УДК 304
ББК 60.95

DOI:10.33065/2307-1052-2021-1-35-60-66

Организация рекреационной деятельности с пожилыми людьми в условиях санаторно-курортного учреждения

Бибикова Надежда Вячеславовна,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и социальной работы, Ульяновский государственный педагогический университет им. И. Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия, orcid.org/0000-0001-8227-2285

Белогова Людмила Николаевна,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и социальной работы, Ульяновский государственный педагогический университет им. И. Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия, orcid.org/0000-0002-0840-2034

Аннотация. В статье актуализируется проблема увеличения численности пожилого населения и, как следствие, проблема обеспечения активной деятельности и сохранения здорового образа жизни. Авторы статьи определяют потенциальные возможности рекреационной деятельности для решения социально-психологических проблем пожилых людей. В статье рассмотрены основные дефиниции понятий «рекреация», «рекреационная деятельность», дана характеристика социально-психологических особенностей пожилых людей. Представлены результаты эмпирического исследования, в ходе которого была проведена диагностика эмоционального состояния пожилых людей, их социально-психологической адаптации и готовности к принятию возрастных изменений. Помимо этого, в статье описаны результаты реализованной программы по организации рекреационной деятельности с пожилыми людьми.

Ключевые слова: активное долголетие, рекреационная деятельность, лица пожилого возраста, социально-психологические особенности пожилых людей, социально-психологическая адаптация, возрастные изменения, санаторно-курортное учреждение.

Organising Recreational Activities with the Elderly in a Health Resort Institution

Bibikova Nadezhda V.,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Pedagogy and Social Work, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I. N. Ulyanov, Ulyanovsk, Russia, orcid.org/0000-0001-8227-2285

Belonogova Liudmila N.,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Pedagogy and Social Work, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I. N. Ulyanov, Ulyanovsk, Russia, orcid.org/0000-0002-0840-2034

Abstract. The article highlights the problem of increasing the number of the elderly people and, as a consequence, the problem of ensuring vigorous activity and maintaining a healthy lifestyle. The authors of the article determine the potential of recreational activities for solving the social and psychological problems of the elderly. The article discusses the main definitions of the concepts of «recreation», «recreational activity», the characteristics of the socio-psychological characteristics. The article presents the results of an empirical study, during which the emotional state of the elderly, their socio-psychological adaptation and readiness to accept age-related changes were diagnosed. In addition, the article describes the results of the implemented program for organizing recreational activities with the elderly.

Keywords: active longevity, recreational activities, elderly people, social and psychological characteristics of the elderly, social and psychological adaptation, age-related changes, health resort institution.

Введение. В современном мире постоянно возрастает доля пожилых людей. Это, прежде всего, связано с увеличением средней продолжительности жизни. В России лиц в возрасте старше трудоспособного возраста насчитывается более 30 млн. человек, что составляет 26% от общей численности населения страны.

Для современного общества социально-значимыми направлениями социальной работы с пожилыми людьми являются пропаганда здорового образа жизни, предоставление возможности заниматься общественной работой, обеспечение лиц пожилого возраста доступными формами социальной активности и участия в социальной-культурной жизни с целью удовлетворения возникающих потребностей [Холостова 2012].

Задача статьи – определить потенциальные возможности рекреационной деятельности для решения социально-психологических проблем пожилых людей. Актуальность исследования определяется остротой проблемы увеличения численности пожилого населения и, как следствие, проблемы сохранения здорового образа жизни и активной деятельности на долгие годы.

Методы и организация исследования. В ходе работы применялись анализ научно-методической литературы, эксперимент, тестирование, метод экспертной оценки, методы математической статистики. В экспериментальном исследовании приняли участие 30 человек в возрасте от 60 до 70 лет. Экспериментально исследование проводилось на базе нескольких санаторно-курортных учреждений Ульяновской области.

Рекреационная работа с людьми пожилого возраста: основные подходы и определение. Одним из эффективных направлений рекреационной работы с людьми пожилого возраста является организация санаторно-курортной деятельности. Социально-культурная сфера включает в себя учреждения санаторно-курортного типа, в которых реализуется лечебно-оздоровительная (медико-реабилитационная) и культурно-досуговая деятельность. Данные виды деятельности в условиях учреждений санаторно-курортного типа способствуют реализовать потенциальные возможности в процессе лечения, оздоровления и досуга людей пожилого возраста.

В работах Б. Г. Ананьева, Е. Н. Артемовой, М. Б. Биржакова, В. Ф. Буйленко, И. В. Зориной, Л. П. Шматько, А. Д. Чудновского и др., рассматриваются масштабные проблемы рекреационной деятельности не только в России, но и за рубежом. В работах В. Козыревой, Г. А. Папирыяна, Л. Канетти, Е. А. Соболевой, Г. А. Яковлевой, М. А. Жукова анализируются подходы и методики рекреационной деятельности с пожилыми людьми в санаторно-курортных учреждениях.

Анализ показал, что многие авторы определяют рекреационную деятельность в контексте активной деятельности. Л. А. Акимова, например, под рекреацией понимает определенное направление физической и социальной активности, которое сопровождается достижением рекреационного эффекта: улучшения здоровья, повышения социальной активности, улучшения психоэмоционального состояния и др. [Алимова 2013]. Рекреация, проявляющаяся в социальной работе с пожилыми людьми в процессе вовлечения в активную досуговую и лечебно-оздоровительную деятельность, может реализоваться в разных сферах деятельности: культурно-досуговой, игровой, оздоровительной, а также во время отдыха и свободного времяпрепровождения.

Рекреационная деятельность и проблема активного долголетия. Рекреационная деятельность способствует улучшению многих факторов, приводящих к снижению социальной изоляции, к стимулированию активности личности, уменьшению психосоматических нарушений, к успешной адаптации к новому социальному статусу, формированию здорового образа жизни.

Важно подчеркнуть, что рекреационная деятельность способствует не только отдыху и оздоровлению, но и развитию личности, поскольку успешно формирует смысложизненные ценности, способствует социально-культурной активности, раскрытию творческого потенциала личности, поддерживает социальные контакты с другими людьми и т.д. Рекреационная деятельность способствует гармоничному психоэмоциональному состоянию пожилых людей, реализации духовно-нравственных позиций личности, развитию ее творческих возможностей. Организация рекреационной деятельности с пожилыми людьми является эффективным средством профилактики негативных факторов старения [Музина 2006].

В ходе организации рекреационной деятельности с пожилыми людьми необходимо учитывать их возрастные и социально-психологические особенности. Анализ литературы показал, что наиболее характерными для данной социально-демографической группы возрастными и социально-психологическими особенностями являются:

- чувство одиночества, беспомощности и безысходности;
- истеричность, тревожность;
- неадекватность самооценки (завышенная или заниженная самооценка);
- склонность к морализированию, ворчливость, брюзжание;
- пессимистичность, депрессивность, уныние, угрюмость, раздражительность;
- психоэмоциональное напряжение, нестабильность эмоционального состояния;
- астения, потеря интереса к новому, к окружающим;
- обостренное внимание на своих болезнях, ипохондрия и др [Шмелева 2005; Савинов 2012].

Учет особенностей пожилого человека позволяет отобрать и применить наиболее эффективные способы для создания условий, повышающих уровень социально-психологической адаптации людей пожилого возраста и снижающих психосоматические проявления.

Результаты исследования и обсуждение. В целях выполнения задач исследования и получения эмпирического материала было организовано и проведено эмпирическое исследование. В нем приняли участие 30 человек в возрасте от 60 до 70 лет. С целью изучения эффективности программы данная выборка была разделена на две равные группы: на экспериментальную (15 человек) и контрольную группы (15 человек).

Санаторно-курортные учреждения – площадки нашего экспериментального исследования – предлагают индивидуальные программы культурно-досуговой и медицинской и реабилитации. В санатории созданы условия для восстановления

жизненных сил, а также для борьбы с негативными последствиями стрессов. Санаторий предлагает лечебно-оздоровительную программу, специально разработанную для возрастных пациентов «Серебряный возраст». Лечебный комплекс рассчитан на людей старшего и преклонного возраста и направлен на общее улучшение функционального состояния организма: программа представляет собой комплекс современных методов лечения, способствующих общему укреплению и нормализации функций организма.

На констатирующем этапе (в начале 21-дневного периода отдыха и лечения в санатории) были определены и диагностированы индикативные показатели. Перечислим их:

- эмоциональное состояние пожилых людей (уровень самочувствия, активности, настроения);
- социально-психологическая адаптация лиц пожилого возраста;
- готовности к возрастным изменениям [Альперович 2014].

В ходе исследования был применен достоверный диагностический инструментарий: методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН), тест «Социальная адаптация К. Роджерса и Р. Даймонда (адаптированный вариант)», опросник «Готовность к возрастным изменениям» [см.: Фетискин 2002].

В ходе констатирующей диагностики эмоционального состояния были получены результаты, свидетельствующие о низкой активности, неудовлетворительном психоэмоциональном самочувствии у большинства людей пожилого возраста. Такие показатели как «адаптивность», «принятие других», «самовосприятие», «эмоциональная комфортность» пожилых людей, участвовавших в тестировании, также были оценены на недостаточном уровне. Поэтому первоочередной задачей являлось повышение социально-психологической адаптации пожилых людей к новым жизненным условиям. На среднем уровне оказались составляющие готовности к принятию возрастных изменений (в контрольной и в экспериментальной группах).

Программа организации рекреационной деятельности с пожилыми людьми в условиях санаторно-курортного учреждения. Полученные данные подтвердили гипотезу о необходимости реализации программы организации рекреационной деятельности с пожилыми людьми в условиях санаторно-курортного учреждения.

Цель программы заключалась в адаптации к новому социальному статусу, в формировании здорового образа жизни пожилых людей, в повышение социальной активности, в снижении негативных психотравмирующих факторов.

Задачи программы:

- формирование активного образа жизни;
- формирование адекватной самооценки, снижение тревожности, повышение уверенности;
- гармонизация эмоционального состояния;
- принятие возрастных изменений;
- развитие когнитивных функций, стимулирование интеллектуальной активности;
- социально-психологическая адаптация.

В качестве основного ресурса были использованы разнообразные рекреативно-оздоровительные технологии: мемуаротерапия (анализ жизненного опыта) и арт-терапия (оптимизация эмоционального состояния средствами изобразительной деятельности; музыкальная терапия (релаксация, медитация) [Бибикова 2020]; физкультурно-оздоровительная терапия (профилактика и улучшение психофизического состояния средствами физкультурных занятий); танцевально-двигательная терапия (телесные контакты, снятие мышечного тонуса, релаксация); беседы, обсуждения, анализ

жизненных ситуаций; культурно-досуговая деятельность (кружки по интересам, хобби) [Раимова 2013].

Программа носила комплексный характер и состояла из мероприятий, имеющих самостоятельную ценность, а также являлась частью общей программы санаторно-курортного учреждения по оздоровлению и отдыху лиц пожилого возраста.

Программные мероприятия были разделены по трем практическим блокам. Блоки включали тематическими занятия по отдельным видам деятельности

I блок – «Гармонизация психоэмоционального состояния»;

II блок – «Здоровый образ жизни»;

III блок – «Позитивный образ пожилого возраста».

Программа была реализована с людьми пожилого возраста, проходящими санаторно-курортное лечение в течение всего периода пребывания в санатории (21 день).

В программе были использованы такие образовательные технологии и технологии развития самостоятельной активности людей пожилого возраста, как проведение праздников («Наш добрый дом», «Этих дней не смолкнет слава», День пожилого человека, Дни именинника и др.), организация концертов («Ваши любимые мелодии», «Романса звук прелестный», концерт фольклорной, классической и православной духовной музыки, и др.), концерты-беседы («Русская балалайка», «Русский романс», «Дарите женщинам цветы», «Старые песни о главном», выступления ансамблей любителей цыганской песни, частушек), вечера-посиделки («Мы за чаем не скушаем», «Давайте познакомимся», «Играй гармонь, звени частушка»), литературно-музыкальные вечера («Поэма о любви», «Рахманиновские вечера», «Письма с фронта»), развлекательные программы («Настольные игры», разучивание песен, «Танцы, игры, викторины»), экскурсионная деятельность (экскурсии в краеведческий музей, картинную галерею, посещение святых мест, источников, монастырей), творческие встречи с поэтами, композиторами, бардами, выпуск стенгазеты к праздникам, организация выставок прикладного творчества, развитие кинолюбительства (работа телеклуба, видеосалона с просмотром любимых фильмов), лекции («Рациональное питание людей среднего и пожилого возраста»; «Академик И. П. Павлов - секрет долголетия», «Будьте здоровы!», «Как сохранить здоровье и красоту» и др.), круглый стол с сотрудниками пенсионного фонда, юристами, медиками, социальными работниками, занятия диабет-школы, мастер класс: «Танцуем вместе» и другие формы досуга (работа клуба «Рукодельница», направленная на обучение навыкам вязания, бисероплетения, шитья мягкой игрушки; макраме, фриволите и др.).

После реализации программных мероприятий на контрольном этапе эксперимента с целью определения динамики показателей была проведена вторичная диагностика оценки эмоционального состояния (самочувствие, активность и настроение), социально-психологической адаптации и готовности к принятию возрастных изменений в контрольной и экспериментальной группах. Для проведения диагностики использовались те же методики, что и на констатирующем этапе исследования. Представим графически полученные результаты (см. Рис. 1).

Полученные данные свидетельствуют, что эмоциональное состояние по всем показателям (самочувствие, активность, настроение) у представителей экспериментальной группы значительно улучшилось, по сравнению с эмоциональным состоянием участников контрольной группы. В контрольной группе, наоборот, произошло снижение по показателю «настроения». Средние оценки для выборки испытуемых экспериментальной группы стали соответствовать норме.

Рис. 1. Контрольная диагностика эмоционального состояния пожилых людей

Рис. 2. Сравнительная диагностика готовности к возрастным изменениям пожилых людей

Результаты свидетельствуют о том, что психологическое состояние участников экспериментальной группы улучшилось после реализации программных мероприятий. Стоит отметить, что произошли также позитивные изменения показателей социально-психологической адаптации («адаптивность», «приятие себя», «эмоциональный комфорт», «внутренний и внешний контроль», «эскапизм») у участников экспериментальной группы.

Рассмотрим результаты сравнительной диагностики готовности к возрастным изменениям у лиц пожилого возраста на контрольном этапе эксперимента (см. Рис. 2).

Согласно результатам контрольной диагностики у пожилых людей в экспериментальной группе произошла положительная динамика по показателю «уровень готовности принятия возрастных изменений». В контрольной же группе существенных изменений не отмечено, по сравнению с первой диагностикой.

Выводы. Таким образом, созданные благоприятные условия и реализованные программные мероприятия для лиц пожилого возраста в учреждениях санаторно-курортного посредством организации рекреационной деятельности, позволили определить положительную динамику в психоэмоциональном самочувствии, в принятии возрастных изменений, в снижении чувства одиночества, в активном взаимодействии с другими людьми. Организация рекреационной деятельности в санаторно-курортных учреждениях является залогом успешной интеграции пожилых людей в современное общество и активизации их потенциальных возможностей.

Источники и литература:

1. Акимов Л. А. Социология досуга: учеб. пособие. М.: МГУКИ, 2013. 124 с.
2. Альперович В. Д. Проблемы старения: демография, психология, социология. М.: ООО «Издательство Астрель»; «Издательство АСТ», 2014. 352 с.
3. Басов Н. Ф. Социальная геронтология: практикум. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. 418 с.
4. Бибикова Н. В., Плохова И. А., Гринева Е. А. Инновационные технологии по преодолению социальной эксклюзии пожилых людей // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №6. [Электронный ресурс]. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/16PSMN620.pdf> (дата обращения: 12.10.2020).
5. Мурзина О. Б. Социально-культурные условия рекреативно-оздоровительной деятельности санаторно-курортных учреждений с пожилыми людьми: дис. ... канд. пед. наук. М.: ТГУ им. Г. Р. Державина, 2006. 205 с.
6. Раимова Л. А. Инновационные технологии в работе с людьми пожилого возраста: реабилитационный досуг. Казань: Веда, 2013. 130 с.
7. Савинов Л. И. Социальная адаптация пожилых людей к современной ситуации. Саранск: Мордовский университет, 2012. 104 с.
8. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Институт Психотерапии, 2002. 490 с.

9. Холостова Е. И. Проблемы старости и ее предупреждение. М.: Кнорус, 2012. 106 с.
10. Шмелева Н. Б. «Третий» возраст и основные проблемы. Технологические аспекты социальной работы с пожилыми людьми // Российский журнал социальной работы. 2005. №2. С. 63–67.

Статья поступила в редакцию 12.12.2020