

Тюкин Олег Анатольевич

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ АСПЕКТОВ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ
ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

Статья раскрывает основные вопросы, которые касаются обеспечения более высокого качества жизни людей пожилого возраста, проживающих на территории современной России. Обращает на себя внимание возможность решения возрастных задач посредством активного взаимодействия с учреждениями социального обеспечения. Современные пенсионеры хотели бы более активной жизни в пожилом возрасте, а также возможности получения расширенного спектра социальной помощи в условиях ограничения передвижения.

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/3/2014/11-2/43.html

Источник

**Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и
искусствоведение. Вопросы теории и практики**

Тамбов: Грамота, 2014. № 11 (49): в 2-х ч. Ч. II. С. 156-159. ISSN 1997-292X.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/3.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/3/2014/11-2/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net
Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: hist@gramota.net

УДК 316

Социологические науки

Статья раскрывает основные вопросы, которые касаются обеспечения более высокого качества жизни людей пожилого возраста, проживающих на территории современной России. Обращает на себя внимание возможность решения возрастных задач посредством активного взаимодействия с учреждениями социального обеспечения. Современные пенсионеры хотели бы более активной жизни в пожилом возрасте, а также возможности получения расширенного спектра социальной помощи в условиях ограничения передвижения.

Ключевые слова и фразы: качество; жизнь; активность; пожилой возраст; социальная помощь; поддержка.

Тюкин Олег Анатольевич*Московский гуманитарный университет**Le_go@mail.ru***ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ АСПЕКТОВ ПОВЫШЕНИЯ
КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА[©]**

В настоящее время большой интерес к изучению основных процессов старения человека, определенное осознание важности осуществления психолого-педагогического сопровождения процесса жизнедеятельности пожилых людей постепенно становятся знаковыми тенденциями для всего научного сообщества, в первую очередь для социологов, психологов и работников социальной сферы.

Актуальность представленной проблемы состоит в том, что доля людей пожилого и старческого возраста в России за последние годы значительно выросла, и в настоящее время она составляет примерно 23,6% от общего количества жителей нашего государства.

Если в начале 1990-х годов лица в возрасте 65 лет и более старшего возраста составляли 4% населения России, по прогнозам специалистов к 2030 году представленный показатель может увеличиться до 30-32%.

Различные современные научные представления о старости и об основных составляющих элементах осуществления процесса старения отражены в работах различных ученых, в том числе О. В. Краснова, К. А. Феофанова, А. И. Ташевой, Б. Г. Ананьева, В. Н. Никитина, Дж. Биддер, М. С. Мильман и др.

При этом также существуют различные подходы к пониманию общей сущности людей пожилого возраста.

С классической точки зрения представляется понимание того, что старость является заключительным периодом для жизни человека, условным началом которого может быть определенный отход от наличия некоторого непосредственного участия в производительной жизни общества.

Выход на пенсию для многих людей пожилого возраста становится существенным событием в жизни, которое может нести при этом большое количество различных значимых перемен, одной из которых является также всестороннее изменение образа жизни пожилого человека и смена как социальной, так и семейной роли для него.

Часть научных деятелей в основах психологического и социального подхода к наступлению старости рассматривает ее как некую заключительную фазу в развитии каждого конкретного человека, в которой определенная динамика осуществляемых психических процессов может быть близка к «нисходящей жизненной кривой» [4].

Старость представляет собой определенный период в жизни человека и вбирает в себя различные, при этом имеющие глобальное значение для представителя пожилого возраста коренные проблемы как биолого-медицинской сферы, так и определенные вопросы реализации социального и личного быта общества и каждой индивидуальности в отдельности [3].

В указанный период перед многими пожилыми людьми возникает достаточное количество различных значимых проблем, так как пожилые люди относятся к категории «маломобильного» населения и являются при этом наименее защищенной, социально уязвимой частью общества.

Это связано, прежде всего, с определенными существенно важными дефектами и физического состояния конкретного человека, которые могли быть вызваны определенными заболеваниями с пониженной двигательной активностью.

Имеющаяся социальная незащищенность пожилых людей напрямую должна быть связана с наличием общего психического расстройства, которое формирует у конкретного человека определенное отношение в старости к обществу и затрудняющего определенный адекватный контакт с ним. Достаточно часто человек в пожилом возрасте начинает бояться своего физического и эмоционального старения, что увеличивает стрессогенность основных процессов его жизнедеятельности.

В старости каждого человека происходят определенные изменения личности, при этом картина представленных изменений может быть чрезвычайно насыщена. Указанная особенность в большой степени определяет необходимость рассмотрения основных значимых типологий старости, которые приведены в трудах А. Толстых, Е. С. Авербух, А. И. Анциферовой и других ученых [4].

Интересной является классификация основных значимых социально-психологических типов старости, которую составил И. С. Кон:

– первый тип старости у него активно характеризуется переживанием активной творческой старости, «когда ветераны, уходя на заслуженный отдых, продолжают действенно участвовать в общественной жизни своего бывшего трудового коллектива, в общественных организациях, а также непосредственно собственнo в воспитании молодежи», т.е. при этом люди пожилого возраста живут полноценной жизнью, не испытывая какой-либо ущербности при организации основных процессов своей жизнедеятельности;

– второй тип старости у человека пожилого возраста связан с тем, что при этом практически все пенсионеры занимаются делами, на которые раньше у них не было времени: достаточно часто они занимаются самообразованием, активным отдыхом, определенными развлечениями.

Для типа людей пожилого возраста, у которых большая мотивация к саморазвитию и самосовершенствованию, становится характерной общая социальная и психологическая приспособляемость, определенная гибкость, но энергия данного человека при этом напрямую направлена главным образом на самого себя;

– третий тип людей пожилого возраста представляют собой преимущественно представительницы женского пола, у которых большое внимание уделяется вопросам не только работы над собой, но и основным занятиям с членами своей семьи [Цит. по: 1, с. 19].

Поскольку домашняя работа является возобновляемым процессом, то женщинам, которые занимаются ею, некогда обращать внимание на скуку, отвлекаться на внутренние переживания. Однако, с точки зрения психологов, общая удовлетворенность жизнью у представленной группы людей при этом намного ниже, чем у первых двух;

– к четвертому типу необходимо также отнести пожилых людей, смыслом жизни многих людей пожилого возраста становится существенная забота человека о собственном здоровье.

С указанной проблемой в данном случае активно связаны и имеющиеся разнообразные формы социальной и двигательной активности, а также общее моральное удовлетворение человека. При этом обнаруживается наибольшая склонность к преувеличению своих действительных, а также мнимых болезней, повышение уровня тревожности, что касается в основном мужчин [4].

В пожилом возрасте достаточно часто возникают новые задачи развития человека пожилого возраста, наиболее важными из представленных проблем объективно становятся общее сохранение согласованности с собственной идентичностью и нахождение определенного смысла жизни данного человека.

Решение представленных возрастных задач при этом также может быть облегчено при наиболее качественном использовании пожилым человеком определенных внутренних ресурсов, к которым можно отнести мудрость человека, определенные способности и желания к различного рода изменениям, открытости к выявляемым социальным контактам [5].

Наиболее активное и значимое приспособление к новой социальной ситуации, имеющийся деятельный стиль жизни в указанный период жизни человека дает наибольшую возможность для дальнейшего личностного развития в пожилом возрасте [2].

Одним из представленных способов для решения поставленной задачи становится наиболее четкая и всесторонняя разработка и последующая реализация различных представленных целевых проектов, которые могут быть адресованы людям пожилого возраста.

Определенная направленность различных представленных проектов для людей пожилого возраста может быть определена существенными особенностями возраста конкретной представленной аудитории [1].

Достаточно высокая эффективность представленных проектов для людей пожилого возраста в данном случае может напрямую зависеть от определенной способности организаторов проектной деятельности помочь каждому конкретному пожилому человеку сформировать наиболее существенное определенное представление о старости как об определенном времени для дальнейшего раскрытия имеющихся существенных творческих сил и различных способностей, а также некоей существенной возможности активно адаптироваться к имеющимся новым социальным ролям, определенному представленному стилю, а также представляемому образу жизни; создать существенно обоснованные и наиболее комфортные условия для проявления и максимального использования различных знаний, умений, навыков, определенного жизненного опыта пожилых людей [2].

Изучение различных значимых социальных проблем для людей пожилого возраста представляет собой актуальную проблему для современного общества, в данном случае речь идет о значительном увеличении общей численности пожилых людей, и в то же время активно наблюдаются разной степени нарушения их постепенного взаимодействия с обществом и вытеснение пожилых людей из осуществляемой ими общественной жизни.

Основные задачи реализуемой программы для повышения качества жизни пожилого человека могут быть связаны с общей существенной необходимостью сохранить пожилых людей в социуме, в обществе, препятствовать их быстрому социальному отторжению [5].

Граждане Российской Федерации пожилого возраста остаются вполне способными вносить свой существенный вклад в жизнь окружающего их общества и его поступательное развитие.

Многие из них при этом обладают ценным социальным ресурсом, к которому можно отнести свободное время, которое также может быть на качественном уровне использовано на различную общественную деятельность: на существенно важное для будущих поколений патриотическое воспитание молодых людей, определенную общественную работу в органах местного самоуправления населения, на создание различных клубов по интересам, то есть определенную реализуемую социальную работу, где пожилые люди имеют возможность принимать активное участие в решении своих насущных проблем, а также при этом будут включены в решение определенных общих социальных и значимых для общества политических проблем [2].

В настоящее время можно обратить внимание на то, что основные имеющиеся акценты в умах людей пожилого возраста радикально меняются.

Общее понимание основных аспектов старости как возраста определенной утраты смысла и цели своей жизни все чаще сменяет представление как о времени познания нового, о дальнейшем развитии и саморазвитии человека.

По данным проводимого исследования среди жителей 3 федеральных округов в возрасте от 65 до 80 лет было выявлено, что 48% из опрошенных респондентов обращают внимание на то, что получили время для реализации своих дополнительных возможностей; 38% от опрошенных уделяют достаточно времени своему садовому участку, при этом 14% людей пожилого возраста активно занимаются воспитанием своих внуков и правнуков [4].

Среди опрошенных людей пожилого возраста 68% считает, что состояние здоровья даже в возрасте «благородной старости» вполне возможно поддерживать на качественно адекватном уровне; 36% обращает внимание на тот фактор, что в пожилом возрасте различные хронические и психосоматические заболевания являются часто встречающимися, при этом необходимо подобрать правильную терапию, которая может способствовать улучшению качества жизни пожилого человека.

Существенной вехой для наиболее активного распространения определенных существенно важных подходов и различных значимых технологий в социальном обслуживании людей пожилого возраста стало проведение первого Общероссийского съезда социальных работников «Социальная работа для пожилых людей: профессионализм, партнерство, ответственность», а также создание программ повышения качества жизни людей пожилого возраста [Там же].

В создаваемых программах выражается общее устремление работников социальной сферы обеспечить более устойчивое внимание к решению наиболее важных и практически значимых вопросов социальной защиты людей пожилого возраста, руководствуясь при этом значимым реальным подходом к имеющимся различным современным социальным явлениям, при этом в ней содержатся наиболее существенно значимые конкретные предложения по развитию социального обслуживания граждан пожилого возраста с точки зрения применения нового взгляда на жизненные ценности, новые правовые и экономические условия, при этом возможно особенно подчеркнуть существенную значимость используемых новых технологий.

Применение новых и прогрессивных технологий развития основ социального обслуживания жителей Российской Федерации пожилого возраста получает широкое распространение в четкой связи с определенным утверждающимся нравственно-этическим стандартом взаимодействия и отношения к пожилому человеку, которое обязательно должно быть основано на большом уважении к нему [2].

При этом наиболее существенно можно сформулировать определенный базовый принцип осуществляемого современного социального обслуживания, которое заключается в постепенной ориентации на индивидуальную оценку основных имеющихся потребностей клиента, более совершенный механизм предоставления различных значимых социальных услуг на основе использования основных индивидуальных планов, обращает на себя внимание также активное участие в процессе своего изменения и продолжения развития непосредственно самих пожилых людей при осуществлении комплексного планирования деятельности различных социальных служб.

Высокая планка при осуществлении личных достижений, определенной личной борьбы с самим собой, с жизненными обстоятельствами, с физическими недугами, борьба за активное физическое и психическое долголетие представляет собой определенное стремление к продлению общего представленного периода зрелости. В то время как имеющееся признание себя старым может проявляться как существенный фактор старения человека.

Вопросы дальнейшего образования и саморазвития в пожилом возрасте понимаются как определенный социально значимый процесс по активному извлечению новых смыслов, существенно важных знаний через последующее осмысление людьми собственного опыта и дальнейший обмен этим представленным опытом [5].

В последние годы увеличивается количество различных курсов, на которых люди пожилого возраста могут заниматься тщательным исследованием различных ремесел, у них осуществляется работа над освоением новых знаний, проводятся различные занятия по освоению представленных новых технологий декоративно-прикладного творчества, на которых пенсионеры могут научиться новым знаниям в определенных областях в своем кругу или рядом с людьми более молодого возраста.

Курс востребованной для людей пожилого возраста «Основы компьютерной грамотности» в ряде регионов России в настоящее время пользуется большой популярностью, при этом у ряда людей пожилого возраста данный курс уже на уровне инстинкта способен вызвать определенное чувство барьера, боязни и отчуждения [2].

Те граждане пожилого возраста, кто активно принимает участие в подобном проекте, помогают себе быстрее адаптироваться в изменяющемся мире, при этом пожилые люди имеют возможность быстрее расстаться с различными жизненными стереотипами, понимают на практике определенные существенные преимущества использования современных информационных технологий.

Представленное в ряде различных регионов направление «Правовая и экономическая культура» на качественном уровне реализуется в виде различных лекций, которые проводят юрисконсульты, нотариусы, специалисты Пенсионного фонда России, Управления социальной политики, Сбербанка для пенсионеров в отделе дневного пребывания, а также в социально-реабилитационном отделении Центра [5].

При активных занятиях по данному направлению основными темами занятий в данном случае являются изучение основ пенсионного обеспечения, реализация определенных мер для осуществления государственной поддержки ветеранов, инвалидов, собственно правовой аспект реализуемого социального обслуживания

населения, а также процесс активного правового регулирования основ купли-продажи недвижимого имущества, реализация основных направлений исследования основ наследственного права, тем, которые касаются вопросов сбережения и банковской системы, защиты прав потребителей [Там же].

Направление «Творческая и прикладная деятельность», которое также находит свое отражение в ряде регионов России, представляет собой определенное сочетание досуга с декоративно-прикладным, музыкальным, театральным и поэтическим творчеством граждан Российской Федерации. Данное направление при этом активно реализуется в клубах по интересам и очень любимо людьми пожилого возраста [Там же].

Самое популярное направление при повышении качества жизни населения представляет собой программа «Активное долголетие». Активная поддержка иммунитета, использование определенного теоретического материала по очищению организма, максимально сбалансированное и наиболее правильное питание, процесс комплексного закаливания и профилактика различных заболеваний, в большей степени на уровне психосоматики.

Практические занятия: скандинавская ходьба, дендротерапия, участие в спортивных мероприятиях и другие виды деятельности, направленные на повышение качества физической активности и сохранение основ здоровьесбережения людей пожилого возраста.

Научно-технический прогресс существенно изменил наш быт. Но, несмотря на все чудеса техники, большинство несчастных случаев происходит именно в быту.

Очень часто именно люди пожилого возраста и инвалиды становятся жертвами таких несчастных случаев, а также жертвами действий преступников, цинично пользующихся доверчивостью пожилых людей.

Также формами риска в отношении здоровья являются питание, дорожное движение, безудержное увлечение садоводством.

Чтобы жизнь была действительно безопасной, необходимо постоянно «освежать в памяти» знания, говорить о скрытых опасностях. Этим занимается направление Школы пожилого возраста «Безопасная жизнедеятельность».

Среди новых технологий в деятельности учреждения можно выделить включение в социально-профилактическую работу специализированных программ, таких как социально-реабилитационная программа «Школа безопасности для пожилых людей», целью которой является повышение уровня безопасности повседневной жизни лиц пожилого возраста и инвалидов.

Обучение по данной программе позволяет приобрести знания, умения, навыки, необходимые для снижения различных рисков в процессе жизнедеятельности [4].

Одним из направлений социального обслуживания граждан пожилого возраста является создание условий для развития и реализации их потенциальных возможностей и способностей с учетом индивидуальных особенностей каждого.

Таким образом, все более актуальной становится исследовательская позиция, основанная на представлении о старости как динамичном процессе, а не статичном состоянии.

Жизнь взрослого человека – это движение, изменение, развитие. Проблемное поле, связанное с изучением такой категории, как пожилые люди, имеет большие перспективы для исследователей.

Список литературы

1. Апиксимова Б. А. Специфика основных процессов жизнеспособности людей пожилого возраста. СПб.: Питер, 2013. 56 с.
2. Борисова О. Ю. Социальная защищенность пожилого человека. Челябинск: Гранада-Пресс, 2013. 113 с.
3. Дуранкина В. А. Развитие комплексного подхода к качеству жизни современного человека в пожилом возрасте. Харьков: Ратина, 2010. 145 с.
4. Криворез В. В. Социализация людей в пожилом возрасте: особенности социальной работы. Минск: Радуга, 2010. 72 с.
5. Николаева А. О. Основные вопросы адаптации человека в пожилом возрасте к условиям постепенного старения: психология, социология и социальная работа. Екатеринбург: Ритм, 2013. 80 с.
6. Омирова А. Д. Адаптация пенсионеров в современной России. СПб.: Питер, 2013. 100 с.

PRACTICAL REALIZATION OF ASPECTS OF IMPROVING LIVING STANDARDS OF ELDERLY PEOPLE

Tyukin Oleg Anatol'evich

Moscow University for the Humanities

Le_go@mail.ru

The article reveals the basic problems in securing the higher living standards of the elderly people residing within the territory of modern Russia. The paper emphasizes the possibility for solving the age-related problems by means of active interaction with welfare offices. Modern pensioners would like to lead an active life at elderly age and have an access for the extended spectrum of social services under limited moving.

Key words and phrases: quality; life; activity; elderly age; social care; support.