

Е. В. Щанина

**ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГА ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

**Аннотация.** *Актуальность и цели.* С переходом на пенсию образ жизни человека меняется. Сужается круг общения и потребностей, однако увеличивается объем свободного времени, который необходимо заполнить полезной и содержательной деятельностью для продолжения полноценной жизни. В связи с этим возникает необходимость содействия в решении проблемы организации свободного времени пожилых людей. В свою очередь, развитие активного образа жизни пожилых людей предполагает деятельное участие в этом процессе их самих. Цель работы – анализ основных направлений в организации свободного времени и досуга пожилых людей с учетом их потребностей. *Материалы и методы.* Реализация исследовательских задач была достигнута на основе анализа результатов проведенного социологического исследования среди пожилых людей г. Пензы. Особое место в рамках данного исследования уделялось изучению проблем и потребностей пожилых людей. В качестве методологического основания использован деятельностный подход. Основными источниками получения исследовательских результатов было проведение анкетного опроса. *Результаты.* Исследование проблем и потребностей пожилых людей позволило выявить, что пожилые люди весьма отличаются по критериям здоровья и трудоспособности, трудовой деятельности и ее мотивов, семейного положения и социальных связей, обеспеченности жильем и материального достатка, восприятия окружающего мира, адаптации к социальным условиям. *Выводы.* Изучение проблем и потребностей пожилых людей позволило сделать вывод о том, что определение старости должно быть функциональным, связанным с основными изменениями в социально-культурных ролях индивида. Результаты исследований подтвердили, что один из способов избежать социальной изоляции – повышение уровня включенности пожилого человека в общественную жизнь. Важным направлением гармонизации отношений пожилого человека и развития его социальных связей с обществом выступает досуговая активность вне зависимости от места проживания. Правильно организованный досуг значительно улучшает психическое состояние пожилого человека: поднимает настроение, успокаивает, пробуждает оптимизм, дает ощущение удовлетворенности жизнью.

**Ключевые слова:** пожилые люди, старость, потребности пожилых людей, социальная активность, досуговая активность пожилых людей.

E. V. Shchanina

**ORGANIZATION OF LEISURE FOR ELDERLY PEOPLE**

**Abstract.** *Background.* People's life style changes as they enter the retirement. The circle of contacts narrows, however the amount of free time grows. This free time needs to be filled with useful and substantial activity to continue adequate sound life. In this connection there occurs a necessity to solve the problem organization of leisure for elderly people. In turn, the development of active life style of elderly people presupposes active participation in the said process of elderly people themselves. The article aims at analyzing main directions in organization of leisure for elderly people taking into account their needs. *Materials and methods.* Realization of the research tasks was achieved through carrying out a sociological research among elderly people of Penza. Special place in the said research is taken by the

study of problems and needs of elderly people. The activity approach was used a methodological base. The main source of research results was the questionnaire. *Results.* The study of problems and needs of elderly people revealed that elderly people are quite different in respect to criteria of health and labour ability, labour activity and motives thereof, marital status and social connections, housing and income, perception of the surrounding world, adaptation to social conditions. *Conclusions.* The study of problems and needs of elderly people allowed to conclude that identification of the old age should be functional, connected with main changes in social-cultural roles of an individual. The research results confirmed that one of the ways to avoid social isolation is to improve the level of elderly person's involvement in social life. An important direction of harmonization of elderly people's relations and their social contacts with society is the leisure activity independent of a place of residence. Correctly organized leisure improves psychological condition of elderly people – raises the spirits, calms, awakes optimism, gives the feeling of life satisfaction.

**Key words:** elderly people, old age, elderly people's needs, social activity, leisure of elderly people.

Сегодня российское общество вплотную подошло к такому периоду своего развития, когда увеличение доли пожилых людей в составе населения серьезно влияет на экономические, политические, социальные и духовно-нравственные изменения. В связи с этим становится необходимым использование трудового и общественного потенциала старшего поколения.

В условиях модернизации реализация идеи построения «общества для людей всех возрастов» ставит в качестве важнейшей в российском социуме задачу формирования в общественном сознании положительного образа старости, уважения к пожилым людям, использование их потенциала в экономике и общественной жизни.

Пожилые граждане в современном российском обществе, обладающие всей полнотой прав, предусмотренных российским законодательством для всего населения страны, в то же время находятся под защитой целого комплекса нормативных правовых актов, призванных обеспечить для них равенство возможностей во всех сферах жизнедеятельности, несмотря на происходящие в их жизни психофизиологические и социальные изменения.

С переходом на пенсию меняется образ жизни человека. Система ценностей смещается из активной сферы в пассивную, сужается круг общения и потребностей. Вместе с тем увеличивается объем свободного времени, требующий заполнения его полезной, содержательной деятельностью для продолжения полноценной жизни.

Наличие большого объема свободного времени у пенсионеров способствует проявлению ранее не отмечавшихся способностей вследствие возможности погрузиться в себя, стремления быть нужным, полезным. Поэтому проблему организации свободного времени можно интерпретировать как поиск путей реализации интересов, запросов, желаний пожилых людей, их стремление получать от жизни удовлетворение. В этом плане в настоящее время становится весьма актуальным исследование повседневной жизни пожилых людей, находящихся на пенсии, с целью выявления их потребностей для разработки мероприятий по организации свободного времени и досуга. В качестве методологической основы исследования досуга пожилых людей целесооб-

разно использовать концепцию образа жизни, отражающую внешнее повседневное поведение и интересы пожилых людей, количество и качество потребностей, личные отношения, эмоции и их субъективное выражение.

Г. Осадчая и А. Возьмитель определяют образ жизни как устойчивые формы социального бытия, совместной деятельности людей, типичные для исторически конкретных социальных отношений, формирующиеся в соответствии с генерализованными нормами и ценностями, отражающими эти отношения. Он возникает в результате реализации и последующей объективации тех или иных многообразных способов и (или) стилей жизни, появления модальной личности, воспроизводящей определенное отношение к миру, характерное для доминирующих моделей жизнедеятельности и консолидирующее основные сегменты социального пространства [1, с. 62].

По мнению Н. Беловой, образ жизни – это осознанное или стихийное построение жизни, во-первых, на основе мировоззренческих ориентиров восприятия и реакции на окружающую среду (т.е. публичная жизнь) и, во-вторых, с учетом менталитета, традиций и обычаев (приватная, частная сфера повседневной жизни) [2, с. 295]. Используя данное определение понятия образа жизни, можно выделить в типологии образа жизни по социально-демографическим характеристикам образ жизни пожилых людей.

В систему образа жизни пожилого человека частично входит ведение домашнего хозяйства, использование средств жизнеобеспечения (устройство жилого пространства, обеспечение продуктами питания, одеждой, предметами повседневного обихода, энергообеспечение, санитарно-гигиеническая практика).

Другой важной составляющей образа жизни пожилого человека является рекреация – процессы восстановления жизненных сил (физических, интеллектуальных, эмоциональных), снятие психического напряжения, оздоровление, осуществляемые в различных формах отдыха, питания, активного или пассивного досуга, лечения, приема тонизирующих средств. Существенное место в рекреативных процессах занимает игровая досуговая практика – активная (физическая или интеллектуальная) и пассивная.

Кроме того, образ жизни пожилого человека включает такие процессы, как саморазвитие (физическое, интеллектуальное, эстетическое, творческое), общение и повседневные социальные отношения, формирование и развитие образов быденного мировосприятия, воспитание внуков, формирование собственного образа, а также элементы религиозной и социальной обрядовой практики (свадьбы, похороны).

В образе жизни пожилых людей можно выделить такие параметры, как жизненный уклад (организационно-регулятивная составляющая), уровень жизни (характеризующийся объемом и качеством потребляемых благ), стиль жизни, под которым подразумевают индивидуально усваиваемый или избираемый личностью способ поведения, обладающий определенной автономностью и мерой свободы в выборе целей, содержания и форм социального поведения.

Социально-профессиональная принадлежность человека, его происхождение, воспитание, образование, вероисповедание, половозрастные критерии обычно оказывают заметное влияние на параметры его образа жизни – размеры материального достатка, сферу занятости, профиль социальных

и интеллектуальных интересов, отношение к религии, формы предпочитаемого потребления.

Для анализа понятия образа жизни пожилых людей целесообразно исходить из того, что старость для одних заключается в отдыхе, отказе от всяких действий и стремлений в силу физической немощи, в пассивной неподвижности, содержанием которой является ожидание неизбежной смерти, а для других в старости характерны творческая активность, стремление подвести итоги жизни, приблизиться к смыслу своего существования, сохранить любовь к жизни и в то же время готовность переносить ее трудности.

На наш взгляд, образ жизни в какой-то степени зависит и от уровня материального и духовного прогресса общества. Он определяется той социальной системой, выражением которой является жизнедеятельность, активность индивидов, групп, общества, и представляет собой систему показателей, отражающих наиболее существенные сферы социального бытия.

Результаты исследования, проведенного в 2011 г. с целью выявления проблем и потребностей пожилых людей г. Пензы (по целевой выборке было опрошено 300 респондентов (по 75 в каждом районе города)), показали, что образ жизни лиц старшего возраста в г. Пензе характеризуется достаточно высокой включенностью в трудовую сферу (55 % респондентов). Трудовая активность пожилых людей, по их оценке, в большинстве случаев носит вынужденный характер, обусловлена низким размером пенсии и необходимостью иметь дополнительный источник дохода. Показатели других составляющих образа жизни – активной общественной и семейно-бытовой деятельности – составляют 30 %. Однако досуговая активность пожилых людей оказалась довольно низкой.

Одной из возможных причин такой невысокой активности является состояние здоровья пожилых людей [3, с. 90]. Так, например, результаты авторского исследования показали, что возможность трудовой занятости находится в прямой зависимости от состояния здоровья пожилых людей: среди тех, кто имеет хорошее здоровье, 88 % получают пенсию и постоянно работают, 12 % получают пенсию и не работают; при вполне удовлетворительном состоянии здоровья 72 % постоянно работают, 28 % не работают; среди тех, кто оценивает свое состояние здоровья как скорее плохое, 43 % постоянно работают, 57 % не работают; а среди тех, кто оценивает свое состояние здоровья как плохое, 3 % работают, а 97 % не работают (рис. 1).

В кризисных социально-экономических ситуациях положение пожилых людей ухудшается, у них обостряются чувства зависимости, неустроенности, ущербности, усиливаются как пассивность, так и агрессивность реакций. Невостребованность пожилого человека входит в противоречие с его общественной сущностью.

Необходимо иметь в виду, что пожилые люди весьма неоднородны по критериям здоровья и трудоспособности, трудовой деятельности и ее мотивов, семейного положения и социальных связей, обеспеченности жильем и материального достатка, восприятия окружающего мира, адаптации к социальным условиям. Поэтому определение старости должно быть функциональным, связанным с основными изменениями в социально-культурных ролях индивида.



Рис. 1. Распределение ответов на вопрос «Работаете ли Вы?» в зависимости от состояния здоровья (в процентах от общего числа респондентов,  $n = 300$ )

Пожилому человеку приходится по-новому организовывать свое время. Раньше его жизнь во многом регламентировалась внешними обстоятельствами, в особенности работой. Когда человек остается наедине с собой, часто ему становится тяжело и непривычно. В этот период самочувствие пожилых людей в значительной мере определяется сложившейся в семье атмосферой (в условиях дома-интерната в качестве семьи выступает коллектив проживающих) – доброжелательной или равнодушной, а возможно, и враждебной. Могут возникать конфликты. В вопросе о взаимоотношениях пожилых людей с детьми и внуками выявлены положительные моменты: 32 % респондентов отметили «мы всегда помогаем друг другу преодолевать возникающие трудности», 28 % – «я ощущаю себя нужным и полезным членом семьи», 18 % – «в нашей семье конфликтов нет». Но, несмотря на эти положительные моменты, все же велик процент конфликтов – 21 % (80 % – конфликты возникают из-за различия во взглядах на ту или иную ситуацию, 20 % – конфликты относительно материальной независимости). 5 % опрошенных чувствуют себя одинокими, забытыми, никому не нужными людьми. Итак, при всех положительных моментах взаимоотношения пенсионера с детьми и внуками складываются не совсем благополучно.

Особенно это характерно для пожилых людей, которые по тем или иным причинам не реализовали себя в родительстве, не сумели сформировать в отношениях со своими детьми атмосферу любви и взаимопонимания.

Некоторая часть пожилых людей предпочитает жить вместе со своими детьми и внуками, другая – отдельно. В проведенном нами исследовании было установлено:

– большинство респондентов живет в составе семьи: 61 % проживают с супругом (супругой), 15 % – с семьей детей, 17 % – один (одна), 7 % – с родственниками;

– 52 % одиноких пенсионеров проживают или с детьми, или с другими родственниками;

– большая часть опрошенных мужчин (81 %) проживает с супругой, почти в два раза меньше женщин живет в браке;

– совершенно одиноких женщин в четыре раза больше, чем мужчин.

Основными видами отдыха для пожилых людей остаются нормальный ночной сон, отдых после любой работы, разрядка в течение дня, развлечения, более длительный отдых в праздничные и выходные дни. Пенсионеры могут по-разному планировать свой день, но в любом случае домашние и внедомашние занятия должны перемежаться с отдыхом и развлечениями.

Результаты авторского исследования позволили сделать вывод о том, что среди пожилых людей можно выделить несколько групп:

– активные, творческие люди, которые долго не уходят на заслуженный отдых, а, расставшись с профессиональным трудом, продолжают участвовать в общественной жизни, воспитании молодежи, т.е. живут полноценной жизнью (5 % респондентов);

– люди, также отличающиеся хорошей социальной и психологической адаптированностью, но их энергия направлена главным образом на устройство собственной жизни, включая материальное благополучие, отдых, развлечения и самообразование, на что раньше времени не хватало (18 % респондентов);

– пожилые люди, преимущественно женщины, которые находят главное приложение сил в семье (38 % респондентов);

– люди, смыслом жизни которых стала забота об укреплении собственного здоровья. Она не только стимулирует достаточно разнообразные формы активности (занятия физкультурой, посильный физический труд), но и дает определенное моральное удовлетворение (34 % респондентов);

– агрессивные, всем недовольные пожилые люди, обвиняющие в своих бедах всех, кроме самих себя, стремятся поучать окружающих, предъявляют им бесконечные претензии (2 % респондентов);

– одинокие, разочарованные в себе и в собственной жизни пожилые люди, которые, в отличие от предыдущей группы, винят во всем не других, а себя (3 % респондентов).

Немаловажна проблема одинокой старости, которая в настоящее время приобрела действительно массовый характер. В большинстве случаев именно на одиночество жалуются пожилые люди даже чаще, чем на болезнь или недостаточный уровень пенсионного обеспечения. Одинокие пожилые люди являются наиболее социально уязвимой группой с точки зрения угрозы мошеннических действий.

Один из способов избежать социальной изоляции – повышение уровня включенности пожилого человека в общественную жизнь. На наш взгляд, этому может способствовать участие в политической жизни на местном, региональном и национальном уровнях, добровольная (волонтерская) работа, охватывающая широкий спектр деятельности, организация досуговой деятельности.

В современном российском обществе осуществляются такие направления социальной поддержки пожилых людей, как предоставление ухода на дому, работа центров дневного пребывания, развитие добровольческого дви-

жения в сфере помощи людям старшего поколения, деятельность групп самопомощи и взаимопомощи, реализация обучающих программ для представителей третьего возраста, а также родственников пожилых людей со специфическими проблемами.

Следует, однако, учитывать, что готовность к изменениям у пожилых людей сильно снижается по ряду причин. Мешает скептицизм пожилых людей, формируемый в процессе жизненного опыта. Несмотря на желание поговорить, они, как правило, менее откровенны, им трудно отказаться от идеализированного представления о себе. В отношении болезней сказывается присущее пожилым людям неумение ощутить болезнь как следствие собственного поведения, за которое несет ответственность прежде всего сам человек. Вместо этого наблюдается стремление видеть в болезни только причины физического свойства и обращаться преимущественно к медикаментозному лечению. При этом нельзя не признать существование и объективных предпосылок трудностей социально-психологического характера, испытываемых пожилыми людьми.

Важным направлением гармонизации отношений пожилого человека и развития его социальных связей с обществом выступает досуговая активность вне зависимости от места проживания.

В процессе организации досуга реализуются развивающая, просветительская, культуротворческая и рекреативно-оздоровительная функции социально-культурной деятельности [4, с. 62]. Важное место в структуре досуга занимает общение с другими людьми (проведение досуга в кругу семьи, дружеские встречи в домашних условиях, на природе, в местах массового отдыха) (табл. 1).

Таблица 1

Распределение ответов на вопрос «Как Вы проводите свободное время?»  
(в процентах от общего числа респондентов,  $n = 300$ )

Варианты ответов	%
1. Просмотр телевизора	86
2. Чтение книг, газет, журналов	78
3. Встречи с родственниками	54
4. Прогулки	46
5. Общаюсь, обсуждаю последние новости	42
6. Посещение родственников	31
7. Просто отдых	30
8. Посещение кино, театра, музея	22
9. Рукоделие и другие увлечения	17
10. Посещение дневных клубов для пожилых людей с занятиями по интересам	2
11. Другое (дача)	8

**Примечание.** Сумма ответов больше 100 %, так как респонденты могли выбрать несколько вариантов ответов.

Правильно организованный досуг значительно улучшает психическое состояние пожилого человека: поднимает настроение, успокаивает, пробуждает оптимизм, дает ощущение удовлетворенности жизнью.

Как показали результаты авторского исследования, в настоящее время в г. Пензе практически в каждом учреждении социальной защиты и клубном формировании пожилым людям предлагается целый комплекс культурной деятельности (включающий порядка 30 видов досуговой деятельности), которой пожилой человек может посвятить 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 конкретной темы, возможно, с участием представителей администрации города и области; образовательная деятельность (например, обучение компьютерной грамотности); занятия физкультурой (дыхательная гимнастика, аэробика); занятия пением, хоровые классы; работа в мастерских (рисование, лепка, резьба по дереву, роспись по глине, шитье и вышивание); работа «музея старых вещей», наполненного предметами, связанными с прошлым, или «театра воспоминаний»; концертная и выставочная деятельность (культурные программы с участием приглашенных артистов, выставки, фестивали, концерты, конкурсы, вернисажи).

Развитие активного образа жизни пожилых людей предполагает деятельное участие в этом процессе их самих. Лица старшего возраста могут заниматься посильной трудовой деятельностью, физической культурой, участвовать в общественной и культурной жизни общества. Для этого необходимо не только создавать оптимальные условия, но и способствовать преодолению барьера возраста – как можно более активно включать пожилых людей в пространство социальной жизни, помогать приспособиться к новым жизненным обстоятельствам, открывать доступ к общественным ценностям в области образования, культуры, духовной жизни и отдыха.

#### **Список литературы**

1. **Возьмитель, А. А.** Образ жизни: теоретико-методологические основы анализа / А. А. Возьмитель, Г. И. Осадчая // Социологические исследования. – 2009. – № 8. – С. 58–64.
2. **Белова, Н. И.** Образ жизни / Н. И. Белова // Тезаурус социологии : тематический словарь-справочник / под ред. Ж. Т. Тощенко. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2013. – 487 с.
3. **Щанина, Е. В.** Основные факторы трудовой активности пожилых людей / Е. В. Щанина // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2013. – № 1 (25). – С. 88–96.
4. **Щанина, Е. В.** Факторы социальной активности старшего поколения / Е. В. Щанина // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2009. – № 2 (10). – С. 57–67.

#### **References**

1. Voz'mitel' A. A., Osadchaya G. I. *Sotsiologicheskie issledovaniya* [Sociological research]. 2009, no. 8, pp. 58–64.
2. Belova N. I. *Tezaurus sotsiologii: tematicheskiy slovar'-spravochnik* [Sociology thesaurus: reference idioglossary]. Moscow: YuNITI-DANA, 2013, 487 p.
3. Shchanina E. V. *Izvestiya vysshikh uchebnykh zavedeniy. Povolzhskiy region. Obshchestvennyye nauki* [University proceedings. Volga region. Social sciences]. 2013, no. 1 (25), pp. 88–96.

4. Shchanina E. V. *Izvestiya vysshikh uchebnykh zavedeniy. Povolzhskiy region. Obshchestvennye nauki* [University proceedings. Volga region. Social sciences]. 2009, no. 2 (10), pp. 57–67.
- 

**Щанина Екатерина Владимировна**

кандидат социологических наук, доцент,  
кафедра социологии и управления  
персоналом, Пензенский  
государственный университет  
(Россия, г. Пенза, ул. Красная, 40)

E-mail: shchanina@mail.ru

**Shchanina Ekaterina Vladimirovna**

Candidate of sociological sciences,  
associate professor, sub-department  
of sociology and human resource  
management, Penza State University  
(40 Krasnaya street, Penza, Russia)

---

УДК 316

**Щанина, Е. В.**

**Организация досуга пожилых людей / Е. В. Щанина // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2013. – № 4 (28). – С. 149–157.**