

Раимова А.Б.

СТИЛЬ ЖИЗНИ И СФЕРЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

А.В. Raimova

LIFESTYLE AND HUMAN SERVICES ELDERLY

УДК: 301:339.12 (04)

В статье рассматриваются стиль, образ жизни и сфера деятельности пожилого человека, т.е. пенсионера, а также особенности и типы пожилых людей, зависящих от преобладания той или иной стороны жизни.

In the article consider style, life style and scope of an elderly person, that is, pensioners, as well as the characteristics and types of older people who depend on the predominance of one or another side of life.

Выход на пенсию, т.е. прекращение активной профессиональной деятельности, сужение круга общения, приближающаяся физическая слабость - все это вызывает комплекс психологических, ценностных, мотивационных изменений, которые в конечном итоге приводят к возникновению нового жизненного ритма. Но возникающее у многих людей ощущение опустошенности довольно быстро преодолевается, если жизнь пожилого человека строится активно.

Выделяют две особенности стиля жизни лиц пожилого возраста.

Первая заключается в том, что жизнь пожилого человека небогата разнообразными событиями. Однако эти события заполняют собой все его индивидуальное пространство и время. Так, приход врача - это событие, которое может заполнить собой весь его день. Поход в магазин - тоже событие, к которому следует тщательно готовиться. Посещение знакомого или друга - также событие не менее важное. Иными словами, происходит гипертрофированность, «растягивание» событий. Если для молодого человека восприятие подобного события не более чем незначительный эпизод, то для старого - это событие целого дня. Помимо «растянутости» событий наполненность жизни может осуществляться путем гипертрофированной какой-либо одной сферы жизнедеятельности. Выделим следующие типы людей, зависящих от преобладания той или иной стороны жизни.

1. Семейный тип - нацелен только на семью, создание ее благополучия.

2. Одинокий тип - наполненность жизни происходит за счет собственных воспоминаний.

3. Творческий тип - вся его деятельность строится на основе творчества. Он на обязанности должен быть художником, может реализовать свое творчество и на содовом участке.

4. Социальный тип - типичный пенсионер-общественник, занимающийся какими-либо общественно-политическими делами.

5. Политический тип - заполняющий свою жизнь участием в политической жизни.

6. Религиозный тип - посвящающий себя вере в Бога.

7. Угасающий тип - не сумевший (или не захотевший) компенсировать былую полноту жизни.

8. Большой тип - занят не столько поддержанием собственного здоровья, сколько наблюдением за протеканием болезни.

Вторая особенность определяется своеобразными ощущением времени. Прошлое, воспоминания - актуальны, но человек живет настоящим и будущим. Отсюда заповедность, бережливость, осторожность пожилых людей.

Чтобы жизнедеятельность пожилого человека отвечала активной позицией можно посоветовать:

Во-первых, не попасть в ситуацию одиночества: когда человек приближается к старости, он не должен позволять себе замыкаться в четырех стенах своего дома. Важно чаще бывать на людях и помнить, что одиночество не создается другими людьми, обычно мы создаем его сами.

Во-вторых, постараться не угодить в ловушку апатии, при которой у пожилых людей снижается активность, временами возникает тревога, страх, мысли о смерти. Очень грустно видеть множество одиноких людей, каждый из которых погружен в собственные мысли. Апатия и одиночество - это опасные враги пожилых людей.

В-третьих, не поддаваться искушению, проникнуться жалостью к себе. Вместо этого лучше отдать часть сил и времени другим людям, помочь нуждающимся.

В-четвертых, необходимо избегать опасности впасть в безнадежность и отчаяние. Мысли о том, что «я стала старой», «ничего не ждет меня, кроме смерти», «жизнь закончилась», приводят к безнадежности и полноты. Здесь уместно привести слова российского геронтолога З.Г.Френкеля, который писал, что старость социально полезна - ибо старики, богатые опытом и выучкой, обладают способностью к широкому синтезу, которого не хватает у молодых, идеи и факты они умеют претворять в жизненные правила.

Поэтому осень своей жизни человек должен встречать подготовленным.

Где должен проводить свое время пожилой человек? Первое предложение, которое хотелось бы выдвинуть, - создание клубов, ресурсных центров пожилых людей.

Главной целью клубов пожилых людей является предоставление возможности выгодно и приятно проводить свободное время, удовлетворение разнообразных культурно-просветительных потребностей, а также пробуждение новых интересов, облегчение установления дружеских контактов. Эти учреждения должны предлагать пожилым людям определенные услуги, помощь, советы и организовать их отдых и развлечения. Для наиболее активных людей они должны быть местом полезной и нужной окружающей деятельности.

В целом задачей клубов является удовлетворение различных духовных потребностей людей пожилого возраста.

Существует два основных типа клубов пожилых людей: клубы по месту работы, преимущественно при заводах и фабриках, а также территориальные, по месту жительства. Первые организуются для пенсионеров – бывших работников предприятий. В этих клубах встречаются люди, давно знающие друг друга, что способствует созданию особой атмосферы в клубе и дает ощущение сохраняющейся связи с предприятием, уменьшая этим самым у некоторых людей стресс, вызванный внезапным выходом на пенсию.

Преимуществом территориальных клубов является близость места проживания их членов, что способствует более частому присутствию пожилых людей на клубных занятиях. Клубы по месту жительства часто организуются в рамках местных домов культуры, это расширяет возможности дружеских контактов и вместе с тем позволяет принимать участие в интересных художественных мероприятиях, проводящихся в этом доме культуры. Кроме того, подобные клубы могут создаваться в библиотеках, кафе, центрах социального обслуживания населения, а в сельской местности также при администрациях управления.

На эффективную реализацию общественных функций клуба влияют многие факторы: оборудование помещения, формы работы, состав совета правления клуба и т.д.

Эффективность работы клуба зависит также от реализации программы. Кроме того, на его работу оказывают влияние личность руководителя, его квалификация, отношение к делу, методы работы. Деятельность клуба пожилых людей может быть богатой и разнородной. Это зависит в значительной мере также от его членов, и особенно от самоуправления.

Как уже упоминалось, при создании клуба рекомендуется придерживаться принципа постоянного членства. Кроме того, устанавливается нижняя возрастная граница, которая соответствует моменту выхода на пенсию. Вводятся также членские билеты. В литературе по этому вопросу многократно отмечается необходимость внесения членских взносов за участие в клубе. Обязанность оплаты месячных взносов, хотя и минимальных, исключает ощущение, что человек участвует в какой-то благотворительной организации, пробуждает у членов клуба интерес и общую ответственность за собранные деньги, расширяет область принятия решений во всей сфере рационального распоряжения клубным бюджетом.

Другим важным событием в истории клуба, также способствующим процессу единения, является присвоение клубу названия. Названия клубов, предназначенные для пожилых людей выделяются среди других. Обычно они отражают принцип объединения, говорят о главных интересах членов клуба, привязываются к традициям района либо бывают шутливыми и веселыми.

Частота встреч в клубах различна. Наиболее многочисленны клубы, в которых их члены встре-

чаются раз в неделю, но частые, ежедневные встречи более желательны. Действуют также клубы, члены которых встречаются раз в месяц. Частота встреч и их продолжительность зависят от желания членов клуба и возможностей предоставления помещений.

Наиболее популярной формой занятий является организация просветительских акций в виде сообщений, циклов лекций, курсов, занятий в рамках народного университета, касающихся самых разнообразных областей знаний, культуры и практики. Проводятся встречи с интересными людьми, рекомендуется также коллективное и индивидуальное чтение книг и журналов.

В рамках культурной и художественной деятельности организуются различные кружки по интересам: художественные секции (для людей увлекающиеся живописью, скульптурой, рисунком), драматические (для любителей театра, кукольного театра), организуются кружки любителей театра (для посещения театров, дискуссий, встреч с актерами), существует также вокально-музыкальные кружки, в рамках которых функционируют хоры и инструментальные ансамбли, украшающие своей деятельностью встречи и торжественные клубные мероприятия, а также популяризирующие среди членов клуба песенные традиции.

Старые люди охотно участвуют в разных формах занятий, связанных с отдыхом и развлечениями. К ним относятся настольные игры, разгадывание кроссвордов, слушание радио, просмотры телепередач, чтение журналов, книг (чаще иллюстрированных), а также дружеские беседы. Эти формы проведения свободного времени выполняют важную функцию в жизни членов клуба, ибо объединяют отдельных людей в коллектив благожелательных и заинтересованных друг в друге людей, противодействуют чувству пустоты и одиночества. Созданию хорошего климата способствует также организация хотя бы в минимальном объеме общественного питания. В некоторых клубах его членам выдаются обеды, что имеет особое значение для одиноких людей.

В работу каждого клуба пожилых людей вводят какую-то форму ручных работ, ремесел. Это могут быть моделирование, столярные работы, ткачество, металлопластика, кройка и шитье, вязание, вышивание, фотография, огородничество, плетение корзин, собирание лечебных трав и т.д. деятельность в этих областях часто сопровождают конкурсы, выставки работ или распродажа. Средства, получаемые от распродаж, должны пополнить клубный бюджет. Члены секции ручных работ изготавливают множество предметов для клубных нужд, обеспечивают ими щдмоации и людей, которые опекают, используют эти изделия в качестве призов в лотереях.

Клуб пожилого человека может быть также центром для широкого круга коллекционеров, может проводить инструктаж, давать возможность обмениваться опытом, организовывать выставки коллекций и пробуждать интерес к коллекционированию.

В клубах должны появиться, обычаи организации торжественных мероприятий по случаю праздников, дней рождения и др.

Во многих клубах их члены уделяют много внимания организации взаимной помощи. В этих целях создается специальная секция социальной помощи, задачей которой является, прежде всего выявление причин бедственного положения отдельных членов клуба. В рамках клубов специалисты дают советы членам клуба, например, по жилищным вопросам (обмен квартир, установка специального оборудования, облегчающего передвижение, бесконфликтное проживание совместно с другими членами семьи, соседями и т.п.). пожилые люди охотно принимают также советы врача, юриста, представителя социальной опеки, медсестры. Развивается взаимное консультирование между членами клуба, поскольку каждый из них, как правило, является специалистом в какой-либо области: например опытная портниха-пенсионерка дает советы, касающиеся стиля одежды и т.п. в некоторых клубах

составляются списки желающих работать профессионально и осуществляется посредничество в приеме пенсионеров на работу.

Желательно, чтобы штатные работники в клубах пожилых людей обладали соответствующей квалификацией, умением использовать методы общественно-воспитательной работы, известным запасом знаний из области психологии, педагогики и социологии старого человека, знали отдельные вопросы в области профилактики заболеваний в пожилом возрасте, ориентировались в социальном проблематике, касающихся старых людей, а также в области права. Некоторые считают, что таких работников следует обучать ведению занятий по трудотерапии, гимнастике, играм и развлечениям. Желательно уметь обращаться с проигрывателем, магнитофоном, кинопроекторным аппаратом и т.п., т.е. должен быть специалист по социальной работе широкого профиля.

Рецензент: д.соц.н., профессор Нурова С.С.
