

УДК 796.011.3-053.9

СУТНІСТЬ І СПЕЦИФІКА РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ

Байдюк М.Ю.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Розглядається проблема організації рекреаційно-оздоровчої діяльності, яка є потужним засобом профілактики негативних стереотипів старіння. Аналіз стереотипів старіння дозволяє говорити про існуючі адаптаційні бар'єри, про можливість формування готовності до освоєння віково-тимчасових змін людей пенсійного віку і необхідності розробки адаптаційних заходів в соціально-культурній діяльності, що сприяють більш легкому проходженню цього відповідального періоду. На основі аналізу типології старіння розкриваються соціокультурні характеристики груп людей похилого віку.

Ключові слова: рекреація, похилий вік, оздоровча діяльність, адаптація, мотивація.

Постановка проблеми. Як дослідного завдання авторами була визначена спроба вивчення мотиваційної сфери різних типологічних груп людей пенсійного віку і розкриття особливостей використання різних форм соціально-культурної діяльності. Проаналізовано основні потреби літніх людей і специфіка їх задоволення в соціально-культурній сфері. Обґрунтовується думка про те, що рекреаційно-оздоровча діяльність включає в себе різні види дозвільної роботи, що задовольняють потреби літньої людини. Вона сприяє самоактуалізації особистості літніх людей, орієнтуючи їх на творчість і реалізацію духовно-моральних відносин і сприяє в подоланні адаптаційних бар'єрів.

Мета статті. Головною метою цієї роботи є теоретично обґрунтувати сутність і специфіку рекреаційно-оздоровчої діяльності з людьми похилого віку.

Виклад основного матеріалу статті. У період настання пізньої дорослості настає ситуація, коли суб'єкт постає перед необхідністю справлятися з безліччю нетривіальних, нових для нього життєвих проблем, пов'язаних зі зміною його соціального стану, рольової невизначеністю, з власними віковими змінами. Побудова нового способу життя вимагає від особистості значного напруження її адаптивних можливостей, інтелектуальних зусиль, мотивації досягнення,

пошуку нових смислових опор в своєму життєвому світі.

На основі аналізу типології старіння ми виділимо наступні типи людей похилого віку, які будуть необхідні при дослідженні даної категорії громадян. Природно, виділена неповна типологія літніх людей, вона може бути значно ширше (табл. 1).

Порівняльний аналіз типології старіння показує, що загальною детермінантою вибору літньою людиною конструктивної чи неконструктивної стратегії старіння є його ставлення до цього процесу. Аналіз стереотипів старіння дозволяє говорити про існуючі адаптаційні бар'єри, про можливість формування готовності до освоєння віково-тимчасових змін людей пенсійного віку і необхідності розробки адаптаційних заходів в соціально-культурній діяльності, що сприяють більш легкому проходженню цього відповідального періоду. Специфіка роботи з людьми похилого віку в соціально-культурній діяльності полягає у вивченні мотиваційної сфери різних типологічних груп людей пенсійного віку і розкритті особливостей використання різних форм соціально-культурної діяльності.

На практиці організації соціально-культурної діяльності, на жаль, досить часто відтворюється геронтологічний стереотип про несумісність з пізнім віком широкого спектру різних видів активної діяльності. Ось чому домінуючим є ру-

коділья і явно бракує в рекреаційних програмах освітньо-просвітницького, фізкультурно-оздоровчого, активно-рекреаційного напрямків в організації дозвілдової діяльності літніх людей [1].

Таблиця 1

Класифікація типів людей похилого віку

Типи літніх людей	Сфера зайнятості (інтересу)
Сімейний	Націлений тільки на сім'ю, створення її благополуччя
Одинокий	Наповненість життя відбувається за рахунок власних спогадів
Творчий	Вся його діяльність будується на основі творчості. Він не обов'язково повинен бути художником, може реалізувати свою творчість і на садовій ділянці
Соціальний	Типовий пенсіонер-громадський працівник, що займається будь-якими суспільно політичними справами
Політичний	Заповнює своє життя участю в політичному житті
Релігійний	Присвячує себе вірі в Бога
Згасаючий	Не зумів (або не захотів) компенсувати колишню повноту життя

Поняття мотивації вживається в двох значеннях: по-перше, мотивація – це система факторів, що викликають активність організму і визначають спрямованість поведінки людини. Сюди включаються потреби, мотиви, наміри, інтереси, цілі, прагнення. По-друге, мотивація – це характеристика процесу, що забезпечує поведінкову активність на певному рівні мотивування.

Пройшовши більшу частину свого шляху, людина з повною мірою відповідальності може оцінити свої власні досягнення і успіхи. Стиль життя кожної людини унікальний і неповторний. Значною мірою цей стиль мотивується соціальними мотивами, потребою знайти своє місце в житті суспільства. Стиль життя – сукупність характеристик життєдіяльності людини, що обумовлюють собою єдність напрямки в житті.

Розглянемо зміну мотивів людей похилого віку, які вийшли на пенсію. На думку Д.Л. Томпсона, процес виходу на пенсію можна розділити на три частини, в кожній з яких реалізуються певні мотиви поведінки людини [2]:

1) скидання обертів. Цей етап характеризується бажанням людини звільнитися від ряду трудових обов'язків і прагненням звузити сферу відповідальності, щоб уникнути раптового різкого спаду активності при виході на пенсію;

2) перспективне планування. Людина намагається уявити своє життя на пенсії, намітити деякий план тих дій або занять, якими він буде займатися в цей період часу;

3) життя в очікуванні пенсії. Людьми опановує турбота про завершення роботи. Вони практично живуть уже тими цілями і потребами, які будуть спонукати їх до дій в період, що залишився життя.

Таким чином, з виходом на пенсію люди отримують новий соціальний статус. Відбувається відповідна зміна мотиваційних потребах літньої людини. Одні сприймають свій вихід на пенсію як сигнал кінця своєї корисності, тому вони

з усіх сил намагаються залишитися на своєму робочому місці, для них головним є змістовно-утворюючий мотив. Відсутність роботи, за словами Г. Крайга, – це «втрата влади, безпорадність і автономія» [3]. У цьому випадку людина зосереджує свої зусилля на підтримці соціального інтересу, що виражається в цілеспрямованому пошуку тих видів діяльності, які дають йому відчуття корисності і причетності: участь у громадській роботі, творчій діяльності, трудовій діяльності. Для інших людей, які сприймали свою роботу як обов'язок і необхідність, вихід на пенсію звільняє від нудної, виснажливої роботи і т. д. Тепер вони мають багато вільного часу, яке вони можуть присвятити своїм захопленням. Для людей цього віку характерний стійкий інтерес: вони готові продовжувати вчитися, засвоювати нові знання, розширювати свій кругозір.

Отже, мотиви характеризуються динамічним характером, мінливістю, розвитком на базі задоволення нових потреб, що пов'язано з включенням літніх людей в різні форми діяльності, в т. ч. і соціально-культурної сфери.

Люди похилого віку, як і всі громадяни, при реалізації права на відпочинок і свободу пересування можуть подорожувати в оздоровчих, пізнавальних, професійних, спортивних або інших цілях. Як підкреслюється в цілому ряді законодавчих актів, принципово важливо відмовитися від існуючих в теорії та практиці поглядів і тверджень про консерватизм, однозначності і структурної непорушності адаптаційних заходів в роботі з людьми похилого віку. Нинішні соціальні умови життя більшості людей похилого віку, практика численних соціально-культурних центрів і установ переконливо свідчать про неспроможність подібних стереотипів. Вони дають підстави говорити про соціально-культурну адаптацію як процес далеко не однорідний, максимально динамічний, гнучкий і рухомий за своїм змістом і технологіями.

Відповідно до теорії ієрархії потреб А. Маслоу, третьою категорією потреб є соціальні потреби [7]. Для літніх людей це поняття включає почуття приналежності до чого-небудь або до когось, будь-якого, відчуття соціальної взаємодії, прихильності і підтримки. Важливою соціальною потребою людей даного віку є потреба в задоволенні, яке раніше давала робота. Багато людей проводили за роботою стільки часу, що їх самоповагу було нерозривно пов'язано з їх професійною діяльністю. Все, чим вони займалися у вільний час, не мало для них такого значення, як робота. Вихід на пенсію для таких людей означає відмову від тих планів і перспектив, які були закладені в періоди ранньої та середньої дорослості, т. ін. Від усього важливого, цінного і продуктивного в їх житті. Особливо важко доводиться тим, хто ніколи не знаходив задоволення ні в чому крім роботи: ні в хобі, ні в читанні, ні в участі в якихось організаціях. Пошук нових життєвих інтересів, мотивів подальшого розвитку може займати у такої людини досить тривалу кількість часу. Знаходження нових життєвих стимулів, які надають сенс їхнього життя, адаптація до нових умов життя на пенсії визначені самою специфікою рекреаційно-оздоровчої діяльності в санаторно-курортних установах.

Людина, що переступила 60-річний рубіж і має міцне здоров'я, багато в чому рухається все тими ж потребами, що і в більш молодому віці. Важливу роль в реалізації мотивації грає потреба в самовираженні, самоактуалізації [5]. Це прагнення реалізувати свій творчий хист до розвитку власної особистості. Однією з базових соціальних установок людей похилого віку є прагнення до творчої самореалізації в сфері дозвілля. У роботі з цією категорією людей фахівці соціально-культурної діяльності звертаються як до традиційних, так і до інноваційних форм дозвілля. Наприклад, клуби, створені на основі спільності політичних, моральних і соціальних інтересів, об'єднання просвітницького та художньо-творчого спрямування, концерти, музично-літературні програми. Багато представників цієї вікової групи прагнуть у міру сил взяти участь в діяльності установ культури, центрів соціального обслуговування, установ санаторно-курортного типу.

Розгляд основних потреб людей похилого віку дозволяє говорити про специфіку їх задоволення в соціально-культурній сфері. Рекреаційно-оздоровча діяльність у соціально-культурній сфері представляє технологічне організаційне взаємодія соціально-культурного комплексу, яке включає в себе різні види дозвільної діяльності, які задовольняють потреби і сприяють подоланню адаптаційних бар'єрів людей пенсійного віку.

Виділяють кілька рівнів рекреативно-оздоровчої діяльності, що відрізняються один від одного ступенем соціальної значущості, інтелектуальної та емоційної залученості, фізичної і духовної активності особистості літньої людини.

Перший рівень – «пасивна рекреація» – передбачає просте розслаблення, зняття емоційної напруги.

Другий рівень – «активний» – спрямований на витрату фізичних і інтелектуальних сил, волевих зусиль, забезпечення швидкої емоційної і фізичної розрядки. Даний рівень включає різноманітні розважальні заходи – ігри, танці, свята і т. д.

Третій рівень рекреації пов'язаний зі значною активізацією духовних інтересів, уподобань і можливостей людини. Саме цей рівень спонукає людину до розширення духовного світу і оволодіння культурними потребами.

Четвертий рівень рекреації орієнтований на виробництво певного виду культурних цінностей, стимулювання творчої активності людей похилого віку. Саме цей рівень дозволяє людині удосконалювати різні сторони особистості людини і задовольняти різноманітні запити і потреби літньої людини.

Т.Г. Кисельова і Ю.Д. Красильников поділяють рекреативно-оздоровчу діяльність на два типи. Перший тип – це діяльність, орієнтована на використання в рекреаційно-оздоровчій роботі методів біоенергетики, елементів шейпінгу, музичного сцілення і т. д.; реалізацію специфічних можливостей музично-медитативних і театральних оздоровчих програм, використання розмовної психотерапії, бібліотерапії, психогімнастики.

До другого типу відноситься діяльність, пов'язана з організацією конкурсних, ігрових,

художньо-видовищних дозвільних програм; туризм [8].

С.Г. Доронкіна, вивчаючи сутність рекреаційно-оздоровчої діяльності, виділяє наступні структурно-сутнісні властивості:

а) детермінується об'єктивною потребою людського організму у відновленні свого психофізичного балансу;

б) здійснюється у вільний час;

в) характеризується ознакою добровільності вибору індивіда її виду;

г) «результатом» є задоволення самим процесом діяльності;

д) її структура представляється широкою сукупністю видів її прояви.

Професор В.М. Чижиков, в своїх роботах визначаючи сутність рекреаційно-оздоровчої діяльності, виділяє наступні її сутнісні характеристики: даний вид діяльності здійснюється у вільний час індивіда і мотивується почуттям задоволення; участь в рекреаційно-оздоровчій діяльності будується на добровільних засадах і не може здійснюватися під впливом зовнішнього тиску, примусу або зобов'язань; даний вид дозвільної діяльності є соціально прийнятним, корисним і сприяє розвитку і зміцненню здоров'я індивіда і суспільства.

Висновки і пропозиції. Отже, сутність рекреаційно-оздоровчої діяльності з літніми людьми полягає в орієнтації на здоровий спосіб життя, стимулювання соціально-культурної активності, підвищення культури побуту, задоволення їх різноманітних рекреаційних потреб (потреб у фізичній реабілітації, в соціальній адаптації, в зміцненні і поліпшенні здоров'я, цікавому змістовному дозвіллі, насиченою комунікативної діяльності, психічної релаксації і ін.).

Успішність організації рекреаційно-оздоровчої діяльності вимірюється ступенем установки на внутрішню інтегрованість, розширенням соціальних зв'язків, здорового способу життя, зміцненням почуття власної гідності.

Сутність рекреаційно-оздоровчої діяльності в визначається взаємодією особистості і соціального оточення, в процесі якого виробляється такий тип життєдіяльності, який сприяє ефективному виконанню людиною функцій відпочинку, адаптації, зміцнення духовного і фізичного здоров'я.

Зміст і специфіка організації рекреаційно-оздоровчої діяльності з літніми людьми обумовлена наступними методологічними положеннями: спрямованістю рекреаційно-оздоровчої діяльності на соціальну адаптацію, на фізичну і духовну реабілітацію, збагачення внутрішнього світу, зміцнення здоров'я; урахуванням індивідуальних соціально-психологічних характеристик літніх людей, а також їх ціннісними орієнтаціями; добровільністю при виборі роду занять і ступеня активності при використанні рекреаційно-оздоровчих технологій; задоволеністю тими видами рекреаційно-оздоровчої діяльності, які сприяють стимулюванню соціально-культурної активності, забезпечення фізичного, психологічного та емоційного благополуччя літніх людей, реалізації їх внутрішнього потенціалу.

Список літератури:

1. Аванесова Г.А. Культурно-досуговая деятельность: Теория и практика организации: Учебное пособие для студентов вузов / Г.А. Аванесова. – М.: Аспект Пресс, 2006. – С. 236.
2. Андреева О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення / О. Андреева // Спортивний вісник Придніпров'я – 2015. – № 1. – С. 4-9.
3. Благій О. Сучасні підходи до управління фізичним станом чоловіків зрілого віку в процесі кондиційного тренування / О. Благій // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 1. – С. 22-25.
4. Круцевич Т.Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – С. 370.
5. Приступа Є.Н. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. – К.: Олімпійська література, 2008. – С. 282.
6. Boyle P.A., Buchman A.S., Wilson R.S., Bienias J.L., Bennett D.A. Physical activity is associated within cident disability in community-based older persons // J Am Geriatr Soc. 55: 2007. – P. 195-201.
7. Christensen K., Doblhammer G., Rau R. & Vaupel J.W. Ageing populations: the challenges ahead // Lancet. 2009. – P. 374: 1196-1208.
8. Newson R.S. and Kempes E.B. Factors That Promote and Prevent Exercise Engagement in Older Adults // Journal of Aging and Health – 2007. – P. 40-46.

Байдюк Н.Ю.

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

СУЩНОСТЬ И СПЕЦИФИКА РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ**Аннотация**

Рассматривается проблема организации рекреационно-оздоровительной деятельности, которая является мощным средством профилактики негативных стереотипов старения. Анализ стереотипов старения позволяет говорить о существующих адаптационных барьерах, о возможности формирования готовности к освоению возрастно-временных изменений людей пенсионного возраста и необходимости разработки адаптационных мероприятий в социально-культурной деятельности, способствуют более легкому прохождению этого ответственного периода. На основе анализа типологии старения раскрываются социокультурные характеристики групп пожилых людей.

Ключевые слова: рекреация, пожилой возраст, оздоровительная деятельность, адаптация, мотивация.

Baidiuk M.Yu.

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

THE ESSENCE AND SPECIFIC OF RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITY OF ELDERLY PEOPLE**Summary**

The article deals with the problem of the organization of recreational activity that is a powerful means of preventing negative stereotypes of aging. The analysis of aging stereotypes allows us to talk about existing adaptation barriers, the possibility of forming readiness for the covering of age-temporary changes in people of retirement age, and the need to elaborate adaptation measures in socio-cultural activities that facilitate the passing of this responsible period. Based on the analysis of the aging typology, sociocultural characteristics of elderly people groups are revealed.

Keywords: recreation, elderly age, recreational activity, adaptation, motivation.