

УДК 364

С.Ю. КОРОСТИНА

(sunny.korostina@mail.ru)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ К ВЫХОДУ НА ПЕНСИЮ

Анализируются основные направления деятельности клуба пожилых людей Волгограда по пропаганде здорового образа жизни, оценке потребностей пожилых людей в занятиях физической культурой в рамках клубного объединения пожилых людей.

Ключевые слова: пожилые люди, социальная адаптация к выходу на пенсию, здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура, физическая активность.

Актуальность исследования связана с проблемой демографического старения. В настоящее время население России, как и всего мира, стремительно стареет. Причиной демографического старения служат длительные изменения в характере воспроизводства населения. Процесс старения населения в современном мире начался после так называемой демографической революции, основными проявлениями которой были уменьшение показателей смертности и быстро прогрессирующий спад показателя рождаемости.

В Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации, принятой в феврале 2016 г., отмечается увеличение доли пожилых граждан в населении страны с 20,5 % в 2002 до 24 % на начало 2015 г. По данным среднего варианта прогноза Федеральной службы государственной статистики, доля граждан старше трудоспособного возраста в Российской Федерации увеличится с 2016 по 2025 гг. с 24,6 % до 27 % и составит 39,9 млн. человек, что свидетельствует о сохранении тенденции старения населения [4].

К пожилым людям в России относят людей, достигших пенсионного возраста: женщин с 55 лет, мужчин – с 60 лет. Пожилые люди являются одной из проблемных социально-демографических групп населения. К социально-психологическим проблемам пожилого человека относится выход на пенсию и необходимость социальной адаптации к этому периоду жизни, который многими исследователями геронтологической проблематики рассматривается как кризисный для пожилого человека (О.В. Краснова, А.Г. Лидерс, Е.И. Холостова и др.). В этой связи здоровый образ жизни, систематические занятия физической культурой представляются нам важнейшим фактором социальной адаптации пожилых людей к выходу на пенсию.

Теоретическими основами нашего исследования стали фундаментальные труды отечественных и зарубежных ученых в области геронтологического знания. Базовой для нашего исследования является одна из многочисленных социальных теорий старения – теория активности, разработанная в 1994 г. Хавигхарстом и Маддоксом (Havighurst, Maddox) и предполагающая, что благополучное старение подразумевает сохранение различных форм активности в пожилом возрасте [1, с. 72–73].

Методологической основой исследования являются научные труды исследователей, рассматривающих различные аспекты проблемы старения. Психологические аспекты проблемы старения раскрыты в работах О.В. Красновой, А.Г. Лидерса и других исследователей. Различные аспекты социальной работы с пожилыми людьми рассматриваются в работах И.Г. Беленькой, Е.И. Холостовой, Р.С. Яценмирской и других ученых.

Геронтологическая проблематика в контексте поддержания активности пожилых людей нашла отражение и в государственных документах современной России. Так в Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации, принятой в феврале 2016 г., отмечается: «Важными факторами развития человеческого потенциала, сохранения и укрепления здоровья гражд-

дан являются физическая культура и спорт, в связи с чем растет необходимость создания условий, обеспечивающих возможность для граждан старшего поколения вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой» [4]. Привлечение граждан старшего поколения к занятиям физической культурой и спортом названо в данном нормативном акте государственной задачей, закрепленной в стратегических документах Российской Федерации. В настоящее время систематически занимаются физической культурой и спортом более 650 тыс. человек в возрасте старше 60 лет, однако это всего 3 % численности населения указанной категории. В связи с этим в Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации подчеркивается следующее: «...необходимо проведение мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни, привлечение наибольшего количества граждан старшего поколения к занятиям спортом, а также создание условий для занятия физкультурой граждан старшего поколения, учитывая их возраст и состояние здоровья» [Там же].

Таким образом, можно констатировать актуальность геронтологической проблематики в контексте социальной работы, а также недостаточную теоретическую и практическую разработанность проблемы социальной адаптации пожилых людей к выходу на пенсию через приобщение их к здоровому образу жизни, а именно физической активности, физической культуре, что обусловило наш интерес к теме исследования.

Объект исследования – социальная адаптация пожилых людей к выходу на пенсию как проблема социальной работы с пожилыми людьми. Предмет исследования – здоровый образ жизни как фактор социальной адаптации пожилых людей к выходу на пенсию. Цель – теоретически обосновать и экспериментально подтвердить необходимость здорового образа жизни в пожилом возрасте как фактора социальной адаптации пожилых людей к выходу на пенсию.

Задачи исследования:

1. Систематизировать научные знания по проблеме социальной адаптации пожилых людей к выходу на пенсию через приобщение их к здоровому образу жизни.
2. Проанализировать опыт практического решения проблемы социальной адаптации пожилых людей к выходу на пенсию через приобщение их к здоровому образу жизни на базе МБУ «Клуб пожилых людей» Волгограда.
3. Выявить уровень информированности пожилых людей о здоровом образе жизни и их отношении к занятиям физической культурой.
4. Разработать образовательный проект для членов клуба пожилых людей Волгограда, направленный на повышение уровня знаний пожилых людей о здоровом образе жизни в пожилом возрасте с ориентацией на активную жизненную позицию и привлечение людей пожилого возраста к занятиям физической культурой.

Для реализации цели и задач исследования применялись следующие методы: теоретические – анализ научной геронтологической, психологической, социальной, демографической литературы, систематизация научных знаний; эмпирические – наблюдение, анализ документов, анкетирование, изучение и обобщение опыта работы МБУ «Клуб пожилых людей» Волгограда, статистические методы обработки результатов исследования и др.

В период выхода на пенсию происходят неизбежные изменения в жизненной ситуации пожилого человека. О.В. Краснова связывает эти изменения со следующими факторами: «...как с внешними факторами (официальный выход на пенсию, появление свободного времени, ранее занятого работой, изменение социального статуса и др.), так и с внутренними (осознание возрастного снижения физической и психической силы, пассивно-зависимое положение от общества и семьи, что влечет за собой формирование нового психосоциального статуса пожилого человека)» [1, с. 146].

Пожилему человеку необходимо адаптироваться в социально-психологическом плане к изменениям в жизнедеятельности в связи с выходом на пенсию: перестроить свое сознание, переосмыслить

отношение к себе, окружающему миру, найти новые возможности самореализации, формы проявления личной и социальной активности, адекватные возрасту и состоянию здоровья.

Одна из особенностей пожилого возраста связана с нарушением здоровья пожилых людей. Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), — это состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов [3]. В последние годы отмечается ухудшение показателей физического здоровья пожилых людей, проявляющееся в увеличении заболеваемости, инвалидности и смертности. Пожилые люди страдают различными хроническими заболеваниями. Отличительная особенность гериатрических больных – сочетание патологических изменений различных органов и систем.

При динамично меняющихся социально-психологических условиях жизни существенно трансформируются психотравмирующие факторы, влияющие на психическое здоровье пожилых людей. Психические проблемы пожилых людей возникают при разрыве привычного образа жизни и общения в связи с выходом на пенсию, при наступлении одиночества в результате потери супруга, при заострении характерологических особенностей. Все это ведет к возникновению эмоционально-волевых расстройств, развитию депрессии, изменениям поведения.

Физическое и психическое здоровье самым непосредственным образом связано со способностью пожилых людей участвовать в жизни общества. Современная практика социальной работы показывает, что после выхода на пенсию активная жизнь пожилых людей только начинается в связи с появлением большого количества свободного времени. Задачей социальных учреждений, работающих с данной категорией населения, становится привлечение пожилых к продолжению, а в некоторых случаях и началу, ведения активного и здорового образа жизни.

Е.Н. Назарова дает следующее определение здоровому образу жизни: «Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, направленная на рациональное удовлетворение врожденных биологических (пищевая, двигательная, познавательная, половая и т.д.) и социальных (работа, дом, семья и т.д.) потребностей, вызывающая положительные эмоции (радость) и способствующая профилактике болезней и несчастных случаев, т.е. поведение, направленное на достижение полного физического, психического и социального благополучия» [3, с. 21].

В нашей работе мы рассматриваем одну из составляющих здорового образа жизни – двигательную (физическую) активность. В пожилом возрасте важно много двигаться. При выходе на пенсию уменьшается количество нагрузок на организм, это ведет к ослаблению мышц и развитию различных заболеваний. В процессе движения усиливается выработка гормонов, которых недостаточно в пожилом возрасте.

Физическая активность поддерживает хорошее кровообращение во всем организме, уменьшает потери костной массы и приводит даже к некоторому ее росту. Например, ходьба повышает плотность костей позвоночника и бедра. Рациональная двигательная активность, преимущественно на свежем воздухе, дозированные физические нагрузки (различные виды гимнастики, в том числе и дыхательной), минимум получасовая ежедневная ходьба и комфортные водные процедуры укрепляют здоровье и продлевают жизнь.

Пожилым людям Волгограда центры социального обслуживания населения обеспечивают базовые социальные гарантии и предоставляют общественные блага, составляющие необходимые условия для их социальной защищенности. Но необходимо еще помочь пожилым людям не испытывать стресс при переходе от активной трудовой деятельности к жизни на пенсии. Клубные объединения способствуют социальной адаптации пожилых людей, привлекая их к различным видам социальной активности.

Одним из практических решений проблемы вовлечения пожилых людей в социальную жизнь города, активизации жизни людей пенсионного возраста стало создание в 2008 г. муниципального учреждения «Клуб пожилых людей». Сегодня клуб привлекает к активной общественной деятельности более 20 тыс. волгоградцев пенсионного возраста [2]. Его главная цель – социальная адаптация людей

старшего поколения в современном обществе, использование их знаний, умений и опыта на пользу городу [5]. Подразделения клуба созданы в каждом районе города Волгограда.

Клуб осуществляют свою деятельность с целью проведения консультационной, просветительской и досуговой деятельности среди граждан пожилого возраста, сохранения их здоровья, а также для взаимодействия с государственными муниципальными учреждениями, общественными организациями по вопросам социальной поддержки населения [Там же].

Мы проанализировали распространение в районных отделениях клуба пожилых людей Волгограда установок на здоровый образ жизни, опыта внедрения элементов здорового образа жизни в повседневную жизнь пожилых людей. В отделениях Красноармейского, Дзержинского, Кировского, Краснооктябрьского, Тракторозаводского районов существуют и активно работают спортивные кружки, организуются спортивные мероприятия и реализуются социальные оздоровительные проекты. Например, каждый год в рамках проекта «Здоровье без лекарств» проводится городская спартакиада среди членов клуба пожилых людей с целью популяризации здорового образа жизни и привлечения пожилых людей Волгограда к регулярным занятиям физической культурой. В трех других районах подобная практика представлена незначительно.

Попытаемся оценить деятельность клуба пожилых людей по пропаганде здорового образа жизни, в особенности физической активности, определить актуальные и перспективные направления работы по формированию здорового образа жизни пожилых людей, возникающие при этом трудности внедрения социально-оздоровительных проектных технологий в деятельность клуба, опираясь на мнения его членов. В июне 2015 г. нами было проведено социологическое исследование методом анкетного опроса, целью которого является изучение и анализ деятельности МБУ «Клуб пожилых людей» Волгограда по развитию здорового образа жизни пожилых людей, различных видов их физической активности. Задачи исследования:

- 1) определить уровень информированности членов клуба о содержании здорового образа жизни в пожилом возрасте;
- 2) выявить отношение пожилых людей к физической активности, занятиям физической культурой;
- 3) проанализировать трудности, препятствующие активным занятиям физической культурой в пожилом возрасте.

Всего в ходе анкетирования было опрошено 40 человек, являющихся членами отделений клуба Дзержинского (50%) и Центрального (50%) районов. Социально-демографические характеристики респондентов распределились следующим образом. 90% опрошенных составляли женщины, 10% – мужчины. 42,5% респондентов представляли возрастную группу от 55 до 64 лет, 35% – от 65 до 74 лет, 20% – от 75 до 84 лет, 2,5% – от 85 до 94 лет.

Выявляя осведомленность членов клуба о содержании здорового образа жизни, мы выяснили, что 19,5% опрошенных недостаточно информированы в этой сфере, остальным (80,5%) известно, какие составляющие включает здоровый образ жизни: здоровое питание, полноценный сон, физическая активность и др.

Изучая отношение респондентов к занятиям физической культурой, мы заметили, что все опрошенные положительно (82,5%) или нейтрально (17,5%) относятся к такому виду физической активности. Отрицательных ответов мы не получили. Большинство (90%) респондентов занимаются каким-либо видом физической активности: дыхательная гимнастика – 25%, упражнения на растяжку мышц – 22,5%, легкоатлетические упражнения – 22,5%, спортивные игры – 5%, плавание – 15%. В то же время 10% не занимаются не одним из представленных видов физической активности.

Анализируя трудности, препятствующие активным занятиям физической культурой, которые назвали участники анкетирования, мы попытались их систематизировать. Первая группа трудностей связана с проблемами со здоровьем (45%), во вторую группу попали проблемы недостатка свободного

времени и отсутствие соответствующих условий (по 22,5%), у остальных – нет мотивации заниматься физической культурой (10%).

При проведении опроса мы узнали, что большинство опрошенных желают заниматься дыхательной гимнастикой или упражнениями на растяжку мышц (по 30%), легкоатлетическими упражнениями (20%), спортивными играми (10%), остальные респонденты не желают заниматься физической активностью по данным направлениям. Таким образом, мы выявили небольшой резерв пожилых людей, которые хотели бы заниматься предложенными видами физической культуры (от 5% до 7,5%).

Опираясь на полученную в ходе анкетирования информацию, мы разработали образовательный проект для членов клуба пожилых людей Волгограда, направленный на повышение уровня знаний пожилых людей о здоровом образе жизни в пожилом возрасте с ориентацией на активную жизненную позицию и привлечение людей пожилого возраста к занятиям физической культурой.

Таким образом, возрастные изменения – неизбежный процесс, однако следует помнить, что активная жизненная позиция человека, систематический умственный труд, физическая активность, а также правильное питание (составляющие здорового образа жизни) способствуют укреплению физического и психического здоровья, благополучной социальной адаптации к пенсионному периоду жизни, замедлению темпов старения и активному долголетию.

Литература

1. Краснова О.В., Лидерс А.Г. Социальная психология старения: учебное пособие. М.: «Академия», 2002.
2. Муниципальное бюджетное учреждение «Клуб пожилых людей». Волгоград: Департамент муниципальных выплат и работы с населением Администрации Волгограда, 2013.
3. Назаров Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы здорового образа жизни. М.: «Академия», 2013.
4. Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года. от 5 февраля 2016 г. № 164-р.
5. Устав муниципального бюджетного учреждения «Клуб пожилых людей». Волгоград, 2011.
6. Холостова Е.И. Социальная работа с пожилыми людьми: учебное пособие. М.: Дашков и К., 2012.

KOROSTINA S.Y.

Volgograd State Socio-Pedagogical University

HEALTHY LIFESTYLE AS A FACTOR FOR SOCIAL ADAPTATION TO AGEING RETIREMENT

The study analyzes the main activities of the club of older people in Volgograd to promote healthy lifestyles, needs assessment of older people in physical education as part of the club of older persons.

Key words: Elderly, social adaptation to retirement, health, healthy lifestyles, physical education, physical activity.