довольно актуальной проблемой в настоящее время. Культурная деятельность должна быть единой с интересами пожилых людей, по этой причине развитие досуговой деятельности основывается по классическому направлению. Довольно часто, досуговая деятельность формируется по индивидуальной программе, при этом во внимание берутся личные интересы человека. Именно эти варианты являются наиболее эффективными и дают желаемые результаты.

В организации досуговых программ принимают участие: психологи, медицинские и социальные работники, дефектологи, педагоги и работники культурной области.

С пожилыми людьми должна постоянно поддерживаться связь, при чем не только на психологическом уровне, но и на физическом. При необходимости нужно приобрести средства передвижения, а также иные приборы, которые могли бы существенно облегчить деятельность маломобильных пожилых людей. Интенсивность досуговой деятельности для маломобильных людей необходимо распределять равномерно [5 С. 143–148].

Рассмотрим основные технологии проведения досуга для пожилых людей.

Один из видов технологии – активное времяпрепровождение. За счет активного времяпрепровождения у человека могут исчезнуть все осложнения, которые являются результатом низкой физической активности.

В качестве повышения активности лиц пожилого возраста можно использовать современные технологии по организации туризма. Это обусловлено тем, что туризм достаточно удобен в сравнении с различными видами спорта, так как в туризме проще распределить потенциал своих возможностей. Туристическая деятельность оказывает положительное влияние на организм и в какой-то мере позволяет его омолодить. Также положительным фактором является то, что пожилой человек часто находится на свежем воздухе [1 С. 38–42].

Следующая технология – терапия изобразительным искусством. Это универсальная деятельность для организации досуга лиц пожилого возраста. Данная терапия дает возможность:

- устранить нервно-психические расстройства;
- устранить основные нарушения функций моторики рук и др.

Основная задача данной технологии заключается в развитии внутренних личностных ценностей у лиц пожилого возраста, а также приобщение к изобразительному искусству.

Очень важной технологией организации досуговой деятельности является арттерапия, в основе которой лежат произведения искусства. Данная технология активно применяется педагогами, дефектологами, аниматорами и другими специалистами, которые занимаются организацией досуговой деятельности у лиц пожилого возраста [2 С. 84–90].

Терапия с помощью глины основана на работе с пластичными материалами и создании из них различных вещей. Здесь можно реализовать не только лечебные свойства глины, но и помочь людям развить мелкую моторику рук, повысить концентрацию внимания и творческое мышление. Периодически активное проведение таких упражнений помогает при лечении заболеваний суставов, так как пальцы постоянно работают. Глина обладает адсорбирующими и антисептическими свойствами. В результате у пациента развиваются умственные способности и мастерство [4 С. 93–99].

Терапия при помощи музыки. В представленной терапии используются различные музыкальные средства, способствующие оздоровлению человека. Музыкальная терапия также способствует развитию творческих способностей, познанию нового, а также расширению социально активных действий [2 С. 84–90].

Терапия при помощи игр включает в себя ряд различных восстановительных техник, основанных на игре. Это очень эффективный инструмент для снятия патологических психологических состояний, которые вызывают блокировки в жизни человека. Игровая терапия – отличный инструмент для комплексной реабилитации, в котором сочетаются: адаптация; расслабление; образование; развитие; досуг и другие факторы [4 С. 93–99].

К основным типам игр относятся игры, имеющие развивающую или познавательную цель. Например: компьютерные или настольные версии, а не только постановочные версии. В любом случае все подстраивается под возможности пожилого человека, чтобы всем было комфортно.

Терапия при помощи книг. Библиотерапия – распространенная технология организации досуга у лиц пожилого возраста, которая проявляется в чтении художественной литературы и обсуждении прочитанной темы [2 С. 84–90]. Такая технология помогает тренировать самосознание человека и расширять его кругозор, стимулируя мозговую деятельность. Кроме того, удовлетворяется потребность в общении на общие темы.

Терапия при помощи выращивания растений. Гарденотерапия – садовая терапия, основанная на использовании растений для улучшения психического состояния пациентов. Методика воздействует на тело, разум и душу людей, позволяет корректировать поведенческие и эмоциональные расстройства. Тематику терапии строят с учетом времени года, интересов лиц пожилого возраста, погодных условий.

Представленная технология улучшает:

- моторные и трудовые навыки;
- тренирует мелкую моторику рук, что возвращает их ловкость, гибкость пальцев, разрабатывает мелкие суставы;
- оздоровление пожилых людей (благодаря длительному пребыванию на свежем воздухе, использованию растений, которые выделяют фитонциды, удается снизить риск развития инфекционных заболеваний);
- оказание психологической поддержки пожилым людям посредством взаимодействия с растениями;
- актуализация когнитивных функций, творческого потенциала, коммуникативных навыков;
- профилактика развития чувства одиночества;
- повышение способности адаптироваться в социуме.

Садовая терапия приводит к перераспределению агрессивной энергии, поэтому пожилые люди становятся более уравновешенными, доброжелательными и внимательными [3 С.7-14].

В контексте исследования был проанализирован план мероприятий Автономной Некоммерческой организации «Центр социального обслуживания населения Южного округа» Самарской области. Как показали результаты, в настоящее время практически в каждом учреждении социальной защиты, для пожилых людей предлагается целый комплекс культурной деятельности, где каждый человек пожилого возраста может провести свое свободное время. Среди них: встречи и общение (за чашкой кофе или чая); посещение и участие в библиотечных мероприятиях; различные виды игровых занятий (шашки, шахматы, карты, другие настольные игры); дискуссии по обсуждению какой-либо проблемы с приглашением специалистов из различных учреждений; работа в мастерских (рисование, лепка, резьба по дереву, роспись по глине, шитье и вышивание); концертная и выставочная деятельность (культурные программы с участием приглашенных артистов, выставки, фестивали, концерты, конкурсы, вернисажи); выездные экскурсии; виртуальные экскурсии. Одна из виртуальных экскурсий социальный проект «Я покажу тебе село». Сотрудники краеведческого музея предоставили архивные фотоматериалы для подготовки слайдов и видеофильм о районе. Социальные работники скрашивали одиночество и организовывали досуг пожилых людей посредством проведения индивидуальных виртуальных экскурсий. Тем самым создав комфортную информационную среду, которая обогатила духовный и эмоциональный мир людей пожилого возраста.

Таким образом, в настоящее время существует ряд специальных технологий, направленных на организацию досуговой деятельности. Все они направлены на улучшение и поддержание качественной жизнедеятельности лиц пожилого возраста. Тем не менее, необходимо расширять и развивать способы организации досуга, так в настоящее время идет активное развитие различных инновационных технологий, которые также могут существенно улучшить досуговую деятельность пожилых людей.

1. Ефремова Т.А., «Социальный туризм для пожилых» – новая технология работы с гражданами пожилого возраста / Т. А. Ефремова // Работник социальной службы. – 2016. – № 1. – С. 38–42.

2. Кононова Т.Б., Инновационные проекты помощи пожилым людям / Т. Б. Кононова // Социальная политика и социология. – 2016. – Т. 15, № 4. – С. 84–90.
 3. Кузеванов В.Я., Сизых С.В. Белозерская С.И., Песков В.П. Садовая терапия: использование ресурсов ботанического сада для социальной адаптации и реабилитации. Образовательные, научные и социально-экологические аспекты. Справочно-методическое пособие. - Иркутск: -2006. -С.7-14
 4. Олейникова Е.А., Методы и техники групповой работы с пожилыми людьми / Е.А. Олейникова // Работник социальной службы. – 2016. – № 8. – С. 93–99.
 5. Щанина Е.В., Адаптация пожилых людей в условиях российской реальности / Е.В. Щанина // Социально-экономические явления и процессы. – 2015. – Т. 10, № 12. – С. 143–148.
-