



Социологические науки

УДК 379.8.092

А.Е. Криворучко

Криворучко Александра Евгеньевна, студентка 3 курса факультета социально-культурной деятельности и туризма группы СКД/бак-17 Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: shurebchik1999@gmail.com

Научный руководитель: **Дмитриева Анна Вячеславовна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры социально-культурной деятельности и туризма Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: annmarina@mail.ru

ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГА ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ КАК СПОСОБ БОРЬБЫ С ОДИНОЧЕСТВОМ

Одной из важных проблем, существующих в сфере досуга, является проблема организации досуга людей пожилого возраста. Важность состоит в том, что люди, уходящие на пенсию, достаточно трудно адаптируются к новым условиям жизни и чувствуют себя одинокими, поскольку лишаются, возможно, любимого дела всей жизни. Современные культурно-досуговые организации стараются организовать свободное время пожилых людей, чтобы одиночество и стресс ушли из жизни данной категории населения. В статье мы попробуем разобраться, в чем важность организации досуга людей данного возраста.

Ключевые слова: досуг, досуг людей пожилого возраста, одиночество, пенсия.

A.E. Krivoruchko

Krivoruchko Aleksandra Evgenyevna , 3rd course student of faculty of social and cultural activities and tourism of SKD/Bak-17 group of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy St., Krasnodar), e-mail: shurebchik1999@gmail.com

Research supervisor: **Dmitrieva Anna Vyacheslavovna**, candidate of pedagogical sciences, associate professor of department of social and cultural activities and tourism of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy St., Krasnodar), e-mail: annmarina@mail.ru

ELDERLY LEISURE ORGANIZATION AS A WAY OF FIGHT LONELINESS

One of the important problems that exist in the field of leisure is the problem of organizing leisure activities for the elderly. The importance is that people retiring are quite difficult to adapt to new living conditions and feel lonely, because they lose, perhaps, their beloved work of their whole lives. Modern cultural and leisure organizations are trying to organize the free time of older people so that loneliness and stress pass away from this category of the population. In the article we will try to figure out what is the importance of organizing leisure activities for people of this age.

Key words: leisure, leisure of the elderly, loneliness, pension.

Досуг – это деятельность человека в свободное от работы, учебы и трудовой деятельности время. Во время досуга человек отдыхает от обязательных занятий, занимается любимым делом, тем, что ему интересно и приносит удовольствие. Но пожилым людям, как и многим другим, необходима помощь в организации досуга.

После выхода на пенсию у многих людей появляется чувство одиночества, с которым далеко не каждый знает, как бороться. В более раннем возрасте этого чувства могло не возникать, поскольку свободного времени, не обремененного работой, было меньше. После выхода на пенсию такого времени становится гораздо больше, а отсюда и непонимание того, чем это время можно занять. Безусловно, многие пенсионеры начинают посвящать себя детям, внукам, своему дому. Но, как правило, это тоже не занимает все их свободное время.

На этом этапе жизни человека начинается некий психологический кризис, который связан со снижением доходов, изменением отношения к происходящему, появляется снижение духовных и физических сил, от чего упадок и жизненных сил в целом. Отсюда и необходимость отвлечения от этих проблем и поиск нового любимого занятия.

За рубежом в настоящее время существует достаточно много различных социальных программ, которые направлены на формирование положительной окружающей среды для пожилых людей. «Данные программы нацеливают свою работу на то, чтобы все проблемы, приобретенные в связи со старением, преобразовать в плюсы» [2]. Важно улучшить качество духовной, эмоциональной жизни пожилых граждан, убрать чувство одиночества, ненужности.

В России эту функцию, как правило, выполняют бюджетные организации: ДК, библиотеки. На базе учреждений культуры создаются различные кружки, клубы по интересам, которые занимают часть свободного времени пожилого населения.

В этом возрасте людям больше всего хочется общаться. При организации досуга этот факт необходимо учитывать и продумывать деятельность таким образом, чтобы между людьми происходила постоянная коммуникация. В учреждениях культуры организовываются различные встречи и мероприятия, на которых каждый человек сможет найти собеседника, исходя из своих интересов, убеждений. Это тот возраст, когда

тем для общения становится больше в связи с большим жизненным опытом, а значит, и желание делиться накопленными знаниями увеличивается.

Организованные встречи дают возможность новых интересных знакомств или, если брать во внимание маленький город или станицу, то встречи со старыми знакомыми, с которыми не получается встретиться и поговорить в повседневной жизни. Но очень важно не замыкать общение пенсионеров только на людей своего возраста, необходимо вовлекать их в деятельность и других объединений, в которые входят люди других поколений. В этом возрасте важно дать понять человеку, что он нужен. Показывать его необходимость и значимость, поскольку их лишают привычной среды, и чувство одиночества периодически охватывает их, необходимо заменять его чувством важности и значимости.

В настоящее время создано большое количество интересных досуговых занятий и разнообразных форм организации свободного времени граждан пожилого возраста, таких как библиотерапия, изотерапия, музыкотерапия, игровая терапия, глинолечение, гарденотерапия, спорт и активный отдых. Помимо этих форм есть те, которые проносятся через века и не теряют своей популярности среди пожилых: клубы по интересам, вокальные и театральные кружки, созданные при ДК, танцевальные мероприятия и другие.

Новшеством среди перечисленных форм может стать виртуальный туризм, для тех, у кого нет особой возможности путешествовать, исходя из состояния здоровья. Данный вид досуга может включать в себя просмотр фильмов о городах, странах, континентах или просмотр видеороликов от людей, которые отправлялись в путешествие в ту или иную местность. Помимо этого, работники сферы культуры могут создавать мероприятия для пожилых, в рамках которых будут ставить театрализованную постановку об обычаях и традициях той или иной страны, подкрепляя свое выступление костюмами, национальными блюдами и презентацией. Вероятнее всего, такой вид досуга может стать одним из любимых среди пожилых людей.

Грамотная организация досугового времени пожилого человека не даст

возможности почувствовать свою беспомощность, ненужность, потому что человек будет понимать, что он необходим в той или иной сфере культуры своего населенного пункта, а значит, он важен для многих.

Следует выбирать форму и вид досуга в зависимости от личных интересов и потребностей того или иного человека, использовать существующие социально-культурные технологии в совокупности и опираться на мнение потребителей СК услуг. Все программы учреждений культуры должны быть направлены на признание ценности каждого человека как личности, на выявление и развитие его творческих способностей и т.д.

Считается, что в домашних условиях люди данного возраста чувствуют себя гораздо комфортнее и спокойнее, отсюда можно предложить создание клуба на дому. Раз в месяц люди пожилого возраста могут собираться дома у человека, который состоит в данном клубе. Каждый может принести вкусную выпечку и за чаем обсуждать интересующие всех темы, просматривать старые фотографии и вспоминать молодость, а также петь песни их молодости. Сбор в уютной обстановке с прекрасной компанией может стать интересной новинкой в организации свободного времени пожилых людей.

Следовательно, важно оказывать пожилым помощь и показывать их важность и необходимость, чтобы у них не возникало ощущения, что они одиноки и никому не нужны. И помимо существующих организаций социальной защиты, которые обеспечивают должную заботу о пожилых, о них нельзя забывать и культурно-досуговым учреждениям, ведь от правильно организованного досуга зависит и большая часть всей жизни человека.

Список используемой литературы:

1. *Богданова К.С.* Пожилые люди: драма невостребованности / К.С. Богданова // Вестник психологии. – № 5. – 2005. – 102 с.

2. Досуг пожилых людей. URL: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=586354> (дата обращения: 12.04.2020).

3. *Миннигалева Г.А.* Социальная политика в отношении людей «третьего возраста» в России и за рубежом // Психология зрелости и старения. – 2004. – № 1(25). – С. 120.

4. Фирсова Наталья Григорьевна. Организация досуга как одна из форм повышения самооценки пожилых людей после выхода на пенсию // Концепт. – 2013. – № 1(17). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-dosuga-kak-odna-iz-form-povysheniya-samootsenki-pozhilyh-lyudey-posle-vyhoda-na-pensiyu> (дата обращения: 17.04.2020).