Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

МУРЫГИНА ЕКАТЕРИНА ПЕТРОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА БАКАЛАВРА

ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭКОТУРИЗМОМ

Дипломник		(Е.П. Мурыгина)
Руководитель		(Е.В. Наконечная)
Консультанты:		
Кафедра информатики		( )
Нормоконтроль		(Т.В. Колпакова)

Допускается к защите

Зав.кафедрой_____

«21» 06 20 19 г.

Красноярск 2019

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ психологии

КАФЕДРА психологии

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ Е.В. Наконечная
подпись И.О. Фамилия
«13» 03 2019 г.

ЗАДАНИЕ
на выпускную квалификационную работу

Студенту Муратовой Екатерине Петровне
специальности (направления) 37.03.01. Психология
1. Тема работы Особенности жизнеспособности пожилых людей, занимающихся туризмом

Утверждена: приказом по институту от 14.03 2019 №28/1-уф на заседании выпускающей кафедры психологии от «13» 03 2019 г., протокол №7
2. Срок сдачи работы 21.06.2019 г.
3. Содержание пояснительной записки I Теоретические аспекты изучения жизнеспособности людей пожилого возраста; II Эмпирическое исследование жизнеспособности людей пожилого возраста занимающихся и незанимающихся туризмом
4. Консультанты по разделам работы

5. График выполнения провести теоретический анализ литературы; обоснование проблемы исследования, составление диагностического комплекса; проведение эмпирического исследования; анализ и обработка данных

Дата выдачи задания «13» 03 2019 г.

Руководитель выпускной квалификационной работы _____ Е.В. Наконечная
подпись И.О. Фамилия

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа 62 с., таблиц 3, источников 31, приложений 2.

ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ, ОСОБЕННОСТИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА, ЭКОТУРИЗМ

Цель работы – изучить особенности жизнеспособности людей пожилого возраста занимающиеся и не занимающиеся экотуризмом.

В данной работе мы проанализировали жизнеспособность как психологический феномен, описали психологическую характеристику людей пожилого возраста.Охарактеризовали особенности экотуризма как основы здорового образа жизни у пожилых людей. На основе теоретических данных провели диагностику жизнеспособности людей пожилого возраста занимающиеся и не занимающиеся экотуризмом.

Различия между группой пожилых людей занимающихся и группой не занимающихся экотуризмом полученные в исследовании данных оценены с помощью критерия Манна-Уитни.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 5
I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА 9
1.1 Психологические особенности людей пожилого возраста 9
1.2 Жизнеспособность как фактор личностного благополучия 18
1.3 Экотуризм как основа здорового образа жизни у пожилых людей 24
II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА ЗАНИМАЮЩИЕСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ЭКОТУРИЗМОМ 42
2.1 Организация исследования и описание методик 42
2.2 Анализ результатов исследования 48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 59
Приложение

ВВЕДЕНИЕ

В связи с увеличением демографического старения населения, старение общества предполагает увеличение своего ресурса для активной социальной жизни. Сегодня, когда мир заполнен гаджетами, стрессами, плохими продуктами и другими негативными вещами, крайне важным для пожилых людей является профилактика. Спортивные нагрузки нивелируют последствия гиподинамии, положительно сказываются на роботе всех систем организма.Физическая активность позволяет сохранять тонус организма и ясность ума протяжении долгих лет. Правильно подобранные и выполненные упражнения заряжают энергией и дарят бодрость, что имеет существенное значение для стареющего человека.

В связи, с чем количество спортивно-оздоровительных школ и секций возрастает с каждым годом, что в свою очередь говорит о приросте групп данной возрастной категории. Также возрос интерес к экотуризму и пользуется большой популярностью среди людей пожилого возраста. Термин «экологический туризм» означает путешествие среди природы, он отражает идею гармонии, рекреации и экологии. Мы рассматриваем экотуризм как один из способов увеличение жизнеспособности людей пожилого возраста. Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная доза двигательной активности. Большое значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды [15].

Адекватная физическая нагрузка способна в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций организма. По мнению спортивного врача З.С. Мироновой в любом возрасте с помощью занятий физической культурой можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости — показатели биологического возраста организма и

его жизнеспособности. Таким образом, оздоровительный эффект занятий физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности.

Кроме того, регулярные занятия физической культурой позволяют в значительной степени затормозить развитие возрастных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем. Регулярные занятия экотуризмом лицам пожилого возраста повышают функциональные возможности организма и корригируют уже развившиеся неблагоприятные изменения в органах и системах. В частности, при физической нагрузки улучшается работа вегетативных систем, поддерживаются механизмы нервной и гуморальной регуляции функций и сохраняется установившийся стереотип жизнедеятельности [8].

Занятия экотуризмом, связанные с этим изменения функций и эмоциональные реакции, благоприятно влияют на организм людей зрелого и пожилого возраста. Наиболее ярко положительное влияние проявляется тогда, когда характер, объем, ритм, интенсивность и другие качества упражнений устанавливаются с учетом тренированности, личностных особенностей и функционального состояния занимающихся.

Старение может стать периодом потерь или утрат (экономических, социальных, индивидуальных), которые приведут к состоянию зависимости, часто воспринимаемому как унизительное и тягостное. Но в позитивном варианте старость — это обобщение опыта, знаний и личностного потенциала, помогающее решить задачу адаптации к новым требованиям жизни и возрастным изменениям. Способность человека к преодолению неблагоприятных жизненных обстоятельств с возможностью не только восстанавливаться, но и выходить из-под их воздействия на более высокий уровень развития, используя для этого все возможные внутренние и внешние ресурсы, способность к жизни во всех ее проявлениях, способность не только

существовать, адаптироваться к условиям жизни, но и развиваться является жизнеспособностью [12].

«Жизнеспособность – это индивидуальная способность человека управлять собственными ресурсами: здоровьем, эмоциональной, мотивационной, когнитивной сферами в контексте социальных, культурных норм и средовых условий (Махнач А.В и Лактионова А.И.). Данный критерий определяет концепцию качества жизни и относится к психологии здоровья, что включает оценку основных состояний человека: физическое, психологическое, социальное и духовное» [24, с. 12].

Становится очевидным, что жизнеспособность в современном обществе предполагает наличие дополнительных ресурсов: способность к активности, к самомотивации, оптимизм, гибкость мышления и поведения, социальная компетентность, адаптивность, способность организовать свое время, жизнелюбие. Таким образом, жизнеспособность можно рассматривать как эффективное функционирование, как системное качество личности, как многомерное интегральное явление, определяющее способность человека к адаптации в современных быстро меняющихся условиях.

Целью выпускной квалификационной работы является изучить особенности жизнеспособности людей пожилого возраста занимающиеся и не занимающиеся экотуризмом.

Задачи выпускной квалификационной работы:

1. Проанализировать жизнеспособность как психологический феномен.
2. Описать психологическую характеристику людей пожилого возраста.
3. Охарактеризовать особенности экотуризма как основы здорового образа жизни у пожилых людей.
4. Провести диагностику жизнеспособности людей пожилого возраста занимающиеся и не занимающиеся экотуризмом.
5. Проанализировать результаты исследования.

Объекта исследования: жизнеспособность людей пожилого возраста.

Предметом исследования: особенности жизнеспособности людей пожилого возраста занимающиеся и не занимающиеся экотуризмом.

Гипотеза исследование: мы предполагаем, что показатели жизнеспособности людей пожилого возраста, занимающиеся экотуризмом будут выше, чем показатели не занимающиеся экотуризмом.

I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

1.1 Психологические особенности людей пожилого возраста

Поздняя взрослость, старость как психологический возраст — это заключительный период жизни, включающий изменение позиции человека в обществе и играющий свою особую роль в системе жизненного цикла.

Старость рассматривается как сложное биосоциопсихологическое явление. Как биологический феномен, старость связана с возрастанием уязвимости организма, с увеличением вероятности смерти. Как социальное явление, старость обычно ассоциируется с выходом на пенсию, с изменением (снижением) социального статуса, с потерей важных социальных ролей, с сужением социального мира.

Проблема возрастных границ старости

Ученые разных специальностей (антропологи, геронтологи, психологи) имеют различные точки зрения на периодизацию человеческой жизни и возрастной отсчет старения, но большинство эмпирически выбирают возраст 60—65 лет как начало старости. В качестве иллюстрации можно привести несколько точек зрения.

Чешский профессор Б. Пржигода: старение — от 60 до 75 лет, старческий возраст — от 75 до 100 лет.

Э. Харлок: старость или старение — от 60 лет до смерти.

Дж. Биррен: поздняя зрелость — 50—75 лет, старость — от 75 лет.

Д.Б. Бромлей: в условиях Англии цикл старения из 3 стадий: удаление от дел — 65—70 лет; старость — 70 лет и более; дряхлость, болезненная старость и смерть — до 110 лет.

На психологическом уровне речь идет об осознании происходящих изменений и более или менее успешном приспособлении к ним [30].

Психологические изменения, которые происходят в процессе старения, ставят в качестве первоочередной задачи исследование особенностей социального поведения пожилых. Проблема общения пожилых людей, их адаптации к новым ролям и условиям жизни не только существует, но и более значима для этого возрастного периода по сравнению с предыдущим. Успешная социализация пожилых людей – одно из основных условий поддержания высокого качества их жизни. Достаточно много говорится об экономических и медицинских проблемах, с которыми сталкиваются люди позднего возраста, но уровень медицинского обслуживания и материального обеспечения не соотносится прямо с уровнем психологического комфорта и оптимальным для человека стилем жизни.

Социально-психологическая адаптация пожилых состоит из многих составляющих, и ее критериями являются:

1. На уровне общества - степень сближения ценностных ориентаций различных половозрастных групп общества и степень совпадения авто- и гетеростереотипов пожилых.

2. На уровне группы - степень ролевой адаптации, степень позитивности социальной идентичности, степень инкорпоризации (замыкания пожилых на своем непосредственном окружении).

3. На уровне личности - приспособленность к процессу старения и степень позитивности личностной идентичности.

При изменении статуса может наблюдаться дезадаптация. Таким образом, успешность адаптации зависит от статусной и ролевой определенности, которые прямо пропорциональны уровню социальной идентичности, то есть степени отождествления человеком себя с определенными культурной, национальной, социальной и возрастной группами.

Как в теоретических исследованиях, так и в практической работе с пожилыми людьми возраст 60-65 лет – это, прежде всего период возрастного кризиса. Негативный и наиболее эмоциональный этап этого кризиса как раз и связан с изменением социального статуса людей, их внутренней позиции. Изменяются привычный стиль жизни, круг общения, распорядок дня, права и обязанности человека. Это может привести к нарушению личностной идентичности, переоценке цельности своей жизни, которая делится на период до пенсии («когда я был всем нужен») и после пенсии («когда я никому не нужен»). В этом плане ухудшение эмоционального состояния связано не с трудным материальным положением, а с изменением статусного места в обществе и семье. Негативная внутренняя позиция (переживание своей ненужности, снижение социальных и личностных притязаний) часто приводит к «внесоциальности» или даже «асоциальности», так как пожилой человек старается привлечь к себе внимание окружающих иногда весьма неадекватными, в том числе и агрессивными, способами [4].

Среди ряда факторов, обусловливающих социальный и психологический статус пожилого человека, важное место занимает фактор физического здоровья, физической активности, значение которого тем выше, чем старше возраст.

Физическое состояние, самочувствие во многом определяет место пожилого человека в семье и в обществе. При выраженных формах физического упадка, дряхлости, выраженных возрастных изменениях опорно-двигательного аппарата, слепоте положение старика приближается к положению соматического больного. Болезненный характер физического увядания определяет форму психического старения и в целом психическую жизнь. При этом на второй план отступает все то, что составляет содержание переживаний собственно старения, нового отношения с окружающими. Ограничение физических возможностей и ощущения недомогания рассматриваются как сигнал о начале старения [2].

Старение представляет собой естественный, закономерный процесс изменения организма на физиологическом, психологическом, социальном уровне. Всеми аспектами, присущими этому периоду жизни человека, занимается наука геронтология. Период геронтогенеза (период старения) согласно международной классификации начинается с 60 лет у мужчин и с 55 лет у женщин и имеет три градации: пожилой, старческий и долгожители. Существуют различные классификации онтогенеза, в том числе и классификации инволюционных периодов [10].

Она рассматривает процесс старения в комплексе, включая не только личностные, но также социальные, экономические аспекты жизни пожилых людей. Ученые отмечают, что продолжительность жизни, период начала старения, длительность этого периода заметно отодвинулись по времени за последние столетия. Тем не менее, наступление старости всегда сопровождаются неизменными физиологическими признаками и психологическими проблемами.

Вслед за пожилым возрастом приходит неизбежная старость - заключительный период индивидуального личностного развития. В настоящее время, в связи с увеличением средней продолжительности жизни, начало старости определяется возрастом 75 лет и старше (классификация Европейского регионального бюро ВОЗ). Люди старше 90 лет определяются как долгожители. С наступлением старости возрастные изменения становятся все более выраженными: ухудшается состояние нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной и других систем. Многие тысячи клеток погибают ежедневно, кровеносные сосуды, мышцы, сухожилия, соединительная ткань утрачивают упругость, эластичность. Организм начинает функционировать все хуже и хуже.

Замедляется работа сердца, снижается активность кровообращения, начинается процесс дегенерации почек, печени, пищеварительной системы. Становятся слабее реакции, теряют силы мышцы, изменяются кости,

суставы. Внутренние изменения отражаются на внешнем облике: становится дряблой, морщинистой кожа, возникает пигментация. Седеют, редеют волосы, выпадают зубы [1].

Старость – это возраст спокойствия и созерцания. Конечно, период физической активности заметно сокращается, однако старческий возраст не должен являться препятствием для проявления активности, прогулок на свежем воздухе, общения с друзьями и родными. Даже после 70 лет многие люди остаются активными, востребованными, следят за собой, имеют свою жизненную позицию. На их самочувствие сильно влияют отношения к ним близких, атмосфера в семье, хороший уход и питание.

Старческий возраст – время, когда одолевают психологические проблемы. Вот что к ним приводит:

1. Замедление важных психических функций, ослабление памяти, внимания, снижение способности мыслить, анализировать. Ослабление способности к адаптации. - Стрессы, переживания, связанные с потерей друзей, близких, утратой трудоспособности.

2. Снижение самооценки, вследствие ощущения своего возраста.

3. Дефицит общения, одиночество, отсутствие интереса к современной жизни. Многие люди живут прошлым, своими воспоминаниями.

4. Депрессия, суицидальные мысли, связанные с отсутствием жизненной перспективы, болезнями, ненужностью семье, бывшим сотрудникам, страхом близкой смерти.

Физиологические особенности старческого возраста:

1. Снижение функций организма, нарушение работы внутренних органов, тканей. Слабеют мышцы, истончаются кости, болят суставы, ухудшается зрение, слух.

2. Наличие хронических заболеваний. По утверждению медиков, пожилые, старые люди имеют не менее пяти недугов с хроническим течением, которые сопутствуют и усиливают друг друга. Происходит частое

обострение хронических болезней, вследствие ослабления эндокринной, иммунной систем, нарушения обменных процессов.

3. Развитие характерных для этого возраста заболеваний: склероза, старческого амилоидоза, гиперплазии предстательной железы, остеопороза, деменции.

Факторы долголетия. Как молодо мы выглядим, хорошо себя чувствуем, перешагнув очередной возрастной порог, во многом зависит от генетической предрасположенности, но не только. Исследования, проведенные шведскими учеными (университет г. Гетеборга), показали: продолжительность жизни каждого человека, период наступления болезненной старости, во многом зависит от его образа жизни. В частности, было доказано, что физическая, интеллектуальная активность, не угасающий интерес к жизни, отказ от алкоголя и табака способствует увеличению продолжительности жизни, не отягощенной множеством заболеваний, примерно на 14 лет [4].

Здоровый образ жизни как фактор долголетия. Современные исследования показали, что низкокалорийная диета действительно может способствовать существенному продлению жизни. Гиппократом, Аристотелем и другими философами рекомендовались диеты, умеренные физические упражнения, массаж водные процедуры. Эти методы и сегодня, безусловно, полезны для поддержания активного долголетия.

Продолжительность жизни и здоровья на 50 процентов зависят от образа жизни, который человек создает себе сам, на 20 процентов от наследственно обусловленных биологических факторов, еще на 20 процентов от внешних экологических факторов, и лишь на 10 процентов от усилий медицины.

Здоровый образ жизни – определенный фактор здоровья и долголетия, требует от человека определенных усилий, а большинство людей пренебрегает его правилами. По определению академика Н.М. Амосова «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные, заменить их ничем нельзя» [30, с. 286].

Здоровый образ жизни как система складывается из трех основных взаимосвязанных и взаимозаменяемых элементов, трех культур: культуры питания, культуры движения и культуры эмоций.

Отдельные оздоровительные методы и процедуры не дадут стабильного улучшения здоровья, потому что не затрагивают целостную психосоматическую структуру человека. Оздоровительным эффектом обладают только аэробные физические упражнения (ходьба, бег трусцой, плавание, катание на лыжах, работа на садово-огородном участке и т.п.)

Возрастные изменения в организме физиологически неизбежны, но каждый человек способен их отдалить. Для этого уже с 40-летнего возраста необходимо начинать борьбу за свое здоровье и сохранение активного долголетия. Недостаточная физическая активность относится к факторам риска и преждевременного старения и развития заболеваний. У тех, кто ведет малоподвижный образ жизни признаки приближающейся старости наступают значительно раньше и усугубляются с каждым днем, проявляясь нарастающим истощением физических и интеллектуальных сил [9].

Движения являются пищей для половины нашего тела, составленной мышцами. Без этой пищи мускулатура атрофируется, регулярное разнообразное и продолжительное движение – это биологический императив, неподчинение которому влечет за собой не только дряблость и отвратительность телесных форм, но и сотни тяжелых болезней.

У лиц с малоподвижным образом жизни вместе со снижением физической работоспособности уменьшается устойчивость к чрезвычайным воздействиям холоду, жаре, кислородному голоданию, ослабляется и дезориентируется иммунная система. Здоровая иммунная система, поддерживаемая систематическим движением, готова к борьбе даже с раковыми клетками.

В процессе мышечной работы в кровь выделяются эндорфины гормоны, снижающие болевые ощущения и улучшающие самочувствие и настроение.

Возрастает также уровень энкефаминов, благотворно воздействующих на процессы центральной нервной системы, психические процессы и функции. Эндорфины и энкефамины способствуют выходу из депрессии, обретению душевного покоя, создают хорошее настроение и даже состояние физической и духовной одухотворенности, названное древними римлянами эйфорией.

Таким образом, движение важнейший естественный фактор развития и поддержания здорового организма [3].

Хорошее физическое здоровье, умеренный характер общих возрастных изменений, долгожительство, сохранение деятельного образа жизни, высокое общественное положение, наличие супруга и детей, материальный достаток являются залогом и гарантией осознания старости как благоприятного периода жизни [2].

Учитывая повышенный риск заболеваний, а также важные социальные изменения и личные потери, которые зачастую характерны для второй половины жизни, можно было бы ожидать, что этот период связан с неотвратимым упадком и страданиями. Тем не менее, это не так. Результаты множества исследований субъективных оценок благополучия на протяжении всего жизненного цикла свидетельствуют о том, что во многих странах общий уровень удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте на самом деле повышается. Можно найти целый ряд причин, объясняющих такие результаты, однако вполне вероятно, что это отчасти отражает потенциал для восстановления, адаптации и психосоциального роста в пожилом возрасте. Тем не менее, такие модели не носят универсальный характер, и в некоторых странах пожилые люди в меньшей степени удовлетворены жизнью, чем молодые совершеннолетние. Это подчеркивает важную роль условий окружающей среды, способствующих формированию позитивного восприятия жизни в пожилом возрасте.

Постепенное снижение среднего уровня жизнеспособности на протяжении взрослой жизни у большинства людей происходит не гладко, а

состоит из ряда перемежающихся спадов и восстановлений. Но для населения в целом снижение в среднем носит постепенный характер: нет такого возраста, в котором большинство людей внезапно утрачивают жизнеспособность и становятся старыми. Не менее важно то, что каждому присуща своя модель изменения жизнеспособности [11].

Хотелось бы отметить, что социально-экономический фактор имеет не малое влияние на уровень жизнеспособности. В качестве примера построения такой траектории можно привести попытку авторов, использующих результаты исследования SAGE, объединить ряд показателей, включая оценки физической и когнитивной способностей и биометрические показатели, для получения единого вектора, охватывающего основные области индивидуальной жизнеспособности [3].

Несмотря на отчетливую тенденцию к снижению индивидуальной жизнеспособности с возрастом, в чрезвычайно редких случаях встречаются лица в возрасте 80 лет или старше, у которых средний уровень индивидуальной жизнеспособности превышает аналогичный показатель у взрослых молодых людей. Во взрослом возрасте жизнеспособность в среднем выше, но у некоторых лиц отмечаются крайне низкие уровни жизнеспособности. В странах с высоким уровнем дохода больше вероятность того, что таких взрослых молодых людей с существенными ограничениями в плане жизнеспособности будет значительно меньше. Столь широкий разброс показателей индивидуальной жизнеспособности на протяжении всего жизненного цикла не случаен. Для отражения отношения между вектором индивидуальной жизнеспособности и социально-экономическим статусом, используются данные исследования SAGE. Можно отметить, что пик индивидуальной жизнеспособности у людей с низким социально-экономическим статусом, отмечается на гораздо более низком уровне по сравнению с людьми с более высоким социально-экономическим статусом, и это различие сохраняется на протяжении всего жизненного цикла. Это

согласуется с лонгитюдными данными, полученными по результатам проведенного в Австралии лонгитюдного исследования здоровья женщин. Примерно в 25% случаев разнообразие в плане индивидуальной жизнеспособности в пожилом возрасте объясняется генетическими факторами. Остальные 75% являются в основном результатом кумулятивного воздействия поведенческих факторов и фактора подверженности рискам на протяжении жизненного цикла человека. Многие из этих характеристик зависят от таких личностных факторов, как социальное положение при рождении. Таким образом, отражено мощное воздействие социальных детерминантов на функционирование в пожилом возрасте [3].

Одна из наиболее значительных проблем связана с широким многообразием состояний здоровья и функциональных состояний, с которыми сталкиваются пожилые люди. Эти состояния отражают неявные физиологические изменения, происходящие с течением времени и имеющие лишь отдаленную связь с хронологическим возрастом.

1.2 Жизнеспособность как фактор личностного благополучия

Термин «жизнеспособность» используется в социологии, антропологии, психологии, педагогике, политологии, экономических и медицинских науках. Но до сих пор нет единства в его понимании, а диапазон расхождений во мнениях о феноменологической сущности этого понятия достаточно широк. Многообразие дефиниций, представленных в литературе, объясняется разнообразием парадигмальной приверженности авторов различным научным традициям. В каждом определении жизнеспособности выделяются разные феноменологические признаки и структурные элементы, факторы детерминации этих подструктур, что осложняет понимание сущности этого

явления, поиск инструментария его изучения, выявление механизмов и закономерностей развития [6].

Особенно детально научное понятие жизнеспособности было разработано в экологии систем, кибернетике. Постепенно концепция жизнеспособности утверждается в качестве доминирующей в области управления системами, природными и человеческими ресурсами. Вместе с тем по-прежнему «наука нуждается в интердисциплинарной обобщающей теории жизнеспособности любых систем». Концепция жизнеспособности быстро развивается в общественных и социальных науках, становится надтеоретическим, метатеоретическим конструктом и регулярно встречается в исследованиях, в обсуждении международной и финансово-экономической политики, в анализе корпоративных рисков, в социальной психологии, в разработке национального, регионального и городского планирования, в здравоохранении, национальной безопасности [9].

Категория «жизнеспособность» является для психологической науки новой и недостаточно разработанной. В психологический обиход она была введена Б.Г. Ананьевым, который считал, что продуктивность поведения человека как субъекта в условиях экстремальной ситуации и результативность его деятельности, направленные на поиск выхода из нее, зависит от силы энергетического потенциала, сущностью которого является собственно жизнеспособность.

Исследования феномена жизнеспособности за рубежом начались последние десятилетия, когда был отмечен интенсивный рост экспериментальных работ по изучению факторов риска и защитных механизмов личности. В психологических разработках отмечалось чрезвычайная «пестрота» терминов, которыми обозначали «родственные» жизнеспособности явления (чувство связанности и другие). Наибольшую «живучесть» в отечественной психологии приобрела категория «жизнестойкость» как система убеждений, позволяющая превратить наши

изменения в наши возможности и способствующая совладению со стрессом. Предложенная С. Мадди и операционализированная им она стремительно приобрела популярность в психологическом мире и положила начало новому направлению эмпирических исследований [18].

Жизнеспособность – как способность человека управлять ресурсами собственного здоровья и социально приемлемым способом использовать для этого семью, общество, культуру (Унгар М.).

Жизнеспособность – это индивидуальная способность человека управлять собственными ресурсами: здоровьем, эмоциональной, мотивационной, когнитивной сферами в контексте социальных, культурных норм и средовых условий (А.В Махнач, А.И. Лактионова).

Мы имеем трактовку жизнеспособности как способности на протяжении продолжительного времени сохранять важные свойства личности, а в краткосрочной перспективе – менее важные, но более актуальные здесь и сейчас; как сочетание устойчивости системы и ее адаптивности, самоидентичности и соответствия, полезности, пригодности, оптимальности и неоптимальности. Это интегральное качество человека, обладающего совокупностью ценностных ориентаций, личностных установок, разносторонних способностей, базовых знаний, позволяющих ему успешно функционировать и гармонично развиваться в изменяющимся социуме. В настоящее время экспертами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) разработан критерий оценки состояния основных функций человека: физической, психологической, социальной и духовной, основанный на его субъективном восприятии, и названный критерием «качество жизни, обусловленное здоровьем». Этот критерий определяет концепцию качества жизни и относится к психологии здоровья – динамично развивающегося направления в психологии. Согласно рекомендациям экспертов, концепция качества жизни направляет клиническую практику на лечение больного, а не болезни социуме [18].

ВОЗ выделяет следующие «составляющие критерия оценки качества здоровья:

1. Физические (сила, энергия, усталость, боль, дискомфорт, сон, отдых).

2. Психологические (эмоции, уровень когнитивных функций, самооценка).

3. Уровень независимости (повседневная активность, работоспособность).

4. Общественная жизнь (личные взаимоотношения, общественная ценность).

5. Окружающая среда (безопасность, экология, обеспеченность, доступность и качество медицинской помощи, информации, возможность обучения, быт)» [19, с. 452].

Следует отметить, что все приведенные выше характеристики качества жизни соотносятся с понятием «жизнеспособность человека», выделяемым в большинстве исследований на следующих уровнях: физиологическом, личностно-психологическом, социальном (в узком и широком смысле), экологическом.

Важно учитывать тот факт, что характер взаимосвязей параметров качества жизни зачастую нелинейный, поэтому ученым не удается проследить устойчивые закономерности и выявить причинно-следственные связи. В связи с этим существует немало главным образом прикладных концепций качества жизни, которые не выстраиваются в единую модель, удовлетворяющую междисциплинарным запросам [21].

Методически разрабатывая понятие «качество жизни» в связи с жизнеспособностью человека, исследователи приходят к пониманию необходимости конкретных программ развития для определенных групп населения (например, детей-сирот, подростков с девиантным поведением, людей старческого возраста). Смысл этих ориентированных на практику программ состоит в эмпирическом определении многочисленных и разноуровневых параметров качества жизни и выделении среди них

основных и наиболее важных для разработки концепции качества жизни человека, в которые входит жизнеспособность человека.

С тех пор как ученые впервые обратили внимание на феномен жизнеспособности, прошло четыре десятилетия. Эволюция понятия «жизнеспособность человека» проходит в психологии с 1960-х годов и продолжается в настоящее время. «Жизнеспособность все активнее становится концептуальной основой для изучения самых разнообразных факторов, которые, в той или иной форме изменяют реакцию человека на воздействие неблагоприятных условий» [14, с. 361].

В результате проведенных в течение последних 20 лет исследований были выработаны методологические подходы к созданию моделей жизнеспособности. Все существующие на сегодняшний день модели жизнеспособности опираются на полученные ранее эмпирические данные, но также налицо тенденция к созданию системно ориентированных моделей, и одна из заслуживающих внимание. Анализ имеющихся подходов к определению содержания понятия «жизнеспособность» позволил Ф. И. Валиевой, опираясь на исследования Э. Мастен и М. Рид, описать несколько глобальных направлений, в основе которых лежат различные методологические подходы: выделяют два наиболее общих, описывающих большинство существующих подходов к исследованию жизнеспособности.

Первый аберрантный изучает связь между индивидуальными характеристиками, окружением и опытом с целью выяснения, что именно обеспечивает хорошую адаптацию человека в сложных жизненных ситуациях.Второй подход личностно-ориентированный, позволяющий определять жизнеспособных людей и распознавать, чем они отличаются от других, не способных так успешно совладать с неблагоприятными условиями.

Среди аберрантных моделей выделяют три разновидности: аддитивную, интерактивную и индирективную. Наиболее часто встречаются аддитивные

модели, в рамках которых изучаются аддитивный эффект факторов риска для человека, ресурсные факторы в соотношении с возможными позитивными результатами. Интерактивные модели ориентированы на изучение модерационного эффекта, роль которого исполняют защитные факторы, благодаря которым одна составляющая смягчает воздействие другой. Индирективные модели жизнеспособности касаются феномена «усредненного эффекта», когда сильное воздействие на конечный результат само по себе подвергается негативному влиянию со стороны факторов риска и ресурсов [14].

Личностно-ориентированные модели жизнеспособности подразделяются на три основных типа. Первая разновидность основана на изучении конкретных жизненных историй людей, которые получили наиболее высокие показатели по критериям, выделенным в исследовании. Вторая – личностно-ориентированная модель основана на идентификации высокоустойчивых индивидов, которые справляются с большинством стрессовых ситуаций и относятся к отдельной подгруппе жизнеспособных людей. На современном этапе увеличивается интерес к системно ориентированным моделям жизнеспособности (третий тип), к изучению поведенческих паттернов на протяжении длительного времени в эксплицитной форме [22].

Социокультурный (экологический) подход Ю. Бронфенбреннера – это экологическая перспектива для оценки человека, семьи или общества, сравнимая с системными теориями в психологии. В каждом из контекстов этой модели представлены и исследуются соотношение ресурсов человека, сильных сторон его личности, потенциала и воздействия факторов различной природы и в конечном итоге его жизнеспособности.

Культурно-историческая концепция психического развития Л.С. Выготского может выступать основой для исследования жизнеспособности ребенка. По мнению Э. Мастен, Р. Дистефано, системныйподход к жизнеспособности

резонирует с идеями Ю. Бронфенбреннера и Л.С. Выготского о важности для развития человека взаимодействия с другими системами. Говоря о роли Л.С. Выготского в теоретическом обосновании современных исследований жизнеспособности, необходимо обратиться к пониманию им способа формирования высших психических функций ребенка, которые строятся первоначально как внешние формы поведении являются социальным способом поведения, примененным к самому себе, что особенно важно для изучения влияния на ребенка социальной среды как внешнего ресурса жизнеспособности.

В междисциплинарном подходе к индивидуальному развитию Б.Г. Ананьева жизнеспособность человека появилась как потенциальный предмет исследования. Среди факторов жизнеспособности он выделял силу нервных процессов индивида, наличие поддержки, моральной помощи, соучастия и сочувствия других людей, солидарности группы. По его мнению, важно дифференцировать способности человека и выделять в их числе жизнеспособность. Можно с уверенностью сказать, что теоретические представления Б.Г. Ананьева о жизнеспособности человека 1960-х годов намного опередили операционализацию этого понятия в более поздних исследованиях[23].

1.3 Экотуризм как основа здорового образа жизни у пожилых людей

Термин «экологический туризм» означает путешествие среди природы, он отражает идею гармонии рекреации и экологии. Путешествие в природу рассматривалось как сочетание рекреации с бережным отношением к ней, позволяющее объединить радость знакомства с флорой и фауной с возможностью их защиты. Смысл экологического туризма (экотуризма)

заключался в щадящем отношении к местным объектам флоры и фауны, неживой природы. Экологический туризм обычно преследует познавательные цели. Его объектами становятся отдельные наиболее интересные элементы неживой природы и биологическое разнообразие животных и растений. Сферы экотуризма включают изучение экологии животных, растений, разнообразие жизненных форм, объекты неживой природы и культуры, охрану окружающей среды. Экологический туризм прививает рекреантам особую систему ценностей: созерцание природы, духовное обогащение от общения с ней, сопричастность к ее охране, поддержание традиционного природопользования. При рекреационной нестабильности на многих особо охраняемых природных территориях (далее по тексту - ООПТ) экологический туризм может служить механизмом управления рекреацией, организации и круглогодичного использования природных территорий. Он относится к специальным приемам природопользования. Экологические туры предлагаются отдыхающим как альтернатива традиционным дальним путешествиям [13].

Сфера отдыха, развлечений и туризма играет важнейшую роль в жизни любого общества. Особенно ценным является это направление с оглядкой на тенденции современного мира. Сегодня человек склонен к гиподинамии: у многих работа является сидячей или малоподвижной. По окончании трудового дня хочется отдохнуть, но под этим подразумевается вновь покой для тела, который по факту является губительным. Именно поэтому «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» является важной и востребованной сферой туризма. Экотуризм предполагает умение организовывать отдых таким образом, чтобы он приносил реальную разгрузку и пользу. Подразумевают целый комплекс мероприятий, включая организацию досуга, путешествий с учетом особенностей туриста.

Рекреация (восстановление) – комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и

работоспособности здорового, но утомлённого человека.

Понятие охватывает все виды отдыха санаторно-курортное лечение, туризм, любительский спорт, рекреационное рыболовство. Восстановление эмоциональных и психологических сил, здоровья и трудоспособности путём отдыха вне жилища: на лоне природы, в туристической поездке.

Все виды рекреационных услуг можно условно выделить в три группы:

1. Лечебно-курортные (например, климатолечение, лечение грязями, минеральными водами в соответствие с медико-биологическими нормами).

2. Спортивно-оздоровительные (пляжно-купальный отдых, услуги по организации активного отдыха на воде, услуги по организации и проведению спортивных состязаний (например, игра «зарница»), осмотр пейзажей, предоставление услуг по организации промыслового отдыха, сафари.

3. Познавательные, связанные с информационным потреблением культурных ценностей (осмотр культурно-исторических памятников, достопримечательностей, экскурсионные поездки в новые города и страны, изучение этноса и культуры других народов).

Причем, как следует из представленной классификации, все рекреационные услуги направлены на восстановление (лечебные, оздоровительные) или на развитие физических и духовных сил человека (спортивные, познавательные). Разнообразие и комбинирование рекреационных услуг зависит от свойств рекреационных территорий и их организации, разнообразия рекреационных ресурсов. Рекреационные услуги обладают свойствами взаимодополняемости и взаимозаменяемости. Взаимодополняемость проявляется в том, что некоторые услуги (например, лечебно-оздоровительные) могут использоваться только в комплексе и по определенной схеме. Взаимозаменяемость проявляется в возможности использовать альтернативные рекреационные услуги, либо даже альтернативу рекреационной деятельности, что является важным моментом в организации и моделировании рекреационной деятельности [13].

По преобладанию цели путешествия (отдых или получение определенных знаний) выделяют три основных вида экологического туризма: научный, познавательный, рекреационный.

Научный туризм позволяет получать информацию об удаленных и малоизученных районах, необходимую как для науки, так и для эффективного планирования развития самого экологического туризма.

Объектами познавательного туризма становятся отдельные наиболее интересные для туристов биологические виды, достопримечательности неживой природы [28].

Объектами экологического туризма могут являться экзотические растительные сообщества, или биоценозы, различные зоогеографические биомы, уникальные ландшафты. Популярны у туристов пешие походы и водный туризм с рыбалкой, наблюдением за птицами, насекомыми, растительным разнообразием, кино- и фотосъемкой, с проживанием в палатках, посещение гор и альпинизм, спелеотуризм, водный, ботанические археологические и палеонтологические экскурсии.

К рекреационному туризму можно отнести спортивный туризм, альпинизм, лыжные, конные, водные и пешие походы и другие виды активного и пассивного отдыха. Близок по своей сути к нему экстремальный туризм. С определением «экологический туризм» связаны и другие понятия. Этноэкологический туризм направлен на изучение жизни конкретных этносов, живущих в гармонии с окружающим их природой. Агроэкологический туризм связан с сельским образом жизни на фермах и хуторах и наиболее актуален для стран Западной Европы с небольшим процентом естественных ландшафтов и высоким уровнем сельскохозяйственной освоенности территории. Историко-краеведческий туризм способствует познанию истории взаимодействия человека и природной среды [20].

Цель развития экологического туризма – гармонизация человека с окружающей природной и социальной средой, экологическое образование и воспитание населения. Основной задачей экологического туризма является соблюдение строгих экологических норм и ограничений. Он позволяет успешно реализовать на практике главный принцип устойчивого развития (природопользование, не приводящее к деградации ресурсов), поскольку для восстановления и охраны ресурсов используется часть выгод от развития экологического туризма. Экологический туризм представляет собой развивающееся направление в индустрии туризма, он не всегда одинаково понимается даже специалистами.

Его активизация как хозяйственной отрасли в России началась с середины 1900-х гг., когда на северо-западе и Дальнем Востоке России была начата реализация экотуристских проектов ТАСИС (Водлозерский национальный парк), проекта Всемирного фонда дикой природы (WWF) и Агентства США по международному развитию (USAID) на Дальнем Востоке. Началась поддержка экологического туризма в заповедниках и на особо охраняемых природных территориях [29, с. 145].

Накопленный в ходе реализации этих проектов опыт позволил:

- определить возможности и особенности экологического туризма в заповедниках;
- сформулировать основные проблемы, возникающие на пути внедрения практики устойчивого туризма;
- предложить стратегии развития экологического туризма на ООПТ (особо охраняемые природные территории).

В ходе реализации этого проекта был создан Фонд развития экотуризма «ДерсуУзала» с целью оказания теоретического и практического содействия продвижению в России международной концепции экологически устойчивого туризма, развития туристской деятельности в системе ООПТ.

Принципы экологического туризма широко используются в работе национальных парков, а в последние годы и заповедников. Стремительное развитие экологического туризма в последние десятилетия объясняется не только ухудшением качества окружающей среды, но и все большим «окультуриванием» популярных районов отдыха. Развитие неуправляемой механизированной рекреации с использованием современных сверхпроходимых технических средств, мощной индустрии активного отдыха с горными спусками и канатно-кресельными подъемниками как, например, в охранной зоне заповедника «Столбы», оказывают негативное воздействие на сопредельные природные комплексы. Задачей экологического туризма является стремление свести к минимуму изменения окружающей среды [29].

Щадящее отношение к местным объектам флоры и фауны, неживой природы предусматривает организацию и упорядоченное передвижения неуправляемой рекреации по экологическим тропам.

Тропа – это укрепленный и благоустроенный маршрут для ознакомления отдыхающих с достопримечательными местами, природными объектами. Ее назначение свести к минимуму изменения окружающей среды при интенсивном воздействии рекреации. По информативности экологические тропы делят на исторические, дендрологические, ботанические, зоологические, геологические, акватические и комплексные. Выделяют следующие виды троп: природные, прогулочно-познавательные, туристические познавательные, экологические учебные, краеведческие, лечебно-оздоровительные (терренкуры) [31].

Туристическо-познавательные тропы под руководством инструктора-проводника могут быть тропами выходного дня (с ночлегом), длиной 15–30 км или многодневными походами туристов-отпускников (с приютами, пунктами общепита и другими элементами рекреационной инфраструктуры), длиной до нескольких сотен километров. Тропы обычно прокладывают в

рекреационных лесах, в национальных или природных парках. Прогулочно-познавательные тропы называют еще «тропами выходного дня». Их протяженность обычно колеблется от 1 до 10 км, маршрут может быть пройден со скоростью 2,5 км/ч максимум за 4 часа. Краеведческие познавательные тропы включают в себя не только площадки отдыха и видовые точки, но и пикниковые поляны. Группы рекреантов передвигаются по таким тропам обычно без экскурсовода. Но в начале тропы находится егерь или лесник, снабжающий посетителей буклетами и картами-схемами. Он проводит с рекреантами инструктаж и следит за разметкой тропы, состоянием информационных щитов, исправностью оборудования площадок отдыха, видовых точек, пикниковых полян. Он укрепляет участки тропы, обеспечивает топливом кострища, гарантирует безопасность отдыхающих.

Экологические учебные тропы устраивают для ознакомления рекреантов с интересными природными объектами, разнообразными экосистемами с целью экологического воспитания и образования молодежи, расширения у экскурсантов сведений об окружающей (природной) среде. Такие тропы приучают людей преодолевать преграды, адаптироваться к трудностям походной жизни и т.п. Они могут быть линейными, кольцевыми и радиальными. Длина таких троп колеблется в широких пределах (от 1 до 1000 км). Они могут быть пешеходными и конными (иногда часть маршрута может быть пройдена на автотранспорте или водным путем – на плотах, лодках, катерах). Оптимально, когда учебные тропы сочетаются с музеями природы. Краеведческие или исторические тропы проходят по местам боевой славы, историческим (революционных и других событий).

Лечебно-оздоровительные тропы (наиболее благоустроенные) предназначены для безопасных прогулок и лечебной ходьбы по живописной, пересеченной местности. Такой оздоровительной тропой считается Центральные «Столбы» в долине р. Лалетино.

Организованный экологический туризм уже сейчас занимает 10–15% туристического рынка России. В отличие от обычных видов туризма экотуризм не требует столь развитой туристской инфраструктуры (отелей, ресторанов, досуговых учреждений) из расчета на одного туриста и на каждый рубль прибыли, а следовательно, требуется гораздо меньшей ресурсоемкостью. Поэтому при надлежащем планировании и управлении экологический туризм может быть важным источником экономических выгод как для стран, так и для частных предприятий и местных сообществ. Одновременно он может служить эффективным инструментом охраны природных и культурных ценностей [17].

Заповедник «Столбы» – одно из красивейших мест Красноярского края. Он является единственным заповедником в стране, имеющим туристский экскурсионный район. Уникальные природные условия открывают возможности для рекреации – от альпинизма и туризма до простого отдыха горожан. Близость миллионного города, а также создание Красноярского водохранилища, конечно, оказывают влияние на природные условия заповедника. В перспективе его развития вытекает необходимость дальнейшего исследования и учета климатических ресурсов для наиболее рационального и эффективного использования.

Это единственный в России природный комплекс, который создан по инициативе самих жителей для сохранения живописного уголка от варварской рубки леса и добычи природного камня. Заповедник расположен на северо-западных отрогах Восточного Саяна. Площадь его – 47 219 га. Территория, вытянутая на 34 км. с северо-запада на юго-восток, представляет собой типичный участок среднегорного таежного ландшафта. Предельная высота от 200 до 840 м. над уровнем моря. Пиковая точка находится на Кайдынском хребте. Границы заповедника: северная – р. Енисей, северо-восточная – р. Базаиха, южная – р. Мана. Свое название заповедник получил не случайно. Основной достопримечательностью территории Саянских

отрогов стали сиенитовые скалы, по велению природы принявшие облик исполинских великанов с угадываемыми очертаниями людей, животных и мифологических существ, с уникальной структурой ходов и лазов. Туристско-экскурсионный район ежегодно посещают более 500 тысяч человек, иногда в выходной день по самому популярному маршруту «Центральных Столбов» проходит до 20 тысяч посетителей. «Столбы» по праву являются визитной карточкой, брендом Красноярского края и города Красноярска, любимым местом отдыха красноярцев, которые заряжаются здесь энергией и здоровьем [28].

Интересные факты о заповеднике «Столбы».

754 220 туристов посетили заповедник в 2018 году.

47 219 гектаров – общая площадь заповедника.

828 видов растений находится под охраной заповедника.

213 видов птиц находится под охраной заповедника.

189 скал и скальных образований насчитывает заповедник.

93 года исполнится Заповеднику в 2018 году.

67 километров - общая протяженность троп туристической зоны.

62 сотрудника работают в заповеднике.

61 вид млекопитающих находится под охраной заповедника [13].

Приложение для телефона с путеводителем, местами отдыха и скалолазания, подробной картой с пешими тропами. Приложение для Android «Столбы», для iOS «Столбы и Саяны».

Вся территория заповедника разделена на 3 части с разным режимом охраны. Наиболее посещаемая и знакомая для туристов зона – это туристско-экскурсионный район, занимающий не более 3 процента всего заповедника. Он открыт для свободного посещения с условием соблюдения Правил, регулирующих нормы поведения и отношения туристов на особо охраняемой природной территории. Основная рекреационная нагрузка выражена в массовом посещении Центральных Столбов. Большая часть заповедника

(90% площади) – закрытая для посещения зона полной заповедности. Доступ в неё разрешен только сотрудникам заповедника, для выполнения природоохранных и научно-исследовательских работ.

Из-за непосредственной близости Красноярской котловины в сочетании с горным рельефом здесь выражена переходная полоса между лесостепью и горной тайгой. Верхний пояс (80 процентов от общей площади заповедника) представлен среднегорной темнохвойной тайгой (пихта, ель, кедр), а нижний - лиственно-светлохвойными лесами низкогорий (сосна, лиственница, береза, осина). Территория заповедника «Столбы» представляет собой междуречье правых притоков Енисея: рек Базаихи, Маны и Большой Слизневой.

Скальная часть заповедника включает четыре района: эстетический, или Центральный (наиболее посещаем); Такмаковский; Калтатский и район «Диких Столбов». В Центральном районе самым популярным является круговой маршрут, начинающийся от «Первого Столба», проходящий через скалы «Внучка», «Бабка», «Дед», «Перья», «Львиные ворота», «Четвертый», «Третий» и «Второй» столбы и возвращающийся назад к «Первому» столбу и «Слонику».

На территории туристско-экскурсионного района существуют основные маршруты, которые проведут по самым интересным местам заповедника. Каждый из них имеет свою степень сложности и подготовки посетителей.

Познавательная экотропа «Книга природы». Это познавательная обучающая экологическая тропа в туристско-экскурсионном районе заповедника «Столбы», которая пользуется популярностью не только у школьников, их родителей и учителей, но и у всех жителей и гостей города Красноярска. Именно по тропе «Книга природы» зачастую проводятся тематические экскурсии. По периметру всей тропы установлены информационные стенды, демонстрирующие животный и растительный мир заповедника. Кроме того, тропа славится наличием интерактивного

познавательного оборудования. Экотропа «Книга природы» появилась совсем недавно, осенью 2011 года, в рамках реализации заповедником федеральной программы развития познавательного туризма.

Проходит экотропа вдоль существующей автомобильной дороги по левому берегу реки Лалетино от часовни св. Иннокентия до Первой Поперечной (Ретро площадки). Протяженность экотропы – 1 км. 300 м. Она содержит 11 остановочных познавательных пунктов, которые рассказывают об истории заповедника, этимологии названий природных объектов заповедника, животном и растительном мире [31].

По желанию маршрут может быть кольцевым: пройдя от кордона «Лалетино» до «Первой Поперечки» по настилам, обратно на кордон «Лалетино» можно вернуться по автомобильной дороге. Общая протяженность данного маршрута составляет 2 км., и это самый оптимальный короткий познавательный маршрут заповедника «Столбы», доступный для людей любого возраста.

Лалетинская дорога. Основные посетители заповедника «Столбы» – красноярцы. Многие из них (чаще всего люди старшего поколения, туристы с детьми) даже не поднимаются на скалы, а просто прогуливаются по Лалетинской дороге. Общая длина дороги от кордона «Лалетино» до «Перевала» – 4800 метров при перепаде высот 522 метра. Начинаясь небольшим подъемом, она дважды пересекает речку Лалетино: сразу за лалетинским кордоном и в районе впадения ручья «1-я Поперечка».

«Пыхтун» метров на 200 короче серпантина, с которым он разок успевает пересечься, но в несколько раз круче. Особенно в последней трети, после «Хитрого пня». Впрочем, у «Хитрого» (когда-то это был настоящий пень - почтовый ящик) всегда можно передохнуть. И наконец «Перевал»! Именно на нем сойдутся пути тех, кто прогуливался серпантином и кто пыхтел в горку.

Перевал – одно из культовых мест «Столбов». С него начинаются основные маршруты по скалам и на нем собираются компании, чтобы, попрощавшись со «Столбами» спуститься в город. На «Перевале» назначаются встречи, отдыхают уставшие туристы, проводятся праздники и мероприятия. Здесь можно согреться и переодеться в сервис-центре, размяться на снарядах и позвонить по телефону (здесь устойчивый сигнал сотовой связи).

Почти все скалы заповедника имеют имена. Поименованы также некоторые отдельные камни и фрагменты (части) скал. Скалы могут быть одиночными или образовывать группы. Скальный массив всегда имеет несколько поименованных отдельных вершин. Всего скал-останцев в заповеднике «Столбы» более 100 высотой до 90 метров. За внешний вид или местонахождение люди дали им имена: «Перья», «Львиные ворота», «Дикарь», «Крепость», «Гриф», «Монах», «Каин и Авель», «Грешник», «Митра», «Воробушки», «Ермак», «Сторожевой», «Китайская стенка». Есть даже целая «семья»: «Бабка, Внучка, Дед, Прадед и Внук, Близнецы и др.». Также по всему заповеднику рассыпаны огромные валуны, вызывающие большой интерес у любителей «хитрушек» (боулдеринг). «Слоник» – самый известный из них [28].

Так же в Заповеднике можно остановиться, арендовав гостевой домик или палаточное место в научно-познавательном комплексе «Нарым». Расположен научно-познавательный комплекс в 500 метрах от сервисного центра «Перевал», в 7 км. от улицы Свердловской (федеральная трасса М-54), на кордоне «Нарым» заповедника, почти у самого подножия скал «Первый и Второй Столбы». Комплекс состоит из научного стационара, восьми гостевых домиков, летнего палаточного лагеря, административного корпуса и экскурсионного павильона. Предусмотрено место для стоянки автомобилей. Гостевой городок и палаточный лагерь организованы по

принципу кемпинга и рассчитаны на 150 человек. Проживание гостей основано на самообслуживании.

Жители города Красноярска начали посещать столбы с середины XIX века. В то время это был довольно долгий и не легкий путь – сначала до берега Енисея, затем уже с правого берега реки добираться пешком до самих Столбов. В общей сложности около 20 км. пешком и сплав по реке. Длительность пути определяла и продолжительность нахождения на Столбах. Люди приходили группами и несколько дней жили в тайге. Они имели излюбленные места отдыха и ночлега, обустраивали их, стараясь сочетать удобство для людей и особенности ландшафта.

Общее название, объединяющее категорию людей, для которых невозможна жизнь без посещения Столбов - столбисты. Столбы для них – образ жизни. Постепенно зарождаются и другие традиции, со временем сформировавшие специфическую субкультуру [28].

Столбы представляются нам как мощный стимулятор внутренних процессов, в том числе их эмоциональной стороны, о чем говорит не только сам факт возникновения столбизма, но и яркость переживаний подавляющего большинства туристов, экскурсантов, хотя бы один раз побывавших в заповеднике. Их восторженное отношение к необычному пейзажу, любителями лазания и животных, широко известно не только экскурсоводам, но и многим красноярцам [17].

«Вопрос о природе влияния Столбов на человека достаточно сложен. Как показывает обобщение более чем векового опыта, отношения между людьми, часто и систематично посещающими скальный район, обычно бывают достаточно благожелательным, дружелюбным. Кроме того, будет возможность подышать свежим и целебным воздухом (ведь не секрет, что лес, особенно хвойный, лечит легкие, понижает кровяное давление и оказывает благоприятное воздействие)» [2, с. 201].

Заповедник «Столбы» с уникальными скалами привлекает множество людей. Среди них выделилась небольшая прослойка постоянных посетителей, именуемых столбистами, со своими традициями, ритуалами, культурными ценностями. «Столбизм» стал для этих людей образом жизни. Это явление уникальное, оно присуще только Красноярску. Занятия физическими упражнениями и, связанные с этим изменения функций и эмоциональные реакции, благоприятно влияют на организм людей пожилого возраста. Наиболее ярко положительное влияние проявляется тогда, когда характер, объем, ритм, интенсивность и другие качества упражнений устанавливаются с учетом тренированности, личностных особенностей и функционального состояния занимающихся. Столбы являются замечательным местом для таких физических нагрузках. В то же время физические нагрузки должны обеспечивать коррекцию возрастных нарушений и профилактику патологических изменений в организме. Эмоциональная разгрузка полученная во время пеших прогулок по тропам, положительно влияет на психическое состояние, при этом тренируются физическая сила и выносливость, координированность движений, специфика приемов при прохождении различных участков рельефа, оценка надежности контакта со скалой, контроль и управление своим психическим и эмоциональным состоянием. Постоянная тренировка этих качеств принимает форму духовной практики с выраженными признаками медитации [13].

Современное возрождение интереса к умственному здоровью и бодрому самочувствию, духовным вопросам и проблемам сознания заставили ученых вынести известные методы релаксации и медитации из пещер и монастырей в медицинские центры и исследовательские институты. Эти методы подверглись научным экспериментам, в ходе чего была подтверждена их высокая эффективность в плане улучшения самочувствия, повышения работоспособности, пробуждения умственных, физических и творческих способностей [13].

У людей зрелого и пожилого возраста большие затруднения вызывает выполнение различных игровых приемов, сложно координированных движений, что связано с ослаблением внимания и ухудшением автоматичности двигательных актов. Существенно затруднены выполнения физических упражнений, если они осуществляются в быстром темпе. Чтобы успешно выполнить последующее движение, необходимо значительно замедлить предыдущее. Таким образом, образование новых двигательных навыков у лиц рассматриваемого возраста зависит, прежде всего, от запаса ранее приобретенных навыков, активности второй сигнальной системы (внутренней речи) и характера центральной регуляции движений.

Рассмотрим классические категории медитативных техник и их использование в столбистской практике. Существуют тысячи разновидностей медитации и все их можно разделить на пять категорий:

- концентрация;
- осознанность;
- размышление;
- творческая медитация;
- медитации для сердца.

В столбистской практике развитие глубокой концентрации происходит совместно с развитием физической силы и техники лазания посредством систематических тренировок на скалах. На первой стадии концентрация достигается только на короткое время. На второй стадии концентрация становится настолько сильной, что никогда не упускается ее фокус. И, наконец, на третьей стадии концентрация и чувство единения со скалой становятся настолько глубоко прочувствованными, что разум буквально поглощает объект концентрации, то есть маршрут, сливается с ним, становится тождественным ему. Медитативные практики, направленные на развитие концентрации традиционно используют мотивацию. В условиях столбистской практики проблем с мотивацией не возникает, поскольку

высокая степень опасности при бесстраховочном лазании является эффективным источником мотивации [3, с. 133].

Достигнув навыков концентрации ум развивает в себе связанность, необходимую для того, чтобы стать надежным инструментом исследования и понимания многомерной реальности, учитывающей множество факторов и условий преодоления маршрута. Когда ум достигает сосредоточенного состояния повышается действенность других медитативных стилей: осознанности, размышления, творческой медитации.

Два качества ума - осознанность и бдительность необходимы для обретения стабильности и ясности, без которых невозможно достичь полноценной концентрации. Практика осознанности применяется для исследования природы переживаний в реальном времени. Она нацелена на восприятие и созерцание природы, процессов в уме и теле, гармонизацию с глубинной природой вещей.

Осознанность помогает ему:

- улучшить концентрацию, фокусировку сознания и координированность движений;
- повысить ясность мышления и намерений;
- повысить безопасность и работоспособность;
- углубить ощущение покоя;
- управлять факторами стресса;
- увеличить способность к интуитивным озарениям;
- укрепиться в вере и доверии к себе.

Медитация на размышление помогает нам распознать каким образом и с использованием каких идей мы сооружаем и создаем представления об окружающем нас мире. Поскольку окружающей средой столбиста является природный комплекс, он осознает какое место он занимает в этом природном комплексе и какое отношение у него формируется к природной среде в более широком понимании. Столбисту чуждо понятие: человек – венец природы.

Особую роль в развитии столбиста играет трансформация эмоций. Деструктивный потенциал некоторых эмоциональных состояний, таких как страх, зависть, гнев, неуверенность, ревность очевиден. Осознание и осмысливание отрицательных эмоций позволяет взять процесс под контроль и возвратить гармонию уму – телу, развивать личность [28]. Кроме этого, во время ходьбы тренируется дыхательная система. Так как работающие мышцы нуждаются в большем количестве кислорода, то и дыхание становится частым и более глубоким.

Подробнее рассмотрим, положительные аспекты. Укрепление сердечно-сосудистой системы, проходя пешком минимум 30 минут в день. Это снизит артериальное давление и риск развития инсульта. Ходьба способна уменьшить риск развития остеопороза за счет увеличения прочности костных тканей. Для укрепления костей полезны энергичные упражнения, такие как прыжки, бег и тяжелая атлетика, однако ходьба также показывает тот же самый эффект. По мере старения человек более склонен к развитию болезни Альцгеймера, деменции и другим психическим расстройствам. Ходьба улучшит работу мозга, лучше насыщая его кислородом. Поистине удивительно, но пешая прогулка даже помогает думать быстрее [3].

Прогулка на открытом воздухе в частности окруженном лесным массивом в приятной обстановке повышает настроение, уменьшает чувство разочарования и позволяет успокоиться. Поскольку ходьба увеличивает циркуляцию и снабжение кислородом каждой клетки организма помогают быть бодрее. Регулярная ходьба повысит качество сна. Если включить прогулку в ежедневный распорядок дня, то улучшится засыпание и продолжительность ночного отдыха. Ходьба способна повысить иммунитет. Недавние исследования показали, что ежедневные прогулки на открытом воздухе снижают шансы заболеть простудой или гриппом, а также риск развития рака и диабета типа 2. Регулирует уровень сахара в крови. Пешие прогулки после обеда улучшат уровень сахара в крови, впрочем, они окажут

тот же эффект в любое время дня и ночи. Увеличивает продолжительность жизни. Если вы ходите пешком как минимум 15 минут в день, это оказывает значительную пользу для здоровья, тем самым увеличивая продолжительность жизни [2].

Эти методы позволяют наладить полноценный контакт с людьми, проявлять чувства благодарности, прощения, уважения и привязанности. Гармоничная связь друг с другом особенно важна в группах, пребывающих в экстремальных условиях. Ходьба и пешеходные прогулки являются наиболее доступным средством физической культуры для людей среднего и пожилого возраста, особенно в городских условиях. Для этого не требуется больших усилий, чтобы обучиться каким-то новым движениям и упражнениям. Ходьба должна стать для каждого человека оздоровительным средством. Во время ходьбы, как и при других физических упражнениях, работают мышцы, расходуется энергия. При ходьбе в основном расходуются жиры и углеводы. Поэтому ходьба – самое простое и доступное средство для снижения веса лицам после 60 лет и старше.

В традициях столбизма не только спорт, но и гармоничное сосуществование человека и природы, экологическая и просветительская деятельность, воспитание подрастающего поколения. Прошло то время, когда на пожилого человека, целеустремленно идущего смотрели с удивлением. Проработка мышц при движении является активным стимулятором для поддержания ЦНС. Сегодня этот вид спорта как экотуризм шествует по всему миру, вдохновляя миллионы людей. Особенно ею увлеклась немолодая часть населения. Упражнение официально признано в России и даже прописано в комплексе ГТО для пожилых лиц (60-69 лет).

Ежегодно проводятся культурно-спортивные мероприятия: «День столбиста», «Рождественские Столбы», «Вечер столбистской песни», которые собирают большое количество заинтересованных участников [13].

II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭКОТУРИЗМОМ

2.1 Организация исследования и описание методик

Общее число опрошенных людей пожилого возраста составляет 30 человек пожилого возраста от 55 до 75 лет. Были сформированы две группы по 15 человек.

Первая группа пожилые люди – члены группы «Старшее поколение». Данная групп здоровья старшего поколения создана при поддержке ГУП «Физическая культура и спорт в городе Красноярске». Во всех районах города работает 18 институтов, которые занимаются физической культурой с людьми пожилого возраста, инструкторы используют различные методики: элементы йоги, аэробики, скандинавская ходьба, посещение рекреационных зон г. Красноярска (экотуризм). Все институты и расписания можно посмотреть на официальном сайте Главного Управления по Физической культуре, спорту и туризму администрации города Красноярска «Красспорт»: http://www.krassport.ru/aktsii-krassporta2/6900-starshee-pokolenie.html.

В группу здоровья может записаться любой житель Красноярска, достигший возраста 55 лет и старше. Обязательным условием является наличие у желающего заниматься допуска от врача о том, что его общее состояние здоровья позволяет заниматься физическими упражнениями. Занятия проводятся бесплатно, два раза в неделю.

Вторая группа пожилые люди, находящиеся на постоянном обеспечении КГБУ СО «Пансионат для граждан пожилого возраста и инвалидов «Ветеран». Причины нахождения тяжелая жизненная ситуация. Люди

пожилого возраста, которые по возрасту или состоянию здоровья (1–я и 2–я группы инвалидности), не имеют возможности за собой ухаживать и нуждаются в социальной помощи, а также в случаях, когда люди нуждаются в длительном уходе. В каждой комнате проживает по одному, два или три человека, а также живут семейные пары. В пансионате человек находится на полном содержании: ему обеспечены кроватное место с постельными принадлежностями, трехразовое питание, регулярный медицинский осмотр, услуги социального работника, а также мероприятия досуга. Физическая активность ограниченна в пределах территории пансионата.

В начале работы нами была выдвинута гипотеза о том, что показатели жизнеспособности людей пожилого возраста, занимающиеся экотуризмом будут выше, чем показатели людей пожилого возраста не занимающиеся экотуризмом. В связи с этим было проведено эмпирическое исследование описание выборки, ее полная характеристика.

В соответствии с целью, задачами исследования и рабочей гипотезой была подобрана методика тест «Жизнеспособность человека» автор Рыльская Елена Александровна.

Данный тест предназначен для оценки показателя жизнеспособности человека зрелого возраста как интегральной способности к сохранению собственной системной целостности, которая позволяет успешно решить основные жизненные задачи этого возрастного периода. Текст методики представлен в Приложение 1.Включает шкалы: способность к адаптации, саморегуляции, саморазвитии и осмысленности жизни [22].

Для определения особенности жизнеспособности людей пожилого возраста, занимающиеся и не занимающиеся экотуризмом, нами была подобрана методика тест «Жизнеспособность человека» автор Рыльская Елена Александровна. В данный тест, состоящий из 106 вопросов включены шкалы: способность к адаптации, саморегуляции, саморазвитию и осмысленности жизни.

Под адаптацией понимается приспособление человека к условиям и обстоятельствам окружающего мира. Целью любой адаптации является достижение гармонии при взаимодействии между человеком и другими людьми, окружающим миром. Данное понятие используется практически всю жизнь, поскольку любое изменение привычной обстановки и попадание в новые для себя условия приводят к необходимости приспособления.

Адаптация всегда происходит на трех уровнях: физиологическом, психологическом, социальном.

Данные уровни как между собой, так и внутри друг друга поддаются взаимному влиянию. В процессе адаптации значимую роль играют факторы, которые являются барьерами на пути достижения цели. Если человек проходит через ситуацию без существенных препятствий, тогда речь идет о конформном поведении. Если же были препятствия, через которые человек прошел или нет, речь идет об отсутствии эффективного приспособления. Человек часто проявляет защитную реакцию на ситуации, когда не достигает желаемого. Здесь важными становятся умения человека адекватно реагировать на ситуацию, оценивать, анализировать и прогнозировать, планировать свои действия, которые способны помочь в достижении гармонии, адаптации и цели [18].

«Адаптация – это приспособление организма к обстоятельствам и условиям мира. Адаптация человека осуществляется посредством его генетических, физиологических, поведенческих и личностных особенностей. С адаптацией происходит регулирование поведения человека соответственно к параметрам внешнего окружения.

Особенности адаптации человека содержатся в том, что он должен добиться одновременного равновесия с условиями среды, достичь гармонии в отношениях «человек-среда», приспособиться к другим особям, которые также стараются адаптироваться и к среде и к ее обитателям.

Люди пожилого возраста имеет свои особенности психологической адаптации к окружающим. Сюда относятся эгоцентричность и медлительность в принятии решений, которые приводят к серьезным изменениям в жизни, особое недоверие, повышенная тревога, страх быть обманутым.В психическом плане адаптации основной проблемой пожилых людей является одиночество и вследствие этого потеря необходимых и желаемых контактов, беззащитность перед окружением, которое несет, как им кажется, угрозу их благополучию и здоровью» [26, с. 150].

Природа обеспечила человека не только способностью адаптации, приспособления организма к изменяющимся внешним условиям, но и наделила возможностью регулировать формы и содержание своей активности.

Саморегуляция (приводить в порядок, налаживать) – это заранее осознанное и системно организованное воздействие индивида на свою психику с целью изменения ее характеристик в желаемом направлении.

Различают три уровня саморегуляции:

1. Непроизвольного приспособления к среде (поддержание постоянства кровяного давления, температуры тела, выброс адреналина при стрессе, адаптация зрения к темноте).

2. Установки, обусловливающей слабо осознаваемую или неосознаваемую готовность индивида действовать определенным образом посредством навыков, привычек и опыта при предвосхищении им той или иной ситуации (например, человек по привычке может использовать излюбленный прием при выполнении какой-то работы, хотя информирован о других приемах).

3. Произвольной регуляции (саморегуляции) своих индивидуально-личностных характеристик (текущего психического состояния, целей, мотивов, установок, поведения, системы ценностей) [27, с. 312].

«Саморегуляция базируется на совокупности закономерностей функционирования психики и их многочисленных следствиях, известных в виде психологических эффектов. Сюда можно отнести:

- активирующую роль мотивационной сферы, порождающей деятельность (в широком смысле слова) индивида, направленную на изменение своих характеристик;
- управляющий эффект психического образа, произвольно или непроизвольно возникающего в сознании индивида;
- структурное и функциональное единство (системность) всех психических познавательных процессов, обеспечивающих эффект воздействия индивида на собственную психику;
- единство и взаимообусловленность сфер сознания и бессознательного как объектов, через которые индивид реализует регулирующие воздействия на себя;
- функциональную взаимосвязь эмоционально-волевой сферы личности и ее телесного опыта, речи и мыслительных процессов» [16, с. 144].

В зрелом благодаря саморегуляции эмоции подчинены интеллекту, но в старости баланс снова смещается в сторону эмоций. Это вызвано естественным старческим ухудшением интеллекта. На саморегуляцию, то есть выбор оптимальной реализации личностной активности влияют:

1. Особенности личности.
2. Внешние условия среды.
3. Цели деятельности.
4. Специфика взаимоотношений человека и окружающей его действительности [5].

Саморазвитие – это процесс самостоятельной, целостной, целенаправленной, ценностно-ориентированной деятельности личности по непрерывному самоизменению как обогащению индивидуального опыта и духовно-нравственных сил соответственно внутреннему образу «Я» и актуальным социальным ожиданиям.

Способность к осмысленности жизни понимается как: цель жизни, процесс жизни, результат жизни, локус жизни, то есть человек, осознает, насколько он сам управляет своей жизнью. Так же, осмысленность жизни тесно связано со следующими понятиями: «нужность другим», «обеспечение достойной жизни», «способность делиться знаниями», «уважение со стороны» [27, с. 280].

Высокие показатели по тесту означают легкость приспособления к новым жизненным условиям, свидетельствуют о самостоятельности, флексибильности, легкости овладения разными видами деятельности, уверенности и успешности. Высокая жизнеспособность соотносится со стремлением к самопознанию, саморазвитию, с рефлексивностью и убежденностью человека в том, что все, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта. Жизнеспособный человек готов действовать как в привычных, так и в экстремальных условиях. Он воспринимает свою жизнь как интересную, эмоционально насыщенную, имеет четкие цели, придающие его жизни осмысленность и временную перспективу. Высокие показатели по тесту в целом присущи людям, состоящим в благополучном браке, имеющим хорошие взаимоотношения с собственными детьми, профессионально состоявшимся, не имеющим аддикций и проблем с законом. В дальнейшем предполагается проверка экологической валидности опросника, исследование связей жизнеспособности с успешностью различных видов деятельности и региональными особенностями жизни испытуемых [23].

2.2Анализ результатов исследования

Рассмотрим данные людей пожилого возраста, полученные в ходе диагностики, с использованием теста Е.А. Рыльской «Жизнеспособность человека». Рассчитанные для жизнеспособности и каждого из ее компонентов были переведены в стандартную 10 - балльную шкалу стенов, которая представлена в таблице 2.1.

Таблица 2.1

Перевод «сырых» значений опросника «Жизнеспособность человека» в стены

Стены	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
«Сырые» значения	119 135	136 152	153 169	170 186	18 7 20 3	204 220	221 237	238 254	255 271	272 288

Представим расчет на рисунке 2.1 исходя из «сырых» значений, расчёт индивидуальных суммарных показателей суммировались, что позволило определить общий балл испытуемых с нормальным (среднем), высоким и низким уровнем жизнеспособности. Показатели оцениваются по десяти бальной шкале, где 4,5,6,7 это средний показатель; 1,2,3 низкое значение; а

8,9,10 это высокий показатель жизнеспособности. Данные, полученные в ходе диагностики, представлены в приложении 1.

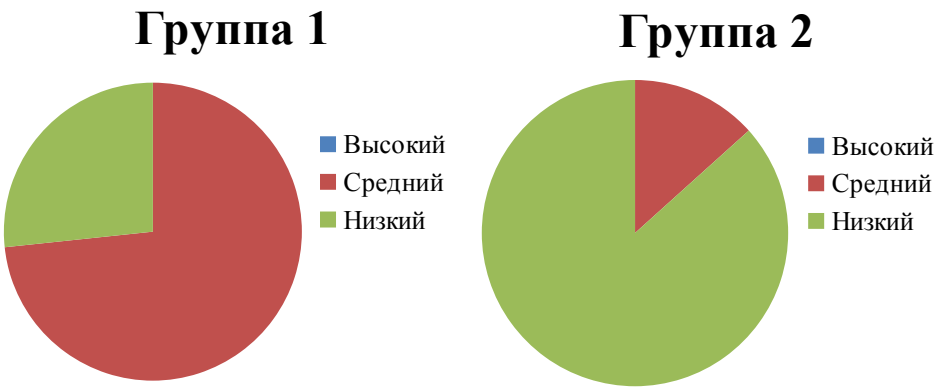

Рис. 2.1 Уровень жизнеспособности в группе людей пожилого возраста занимающиеся и не занимающиеся экотуризмом

Как мы видим, более половины первой группы (люди пожилого возраста, занимающиеся экотуризмом) - демонстрирует средние значения суммарного уровня жизнеспособности.

Данная группа испытуемых склонна к рефлексии для самостоятельного анализа событий дня, своих поступков, действий и реакций, что приводит к устойчивой адаптированности в типичных проблемных ситуациях без патологических изменений ее структуры и, одновременно, без нарушений норм той социальной группы, в которой протекает активность личности.

В результате нормальной адаптации, если берется только отрезок жизненного пути человека, в структуре личности, не происходит существенных изменений, то есть приводящих к возникновению качественных новообразований.

Представители второй группы (люди пожилого возраста, не занимающиеся экотуризмом) - это более 80% опрошенных, склонны к проявлению опасения в отношении реальных и/или предполагаемых неприятных событий. Характеризуется тревожным настроением, ощущением неспособности справиться с ситуацией и даже снижением способности функционировать в повседневной жизни. Расстройство особо выражено наблюдается в период к значительному изменению социального статуса (потеря близких или длительная разлука с ними, положение беженца и т. п.) или к стрессовому жизненному событию (в том числе – серьезное физическое заболевание).

Посмотрим, как распределились полученные данные по каждому показателю и среднего балла жизнеспособности в группе пожилых людей занимающиеся экотуризмом и в группе людей пожилого возраста не занимающиеся экотуризмом. Эти данные отражены в рисунке 2.2

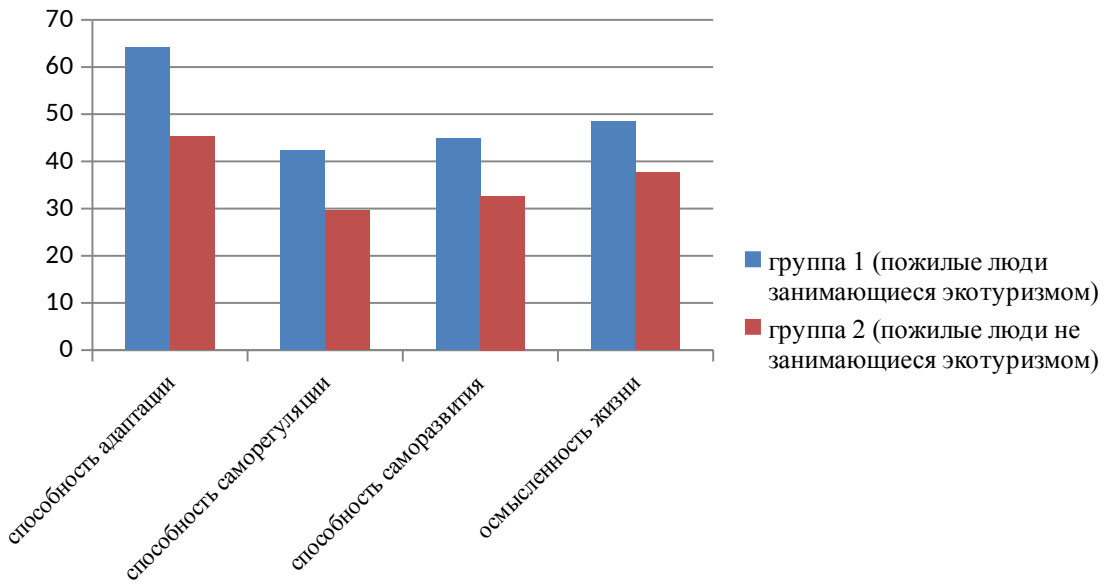

Рис. 2.2 Распределение оценок по компонентам жизнеспособности (средний балл)

Для наглядности отобразим данные в процентном соотношении разницы по набранным баллам. Исходя из данных, отображённых на рисунке 2.2, мы можем говорить о том, что осмысленность жизни у испытуемых первой

группы практически равна доле испытуемых второй группы. Это говорит о способности к осмысленности процесса жизни, прожитого результата жизни, и осознаем своей жизнью.

При этом, способности к саморазвитию в первой группе выше, чем данные второй группы - это говорит прежде всего что жизнь не закончилась, и сейчас есть все возможности не доживать, а вспомнить о своих старых мечтах или поставить новые цели — и добиваться их, только стоит занять активную позицию.

Способность к адаптации и способность к саморегуляции – можно увидеть Для наглядности отобразим данные в процентном соотношении разницы по набранным баллам. Исходя из данных, отображённых в таблице 2.2, мы можем говорить о том, что осмысленность жизни у испытуемых первой разницу между первой и второй группой, показатели первой группы пожилых людей занимающихся экотуризмом выше, чем показатели второй группы пожилых людей не занимающихся экотуризмом. Первая группа более приспособлена к новым жизненным условиям и овладению разными видами деятельности. Благодаря саморегуляции эмоции подчинены интеллекту, способность к адаптации выше, приспособления организма к изменяющимся внешним и внутренним факторам, регулируются своей внутренние активности.

Общий уровень жизнеспособности первой группы выше, чем уровень жизнеспособности второй группы. Жизнеспособный человек готов действовать как в привычных, так и в экстремальных условиях. Он воспринимает свою жизнь как интересную, эмоционально насыщенную, имеет четкие цели, придающие его жизни осмысленность и временную

перспективу. Так же хотелось бы отметить, более высокие показатели по тесту в целом присущи людям, состоящим в благополучном браке, имеющим хорошие взаимоотношения с собственными детьми, профессионально состоявшимся, не имеющим аддикций и проблем с законом.

Конечной целью настоящего исследования было выявление на определении того, достаточно ли мала зона перекрещивающихся значений между двумя вариационными рядами, были подвергнуты статистической обработке критерия Манна-Утни, расчеты данных производится по формуле:

$$эмп = n_1 \times n_2 + \frac{n_x \times (n_x + 1)}{2} - T_x \qquad (1.2)$$

U эмп - эмпирическое значение зоны совпадения между рядами;

n – количество испытуемых или признаков, участвовавших в ранжировании;

Т- большее, из двух ранговых сумм.

Статистический критерий Манна-Уитни является непараметрическим статистическим средством, используемым с целью оценки различий между двумя независимыми выборками исследования, которые количественно представлены. Метод основывается на определении того, достаточно ли мала зона перекрещивающихся значений между двумя вариационными рядами. Чем меньше значение критерия, то тем вероятнее наличие достоверных различий между параметрами и тем более вероятнее наличие достоверных различий. Иначе говоря, данный критерий предназначен для сравнительного анализа показателей контрольных замеров в экспериментальной и контрольной группах по диагностируемым параметрам для выявления степени достоверности и значимости различий, полученных в результате проведения с экспериментальной группой формирующего

психокоррекционного эксперимента.

Сводная таблица показателей по критерию Манна-Уитни представлена в таблице 2.3 и в таблице 2.4.

Расчет критических значений приведен в приложении 2 (таблица 1).

Таблица 2.3

Сводная таблица показателя по критерию Манна-Уитни

	Группа 1	Ранг 1	Группа 2	Ранг 2
1	3	13,5	1	3
2	3	13,5	1	3
3	3	13,5	1	3
4	3	13,5	1	3
5	4	21	1	3
6	4	21	2	7,5
7	4	21	2	7,5
8	4	21	2	7,5
9	4	21	2	7,5
10	5	26,5	3	13,5
11	5	26,5	3	13,5
12	5	26,5	3	13,5
13	5	26,5	3	13,5
14	6	29	4	21
15	7	30	4	21
сумма		324		141

Таблица 2.4

Критические значения

$U_{Кр}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
56	72

Полученное эмпирическое значение Uэмп (21) находится в зоне значимости.

$$эмп = 15 \times 15 + \frac{15 \times (15+1)}{2} - 21 \qquad (2.2)$$

Uэмп – эмпирическое значение зоны совпадения между рядами.

На основании наших вычислений по формуле критерия Манна-Утни определим ось значимости между показателями в группе 1 (люди пожилого возраста занимающиеся экотуризмом) и группы 2 (люди пожилого возраста не занимающиеся экотуризмом) для наглядности изобразим полученные данные на рисунке 2.3.

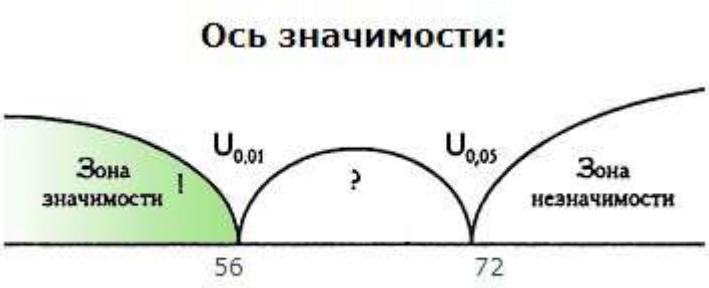

Рис. 2.3 Изображение порога значимости

Данные рисунка 2.3 свидетельствуют о наличии значимости различий показателей, между первой группой пожилых людей занимающиеся

экотуризмом и второй группой пожилых людей не занимающиеся экотуризмом. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности. В основе принятия выше изложенного стоит уровень жизнеспособности, так же развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование. Человек с развитым показателем жизнеспособности ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь, представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром.

На основании вышеизложенного мы можем сделать вывод о том, что наша гипотеза подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Пожилой возраст – это закономерно наступающие этапы индивидуального развития человека. Процессы созревания и старения происходят непрерывно, неравномерно и неодновременно. Они затрагивают не в равной степени различные ткани, органы и системы организма.

Интенсивность старения зависит от образа жизни, особенностей питания, двигательного режима. Чем меньше двигательная активность человека, тем при прочих равных условиях быстрее наступают в его организме изменения, характерные для периода старости. И, наоборот, при достаточно активном образе жизни работоспособность организма может удерживаться на высоком уровне до преклонного возраста.

В ходе исследования мы можем говорить о наличии различий показателей, между первой группой пожилых людей занимающиеся экотуризмом и второй группой пожилых людей не занимающиеся экотуризмом. Высокая жизнеспособность соотносится со стремлением к самопознанию, саморазвитию, с рефлексивностью и убежденностью человека в том, что все, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта. Жизнеспособный человек готов действовать как в привычных, так и в экстремальных условиях. Он воспринимает свою жизнь как интересную, эмоционально насыщенную, имеет четкие цели, придающие его жизни осмысленность и временную

перспективу.Высокие показатели по тесту в целом присущи людям, состоящим в благополучном браке, имеющим хорошие взаимоотношения с собственными детьми, профессионально состоявшимся, не имеющим аддикций и проблем с законом.Мы можем сделать вывод о том, что наша гипотеза подтвердилась.

Наше исследование приходит к пониманию о необходимости введение программ экотуризма для граждан пожилого возрастав КГБУ СО «Пансионат для граждан пожилого возраста и инвалидов «Ветеран». Мы рекомендуем, провести программу просвещения включая такие тематические направления:

- среди ряда факторов, обусловливающих социальный и психологический статус пожилого человека, важное место занимает фактор физического здоровья, физической активности, значение которого тем выше, чем старше возраст;
- интенсивность старения зависит от образа жизни, особенностей питания, двигательного режима;
- адекватная физическая нагрузка способна в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций организма в том числе и психологического здоровья. Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний. Занятия физическими упражнениями изменяют эмоциональные реакции, которые благоприятно влияют на организм людей зрелого и пожилого возраста.

Самое страшное для людей пожилого возраста – спрятаться в своем коконе и смириться с закостенелостью возраста. Чтобы отказаться от модели «жизнь окончена и надо копить на похороны» – нужна сильная внутренняя мотивация. Эффективную самореализацию лиц пожилою возраста можно обеспечить путем включения их в программу «старшего поколения» как пример первой группы, в данной группе созданы условия характерные для лиц пожилого возраста, затрагивающие социальную сферу жизни, раскрытия

личностных особенностей и преодоление кризисных состояний, формирование позитивного мышления и позитивных установок на будущее, что побуждает их к дальнейшему саморазвитию.

Цифровая эпоха заставляет нас быть гибкими и мобильными в любом возрасте. Изменения физических качеств с возрастом достаточно индивидуальны. Физические упражнения являются хорошим средством сохранения всех параметров функционального состояния организма людей пожилого возраста. Под функциональным состоянием человека в физиологии труда и спорта понимают совокупность наличных характеристик тех функций и качеств, которые обусловливают успешность его жизнедеятельности.

Роль и значение физической культуры в сохранении здоровья, профилактике преждевременного старения и продлении активного долголетия определяются рядом физиологических изменений у лиц, регулярно выполняющих рекомендуемые физические нагрузки. Сохраняются и совершенствуются регуляторные и адаптивные механизмы, активность иммунной системы, а в конечном итоге повышается устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов среды, снижается возможность возникновения ряда заболеваний, сохраняются умственная и физическая работоспособность.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология: Учеб.пособие / Г.С. Абрамова. – СПб. : Изд-во Михайлова В. А., 1999. – 379 с.

2. Абрамова, Г.С. Психология в медицине: Учеб.пособие / Г. С. Абрамова, Ю. А. Юдчиц. – М. : ЛПА «Кафедра», 2012. – 512 с.

3. Ананьев, В. А. Основы психологии здоровья: Учебное пособие / В.А. Ананьев / Концептуальные основы психологии здоровья. Книга 1. СПб.: Изд-во «Речь», 2006. – 289 с.

4. Амосов, Н. М. Преодоление старости:Учеб.пособие / Н.М. Амосов. – М.:, Айрис-пресс,2003. – 157 с.

5. Альперович, В.Д. Геронтология. Старость. Социокультурный портрет: Учеб. пособие. – М.: «Издательство Приор», «Экспертное бюро», 2004. – 272с.

6. Асмолов, А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа: Учеб.пособие / А.Г. Асмолов. М.: Смысл, Академия, 2002. – 416 с.

7. Басов, Н.Ф. Социальная работа с людьми пожилого возраста: Учеб. пособие / Н.Ф. Басов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 346 с.

8. Бурикова, И.С. Опыт психологического измерения человеческого капитала [Электронный ресурс] / Коновалова М.А., Пушкина М.А., Юрьев– СПб. : Изд-во «Питер», 2000. – Режим доступа://www.yuriev.spb.ru/chel-kapital/humancapital-vladimir

9. Водопьянова, Н.Е. Трансактный подход к изучению стрессовых ситуаций [Электронный ресурс] / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова // - Вестник С-П Университета, - сер. 12, вып.2, 2008. – 18 с.

10. Гемезо, М. В. Возрастная психология: от молодости до старости: Учеб. Пособие/ В.С. Герасимова, Г.Г. Горелова, Л.М. Орлова. – М.,:Просвещение, 2004. – 326 с.

11. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: Полненный жизненный цикл развития человека: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / В.Н. Колюцкий, И.Ю. Кулагина. 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 464с.

12. Крауклис, А.А. Саморегуляция высшей нервной деятельности: Учеб. пособие / А.А. Крауклис. – М.: Рига, 2012. – 213 с.

13. Лаптенок, В.Д. Столбизм как феномен гармонии человека и природы [Электронный ресурс] / В.Д. Лаптенок // – Красноярск.: Столбы, 2016.- Режим доступа: http://www.mountain.ru/article/article_display1. php?article_ id=7626 (07.05.2019)

14. Махнач, А.В. Жизнеспособность человека и семьи. Социально-психологическая парадигма: Учеб. пособие /А.В. Махнач. – М.: Институт психологии РАН, 2017. – 538 с.

15. Нестерова, Г.Ф. Социальная работа с пожилыми и инвалидами: учебник для студ. сред. проф. образования/ Г.Ф. Нестерова, С.С. Лебедева, С.В. Васильев. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 288 с.

16. Погодина А.Б., Газимов А.Х. Основы геронтологии и гериатрии: учеб. пособие/ А.Б. Погодина, А.Х. Газимов. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 253с.

17. Плющ, И.В. Столбы как социокультурный феномен [Электронный ресурс] / И.В. Плющ. – Красноярск.: КрасГУ, 2015. - Режим доступа: http://www.stolby.ru/Mat/Pluscsh/socio.asp (13.05.2019)

18. Парыгин, Б. Д. Проблема готовности в социальной психологии: Учеб.пособие / Б. Д. Парыгин // Динамика социально-психологических

явлений в изменяющемся обществе: сб.науч.тр. – М. : Наука, 1996. – 458 с.

19. Прохоров, А.О. Психология состояний: Учебное пособие / под ред. А.О. Прохорова. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 624 с.

20. Романчук О.Н. Развитие экологического туризма и рекреации на особо охраняемых природных территориях Красноярского края [Электронный ресурс] / О.Н. Романчук // Вестник КрасГАУ. - 2017. - №8. – Режим доступа: https:// cyberleninka.ru/article/n/razvitie-ekologicheskogo-turizma-i-rekreatsii-na-osobo-ohranyaemyh-prirodnyh-territoriyah-krasnoyarskogo-kraya (09.05.2019)

21. Рыльская Е. А. Жизнеспособность человека: понятие и концептуальные основы исследования [Электронный ресурс] / Е. А. Рыльская // СПЖ. - 2009. - №31. - Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznesposobnost-cheloveka-ponyatie-ikontseptualnye-osnovy-issledovaniya (24.04.2019)

22. Рыльская, Е.А. Методика исследования жизнеспособности человека [Электронный ресурс] / Е.А. Рыльская // Вестник ЧГПУ. – 2013. - 130–138 с. Режим доступа: https://psy-journal.hse.ru/data/2013/10/30/1283362428/Rylskaya_8-03pp9-38pdf.pdf (24.04.2019)

23. Рыльская, Е.А. Типы жизнеспособности человека [Электронный ресурс] / Е.А. Рыльская // Вестник ЧГПУ. – 2012. - Режим доступа: https://psy-journal.hse.ru/128/Rylskaya_803oop93 (24.04.2019)

24. Рыльская, Е.А. Психология жизнеспособностичеловека [Электронный ресурс] / Е.А. Рыльская // дисс. ученой степени д-ра психол. наук. – Ярославль, 2014. – 446 с.

25. Сальева, С.А. Изучение совладеющего поведения в рамках концепции жизнестойкости // Вестник Института психологии и педагогики / Под ред. С.А. Репина. - Челябинск, 2008. Вып. 10. – 182 с.

26. Сушков, И.Р. Психология взаимоотношений: учеб. пособие / И.Р. Сушков. – М.: Академ.Проект; 1999. – 250 с.

27. Слободчиков, В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной

реальности в онтогенезе: Учеб. пособие для вузов / В.И. Слободчиков, Е.Н. – М.: Школьная Пресса, 2000. – 416с.

28. Терский, Н.Л. Столбы и национальная культура [Электронный ресурс] / Н.Л. Терских // Красноярск.: Столбы. - 2013.- Режим доступа: http:// www.stolby.ru/Mat/Hvostenko/Tersky1.asp (01.05.2019)

29. Храпылина, Л.П. Реабилитация инвалидов: Учеб. пособие / Л.П. Храпылина. – М.: Издательство «Экзамен», 2006. – 415с.

30. Шаповаленко, И.В. Возрастная психология. Психология развития и возрастная психология: учеб. пособин / И.В. Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2005. – 349с.

31. Шустов, С.П. Экологический туризм на пути в Россию. Принципы, рекомендации, российский и зарубежный опыт / С.П. Шустов // – Тула: Гриф и К, 2002. – 114–118 с.

Приложение 1

Тест «Жизнеспособность человека» автор Е.А. Рыльская

1. Временами мне очень хотелось бы покинуть свой дом.

2. Мне кажется, что меня никто не понимает.

3. У меня отсутствуют неприятности из-за моего поведения.

4. Я человек общительный.

5. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.

6. Запоры у меня бывают очень редко.

7. Я охотно берусь воплощать новые идеи.

8. Я могу назвать себя целеустремленным человеком.

9. У меня мало уверенности в себе.

10. Иногда я испытываю сильное желание нарушить правила приличия или комунибудь навредить.

11. Обычно я полон энергии.

12. В жизни я имею ясные цели и намерения.

13. Самая трудная борьба для меня – это

борьба с самим собой.

14. Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко (или почти не бывают).

15. Свои планы на будущее я люблю разрабатывать в малейших деталях.

16. Придерживаюсь девиза «Выслушай совет, но сделай по-своему».

17. Меня ужасно задевает, когда меня критикую или ругают.

18. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.

19. Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и определенной.

20. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.

21. Если бы мне пришлось решить, как прожить жизнь заново, я прожил бы ее совсем иначе.

22. Мои повседневные дела приносят мне удовлетворение.

23. Все окружающее вызывает у меня растерянность и беспокойство.

24. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.

25. Я избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.

26. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.

27. Жизнь кажется мне волнующей и захватывающей.

28. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.

29. Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.

30. Лучше синица в руках, чем журавль в небе.

31. Я могу сказать, ради чего я живу.

32. В жизни я нашел свое призвание.

33. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.

34. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.

35. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.

36. Думаю, что я человек обреченный.

37. Я часто о чем-нибудь тревожусь.

38. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.

39. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.

40. Бывает, что я настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.

41. Моя жизнь в моих руках, я сам управляю ею.

42. Мои родители и (или) другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем надо.

43. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следую чужим советам.

44. В жизни я осуществил многое из того, что мною было задумано.

45. Считаю, что человек всегда может осуществить свой жизненный выбор.

46. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.

47. Неожиданности дарят мне интерес к жизни.

48. В ожидании важных событий я стремлюсь заранее представить последовательность своих действий, при том или ином развитии ситуации.

49. Редко отступаюсь от начатого дела.

50. Мне легко заставить других людей бояться себя, и иногда я делаю это ради забавы.

51. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.

52. Счастливее всего я бываю, когда один.

53. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.

54. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать ее, даже если окружающим это не важно.

55. Обычно я резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по своему.

56. У меня есть желание узнать себя.

57. Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать.

58. Могу сказать, что я обязательный человек.

59. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.

60. Мне неприятно, когда вокруг меня люди.

61. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.

62. Мне, как правило, везет.

63. Я легко теряю терпение с людьми.

64. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.

65. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.

66. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.

67. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.

68. Я считаю, что мне нет необходимости в чем-либо меняться.

69. Я верю, что все задуманное мною осуществится.

70. Мои жизненные планы и цели вполне определились.

71. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.

72. Если бы мне пришлось сейчас подвести итог своей жизни, я бы сказал, что она была осмысленной.

73. Даже среди людей я чувствую себя одиноким.

74. Я часто обращаюсь к людям за советом.

75. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.

76. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.

77. Моя жизнь пуста и неинтересна.

78. У меня нет желания знать свои положительные и отрицательные стороны.

79. Не люблю много раздумывать о своем будущем.

80. В своих планах я чаще надеюсь на удачу, чем на себя.

81. Каждый день кажется мне похожим на все остальные.

82. Я думаю, что можно, не нарушая закона, попытаться найти в нем лазейку.

83. Я хочу лучше и эффективнее работать.

84. Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.

85. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй за что-нибудь.

86. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.

87. Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет мне побыть среди людей.

88. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.

89. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.

90. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.

91. Когда нужно, я умею заставить изменить себя.

92. Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.

93. Можно простить людям нарушение правил, которые они считают неразумными

94. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.

95. Мне трудно самостоятельно добиться задуманного и воспитать себя.

96. Люблю мечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.

97. В любом деле я не боюсь неудач и ошибок.

98. Мои способности и умения полностью соответствуют требованиям моей профессии.

99. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию

об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.

100. Сколько не анализирую свои жизненные трудности, не могу достичь полной ясности.

101. Как правило, мне бывает трудно выделить главное в сложившейся ситуации.

102. Я охотно знакомлюсь с новыми людьми.

103. Если я плохого мнения о человеке или даже презираю его, то почти не стараюсь скрыть это от него.

104. Когда нужно разобраться в сложной обстановке, чувствую прилив сил.

105. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.

106. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.

Обработка результатов. Для подсчета баллов ответам на положительные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («да» – 3 балла, «скорее да, чем нет» – 2 балла, «скорее нет, чем да» –1 балл, «нет» – 0 баллов). Ответам на отрицательные пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («да» – 0 баллов, «скорее да, чем нет» – 1 балл, «скорее нет, чем да» –2 балла, «нет» –3 балла). Затем суммируются показатели для каждой шкалы и общий балл жизнеспособности. Ключ для обработки результатов теста представлен в таблице.

Ключ для обработки результатов теста «Жизнеспособность человека»

Шкалы	Положительные пункты	Отрицательные пункты
Способности адаптации	5, 11, 21, 40, 48, 65, 81, 105	1, 2, 9, 10, 18, 19, 28, 34, 35, 39, 52, 53, 54, 60, 66, 71, 73, 77, 78, 84, 87, 88, 91, 95, 97, 99, 100, 102, 103, 104
Способности саморегуляции	4, 8, 16, 37, 38, 46, 61, 64, 68, 76, 82, 90, 98, 101	24, 32, 43, 79, 86, 93
Способности саморазвития	14, 26, 31, 44, 47, 50, 56, 58, 59, 63, 69, 74, 75, 85	13, 15, 20, 22, 30, 41, 45, 51, 55, 62, 67, 70, 92, 106
Осмысленность жизни	3, 6, 7, 12, 25, 27, 29, 33, 36, 42, 49, 72, 80, 96	17, 23, 57, 83, 89, 94

Данные полученные в ходе диагностики

Табл. 1, п. 2

Уровень жизнеспособности

Уровень жизнеспособности	Количество человек	
	группа 1	группа 2
низкий	4	13
средний	11	2
высокий	0	0

Табл. 2, п. 2

Сводная таблица показателей

Группа 1	баллы	стены	Группа 2	баллы	стены
Ушкова Р.Ф.	187	5	Ващенко Н.Б.	147	2
Матросова В.П.	171	4	Монова В.В.	121	2
Филлипов С.А.	171	4	Прокопчук Г.М.	119	1
Кузнецова М.И.	173	4	Степанова Г.И.	120	1
Прокопьева Н.П.	192	5	Зайнулова З.А.	150	2
Никифоров С.В.	222	7	Авраменко И.Д.	153	3
Лосева Д.О.	153	3	Евдокимов Е.Е.	174	4
Кустовая С.В.	186	4	Медведева В.Я	180	4
Кустовой С.Н.	168	3	КропонинтБ.И.	143	2
Рябинина В.Б.	205	6	Лонина А.М.	135	1
Рябинин П.С.	192	5	Осколкин Г.Я.	153	3
Петмяшина Л.В.	192	5	Неберски И.Н.	155	3
Данилова М.В.	169	3	Мещанина Н.П.	154	3
Вереницин Ф.С	168	3	Лапшина В.И.	135	1
Кисилева Л.И.	171	4	Кропонин Б.И.	143	2

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

РЕЦЕНЗИЯ
на выпускную квалификационную работу

студента (ки) Мурыгиной Екатерины Петровны
Ф.И.О.
группы 254-пу кафедры психологии
полное наименование кафедры
специальности (направления) 37.03.01 Психология
полное наименование специальности (направления)
на тему «Особенности жизнеспособности людей пожилого возраста занимающиеся и не занимающиеся экотуризмом»
полное наименование темы согласно приказу

Выпускная квалификационная (бакалаврская) работа специалитета (бакалавра) содержит пояснительную записку на 60 страницах, _____ иллюстрированный материал.

1. Актуальность и значимость темы. В настоящее время остро стоит проблема с увеличением демографического старения населения, старение общества предполагает увеличение своего ресурса для активной социальной жизни. Данное исследование дает возможность изучить особенности экологического туризма пожилых людей и рассматривать его, как один из ресурсов увеличения уровня жизнеспособности.

2. Логическая последовательность. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, а также приложений. Первая глава выпускной квалификационной работы раскрывает психологические особенности людей пожилого возраста, описывает жизнеспособности как фактора личностного благополучия и изучает экотуризм как основу здорового образа жизни у пожилых людей. Вторая глава подробно описывает эмпирическое исследование жизнеспособности людей пожилого возраста занимающиеся и не занимающиеся экотуризмом, включая организацию исследования и описание применяемых методик, а также анализ и интерпретацию эмпирических данных.

3. Положительные стороны работы. Выпускная квалификационная работа содержит подробное описание теоретических аспектов исследования, а также эмпирического исследования жизнеспособности людей пожилого возраста занимающиеся и не занимающиеся экотуризмом, что позволяет квалифицировать результаты проведенного исследования в качестве объективно установленных.

4. Аргументированность и конкретность выводов и предложений. Выпускная квалификационная работа содержит аргументированность и конкретность выводов в отношении выявленной значимости между людьми пожилого возраста занимающиеся и не занимающиеся экотуризмом. Выдвинутые предложения конкретны, подробно обоснованны.

5. Полнота проработки литературных источников подтверждается достаточным количеством литературных источников.

6. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций соответствует предъявленным требованиям. Работа структурирована, содержащиеся иллюстрации и таблицы качественно и подробно оформлены, что позволяет проследить установленные квалификационной работой результаты практического исследования.

7. К недостаткам работы следует отнести следующее: недостаточно рассмотрен зарубежный опыт по исследуемой проблеме, работа выполнена практически только на основании трудов отечественных ученых; маленькая выборка.

Выпускная квалификационная работа соответствует требованиям, предъявляемым к дипломным работам и может быть рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии.
Работа заслуживает положительной оценки, а ее автор Мурыгина Е.П. присвоения ей квалификации психолог.

Рецензент Зоя Николаевна Еремина, директор КГБУ СО «Помощник гражданам пожилого возраста»

Ф.И.О., ученое звание, степень, должность, место работы

«20» июня 2019 г.

подпись рецензента

С рецензией ознакомлена Мурыгина Екатерина Петровна 20.06.19г.

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ОТЗЫВ

На выпускную квалификационную работу бакалавра

Студента (ки) Мурыгиной Екатерины Петровны

группы 254 ЮП кафедры Психологии

направления 37.03.01 «Психология»

на тему «Особенности жизнеспособности пожилых людей, занимающихся экотуризмом»

Выпускная квалификационная работа бакалавра содержит пояснительную записку на __ страницах, представлен иллюстрированный материал.

В дипломной работе Мурыгиной Екатерины Петровны рассматривается проблема восстановления и развития психических сил пожилых людей посредством различных видов экотуризма.

В теоретической части работы представлена содержательная характеристика понятия «экотуризм», анализируется его рекреационная функция. Также описаны психологические особенности людей пожилого возраста. Категория «жизнеспособность» рассматривается в качестве основного фактора личностного благополучия пожилых людей.

Екатериной Петровной было организовано и проведено эмпирическое исследование, направленное на выявление особенностей жизнеспособности у пожилых людей, занимающих и не занимающихся экотуризмом. В частности анализируется, каким образом качество организации досуга пожилых людей, учет соотношения активных и пассивных форм его проведения детерминирует показатели жизнеспособности. В работе представлен анализ эмпирических данных с использованием статистических критериев. В ходе работы над темой выпускной квалификационной работы были отработаны следующие профессиональные компетенции: общепрофессиональная компетенция ОПК-1, Общекультурные компетенции ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, профессиональные компетенции ПК-6, ПК-7, ПК-8, ПК-9, ПК-10, ПК-11, ПК-12, ПК-13 и выпускной квалификационной работы ПК-14.

Выпускная квалификационная работа отвечает предъявленным требованиям и рекомендуется к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии.

Руководитель выпускной квалификационной работы Наконечная Екатерина Владимировна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии

«24» 06 2019 г.

подпись руководителя

С отзывом ознакомлена Мурыгина Екатерина Петровна
24.06.19.

АНТИПЛАГИАТ
ТВОРИТЕ СОБСТВЕННЫМ УМОМ

Отчет о проверке на заимствования №1

Автор: Мурыгина Катерина murygina.ekaterina@mail.ru / ID: 6791415
Проверяющий: Мурыгина Катерина (murygina.ekaterina@mail.ru / ID: 6791415)

Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат»- http://users.antiplagiat.ru

ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: 4
Начало загрузки: 20.06.2019 10:05:54
Длительность загрузки: 00:00:01
Имя исходного файла: Дипломная работа2 (1)
Размер текста: 874 кБ
Символов в тексте: 91015
Слов в тексте: 10868
Число предложений: 849

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Последний готовый отчет (ред.)
Начало проверки: 20.06.2019 10:05:56
Длительность проверки: 00:00:03
Комментарии: не указано
Модули поиска: Модуль поиска Интернет

ЗАИМСТВОВАНИЯ	ЦИТИРОВАНИЯ	ОРИГИНАЛЬНОСТЬ
44,36%	0%	55,64%

Заимствования — доля всех найденных текстовых пересечений, за исключением тех, которые система отнесла к цитированиям, по отношению к общему объему документа.
Цитирования — доля текстовых пересечений, которые не являются авторскими, но система посчитала их использование корректным, по отношению к общему объему документа. Сюда относятся оформленные по ГОСТу цитаты; общеупотребительные выражения; фрагменты текста, найденные в источниках из коллекций нормативно-правовой документации.
Текстовое пересечение — фрагмент текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника.
Источник — документ, проиндексированный в системе и содержащийся в модуле поиска, по которому проводится проверка.
Оригинальность — доля фрагментов текста проверяемого документа, не обнаруженных ни в одном источнике, по которым шла проверка, по отношению к общему объему документа.
Заимствования, цитирования и оригинальность являются отдельными показателями и в сумме дают 100%, что соответствует всему тексту проверяемого документа.
Обращаем Ваше внимание, что система находит текстовые пересечения проверяемого документа с проиндексированными в системе текстовыми источниками. При этом система является вспомогательным инструментом, определение корректности и правомерности заимствований или цитирований, а также авторства текстовых фрагментов проверяемого документа остается в компетенции проверяющего.

№	Доля в отчете	Источник	Ссылка	Актуален на	Модуль поиска
[01]	9,63%	Выпуск 5	http://kgau.ru	11 Янв 2017	Модуль поиска Интернет
[02]	5,29%	Возрастная физиология занятий спортом для лиц зрелого и пожилого в...	http://combat-arnis.ru	15 Мар 2018	Модуль поиска Интернет
[03]	4,13%	Столбизм, как духовная практика | Блог Николай Истомин | КОНТ	https://cont.ws	24 Дек 2016	Модуль поиска Интернет

Еще источников: 17
Еще заимствований: 25,11%

20.06.19.

Предприятие
КГБУ СО «Пансионат «Ветеран»
Юридический адрес: 660130,
Россия,
Красноярский край,
Г. Красноярск, ул. Е.Д. Стасовой, 28
Тел.факс (391)246-47-02
e-mail: pansionat.veteran@mail.ru

АКТ

Внедрения результатов научного исследования

Материалы выпускной квалификационной работы Мурыгиной Екатерины Петровны на тему: «Особенности жизнеспособности людей пожилого возраста занимающиеся и не занимающиеся экотуризмом» внедрены в практическую деятельность Краевого государственного бюджетного учреждения социального обслуживания «Пансионат «Ветеран» (КГБУ СО Пансионат «Ветеран»).

Директор КГБУ СО «Пансионат «Ветеран» _____ Ф.И.О.
(подпись)

МП.

«_____»_____20____г.