

УДК 613.98:612.67 (575.2)(04)

УСПЕШНОЕ СТАРЕНИЕ: КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ И ДЕЙСТВИЯ

А.С. Шаназаров, Н.Г. Мельникова

Рассмотрены разные условия и факторы, способствующие успешному старению и улучшению качества жизни в позднем онтогенезе, предложен подход для решения указанных вопросов для данной категории населения Кыргызстана.

Ключевые слова: пожилые люди; концептуальные основы успешного старения; комплексный подход.

SUCCESSFUL AGEING: CONCEPTUAL FOUNDATION AND ACTIVITY

A.S. Shanazarov, N.G. Melnikova

It is considered different factors of successful ageing and improvement of quality of life in ageing period of late ontogenesis and proposed the approach in order to decision indicated questions for this category population of Kyrgyzstan.

Keywords: ageing people; conceptual foundation of successful ageing; complexity approach.

Актуальность. Глобальные социально-экономические, демографические, медицинские, геронтопсихологические проблемы пожилых людей демонстрируют в настоящее время многоплановый характер процесса старения в обществе. Серьезно воздействуя на состояние и потенциал социума они требуют ведения необходимой социальной политики в сфере формирования позитивного образа старости и адекватных мер со стороны государственных органов и некоммерческой деятельности. Причем вести ее лучше на основе соответствующих знаний, поскольку недостаточно изучены субъективные составляющие внутреннего мира “общества пожилых” [1], позволяющие им переживать неблагоприятие жизни. Внимание к оптимизации качества жизни пожилых людей определяется также выросшей долей лиц данного возраста, возрастанием роли и значения человеческого капитала и важностью такого личностного ресурса, как народонаселение [2]. Еще одним важным аспектом, актуализирующим постановку и решение данных вопросов, стала инициатива по разработке и принятию первой национальной программы в республике, определяющей приоритеты и выработку мер по поддержке старшего поколения в Кыргызстане.

В настоящей работе рассматриваются приоритетные направления и действия, необходимые для улучшения условий жизнедеятельности пожилого населения Кыргызстана, ориентированные на признание важной роли отношения человека

к собственному старению и формированию у него субъектной позиции, которая обеспечивает организацию пожилыми людьми установки на помощь самим себе и активное долголетие.

Теоретической предпосылкой к разработке концептуальных основ успешного (активного) старения явилась необходимость преодоления в общественном сознании парадигмы “доживания” как несправедливой, недальновидной и малопродуктивной [3], а также представления о старости как феномене социального конструирования [1], в рамках которого решаются проблемы улучшения жизнедеятельности в старости.

Анализ зарубежной и отечественной литературы по данной проблеме свидетельствует о том, что успешное старение рассматривается многомерно, с разных позиций: биомедицинских, психосоциальных, биопсихосоциальных. Биомедицинский подход акцентирует внимание на биологических факторах, ведущих к преждевременному старению, а именно: на нарушениях в иммунологических и генетических звеньях организма, а также в физиологическом и психическом функционировании. Данный подход не отражает полноты индивидуальной, в частности психофизиологической, а также личностной индивидуальности человека в ходе инволюционных изменений в старости [4]. В психосоциальном подходе основная направленность на определение критериев удовлетворенности жизнью, социальной активности, стремления

к личностному росту. Возможности и потенциал пожилого человека в этом смысле раскрываются через удовлетворенность новым жизненным этапом, осуществляемой социальной ролью. В биопсихосоциальном подходе особое внимание уделено социальной активности, как способности функционировать в рамках заданной социальной роли и осуществлять поиск факторов и условий, которые помогают оценивать потенциал старения и способы изменения старения в сторону оптимизации [5].

Следует подчеркнуть, что моделирование взаимодействия условий и характеристик, значимых в успешном старении, отличается разнообразием. Так, процесс старения, в модели “селекция целей” [P. Baltes, M. Baltes, цит. по 6], с учетом роли эмоциональных и личностных факторов, понимается как гетерогенный. Старение характеризуется различными путями и результатами развития, и это связано с тем, что в пожилом возрасте разные виды ресурсов (психические, физические, материальные) ограничены. В этих случаях достигать в любой момент времени заданной цели человеку трудно. Пожилой человек учитывает собственные ресурсы, ориентируясь на наиболее значимые цели. При истощении ресурсов срабатывает механизм компенсации по принципу саморегуляции, что помогает избежать срывов в достижении целей. Модель помогает анализировать условия, в которых возможно успешное старение и использование программ коррекции поведения и деятельности в пожилом возрасте. В биопсихосоциальной модели успешного старения [M. Konning, W. Schlicht, цит. по 6] субъективное благополучие пожилого человека является ключевым термином, а субъективная компонента удовлетворенности жизнью определяется оценками собственной жизни и ее обстоятельств, в которых существует баланс между “должным” в жизни и “реальным”. Наличие индивидуально значимой цели и ее удовлетворение в ходе достижения потребностей психологических и физиологических, выступает важным мотивационным основанием в самовыражении пожилого человека. Успешное старение понимается как идеальное состояние, к которому нужно стремиться, с позиции биопсихосоциального подхода. При этом важно, что физическая активность поддерживает психологическую потребность, так как сама сопровождается физиологическими и когнитивными аспектами; с другой стороны, пожилой человек непосредственно может удовлетворять психологическую потребность [6]. Таким образом, можно констатировать, что биопсихосоциальные подходы опираются на комплексную стратегию анализа условий и факторов успешного старения

и позволяют конкретизировать в решении практических задач лиц пожилого возраста основной элемент – личность.

В этом отношении нам близка позиция Б.Г. Ананьева, Е.Ф. Рыбалко и А.Е. Сергиенко [4, 7, 8] о ключевой роли личности в эволюционных преобразованиях в позднем онтогенезе. Именно личности принадлежит важная роль в направлении выбора целей, средств и ресурсов деятельности. Субъектность личности, представленная ее ментальными ресурсами и обеспечиваемая когнитивной, коммуникативной и регулятивной функциями, способна воплощать намеченное в реалии, взаимодействуя в сети обстоятельств и факторов в каждом индивидуальном случае [9, 10]: внешних – с природными, социальными, экономическими, этническими, культурными характеристиками, внутренних – с физическими, физиологическими, психофизиологическими, психическими параметрами.

Рассмотренные позиции в реализации программ успешного старения, демонстрируют, с нашей точки зрения, наличие двух ориентиров. Первый связан с разнообразными условиями, факторами, обстоятельствами, к которым в обществе могут быть обращены усилия профессионалов разных направлений: медицинских и социальных работников, геронтологов, управленцев, работодателей, общественных организаций. Их цель – оптимизировать существующие на данный момент практики деятельности в целях поддержания здоровья и качества их жизни. Реализация данного подхода связана как с деятельностью ведомств, организаций (как отдельно взятых, так и работающих в рамках совместно предпринятых усилий), так и с осуществлением государственных программ в отношении такого ресурса общества, как пожилые люди. Прежде всего, в этой связи необходимо отметить роль и значение продолжения профессиональной деятельности пожилыми людьми, вклад которой в психосоматическое, социальное благополучие пожилого человека не подвергается сомнению, обеспечивая приемлемое функционирование как для самого пожилого человека, так и общества. По сути, подчеркнута то, что не только социально-экономическая поддержка, медицинская помощь, пособия, помогают человеку адаптироваться к жизни по достижении пенсионного возраста. Свой вклад вносит организация программ обучения (переобучения) как самих пенсионеров, так и специалистов, работающих с ними. Актуальными оказываются вопросы по решению задач профессиональной карьеры в период пожилого возраста, индивидуального и группового консультирования работодателей, управленцев, социальных работников, наряду с самими пенсионерами.

Второй ориентир основывается на позиции, какую сам пожилой человек занимает в вопросе оптимизации качества собственной жизни, в какой степени он выступает субъектом данных качественных преобразований. Речь идет о применяемых пожилыми людьми средствах решения стоящих перед ними проблем и задач, нахождения приемлемых для себя (и окружающих) способов вовлечения себя в деятельность, не только в семье, но и в деятельности профессиональной, образовательной, консультативной, общественной, где востребован их опыт и энергия. Иными словами, активность пожилого человека рассматривается как позиция, которую он занимает по отношению к собственному старению, выработка им стратегий действий, которые могут вести к конструктивным (или неконструктивным) направлениям жизни в данный период онтогенеза.

Независимо от того, решаются ли объективные вопросы по улучшению качества жизни пожилых людей, в результате нахождения ресурсов для решения социо-экономико-гуманитарных вопросов пенсионеров (первый ориентир), или организуется собственная активность пожилого человека (второй ориентир), все они определены тем, как человек (социальный работник, управленец, врач или сам пенсионер) рассматривает проблему старения, социальный характер конструирования которой всегда подчеркивается исследователями.

Методической основой постановки и решения первоочередных задач в Кыргызстане может явиться выполнение следующих практических действий, содержательно определяющих программу социальной деятельности с ее целемотивационным компонентом, способами, формами и принципами организации.

1. Сохранение интегрированности пожилых людей в социально-экономической жизни общества, структурно-функциональная сторона которой обеспечивается определенным объемом трудовой деятельности как важного фактора хорошего самочувствия, сохранности здоровья, состояния благополучия лиц пожилого возраста [2, 11, 12]. Это – использование навыков пожилых людей, совершенствования их мастерства, наличие возможности сравнивать себя с другими и взаимодействовать с ними, а также привычной деятельности и стабильности, поддержание привычного уровня жизни и заработка [13].

2. Осуществление социально-психологической поддержки лиц пожилого возраста, что связано с реализацией ориентира на многогранное рассмотрение явлений в контексте “пожилой человек – общество”. Здесь надо учитывать:

а) меняющиеся потребности, интересы и способности пожилого человека;

б) динамику социальных ожиданий, включая представления о старении;

в) объективные возможности, которые предоставляются организациями пожилым людям;

г) реализация образовательных и консультативных практик в социально-психологическом сопровождении лиц пожилого возраста.

Данные меры будут дополнять социальный патернализм (институты социального обеспечения пожилых людей) в отношении пожилых граждан, условиями их активного участия в социально-экономических процессах, способствуя самореализации их жизненной компетенции.

3. Эффективная медицинская, реабилитационная и профилактическая помощь (медико-геронтологическая составляющая). Речь идет об укреплении физического здоровья пожилого населения. Для этого следует:

а) создать полный реестр услуг, которые могли бы оказывать учреждения системы здравоохранения пожилым людям, с обеспечением широкого доступа к медицинскому обслуживанию;

б) приступить к работе по созданию и поддержке геронтологических центров и гериатрических отделений для оказания комплексной медико-социальной помощи на основе государственно-частного партнерства и частных практик;

в) осуществлять подготовку специалистов-геронтологов и вести целенаправленные исследования по проблемам старения;

г) разработать геронтологическую базу данных и “геронтологического паспорта” лиц пожилого возраста;

д) развивать современные способы функциональной и лабораторной диагностики;

е) применять технологии по сдерживанию темпов биологического старения.

Приоритеты действий, направленных на снижение рисков воздействия на пожилого человека и поддерживающих оптимальное функционирование в форме, приемлемой для себя и группы, должны способствовать мобилизации и управлению как ресурсами пожилого человека (личностными), так и средовыми, социальными.

В заключение хотелось бы отметить, что в статье остались не затронутыми вопросы, связанные с непрерывным образованием пожилых людей, их переквалификации и потенциальной занятости на рынке труда, межпоколенного взаимодействия в разных сферах и другие, требующие компетенции специалистов соответствующего профиля.

Литература

1. *Медведев В.И.* Адаптация человека / В.И. Медведев. СПб.: Институт мозга человека РАН, 2003. 584 с.
2. *Бурлачук Л.Ф.* Психология жизненных ситуаций: учебное пособие / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. М.: Российское педагогическое агентство, 1998. 263 с.
3. *Саралиева З.М.* Пожилой человек в Центральной России / З.М. Саралиева, С.С. Балобанов // Социологические исследования. 1999. № 12. С. 54–65.
4. *Ананьев Б.Г.* О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев. М.: Наука, 1977. 373 с.
5. *Мелёхин А.И.* Основные подходы к определению успешного старения / А.И. Мелёхин // Российский научный журнал. 2014. Т. 41. № 3. С. 179–187.
6. *Мелёхин А.И.* Психологические модели успешного старения / А.И. Мелёхин // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека “Дубна”. М., 2014. № 2. С. 41–61.
7. *Рыбалко Е.Ф.* Возрастная и дифференциальная психология: учебное пособие / Е.Ф. Рыбалко. Л.: ЛГУ, 1990. 256 с.
8. *Сергиенко Е.А.* Развитие идей А.В. Брушлинского: соотношение категорий субъекта и личности / Е.А. Сергиенко // Человек, субъект, личность в современной психологии: материалы междунар. науч. конф., посв. 80-летию А.В. Брушлинского, 10–11 октября 2013 года; отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. М.: Институт психологии РАН, 2013. Т. 1. С. 41–44.
9. *Хазова С.А.* Ментальные ресурсы субъекта в разные возрастные периоды: дис. ... д-ра психол. наук / С.А. Хазова. Кострома, 2014. 540 с.
10. *Стюарт-Гамильтон Я.* Психология старения / Я. Стюарт-Гамильтон. СПб.: Питер, 2002. 256 с.
11. *Ермакова М.В.* Современные технологии психологического консультирования и психотерапии пожилых людей / М.В. Ермакова. М.: МПСИ, 2007. 96 с.
12. *Фанталова Е.Б.* Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта / Е.Б. Фанталова. Самара: Изд-во Бахрах; М., 2001. 128 с.
13. *Греллер М.* Старение и работа: человеческий и экономический потенциал. Психология старости и старения: хрестоматия для студентов психол. фак-тов высш. учеб. заведений / М. Греллер; сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. М.: Академия, 2003. С. 256–265.