

ВЕСНА ОСЕНИ

ИЗБРАННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

ТОМ 2

ВЕСНА ОСЕНИ

ИЗБРАННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

ТОМ 2

Научная редакция:
Мартин Стенцель
Веслав Ковальский
Тереза Ачинович
Яцек Лукасевич
Адам Рачковский

Lublin 2021

Издательская серия:

Весна осени - о качестве жизни пожилых людей

ТОМ 2

ВЕСНА ОСЕНИ

Избранные проблемы людей пожилого возраста

Научная редакция:

Мартин Стенцель ORCID: 0000-0001-5807-9717

Веслав Ковальский ORCID: 0000-0001-8402-2837

Тереза Ачинович ORCID: 0000-0002-0841-0421

Яцек Лукасевич ORCID: 0000-0002-9181-9403

Адам Рачковский ORCID: 0000-0001-7363-0458

Рецензенты:

доктор гуманитарных наук, профессор Вальдемар Клинокш
доктор психологических наук, профессор Константин Карпинский

Корректор:

Тереза Ачинович

Компьютерная верстка:

Марта Крысинская-Кудлак

Дизайн обложки:

Патриция Качмарек

Графика на обложке:

freepik/Freepik.com

@Copyright by

Innovatio Press, Люблин 2021

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Публикация создана в рамках проекта: «Весна осени - о качестве жизни пожилых людей» -финансируется Министерством науки и высшего образования на основании контракта № SONP / SN / 465574/2020 от 23.06.2020 г.

Отпечатано в Польше

Innovatio Press Научное издательство

Высшей школы экономики и инноваций

20-209 Люблин, ул. Проектная, 4

тел.: +48 81 749 17 77, факс: + 48 81 749 32 13

www.wsei.lublin.pl

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
<i>Кечина Евгения, Филинская Лариса</i> ТРУДОВЫЕ ПРАКТИКИ И ГЕНДЕРНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ БЕЛАРУСИ	9
<i>Лысюк Лидия</i> ИМПЛИЦИТНЫЕ ТЕОРИИ ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ БЕЛОРУССКИХ И ПОЛЬСКИХ ПРАРОДИТЕЛЕЙ	17
<i>Самаль Елена, Ствольгин Константин</i> ОДИНОЧЕСТВО ПОЖИЛЫХ: ОБРЕЧЕННОСТЬ ИЛИ НЕИЗБЕЖНОСТЬ	31
<i>Ачинович Тереза</i> СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЙ КРИЗИС У ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	41
<i>Анастасия Локтева</i> ОЩУЩЕНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО ОДИНОЧЕСТВА У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ	49
<i>Милькаманович Владимир</i> ИННОВАЦИОННАЯ ПРАКТИКА СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ В ОБЛАСТИ ЗДОРОВОГО СТАРЕНИЯ	55
<i>Красовская Наталья</i> СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ: ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	63
<i>Степовая Дарья</i> ПОДГОТОВКА К СТАРОСТИ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА ОБЩЕСТВА	71
<i>Васильева Людмила, Воротилина Дарья</i> ВОЛОНТЕРСТВО КАК ФОРМА СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ	75

ВВЕДЕНИЕ

Проблема старости и функционирования пожилых людей в наши дни является предметом многих социальных дискуссий, поскольку демографические данные показывают, что во многих странах возрастает процент пожилых людей. Поэтому подготовка и просвещение общества к старости должны стать новыми социальными вызовами. Тем более, что повседневная практика показывает, что отношение общества к пожилым людям очень разное и обусловлено множеством факторов. К ним относятся непосредственное окружение, с которым взаимодействуют пожилые люди, социальные ситуации, в которых они находятся, экономические, семейные и медицинские ситуации, способы установления социальных контактов, а также жизненная сила, проявляемая пожилыми людьми.

Поэтому основная цель публикации – это попытка оценить отношение к пожилым людям и проанализировать качество их жизни. Знание отношения к пожилым людям очень важно, поскольку стереотипные взгляды часто являются основной причиной неправильного обращения с пожилыми людьми и могут отрицательно сказаться на качестве их функционирования, вызывая снижение самооценки и чувства контроля над собственной жизнью, что, как следствие, может привести к снижению качества жизни пожилых людей. Теоретические размышления и научные исследования, включенные в монографию, также касаются восприятия и функционирования пожилых людей, акцентируя внимание на факторах, влияющих на формирование социальных установок по отношению к пожилым людям.

Следует подчеркнуть, что авторами статей являются представители различных научных дисциплин. Это выражается в междисциплинарном характере публикации, что может сделать ее интересным и ценным изданием для всех, кто занимается различными аспектами старости.

Евгения Кечина*
Лариса Филинская**

ТРУДОВЫЕ ПРАКТИКИ И ГЕНДЕРНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ БЕЛАРУСИ

* Белорусский государственный университет

** Белорусский государственный университет

Abstract

The problem of population ageing is extremely relevant for the Republic of Belarus, as far as the share of elderly and old people in the total population of the country has been growing annually. The article is devoted to the analysis of socio-demographic characteristics of the elderly people in Belarus. The results of the sociological research project “Belarus: Family Formation, Stability of Family Relations and Fertility in the Changing Socio-Economic Conditions”, conducted in 2017 as a part of the international research program “Generations and Gender” are used as an empirical database. The article explores possible labor trajectories of the elderly age groups (60-69 and 70-79 years of age), the reasons for continuing their employment and ending their careers. The article offers a comparative analysis of the gender stereotypes of the Belarusians of different ages.

Keywords: *older people; population aging; quality of life; labour practices; gender stereotypes*

Аннотация

Для Республики Беларусь проблема старения населения является весьма актуальной, поскольку удельный вес пожилых и старых людей в общей численности населения страны ежегодно растет. Статья посвящена анализу социально-демографических характеристик пожилых людей Беларуси. В качестве эмпирической базы использовались результаты социологического исследования «Беларусь: формирование семьи, стабильность семейных отношений и рождаемость в меняющихся социально-экономических условиях», проведенного в 2017 году в рамках международной исследовательской программы «Поколения и гендер». В статье рассматриваются возможные трудовые траектории людей старших возрастных групп (60-69 лет и 70-79 лет), причины продолжения трудовой деятельности и завершения карьеры. Проводится сравнительный анализ гендерных стереотипов жителей Беларуси разного возраста.

Ключевые слова: пожилые люди; старение населения; качество жизни; трудовые практики, гендерные стереотипы

Одной из главных демографических проблем XXI века является старение населения в развитых и развивающихся странах. В Европе уже сегодня 25% жителей старше 60 лет, и, согласно прогнозу ООН, уже к 2030 г. во всех странах мира будет проживать 1,4 млрд. пожилых людей (Отдел народонаселения. Перспективы мирового населения на 2019 год, 2019). Растет и число долгожителей. В Беларуси по данным переписи 2019 г. насчитывалось 366 616 человек в возрасте 80 лет и старше (долгожителей), тогда как в 1999 г. их число составляло 197 425 человек.

Старение – процесс продолжительный, начинающийся с постепенного снижения функциональных возможностей организма и требующий значительных сил личности, чтобы приспособиться к окружающей обстановке. Но процесс старения в каждом человеке протекает индивидуально. Невозможно заранее охарактеризовать степень физической и социальной активности мужчин и женщин старше 60 лет. Пожилые люди – это социальная группа, которая имеет специфические особенности, потребности, интересы, ценностные ориентации, и требует

Анализ трудовых практик и гендерных стереотипов пожилых людей Беларуси основывается на результатах социологического исследования «Беларусь: формирование семьи, стабильность семейных отношений и рождаемость в меняющихся социально-экономических условиях». Это исследование в рамках проекта «Поддержка реализации национальной программы демографической безопасности Республики Беларусь» было проведено в апреле-ноябре 2017 года. Концептуальной и методологической основой исследования стала международная исследовательская программа «Поколения и гендер», реализуемая с 2001 года¹. Опрос проводился Центром социологических и политических исследований Белорусского государственного университета. Объект исследования – городское и сельское население Республики Беларусь шести областей и города Минска. Было опрошено 9996 человек в возрасте от 18 до 79 лет. Объем выборочной совокупности интересующей нас группы населения в возрасте 60-79 лет составил 2255 человек (23,6%).

В настоящее время в Беларуси группа данной возрастной когорты не является однородной в части состава по полу. Среди пожилых людей женщин больше, чем мужчин, при этом в более старшей возрастной группе (70-79 лет) по сравнению с более молодыми возрастными (60-69 лет) численность женщин в 2 раза больше, чем мужчин, что связано с различиями в продолжительности жизни мужчин и женщин. Такой половой диморфизм продолжительности жизни наблюдается как среди горожан, так и среди сельских жителей:

¹ Центральной частью программы «Поколения и гендер» (GGP) является исследование «Generations and Gender Survey – GGS». GGS – межнациональное лонгитюдное исследование, которое предоставляет ученым открытый доступ к данным по широкому кругу тем, включая и вопросы жизни старшего поколения. В 2018 году GGS провели 24 страны, в том числе и Республика Беларусь.

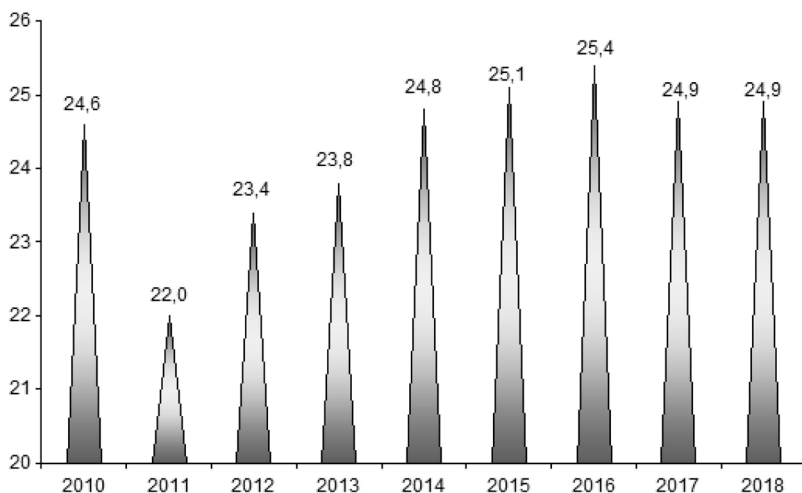
- **60–69 лет** (эта возрастная группа составляет 14,9% населения Беларуси от 18 лет и старше) – среди городских жителей – 40,9% мужчин и 59,1% женщин; в сельской местности – 43,2% мужчин и 56,8% женщин;
- **70–79 лет** (эта возрастная группа составляет 7,7% населения Беларуси от 18 лет и старше) – среди городских жителей - 32,1% мужчин и 67,9% женщин; в сельской местности - 32,4% мужчин и 67,6% женщин.

Неотъемлемой социально-демографической характеристикой является и уровень образования – в целом среднее специальное и высшее образования имеют 57,4% мужчин и 56,4% женщин в возрасте 60-69 лет и 48,8% мужчин и 51,1% женщин в возрасте 70-79 лет (Е.А. Кечина, Л.В. Филинская).

В последние десятилетия XX и начале XXI веков старшие возрастные группы дольше сохраняют умеренный уровень здоровья и продолжают трудовую деятельность. Следует отметить, что выбор дальнейшей трудовой стратегии для людей старшего возраста принципиально не отличается от прочих социальных групп, присутствующих на рынке труда. Они могут завершить свою трудовую карьеру, стать самозанятыми или работать по найму.

По данным Национального статистического комитета Республики Беларусь в 2017 г. в составе всех занятых 4,3% составляли лица в возрасте 60-74 года (4,6% от числа занятых мужчин и 4,1% от числа занятых женщин). Уровень занятости в возрастной группе 60-74 года в 2017 г. составил 16,3%, причем трудился каждый пятый мужчина этого возраста (21,5%), а среди женщин уровень занятости был значительно ниже (12,9%). В целом, на конец 2018 г. в Беларуси численность работающих пенсионеров составляла 638 тыс. человек (24,9% от численности всех пенсионеров) (Рис. 1) (Труд и занятость в Республике Беларусь. Статистический сборник, 2020).

Рис. 1. Удельный вес работающих пенсионеров в общей численности пенсионеров, в %



Завершение карьеры сразу после наступления пенсионного возраста зависит от ряда причин. Одной из главных является размер пенсии по возрасту. Если пожилые люди оценивают уровень пенсионных выплат как достаточный для себя или способный компенсировать большую часть упущенной заработной платы при выходе на пенсию, то они завершают профессиональную деятельность. Важную роль играют социально-демографические факторы, сложившиеся в конкретной стране: чем ниже средняя продолжительность жизни, тем вероятнее завершение карьеры при наступлении пенсионного возраста. *За последние 20 лет ожидаемая продолжительность жизни в Беларуси увеличилась до 69,3 лет у мужчин и 79,4 лет у женщин в 2019 г.*

В число важных социальных факторов следует включить «терпимость» общества к людям старшего возраста, когда работодатели намеренно вытесняют пожилые когорты с рынка труда. В Республике Беларусь не так часты случаи, когда руководитель предприятия, организации отказывается продлевать контракт с пожилым работником. Особенно много работников пенсионного возраста в образовании, здравоохранении, в социальной сфере, где уровень заработной платы не всегда устраивает молодых профессионалов. Ограничения по возрасту («эйджизм») в Беларуси чаще фиксируются при приеме на работу. Трансформация рынка труда под воздействием глобального старения населения и несовершенства пенсионных систем порождает неолиберальный подход правительств многих стран, согласно которому люди старшего возраста рассматриваются как скрытый ресурс для роста экономики.

Следует также принять во внимание экономический фактор – при уровне безработицы в 4-6 % (в стране в последние годы фиксируется именно такой показатель, рассчитанный по методике МОТ) отмечается вовлечение пожилых в рынок труда, и, напротив, при более высоких показателях (от 8% и выше), безработица будет способствовать вытеснению работников старших возрастов.

Еще один важный фактор, определяющий участие пожилых людей в трудовой деятельности – установки самого работника и субъективное восприятие статуса пенсионера. Человек предпенсионного возраста знает, что прекращение профессиональной деятельности в связи с выходом на пенсию нередко приводит к ухудшению физического и психического состояния. Многие пожилые люди, оформив документы на получение денежных средств, продолжают работать на своем прежнем рабочем месте или находят новые сферы применения сил и знаний. В качестве причин здесь выступают не только материальная обеспеченность, но и набор социальных мотивов – потребность трудиться, желание общаться с коллективом, увлеченность работой, сохранение статуса, гражданский долг.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что среди городских жителей Беларуси 60-69 лет каждый четвертый мужчина (26,4%) продолжает работать, среди женщин продолжают трудовую деятельность 11,7% респондентов; в сельской местности работающими являются 21,8% мужчин и 9,5% женщин. Большая профессиональная занятость мужчин объясняется,

в том числе, и отсутствием умений заполнять свой досуг, находить занятия для свободного времени, так как зачастую основным их интересом была работа.

«Молодые пенсионеры» Беларуси продолжают трудиться чаще всего на государственных предприятиях (85,6%), в основном имеют трудовой договор с фиксированным сроком. Важно отметить, что примерно пятая часть из них (21,5% мужчин и 22,2% женщин) руководят или координируют работу других сотрудников. Естественно, работающие пенсионеры чувствуют, что в ближайшие три года им придется оставить работу – об этом заявили 71,9% респондентов. Однако более половины из них (56,1%) не намерены уходить на пенсию и завершать трудовую деятельность (Е.А. Кечина, Л.В. Филинская, 2020).

Что может остановить пожилых людей от продолжения трудовой деятельности?

Субъективное ощущение здоровья тесно связано с уровнем возникающего стресса на рабочем месте, который может привести к депрессии ввиду низкой приспособляемости людей старшего возраста к быстро меняющимся условиям и, как следствие, станет причиной досрочного прекращения работы. Например, переход школьников и студентов на дистанционное обучения в условиях пандемии коронавируса создает немалые трудности в работе учителей и преподавателей пенсионного возраста. Вытеснению с рынка труда также способствует недостаточная квалификация возрастных специалистов на узкоспециализированных рынках.

Пол и семейное положение также может оказывать влияние на выбор данной стратегии: женщины, которым необходимо заботиться о членах их семей, с большей вероятностью завершат карьеру или выберут частичную занятость. Нередки случаи, когда пожилой человек уходит на пенсию и требует того же от своего партнера/партнерши.

Таким образом, выбор трудовой стратегии пенсионера (закончить работу или остаться в качестве наемного сотрудника либо самозанятого) зависит от комплекса причин, принадлежащих разным уровням взаимоотношений работника и работодателя, а также личному видению жизненных перспектив пожилого человека.

Анализ качества жизни пожилых людей – это не только описание физического и психического здоровья, материального положения жителей страны старше 60 лет, но и рассмотрение вопросов ценностного мира данной социальной группы. Общие характеристики трудовых стратегий пожилых людей в Республике Беларусь дополним анализом их гендерных стереотипов.

Следует отметить, что, с одной стороны, гендерные стереотипы устойчивы и стабильны, но, с другой, подвергаются существенным изменениям по мере того, как изменяются социальные представления о ролях и качествах мужчины (добытчик, кормилец, защитник) и женщины (слабая, беспомощная, хранительница домашнего очага). Но изменения гендерных стереотипов идут гораздо медленнее изменений социальных реалий.

Результаты проведенного лонгитюдного исследования свидетельствуют о том, что молодые жители страны даже в большей степени разделяют

традиционные гендерные стереотипы относительно предназначения женщины (забота о доме и детях), профессиональной реализации мужчин и женщин (работа, зарабатывание денег, возможность политической деятельности). Представители старшего поколения более гибко подходят к оценке возможностей женщин и их качеств (Таб. 1-5).

Таблица 1. Кто – мужчины или женщины, были бы лучшими политическими лидерами в целом? (%)

Вариант ответа	Возраст респондента в десятилетних интервалах						
	до 20	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Мужчины, определенно	40,7	47,2	41,5	41,7	42,9	42,1	41,0
Оба пола в равной степени	41,8	35,5	42,0	39,6	38,6	38,4	42,3

Таблица 2. Для кого более важно иметь работу, что мужчин или для женщин? (%)

Вариант ответа	Возраст респондента в десятилетних интервалах						
	до 20	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Мужчины, определенно	30,2	27,9	26,7	24,4	23,9	24,9	24,1
Оба пола в равной степени	59,8	58,9	61,6	64,0	63,7	64,3	62,2

Таблица 3. Чьей задачей является зарабатывание денег для семьи, мужчин или женщин? (%)

Вариант ответа	Возраст респондента в десятилетних интервалах						
	до 20	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Мужчины, определенно	46,4	44,1	46,0	40,6	41,8	41,3	42,7
Оба пола в равной степени	35,2	34,5	35,5	41,1	41,4	39,9	41,1

Таблица 4. Для кого забота о доме и детях более важна, для мужчин или для женщин? (%)

Вариант ответа	Возраст респондента в десятилетних интервалах						
	до 20	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Женщины, определенно	36,8	28,0	27,5	27,5	25,2	26,8	28,5
Оба пола в равной степени	47,3	51,8	55,5	57,6	57,5	57,3	53,5

Таблица 5. Чьей задачей является забота о доме и детях, мужчин или женщин? (%)

Вариант ответа	Возраст респондента в десятилетних интервалах						
	до 20	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Женщины, определенно	34,2	26,1	24,4	23,7	21,9	25,5	27,7
Оба пола в равной степени	48,9	55,2	58,3	60,1	62,0	57,3	55,7

Эти данные показывают, что жизненный и семейный опыт способствует пониманию необходимости сочетания мужских и женских моделей поведения. Человек выполняет «смешенную» гендерную роль, имея возможность при этом выполнять функции не только своей гендерной группы, но и противоположной. Распределение функций может способствовать наиболее гармоничному развитию семьи, ее благополучию, как в финансовом, так и в социальном плане.

Результаты масштабного социологического исследования «Беларусь: формирование семьи, стабильность семейных отношений и рождаемость в меняющихся социально-экономических условиях», проведенного в 2017 году, являются незаменимым источником информации об условиях жизни и проблемах пожилых людей. Участвуя в исследовании «Поколения и гендер» (GGS), можно осуществить анализ данных о жизнедеятельности возрастных когорт 60-69 лет и 70-79 лет в странах Центральной и Восточной Европы. Эта информация является важным ресурсом для понимания фундаментальных социальных вызовов в Европе и за ее пределами, а также эмпирической базой для разработки государственных программ социальной защиты пожилых людей, основанной на фактических данных (Д.Г. Ротман, Т. Эмери).

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Беларусь: структура семьи, семейные отношения, репродуктивное поведение: Том 1. Методология и опыт проведения исследования «Поколения и гендер» (2018) Д.Г. Ротман, Т. Эмери (ред.). Третья волна проекта: новые подходы (экспериментальный старт в Республике Беларусь) (с. 20-34). Минск: Белсэнс.
2. Кечина Е.А., Филинская Л.В. (2020) Качество жизни пожилых людей в Беларуси // Вестник Российского университета дружбы народов серия: социология 2020, 1, 30-49.
3. Отдел народонаселения. Перспективы мирового населения на 2019 год. URL: <https://population.un.org/wpp/Download/Standard/Population/>
4. Труд и занятость в Республике Беларусь. Статистический сборник. (2020). Минск. <https://www.belstat.gov.by/upload/iblock/c17/c1758aafc21ec-069dafba92b27dea768.pdf>

ИМПЛИЦИТНЫЕ ТЕОРИИ ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ БЕЛОРУССКИХ И ПОЛЬСКИХ ПРАРОДИТЕЛЕЙ

* Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина

Abstract

The research is devoted to study of implicit theories of Belarusian and Polish grandparents rearing. Rearing is considered as a specific type of activity, the main elements of which are goals and ways to achieve them. Outlined are necessary and desirable goals, which are interconnected with personal values. Using a semi-structured interview, were conducted 135 conversations with grandparents who have preschool grandchildren. It was found out that the goals named by grandparents only partially correspond to preschooler developmental tasks; revealed certain thoughtful differences between necessary and desirable goals; it is shown that quite often rearing of certain qualities in a child is stipulated by value of adaptation to what awaits him/her in a future. Regardless of the goal's content, most often grandparents talk about verbal methods of rearing their grandchildren, less often about personal example and joint performance of different types of activities. There are significant differences in the implicit theories of rearing of Belarusian and Polish grandparents.

Key words: *grandparents, rearing, activity, goals, methods and values of rearing, preschool age*

Аннотация

Представленное исследование посвящено изучению имплицитных теорий воспитания белорусских и польских бабушек и дедушек. Воспитание рассматривается как определенный вид деятельности, основными элементами которой являются цели и способы их достижения. Выделяются цели необходимые и желаемые, которые взаимосвязаны с личностными ценностями. С помощью полуструктурированного интервью были проведены беседы со 135 прародителями, имеющими внуков дошкольного возраста. Обнаружено, что цели, названные прародителями, лишь частично соответствуют задачам развития дошкольника; выявлены определенные содержательные различия между целями необходимыми и целями желаемыми; показано, что наиболее часто воспитание у ребенка тех или иных качеств обусловлено ценностью адаптации к тому, что его ожидает в будущем. Независимо от содержания цели чаще всего прародители говорят о вербальных методах воспитания своих внуков,

несколько реже о личном примере и совместном выполнении разных видов деятельности. Имеются значимые различия в имплицитных теориях воспитания белорусских и польских прародителей.

Ключевые слова: прародители, воспитание, деятельность, цели, методы и ценности воспитания, дошкольный возраст.

Изучение психологических особенностей пожилых людей началось в шестидесятые годы прошлого века. Предметом исследований стали изменения в когнитивной сфере, личностные особенности и стили совладания с новыми вызовами – выходом на пенсию, изменением семейной структуры, тяжелыми потерями и ожиданием собственной смерти. Нередко анализ изменений в пожилом возрасте происходит в минорном тоне, они рассматриваются сквозь призму утрат. Вместе с тем в этот период жизни появляются и новые обстоятельства, которые создают возможности для дальнейшего личностного развития человека. В качестве одного из таких обстоятельств выступает появление новых ролей бабушки и дедушки (прародительство).

В психологии бабушки и дедушки рассматриваются как значимый фактор развития ребенка (Smith 2005, Stelle, Fruhauf, Orel, Landry-Meyer 2010, Краснова, 2000). Они берут на себя заботу о внуках, когда семья находится в кризисе, особенно в ситуации развода. Прародители могут выступать в роли авторитетного лица в вопросах воспитания детей, причем описываются разные виды проявления авторитета (от властного до мудрого) и их влияние на детей. Они по-разному включаются в воспитание внуков, что побудило психологов к выделению различных типов поведения бабушек, но, к сожалению, не дедушек. Считается, что прародители меньше наказывают детей, выражают больше сочувствия и сострадания, чаще их хвалят и одобряют; способствуют формированию чувства семейной идентичности, рассказывая им об истории своей жизни и жизни семьи; относятся к внукам как к безусловной ценности.

Объектом исследования в представленной статье является воспитательная деятельность бабушек и дедушек как целостная активность, которая состоит из взаимосвязанных друг с другом структурных элементов (Леонтьев, 1975, Przetacznik-Gierowska, Włodarski 2014).

Конституирующим элементом деятельности являются цели как образ того, что человек хочет достигнуть. Важной характеристикой целей является также их принадлежность образу Я человека (Лысюк 1997). Известно, что образ Я обладает достаточно сложной структурой, в которой выделяются, в частности, Я реальное, Я идеальное, Я желаемое, Я должное, Я социальное и др. В зависимости от того, с какой частью образа Я соединяется цель, она будет иметь разный психологический смысл. Так, могут быть цели, входящие в Я должное или необходимые (например, нужно приготовить ребенка к школе, нужно развивать

умения общаться) и цели идеальные, желаемые, обладающие эмоциональной притягательностью (например, «хочу, чтобы ребенок был радостным, веселым»). Каждая деятельность определяется также спецификой предмета, на который она направлена, и тем, как человек его воспринимает и понимает: возрастные и индивидуальные особенности ребенка, условия и факторы, влияющие на его развитие; причины поведения в разных ситуациях и пр. И еще одним элементом структуры деятельности являются действия как способы достижения целей или применительно к воспитанию говорят о методах воспитания.

Полнота и успешность реализации деятельности воспитания определяется степенью ее присвоенности, что, в частности, обнаруживается в системе представлений (имплицитных теориях) взрослых о том, как воспитывать детей (Goodnow, 1988, 2006; Hastings, Grusec, 1998; Hawk, Holden, 2006; Rubin, 2006 i in.).

Данные о том, что думают родители по поводу целей воспитания, можно найти в исследованиях Kuczyńskiego (1984), Dix (1992), Hastings, Grusec (1998), Tulviste (2007), Śnieżyńskiego (2019). В этих работах представлены разные таксономии целей воспитания. Kuczyński (1984) выделил цели краткосрочные, связанные с изменением поведения ребенка в конкретной ситуации, и долгосрочные, направленные на воспитание характера, определенных умений и пр. В исследовании Dix (1992) цели воспитания были объединены в две группы: цели, связанные с улучшением жизни взрослых (послушание, взаимопонимание и т.п. - parent-centered goals), и цели, ориентированные на развитие ребенка (child-centered goals). Ко второй группе были отнесены цели, направленные на удовлетворение потребностей детей, и цели, которые помогут ребенку успешно социализироваться (самостоятельность, эмпатия, моральные нормы, навыки общения и пр.). Tulviste (2007) классифицировал сформулированные родителями цели на основе системы ценностей Ш. Шварца. Исследований, направленных на выяснение возрастной специфики целей воспитания, не было обнаружено.

Представления о способах воспитания детей остались за границами исследовательских интересов. Здесь можно указать только на монографию Śnieżyńskiego (2019), в которой польские родители отвечали на открытые вопросы о существующих методах воспитания и методах, которые чаще всего используют они сами.

Во всех указанных исследованиях имплицитных теорий воспитания принимали участие только родители. Представления бабушек и дедушек о том, как воспитывать внуков, остаются практически неизученными. Поэтому целью эмпирического исследования стало изучение имплицитных теорий прародителей о целях и методах воспитания дошкольников.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Для достижения поставленной цели было использовано полуструктурированное интервью, состоящее из четырех основных вопросов. С помощью

каждого вопроса выяснялись сущностные аспекты имплицитной теории воспитания дошкольника.

1. Как Вы думаете, что нужно развивать у Вашего внука (внучки) в дошкольном возрасте? – необходимые цели воспитания.
2. Почему обозначенные качества важно развивать (для каждого из названных)? – личностный смысл или ценность цели.
3. Как достичь то, что Вы считаете необходимым развивать у внука (внучки)? – способы достижения целей.
4. Опишите, пожалуйста, идеального ребенка – желаемые цели.

В процессе беседы задавались дополнительные вопросы, позволяющие выявить более детально представления о разных аспектах воспитания. Все ответы на каждый вопрос были проанализированы и категоризированы. В анализе полученных данных принимали участие три независимых психолога.

С целью выявления межкультурных различий были созданы две группы прародителей, у которых есть внуки в дошкольном возрасте – бабушки и дедушки из Польши и бабушки и дедушки из Беларуси. Группа польских прародителей состояла из 61 человека (29 дедушек и 32 бабушки), а группа белорусских – из 74 человек (24 дедушки и 50 бабушек).

Исследование проводилось индивидуально с каждым участником. С их согласия беседа записывалась на диктофон, а в дальнейшем переводилась в печатный текст. В сборе материалов принимали участие студенты отделения «Психология» Университета экономики и инновации в Люблине, а также магистранты отделения «Психология» Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина.

ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ответы на первый вопрос о необходимых целях воспитания дошкольников были объединены в восемь групп.

Первая группа качеств была обозначена как «субъектность» и включает в себя цели, которые характеризуют разные ее аспекты: самостоятельность; конкретные умения, которые в дошкольном возрасте ребенок должен научиться выполнять самостоятельно (одеваться, наводить порядок и пр.), уверенность, смелость, осуществление простейших выборов.

Вторая группа целей связана с развитием навыков общения (коммуникации) с другими людьми: дружба с ровесниками, «чтобы не боялось устанавливать контакты с новыми людьми», умение общаться, воспитанность, культура поведения, вежливость. В рамках этой группы целей было отдельно выделено послушание как наиболее часто упоминаемая цель.

К третьей группе целей были отнесены разнообразные моральные качества, которые бабушки и дедушки хотели бы видеть в своих внуках: честность, уважение к другим людям, порядочность, доброта, забота о близких, сострадание и сочувствие.

В четвертую группу вошли цели, связанные с развитием психических процессов: память, мышление, интеллект, умение рационально мыслить, внимание, речь.

Пятая категория целей обозначена как развитие познавательной активности: любознательность, стремление к знаниям, «креативное отношение к познанию мира», «открытость опыту» и т.п.

Цели, связанные с воспитанием у детей ценностей, образовали шестую группу: вера в Бога, патриотизм, любовь к прекрасному.

В седьмой группе были объединены цели, которые указывают на необходимость развития разнообразных интересов детей: «выявить, к чему ребенок склонен», развивать таланты и способности. Последняя – восьмая категория включает в себя все, что связано с физической активностью и здоровьем ребенка.

Доля выделенных категорий целей в двух группах участников исследования представлена в таблице 1.

Таблица 1. Необходимые цели воспитания дошкольников в представлениях польских и белорусских прародителей (в процентах).

Выборки	Беларусь	Польша	Среднее
Категории			
Субъектность	56.8	55,7	56,3
Коммуникативность	55.4	55,7	55,55
Послушание	18.9	23	20,95
Моральные качества*	22.97	47,5	35,24
Психические процессы	22.97	29,5	26,24
Познавательная активность	9.5	16,4	12,95
Ценности* *	10.8	26,2	18,5
Физическое здоровье	16.2	14,8	15,5
Интересы	10.8	18	9,4

* $\chi^2=5.606$ $p<0,05$; ** $\chi^2= 8.984$ $p<0,01$

Как показывают результаты, наиболее часто в обеих группах прародителей упоминается необходимость воспитания субъектных (56.8% белорусов и 55,7% поляков считают это важным) и коммуникативных (55,4% и 55,7%) качеств. Примерно третья часть всех обследованных указывает на моральные качества как цель воспитания в дошкольном возрасте (35,24%). Все остальные качества встречаются гораздо реже. Значимые различия между двумя группами обнаружены в указаниях на развитие моральных качеств ($\chi^2=5.606$ $p<0,05$) и ценностей ($\chi^2= 8.984$ $p<0,01$): польские бабушки и дедушки делают это значительно чаще.

Ответы на вопрос об идеальном ребенке (желаемые цели) были сгруппированы следующим образом.

Часть прародителей ответили, что идеальных детей не бывает: „Нет таких детей. Каждый ребенок имеет свои достоинства и недостатки, каждый неповторим, и хорошо, что так и есть». «Никто из нас не идеален, тем более ребенок, для которого все в новинку, и он только учится отличать добро от зла».

Ответы другой группы сводились к тому, что каждый ребенок идеален и что для них именно их внук или внучка являются идеальным ребенком.

Третья группа прародителей обозначают разные характеристики идеального ребенка, которые были объединены в категории. Очевидно, что категории ответов на вопрос об идеальном ребенке во многом совпадали с ответами на вопрос о том, что необходимо воспитывать в дошкольном возрасте: субъектные качества, ценности, коммуникативные особенности, мораль, познавательная активность, здоровье. Вместе с тем при описании идеального ребенка появились и новые категории ответов: 1) идеальный ребенок должен быть счастливым, радостным, веселым; 2) он ценит свою семью: «любит родителей, братьев и сестер, дедушек и бабушек», «ласковый»; «помощница маме»; «говорит родителям о проблемах и разных ситуациях»; 3) идеальный ребенок «хорошо и охотно учится». В таблице 2 представлены ответы двух групп участников исследования.

Таблица 2.Желаемые цели воспитания дошкольников в представлениях польских и белорусских прародителей (в процентах)

Выборка Категории	Беларусь	Польша	Среднее
Нет идеальных	9,45	18,03	13,74
Каждый ребенок идеален	10,8	11,48	11,14
Коммуникативный*	33,8	63,93	48,87
Послушный**	27,03	44,26	35,65
Субъектность	24,3	29,51	26,9
Радует семью	14,9	13,11	14,05
Креативность	13,5	14,75	14,13
Моральность	27,03	19,61	23,32
Счастливый	12,2	14,75	13,47
Имеет духовные ценности***	4,05	14,75	9,4
Любит учиться****	1,35	14,75	8,05

Интересы	2,7	3,28	2,99
Здоровье	9,45	6,56	8,05

* $\chi^2= 12.191, p<0,001$; ** $\chi^2= 4.377 p<0,05$; *** $\chi^2= 4.727, p<0,05$; **** $\chi^2=8.757, p<0,01$

Как показывают результаты, в обеих выборках наиболее часто упоминаются коммуникативность (48,87 %) и послушание (35,65%); о субъектности и моральных качествах сообщает около четверти всех участников исследования (26,9 % и 23,32%). Вместе с тем сопоставление ответов, полученных в двух группах, обнаруживает существенные различия в частоте упоминания таких желаемых качеств как коммуникативность ($\chi^2= 12.191, p<0,001$), послушание ($\chi^2= 4.377, p<0,05$), наличие духовных ценностей ($\chi^2=4.727, p<0,05$) и желание учиться ($\chi^2=8.757, p<0,01$): польские прародители называют их значимо чаще, чем белорусские.

Далее был проведен сравнительный анализ того, как представлены необходимые и желаемые цели в имплицитных теориях всех обследованных бабушек и дедушек (табл.3)

Таблица 3. Необходимые и желаемые цели в представлениях прародителей (в % ко всей выборке)

Вид целей Категории	Желаемые	Необходимые
Коммуникативный	48, 87	55,55
Послушный*	35, 65	20,95
Субъектность**	26, 9	56,25
Моральность***	23,32	35,24
Имеет духовные ценности****	9,4	18,5
Интересы	2,99	9,4
Здоровье	8,05	15,5
Психические процессы	-	26,24
Познавательная активность	-	12,95
Радует семью	14,05	-
Креативность	14, 13	-
Счастливый	13,47	-
Любит учиться	8,05	-

* $\chi^2= 7.325, p<0,01$ ** $\chi^2= 24.412, p<0,001$

*** $\chi^2=5.171,p<0,02$; **** $\chi^2= 4.410, p< 0,05$

Проведенный анализ обнаружил существенные различия в представленности двух видов целей. Во-первых, это различия содержательные. Среди желаемых целей не было названо развитие психических процессов и познавательной активности, что присутствовало среди необходимых целей. Вместе с тем, говоря о желаемом, участники исследования говорили, что идеальный ребенок «радует семью», «креативный», «счастливый» и «любит учиться». Во-вторых, статистический анализ показал наличие значимых различий в частоте упоминания различных целей: значимо чаще среди желаемого называется послушание ($\chi^2= 7.325, p<0.01$), но намного реже по сравнению с необходимыми целями называются качества, связанные с субъектностью ($\chi^2= 24.412, p<0,001$), моральностью ($\chi^2=5.171, p< 0.02$) и ценностями ($\chi^2= 4.410, p< 0.05$).

Отвечая на вопрос о ценности целей воспитания внуков дошкольного возраста, часть участников исследования либо уточняли то, что было названо в качестве цели, либо подчеркивали, что обозначенные качества важны «для общего развития». Например, отвечая на вопрос о том, почему важно научить ребенка уважать старших, респондент отвечает: «Любой ребенок должен уважать старших и прислушиваться к их мнению». О важности дисциплины: «Вседозволенность портит детей. Дети должны быть послушными».

Вторая группа охватывает ответы, в которых указывается на то, что развиваемые в дошкольном возрасте качества в дальнейшем могут облегчить жизнь ребенка, помогут ему адаптироваться к новым условиям: например, хорошие манеры «помогают в жизни»; «чтобы легче было привыкать к новым условиям»; «научиться читать и писать, чтобы не отставать от других»; «добро возвращается» и т.д.

В третью категорию, названную «духовные (экзистенциальные) ценности», вошли ответы, в которых прародители соотносят конкретные цели воспитания с наивысшими ценностями человеческого бытия: Бог, вера, любовь, красота, свобода и т.п. Например, «чтобы быть достойным человеком», «жить на благо родного края, чувствовать себя частью своего народа», «отличать добро от зла», «найти смысл жизни»; «видеть красоту окружающего мира» и пр.

Четвертая группа объединяет ответы, в которых подчеркивается важность достижения независимости: «не будет бояться жизни», «сможет сам о себе позаботиться», «не будет зависеть от родителей».

В пятую группу были включены ответы, указывающие на ценность самореализации: успешная карьера, достижение профессионального мастерства, удовлетворенность работой, поиск призвания.

Шестая группа обозначена как «ценность семьи»: «ребенок должен знать, что в жизни нет ничего более ценного, чем семья»; развивать послушание, чтобы ребенок «не создавал проблем для родителей» в настоящем и будущем; воспитывать «жалостливой, чтобы потом маме помогала по хозяйству и сама стала хорошей хозяйкой». К седьмой группе были отнесены высказывания о важности здоровья: развивать «любовь к спорту, что приведет к хорошему здоровью».

Таблица 4. Ценности необходимых целей воспитания внуков дошкольного возраста у белорусских и польских прародителей (в процентах)

Выборки Категории	Беларусь	Польша	Среднее
Нет ответа	24,3	21,3	22,8
Адаптация к новым условиям	44,6	44,3	44,45
Духовные ценности *	13,5	32,8	23,15
Независимость	4,1	8,2	6,15
Самореализация**	17,6	4,9	11,25
Семья	5,4	4,9	5,15
Здоровье	8,1	3,2	5,65

* $\chi^2=7.186$, $p<0.01$; ** $\chi^2=4.322$ $p<0,05$

Наиболее часто сформулированные обеими выборками цели воспитания оказываются связаны с адаптацией к тому, что может ожидать ребенка в будущем: 44,6 % белорусов и 44,3% поляков указали на это. Значимые различия между белорусами и поляками зафиксированы по отношению к духовным ценностям ($\chi^2=7.186$, $p<0.01$), к которым чаще обращаются польские бабушки и дедушки. Белорусские же прародители чаще обращаются к ценностям самореализации ($\chi^2=4.322$, $p<0,05$).

Ответы на вопрос о способах воспитания были сгруппированы следующим образом.

В первую группу вошли вербальные методы – объяснение: «объясняю, что не нужно бояться, «рассказывать, читать, как нужно себя вести».

Ко второй группе были отнесены все высказывания, в которых упоминается личный пример как «наиболее эффективный метод» воспитания («показываю ребенку, как что-то делать», «бабушка утюжит белье и внучке купили утюжок, тоже старается».

Третья группа методов объединяет в себе все указания на совместную деятельность с ребёнком: вместе играть («варим каши, кормим кукол; доктор лечит зуб медвежонку»); делаем вместе зарядку.

В четвертую группу были включены методы, которые связаны с организацией самостоятельной активности ребенка: «позволять ребенку самостоятельно выполнять различные действия – сделать бутерброд, одеться и раздеться, помыть чашку», «давать ребенку право самостоятельного выбора, не наказывать за ошибки»; «не вмешиваемся, когда кто-то обраща-

ется непосредственно к ним – это хороший способ воспитать уверенность и самостоятельность».

К пятой группе отнесены высказывания об использовании наград и наказаний: «ребенка нужно награждать за хорошее поведение», «детей наказываю, когда плохо себя ведут; например, когда должны что-то сделать, а не делают... Иногда сладости не получают, мультики не включаем, а если надо, то и шлепну».

В шестой группе представлены методы, которые направлены на мотивирование ребенка к выполнению каких-либо действий, к преодолению препятствий: «говорю, что сможет что-то сделать, если боится», «поддерживаю в трудных ситуациях», «показываю, что его успех зависит от старания».

В седьмую группу были отнесены высказывания о том, что важную роль в воспитании ребенка играет создание теплой, любящей атмосферы в семье: «в семье все должно быть хорошо, с любовью...»; «ребенок должен чувствовать, что он любим, что его слышат и поддерживают, что нам можно доверять»; «обнимать, говорить, что люблю».

Данные о разных методах воспитания в представлениях двух групп прародителей находятся в таблице 5.

Таблица 5. Методы воспитания внуков дошкольного возраста в представлениях белорусских и польских прародителей (в процентах)

Выборки Категории	Польша	Беларусь	Среднее
Вербальные*	67,2	44,6	55,9
Пример	39,3	35,1	37,2
Совместное выполнение	29,5	45,9	37,7
Организация самостоятельной активности	22,95	10,8	16,87
Использование наказаний **	21,3	5,4	13,35
Мотивирование	18,03	8,1	13,06
Создание хорошей атмосферы	9,83	10,8	10,32
Наблюдение	10	1,35	5,67

* $\chi^2= 6.907$, $p<0,01$; ** $\chi^2= 7.686$, $p<0,01$

Как показывают данные, наиболее часто прародители обеих групп используют три группы методов: вербальные (55,9%), личный пример (37,2%) и совместное выполнение какой-либо деятельности (37,7%). При этом польские бабушки и дедушки значимо чаще обращаются к вербальным способам, чем белорусские ($\chi^2= 6.907$, $p<0,01$), а также чаще говорят о наказаниях ($\chi^2= 7.686$, $p<0,01$).

ВЫВОДЫ

Воспитание - неотъемлемая часть жизни общества, пространство, в котором вся человеческая культура и опыт передаются подрастающему поколению. Трансляцию культуры осуществляют, прежде всего, родители, но немалую роль в этом процессе играют и прародители. Вместе с тем интерес к исследованию того, как бабушки и дедушки включены в воспитание своих внуков, невелик. Проведенное исследование представлений прародителей о существенных характеристиках воспитания – его целях и методах, а также ценностных основаниях обозначенных целей – позволяет сформулировать определенные выводы.

Во-первых, соотнесение целей, которые были названы прародителями, с данными из психологии развития показывает, что они отражают только часть того, что необходимо развивать в дошкольном возрасте. Практически не встречаются высказывания о важности развития игры, творческих видов деятельности; редко говорится о физической активности, интересах, эмпатии, воображении. Только немногим больше половины бабушек и дедушек считают необходимым развивать у своих внуков субъектность (самостоятельность) и навыки общения; треть – моральные качества, а среди желаемых целей эти качества встречаются еще реже.

Во-вторых, обнаруживается расхождение между целями необходимыми и желаемыми, что можно рассматривать как существование в имплицитной теории воспитания прародителей двух, порой противоречивых, образов того, что они хотят видеть в своих внуках. С точки зрения необходимости должно воспитывать самостоятельность, навыки общения, моральные качества, развивать психические процессы, которые важны для обучения в школе. А желают бабушки и дедушки того, чтобы их внуки умели общаться, были послушными и милыми, счастливыми и веселыми, радовали семью; самостоятельность и моральные качества, а также ценности оказываются на периферии образа идеального ребенка.

В-третьих, исходя из того, что цель как часть образа Я человека связана с ценностями, задачей исследования было выяснить, какие ценности определяют те или иные цели воспитания. Оказалось, что наиболее часто ориентация на воспитание у ребенка тех или иных качеств обусловлена ценностью адаптации к тому, что его ожидает в будущем. Примерно четверть прародителей связывает обозначенные цели с духовными ценностями.

В-четвертых, выясняя, что прародители думают о том, как достигать обозначенные ими цели, предполагалось, что методы воспитания будут определяться спецификой целей. Однако такой связи выявить не удалось. Обнаружено, что независимо от содержания цели чаще всего прародители говорят о вербальных методах воспитания своих внуков, несколько реже о личном примере и совместном выполнении разных видов деятельности. Организация самостоятельной деятельности ребенка и мотивирование к выполнению разных

активностей, являясь наиболее эффективными именно для дошкольников, упоминаются достаточно редко. Доминирование в представлениях прародителей вербальных методов не соответствует возрастным особенностям детей.

В-пятых, были обнаружены значимые различия в имплицитных теориях воспитания белорусских и польских прародителей. Среди необходимых целей у польских бабушек и дедушек по сравнению с белорусскими чаще встречаются моральные качества и ценности, а среди желаемых - коммуникативные качества и послушание. Сопоставление в двух выборках ценностей, обуславливающих выбор целей, показывает, что обе группы одинаково часто обращаются к ценности адаптации, но в польской выборке значимо чаще цели укоренены в духовных ценностях. Хотя вербальные методы оказываются наиболее часто упоминаемыми в обеих группах, однако польские бабушки и дедушки называют их чаще, чем белорусские. Несмотря на относительно небольшое количество упоминаний о наказаниях как методе воспитания, польские прародители говорят об этом тоже чаще, чем белорусские.

Представленные результаты требуют дальнейшего осмысления и интерпретаций в контексте особенностей развития детей дошкольного возраста и межкультурных различий.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Dix T. H. (1992). Parenting on behalf of the child: Empathic goals in the regulation of responsive parenting. In I. E. Sigel, A. V. McGillicuddy DeLisi, & T. J. Goodnow (Eds), *Parental belief systems: The psychological consequences for children*. Vol. 2, (319-346). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
2. Goodnow J. J. (1988). Parents' ideas, actions, and feelings: Models and methods from developmental and social psychology. *Child Development*, 59(2), 286–320.
3. Goodnow J. J. (2006). Cultural Perspectives and Parents' Views of Parenting and Development: Research Directions. In: K. H. Rubin & O. B. Chung (Eds.), *Parenting beliefs, behaviors, and parent-child relations: a cross-cultural perspective* (35-60). New York: Psychology Press.
4. Hastings P.D, Grusec J.E. (1998). Parenting goals as organizers of responses to parent-child disagreement. *Developmental Psychology*, 34, 465–479.
5. Hawk C. K., Holden G. W. (2006). Meta-Parenting: An Initial Investigation into a New Parental Social Cognition Construct. *Parenting: scienceandpractice*, 6 (4), 321–342.
6. Краснова О. В. (2000). Роль бабушки: сравнительный анализ. *Психология зрелости и старения*, 2, 89— 114.
7. Kuczynski L. (1984). Socialization goalsandmother-child interaction: Strategies for long-term and short-term compliance. *Developmental Psychology*, 20, 1061-1073
8. Леонтьев А.Н. (1975). Деятельность, сознание, личность. Москва: Политиздат.

9. Лысюк Л.Г. (1997). Развитие целеполагания у детей 2-4 лет. Брест: Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина.
10. Rubin, K.H., Hemphill, S. A., Chen X. (2006). Parenting Beliefs and Behaviors: Initial Findings From the International Consortium for the Study of Social and Emotional Development (ICSSED). In: K. H. Rubin & O. B. Chung (Eds.), Parenting beliefs, behaviors, and parent-child relations: a cross-cultural perspective (pp. 81-106). New York: Psychology Press.
11. Przetaczniak-Gierowska, M., Włodarski, Z. (2014). Psychologia wychowawcza. T.2, Wydawnictwo PWN.
12. Smith, P. K. (2005). Grandparents and grandchildren. *The Psychologist*, 18, 684-687.
13. Stelle, Ch., Fruhauf, C. A., Orel, N., Landry-Meyer, L. (2010). Grandparenting in the 21st Century: Issues of Diversity in Grandparent-Grandchild Relationships. *Journal of Gerontological Social Work*, 53(8), 682-701.
14. Śnieżyński, M. (2019). Wiedza rodziców o wychowaniu swoich dzieci. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Akademii Ignatianum w Krakowie.
15. Tulviste, T., Ahtonen, M. (2007). Child-Rearing Values of Estonian and Finnish Mothers and Fathers. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38; 137-155.

Елена Самаль*
Константин Стволыгин**

ОДИНОЧЕСТВО ПОЖИЛЫХ: ОБРЕЧЕННОСТЬ ИЛИ НЕИЗБЕЖНОСТЬ

* Белорусский государственный университет

** Белорусский государственный университет

Abstract

In article the problem of experience of loneliness in the period of advanced age is analyzed. The emphasis is placed that existence of attention and support of own family and also faith in God help the elderly person to feel the usefulness and the social importance, to feel satisfaction with own life and by that to lower feeling of loneliness. Results of a research of features of experience of loneliness and vital wellbeing at women of late age with external and internal type of religiousness and also experience of loneliness and a frustration at the women of advanced age living in family and out of it are presented.

Keywords: *advanced age, loneliness, vital wellbeing, frustration, religiousness type*

Аннотация

В статье анализируется проблема переживания одиночества людьми в период пожилого возраста. Делается акцент на том, что наличие внимания и поддержки собственной семьи, а также вера в Бога помогают пожилому человеку ощутить свою полезность и социальную значимость, почувствовать удовлетворенность собственной жизнью и ее плодами, и тем самым снизить ощущение одиночества. Представлены результаты исследования особенностей переживания одиночества и жизненного благополучия у женщин позднего возраста с внешним и внутренним типом религиозности, а также переживания одиночества и фрустрированности у женщин пожилого возраста, проживающих в семье и вне ее.

Ключевые слова: пожилой возраст, одиночество, жизненное благополучие, фрустрированность, тип религиозности

ВВЕДЕНИЕ

По данным переписи населения 2019 года в Республике Беларусь проживало 2131,5 тыс. пожилых граждан (люди в возрасте 60 лет и старше) или почти каждый пятый житель республики. По сравнению с переписью населения 2009 года численность лиц пожилого возраста в целом по республике увеличилась на 332 тыс. человек, или на 18,5%. Основными проблемами пожилых людей в начале XXI века по-прежнему остаются: плохое состояние здоровья, недостаточная материальная обеспеченность и переживание одиночества.

По мнению исследователей (Вейс, 1989; Ермолаева, 2002; Малкина-Пых, 2005; Пепло, 1989 и др.), ощущение одиночества связано чаще всего с потерей социальных связей или трудностью приобретением новых социальных связей взамен утраченных по какой-либо причине, и проявляется на разных возрастных этапах по-разному. Ощущение одиночества у пожилых людей отдаленно напоминает переживание такого же состояния подростками (Самаль, Стволыгин, 2020). Сходство подтверждает изменение социального статуса, наличие неудовлетворенности своим социальным положением; социализация подростка и пожилого человека претерпевает определенные трудности, каждый должен найти себя в меняющемся мире, только первые, входя во взрослую жизнь, а вторые – достойно завершая ее. Пожилые люди нехотя смиряются с наступающей старостью, вместо того чтобы принимать ее как новый и неповторимый этап жизни. Выход на пенсию, прекращение активной профессиональной деятельности влекут за собой сужение круга общения пожилого человека. Постепенно дающая о себе знать физическая слабость и быстрее обычного появляющаяся усталость влекут за собой комплекс психологических изменений: часто возникающие негативные мысли, потеря ценностных приоритетов, отсутствие мотивации достижений. На предыдущих этапах жизнь обычно приносила все новые и новые радости и блага – увеличение дохода, власть, любовные переживания, а в пожилом возрасте человека ожидают главным образом потери этих и других материальных и духовных благ. Вместо вступления в новые социальные группы пожилые люди постепенно становятся все более и более одинокими – их дети проживают отдельно, друзья умирают, страх мешает выйти из дома и приобрести новые знакомства. Иными словами, одиночество подкрадывается незаметно, но «закрепляется» основательно.

Среди современных типологий одиночества наиболее интересной нам представляется типология Р. Вейса (1989). Им выделено два типа одиночества: эмоциональное и социальное. Первое является результатом отсутствия такой тесной интимной привязанности как любовная или супружеская. При этом человек может испытывать чувство, похожее на «беспокойство покинутого ребенка». Социальное же одиночество является результатом отсутствия значимых дружеских связей или чувства общности, что может выражаться в переживании тоски и чувстве социальной маргинальности. Если «примерить» эти типы одиночества к пожилым людям, то мы можем заметить, что

как эмоциональное, так и социальное одиночество имеет место появиться и проявиться в жизни пожилого человека. Потеря супруга или супруги, утрата друзей и близких влекут за собой депривацию интимной привязанности, с одной стороны, с другой – способствуют социальной маргинальности наряду с изменением роли и статуса пожилого человека в обществе.

Следует обратить внимание на то, что одиночество – это неоднозначное понятие для старости. Оно не связано только с жизнью в затворничестве. Пожилые люди, способные обходиться без посторонней помощи в обиходе, более чем молодые, приспособлены к тому, чтобы жить в одиночестве. Одиночество может быть объективной изолированностью, может быть переживанием тяжкого разлада личности, господства дисгармонии, переживания кризиса Я. Как указывал Н. Ф. Шахматов (1996), наиболее существенным в старости является не изоляция, а психологические и эмоциональные аспекты, отражающие осознание одиночества как непонимания и безразличия со стороны окружающих, а также постоянное и болезненное переживание стрессовых ситуаций, связанных с потерями. Это выход на пенсию и потеря работы, потеря привычного круга общения, разрыв с родственниками, потеря супруга. Первенствующее место среди травмирующих моментов, являющихся непосредственной причиной одиночества в старости, занимает утрата близких. С другой стороны одиночество может быть добровольным уединением, востребованным для созерцательности и экзистенциальных переживаний, постижения мудрости и эго-интегрированности.

По мнению зарубежных исследователей (Биксон, Пепло, Рук, Гудчайлдс, 1989), самой серьёзной проблемой для пожилых людей является проблема вовлечённости в общение. Когда у человека, независимо от возраста, остаётся неудовлетворённой потребность в дружеских связях и приятельских контактах, он испытывает тревогу и озабоченность. Страдая от отсутствия прочных близких взаимоотношений, он с большей вероятностью окажется склонным к депрессии. Поэтому расширение и углубление общения становится непременным условием социализации и снижения остроты переживания одиночества человеком в пожилом возрасте. Однако сложность формирования новых личностных контактов усугубляется тем, что многие пожилые люди испытывают коммуникативные трудности – недостаточно откровенны с другими и неспособны к полному самораскрытию, всегда подозрительно относятся к постороннему вниманию – как можно доверять постороннему, когда близким не всегда можно доверять. Кроме того, прожив значительную часть жизни, пожилые люди могут не ощущать, что пользуются особым престижем или почетом, как в своей семье, так и в обществе. В обществе, где высоко ценится энергия молодости, им так трудно обратить на себя внимание и доказать свою полезность.

С точки зрения половых возрастных различий, М.В. Ермолаева (2002) в своих исследованиях обращает внимание на то, что мужчины острее переживают одиночество и депрессию в старческом возрасте. Автор связывает это

с различным отношением к церкви, которое устанавливается к старости у лиц разного пола. Пожилые женщины чаще посещают церковь, активнее ищут поддержки в религии, чем мужчины. Доказательством вышесказанному являются результаты нескольких проведенных исследований.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Первое исследование было проведено с женщинами в возрасте 75–85 лет на базе ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Логойского района». По результатам предварительного тестирования по методике «Шкала религиозной ориентации» (Г. Олпорт, Д. Росс) были отобраны 30 человек с внешним типом религиозности и 30 человек с внутренним типом религиозности. Религиозность мы рассматривали как осознание человеком принадлежности к религии, которое формирует мироощущение и способы взаимодействия с миром. Подлинная религиозная вера (внутренний тип религиозности) характеризуется практическим соответствием поведения убеждениям, приложимостью их к повседневным действиям, толерантностью к взглядам других, установкой радости и человеколюбия.

Целью данного исследования было доказать, что существуют различия в ощущении одиночества и жизненного благополучия у женщин позднего возраста с внешним и внутренним типом религиозности, а также взаимосвязь этих переменных. В качестве основных методик исследования были использованы «Шкала субъективного одиночества» (Д. Рассел и М. Фергюссон), «Шкала субъективного благополучия» (автор адаптации М.В. Соколова). В качестве дополнительного метода исследования использовалась беседа с женщинами о восприятии ими своей жизни в целом, ее продуктивности и смысла, переживании одиночества и отношении к смерти.

Второе исследование было проведено на базе ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Оршанского района» и было направлено на выявление особенностей субъективного ощущения одиночества и фрустрированности у женщин пожилого возраста, проживающих в семье и вне ее, т.е. в одиночестве (по 25 человек в каждой группе). В качестве основных методик данного исследования были использованы «Шкала субъективного одиночества» (Д. Рассел и М. Фергюссон), методика диагностики уровня социальной фрустрированности (Л.И. Вассерман, модификация В.В. Бойко).

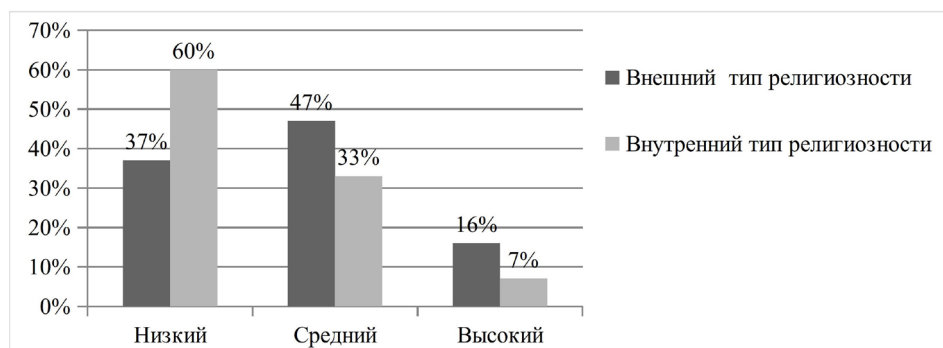
РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты первого исследования показали, что у женщин позднего возраста с внутренним типом религиозности жизнь более наполнена смыслом и целями, более эмоционально насыщена, продуктивна, интересна. Женщины

верят в Бога, в жизнь после смерти, т.к. знают, что однажды земная жизнь завершится. И потому они стремятся жить в соответствии с божьими заповедями, в том числе принимая все жизненные проблемы исключительно позитивно, поскольку все они ниспосланные Богом и имеют глубинный смысл подчас недоступный человеческому восприятию. У женщин с внешним типом религиозности жизнь менее осмысленна, нередко не имеет определенных целей и намерений, наблюдается неудовлетворенность собой и жизнью в целом. Женщины с этим типом религиозности, с одной стороны, обращены к Богу, но с другой – не отстранены от себя (религия главным образом используется как средство достижения своих целей). Большинство женщин боятся смерти, поскольку не имеют твердой веры в бессмертие души, а также считают несправедливым то, что земная жизнь неизбежно закончится, и потому они больше сосредоточены на себе и своих чувствах, а не на вере в Бога и его Слове.

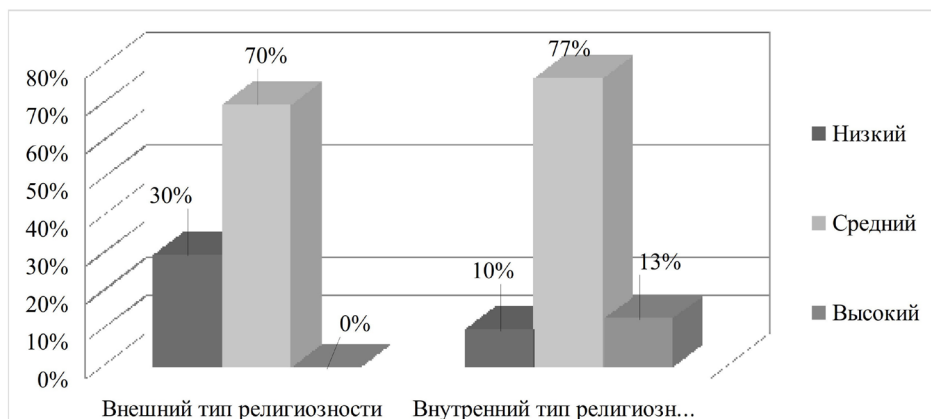
Результаты описательной статистики по уровню выраженности признака показали (Рис. 1), что высокий показатель по шкале ощущения одиночества имеют 16% женщин с внешним типом религиозности и 7% женщин с внутренним типом религиозности. Абсолютно не ощущают одиночества 37% женщин с внешним типом религиозности, и 60% женщин с внутренним типом религиозности.

Рисунок 1. Выраженность субъективного ощущения одиночества у женщин позднего возраста жизни с разным типом религиозности, в %



Низкий уровень субъективного благополучия ощущается 30% женщин с внешним типом религиозности и 10% женщин с внутренним типом религиозности. Высокий уровень субъективного благополучия не наблюдается у женщин с внешним типом религиозности и выражен у 13% женщин с внутренним типом религиозности (Рис.2).

Рисунок 2. Выраженность субъективного благополучия у женщин позднего возраста жизни с разным типом религиозности, %



Результаты сравнительного анализа показали (Таб. 1), что женщины с внутренним типом религиозности более удовлетворены жизнью, реже переживают чувство одиночества, чем женщины с внешним типом религиозности.

Таблица 1. Результаты сравнения выраженности субъективного ощущения одиночества и благополучия у женщин позднего возраста с внутренней и внешней религиозностью

Переменные	Группа 1 Внутренняя религиозность	Группа 2 Внешняя религиозность	U-критерий Манна-Уитни	p-уровень
Субъективное ощущение одиночества	774,0	1056,0	309,0	0,037*
Признаки психиатрической симптоматики	688,5	1141,5	223,5	0,0008***
Изменения настроения	764,0	1066,0	299,0	0,0256*
Значимость социального окружения	714,5	1115,5	249,5	0,003**
Степень удовлетворенности повседневной деятельностью	688,5	1141,5	223,5	0,0008***
Шкала благополучия	710,5	1119,5	245,5	0,0025**

Примечание: * p≤0,05; ** p≤0,01; ***p≤0,001;

Женщины с внутренним типом религиозности более благополучны, удовлетворены собой и своим положением, уравновешены, активны, оптимистичны, серьезных проблем и негативных переживаний у них нет. Их повседневная жизнь во многом сопряжена с Богом, и они воспринимают ее более интересной, наполненной целями и смыслом, более благополучной и продуктивной. Женщины с внешним типом религиозности ощущают себя менее благополучными, они плохо переносят стрессовые ситуации, поэтому более склонны к депрессиям и тревогам, неудовлетворены собой и своим положением.

Проведенный корреляционный анализ по группам женщин позднего возраста с внешним и внутренним типом религиозности выявил в обоих случаях прямую взаимосвязь субъективного ощущения одиночества и благополучия в жизни. Если у женщин показатель ощущения одиночества низок, то высок показатель уровня благополучия, и наоборот.

Результаты второго исследования показали, что среди женщин пожилого возраста, проживающих в семье, имеют высокий уровень переживания одиночества 16%, а ощущения фрустрированности 12%, в отличие от женщин пожилого возраста, проживающих в одиночестве, численность которых составляет 48% и 40% соответственно. Низкий уровень переживания чувства одиночества и ощущения фрустрированности имеют соответственно 12% и 4% женщин пожилого возраста, проживающих в одиночестве, и 40% и 20% женщин пожилого возраста, проживающих с семьей. Доказательством выявленным в процентном соотношении различиям явились и результаты сравнительного анализа с применением U-критерия Манна-Уитни (Таб. 2).

Таблица 2. Результаты сравнения выраженности субъективного ощущения одиночества и фрустрированности у женщин пожилого возраста, проживающих в семьях и в одиночестве

Переменные	Группа 1 (женщины, проживающие в одиночестве)	Группа 2 (женщины, проживающие с семьей)	U-критерий Манна-Уитни	p-уровень
Ощущение одиночества	552,5	267,5	57,5	0,003**
Фрустрированность	585,5	234,5	24,5	0,0002**

Примечание: ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$;

Как мы видим, женщины позднего возраста, проживающие в домах и квартирах одни, сильнее ощущают свое одиночество и социальную изолированность, чем женщины, проживающие в семьях. Семья является для них источником внимания и поддержки, возможности быть нужным и полезным для своих детей и внуков.

ВЫВОДЫ

В целом, результаты проведенных эмпирических исследований свидетельствуют о том, что приближаясь к старости, человек неизбежно оказывается в ситуации одиночества либо формального, либо субъективно воспринимаемого, от негативного переживания которого его может спасти не только внутренняя волевая установка – не замыкаться «в четырех стенах»: чаще бывать на людях, говорить о своих проблемах, слушать их проблемы, принимать от других помощь и самому ее оказывать нуждающимся, быть благодарными окружающим и принимать благодарность от других. Большую роль в этом играет наличие внимания и поддержки собственной семьи, а также вера в Бога.

Религиозность помогает обнаружить и подтвердить значимость жизни, компенсирует потери и ограничения, связанные с возрастом и одиночеством, способствует участию в социальной деятельности, обеспечивает защиту стареющего человека от неопределенности при уменьшении жизненного пространства. Молитвенное общение с Богом – совершенно реальный психологический процесс, влияющий на состояние души и на события во внешнем мире. Каждый верующий ощущает себя защищенным, нужным Богу, верит и знает, что Бог его всегда поддержит и поможет, и потому не испытывает одиночества. Вера в Бога дает надежду и на то, что с окончанием физического существования, существование души не прекратится, а приобретет новую, вечную жизнь. Внутренне религиозные люди способны сохранять целостность и психическое здоровье в любом возрасте и в любых ситуациях, в том числе и в ситуации вынужденного одиночества.

Ощущение внимания и поддержки в семье рождает жажду жизни, наслаждение каждым ее мгновением, ощущение нужности и полезности, уверенности в том, что жизнь прожита не зря, она будет иметь продолжение в детях и внуках. Не секрет, что в пожилом возрасте, человек, независимо от пола, чаще слышит слова благодарности и восхищения далеко не от близких и родственников, тем более от своих детей и внуков, а от просто знакомых или своих же сверстников. А ведь хотелось бы немного иначе. Да, веер ролей сузился, раскрыть его, увидеть и освоить новую роль не всегда просто, но возможно. Усилить позитивную психологическую составляющую в стиле жизни пожилого человека, заставить его поверить в новые горизонты и новые возможности – задача близких, живущих рядом, желающих ему добра и действительно долгих счастливых лет жизни, а также социальных центров и всех специалистов, ведущих активную работу с пожилыми людьми во всех направлениях.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Биксон Т.К., Пепло Л.Э., Рук К.С., Гудчайлдс Ж.Д. (1989) Жизнь старого и одинокого человека. [В:] Н.Е. Покровский (ред.) Лабиринты одиночества (с. 512-551). Москва: Прогресс.
2. Вейс Р.С. (1989), Вопросы изучения одиночества. Москва: Прогресс.
3. Ермолаева М.В. (2002), Практическая психология старости. Москва: ЭКСМО-пресс.
4. Малкина-Пых И.Г. (2005), Кризисы пожилого возраста, справочник практического психолога. Москва: Эксмо.
5. Самаль Е.В., Ствольгин К.В. (2020), Особенности переживания одиночества лицами подросткового возраста в конце прошлого столетия и в настоящее время. Психология человека в образовании, 2 (2), 166-173. <https://doi.org/10.33910/2686-9527-2020-2-2-166-173>
6. Шахматов Н. Ф. (1996), Психическое старение: счастливое и болезненное. Москва: Медицина.

Тереза Ачинович*

СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЙ КРИЗИС У ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

* Белорусский государственный университет

Abstract

The aim of the study is to determine the characteristics of the life-meaning crisis in elderly people living with relatives and living alone. The study showed that elderly people living alone have a great dissatisfaction with life and experience a life-meaning crisis. They experience difficulties in realizing the meaning of life under the influence of such factors as external objective circumstances, an inadequate assessment of their individual capabilities and personality traits, an internal conflict between the desire to realize the meaning of life and the lack of consistency with the real conditions and circumstances of life. A person's awareness of his value for the family, the support of relatives and society can help to overcome the life-meaning crisis.

Key words: *life-meaning crisis, meaning of life, loneliness, life satisfaction, old age*

Аннотация

Целью исследования является определение особенностей смысложизненного кризиса у людей пожилого возраста, проживающих с родственниками и одиноко проживающих. Исследование показало, что у одиноко проживающих людей пожилого возраста отмечается большая неудовлетворенность жизнью и переживание смысложизненного кризиса. Они испытывают трудности в реализации смысла жизни под влиянием таких факторов, как внешние предметные обстоятельства, неадекватная оценка своих индивидуальных возможностей и личностных особенностей, внутренний конфликт между стремлением реализовать смысл жизни и отсутствием согласованности с реальными условиями и обстоятельствами жизни. Осознание человеком своей ценности для семьи, поддержка родственников и общества может способствовать преодолению смысложизненного кризиса.

Ключевые слова: смысложизненный кризис, смысл жизни, одиночество, удовлетворенность жизнью, пожилой возраст.

ВВЕДЕНИЕ

Увеличение количества пожилых людей в общей численности населения требует пристального внимания к данной категории граждан. Для пожилых людей характерны значительные изменения в жизненных условиях и обстановке, общественных и семейных ролях, характере социальных и дружеских контактов, что в итоге ведет к переоценке жизненных целей, актуализации проблемы одиночества. Рефлексия прожитой жизни, пересмотр жизненного пути в «возрасте осени» с неизбежностью приводит человека к вопросу смысла жизни.

Считается, что в позднем возрасте человек обретает мудрость и жизненный опыт, вполне достаточный для того, чтобы самостоятельно решить проблему смысла жизни. Тем не менее особенности возрастного периода таковы, что столкновение с целым комплексом взаимосвязанных проблем, – физических, психологических, социальных, – дает ощущение безысходности и способно пошатнуть жизненную позицию даже сильного духом человека.

Однако, с возрастом отмечается потеря психологической гибкости и способности к адаптации, интерес к новому, неизвестному сменяется стремлением к устойчивости и надежности. Осознание неизбежности старения, сопряженное с утратой социального статуса, физическими ограничениями и психическими изменениями, приводит пожилых людей к сужению круга общения, возникновению чувства ущербности и ненужности, а иногда и к тяжелым депрессивным состояниям.

В современных условиях под давлением общественных катаклизмов происходит наложение социального кризиса на возрастной. Наблюдается расхождение старшего поколения: у одних пожилых людей более отчетливо выступают широкие социальные смыслы, у других лиц пожилого возраста обнаруживается ломка смысла жизни, его сужение до элементарного желания выжить.

Потеря работы, сужение круга знакомств, смена социального статуса, снижение материального достатка и утрата чувства социальной защищенности у пожилых людей может привести к утрате смысла жизни (экзистенциальному вакууму). При отсутствии инстинктов, руководящих их поведением, и исчезновении традиций, люди, сталкиваясь с необходимостью делать выбор, не знают, чего они хотят, ради чего стоит жить. В таком состоянии жизнь превращается в абсурд, в собственное отрицание: «Жизнь еще не закончена, а жить уже нечем и незачем».

Экзистенциальный вакуум проявляется преимущественно в состоянии скуки и внутренней пустоты. В частности, одним из проявлений скуки является так называемый ноогенный невроз, представляющий собой специфическую разновидность депрессии, которая наступает человека тогда, когда на первый план выходит скрывающаяся за повседневной суетой пустота (В. Франкл, 1990).

Смыслжизненный кризис — это специфический кризис развития личности в качестве субъекта жизни, возникающий на почве непреодоленных или

в принципе непреодолимых противоречий в поиске, сохранении и реализации личностью смысла собственной жизни (К.В. Карпинский, 2012).

Смысложизненный кризис может быть вызван множеством факторов, среди которых наиболее часто встречаются:

- а) отсутствие смысла в жизни и невозможность его определить;
- б) обесценивание либо кардинальная переоценка смысла, ранее освещавшего и направлявшего жизненный путь;
- в) утрата смысла жизни в критической жизненной ситуации;
- г) исчерпание смысла жизни в процессе реализации;
- д) неоптимальность стратегии практической реализации смысла жизни (К.В. Карпинский, 2012).

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования: определить особенности смысложизненного кризиса у людей пожилого возраста, проживающих с родственниками и одиноко проживающих. Гипотеза исследования: существуют различия в трудности реализации и нереалистичности смысла жизни у лиц пожилого возраста, проживающих с родственниками и одиноко проживающих.

Исследование проходило на базе Государственного учреждения «Территориальный центр социального обслуживания населения Московского района г. Минска». Выборку испытуемых составили 60 человек пожилого возраста. Из них 30 человек, проживающих с родственниками (15 мужчин в возрасте от 65 до 70 лет и 15 женщин в возрасте от 60 до 70 лет), и 30 человек одиноко проживающих (15 мужчин в возрасте от 65 до 70 лет и 15 женщин в возрасте от 60 до 70 лет).

Для выявления смысложизненного кризиса у пожилых людей была использована методика «Источники смысла жизни» К.В. Карпинского (К.В. Карпинский, 2011). Испытуемому в качестве стимульного материала предъявлялся репрезентативный перечень из 46 ценностей с расшифровкой предметного содержания каждой из них. Инструкция предлагала сначала выбрать из этого перечня те ценности, которые он считает источниками смысла собственной жизни (без ограничения количества), и затем оценить каждую выбранную ценность по ряду аспектов: 1) личностная значимость, важность ценности; 2) стремление реализовать ценность в повседневной жизни; 3) соответствие ценности индивидуальным особенностям и личным возможностям; 4) согласованность ценности с реальными условиями и обстоятельствами жизни; 5) трудность практической реализации ценности. Во всех случаях испытуемый пользовался единой семиразрядной шкалой с градацией ответа от «1 – в очень малой степени» до «7 – в очень большой степени». На основе полученных ответов вычислялись индексы трудности реализации смысла жизни и нереалистичности смысла жизни.

После градации ценностей подсчитываются четыре базовых индекса, отражающие разные грани нереалистичности смысла жизни испытуемого: «значимость – соответствие индивидуальным особенностям и возможностям» (IND_{нр1}), «значимость – согласованность с реальными условиями и обстоятельствами жизни» (IND_{нр2}), «стремление реализовать – соответствие индивидуальным особенностям и возможностям» (IND_{нр3}), «стремление реализовать – согласованность с реальными условиями и обстоятельствами жизни» (IND_{нр4}). Интегральный индекс (IND_{нрИ}) определяется как сумма значений четырех базовых индексов и отражает общий уровень нереалистичности смысла жизни. Чем больше величина базового и интегрального индекса, тем более нереалистичным является смысл жизни испытуемого (К.В. Карпинский, 2011).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

При анализе полученных данных было определено, что количество выбранных ценностей испытуемыми варьировалось от 3 до 8. В основном, испытуемые, как проживающие с родственниками, так и одиноко проживающие, выбирали 5-6 ценностей. При этом, из тех ценностей, которые отмечались, наиболее часто следует отметить такие, как «здоровье», «счастье», «дети», «дружба», «общение», «справедливость», «природа». Для пожилых людей одиноко проживающих актуальную ценность имеет «общение», «дружба». Данные пожилые люди особо ценят поддержку теплых и доверительных отношений с другими людьми. Они отмечают значимость для себя радости от общения, возможности заведения новых знакомств, расширения контактов и связей. Эта ценность приобретает значимость именно при одиноком проживании пожилого человека.

В свою очередь, у людей, проживающих с родственниками, повышенную значимость приобретают такие ценности, как «дети», «природа». Для данной группы пожилых людей важно передать жизненный опыт следующим поколениям. Для них высокую степень значимости имеет возможность научить всему лучшему, что они умеют, своих детей и внуков. Также для данной группы пожилых людей важность обретает наслаждение красотой природы, жизнь в гармонии и единстве с природой, забота о животных.

Далее рассмотрим показатели по шкалам методики «Источники смысла жизни» К.В. Карпинского (Таб. 1).

Таблица 1. Средние значения по шкалам методики «Источники смысла жизни» у пожилых людей, проживающих с родственниками и одиноко проживающих

Показатели	Среднее значение	
	Проживающие с родственниками	Одиноко проживающие
Личностная значимость, важность ценности	6,32	5,79
Стремление реализовать ценность в повседневной жизни	6,19	6,11
Соответствие ценности индивидуальным особенностям и личным возможностям	4,79	4,03
Согласованность ценности с реальными условиями и обстоятельствами жизни	4,67	4,11
Трудность практической реализации ценности	5,98	6,69

Сравнительный анализ результатов 2-х групп показал, что параметр «личностная значимость, важность ценности» выше у тех людей пожилого возраста, которые проживают с родственниками. Это говорит о том, что они в большей степени оценивают важность выбранных ценностей. Выявлены примерно одинаковые средние показатели по параметру «стремление реализовать ценность в повседневной жизни». В основном и люди пожилого возраста, которые проживают с родственниками, и те, кто проживают одни, показывают равновеликое стремление реализовать выбранные ценности в повседневной жизни.

Также можно увидеть, что люди пожилого возраста, которые проживают с родственниками, более высоко оценивают соответствие значимых ценностей своим индивидуальным особенностям и личным возможностям, а также согласованность ценности с реальными условиями и обстоятельствами жизни.

В группе лиц, проживающих одиноко, выявлены более высокие показатели по шкале «трудность практической реализации ценности», они испытывают больше трудностей в реализации смысла жизни, возможно, ввиду отсутствия поддержки близких.

На основании полученных данных был проведен расчет интегрального индекса (IND_{нрИ}) и четырех базовых индексов, которые отражают разные грани нереалистичности смысла жизни испытуемых (Таб.2): 1) «значимость – соответствие индивидуальным особенностям и возможностям» (IND_{нр1}), 2) «значимость – согласованность с реальными условиями и обстоятельствами жизни» (IND_{нр2}), 3) «стремление реализовать – соответствие индивидуальным особенностям и возможностям» (IND_{нр3}), 4) «стремление реализовать – согласованность с реальными условиями и обстоятельствами жизни» (IND_{нр4}).

Таблица 2. Средние значения базовых индексов нереалистичности смысла жизни у пожилых людей, проживающих с родственниками и одиноко проживающих

Категория испытуемых	INDнр1	INDнр2	INDнр3	INDнр4	INDнрИ
Проживающие с родственниками	1,5	1,6	1,4	1,5	6,0
Одиноко проживающие	1,9	1,8	2,1	2,0	7,8

Итак, из таблицы 2 видно, что у людей пожилого возраста, которые проживают одиноко, показатели всех индексов нереалистичности смысла жизни выше, чем у проживающих с родственниками. Анализ результатов расчета U-критерия Манна-Уитни показал, что существуют статистически значимые различия в показателях индекса «значимость – соответствие индивидуальным особенностям и возможностям» (INDнр1) ($U=588$, $p \leq 0.05$). Данный результат свидетельствует о том, что у людей пожилого возраста, которые проживают с родственниками, личностная значимость смысложизненных ценностей более соответствует индивидуальным особенностям и возможностям, чем у лиц пожилого возраста, которые проживают одиноко. Также выявлены статистически значимые различия в показателях индекса «стремление реализовать – соответствие индивидуальным особенностям и возможностям» (INDнр3) ($U=681,5$, $p \leq 0.01$). Для людей пожилого возраста, которые проживают с родственниками, соответствие индивидуальным особенностям и возможностям смысложизненных ценностей более высока, чем для лиц пожилого возраста, которые проживают одиноко. Определены статистически значимые различия в показателях индекса «стремление реализовать – согласованность с реальными условиями и обстоятельствами жизни» (INDнр4) ($U=625,5$, $p \leq 0.01$). Для людей пожилого возраста, которые проживают с родственниками, согласованность с реальными условиями и обстоятельствами жизни смысложизненных ценностей более высока, чем для лиц пожилого возраста, которые проживают одиноко.

Полученные данные показывают, что в картине жизни у пожилых одиноко проживающих людей преобладает неудовлетворенность и ощущение бессмысленности. В то время, как у лиц пожилого возраста, которые проживают с родственниками фиксируется большая удовлетворенность прожитой жизнью, наличие чувств более высокой осмысленности, а также более высокая степень соответствия ценностей индивидуальным особенностям и жизненным обстоятельствам. Это подтверждает, что, проживая с родственниками, пожилые люди более социально адаптированы. В то время, как проживание в одиночестве вызывает дискомфорт, чувство беспомощности, осложняя решение проблем в жизни, что существенно снижает реалистичность смысла жизни.

Выявлены статистически значимые различия в показателях интегрального индекса INДнрИ ($U=637,5$, $p \leq 0.01$). Это говорит о большей нереалистичности смысла жизни в целом у людей пожилого возраста, которые проживают одиноко, по сравнению с пожилыми людьми, проживающими с родственниками. Для лиц пожилого возраста, которые проживают с родственниками, характерна содержательная адекватность реальным жизненным обстоятельствам. В то время, как для тех пожилых людей, которые проживают одиноко, фиксируется более высокая степень нереалистичности смысла жизни, что, в свою очередь, может быть источником смысложизненного кризиса. Это обстоятельство свидетельствует о возможных регрессивных тенденциях в личностном развитии.

ВЫВОДЫ

Выявлено, что у людей пожилого возраста, которые проживают с родственниками, большая удовлетворенность прожитой жизнью. У одиноко проживающих людей пожилого возраста отмечается большая неудовлетворенность и переживание смысложизненного кризиса. Это демонстрируют различия по базовым индексам, которые отражают разные грани нереалистичности смысла жизни испытуемых: для людей пожилого возраста, которые проживают с родственниками, по сравнению с одинокими пожилыми людьми, фиксируется более высокая степень личностной значимости смысложизненных ценностей, более высокая степень соответствия ценностей индивидуальным особенностям и возможностям, более высокая степень согласованности смысложизненных ценностей с реальными условиями и обстоятельствами жизни.

Для лиц пожилого возраста, которые проживают одиноко, высока вероятность смысложизненного кризиса, они испытывают трудности в реализации смысла жизни под влиянием таких факторов, как внешние предметные обстоятельства, неадекватная оценка своих индивидуальных возможностей и личностных особенностей, внутренний конфликт между стремлением реализовать смысл жизни и отсутствием согласованности с реальными условиями и обстоятельствами жизни.

Таким образом, кризисогенное влияние нереалистического смысла состоит в трудности и непродуктивной реализации в повседневной жизни. Пожилые люди, не желая принимать свою новую реальность и соглашаться с ограничением индивидуальных возможностей, сталкиваются на пути осуществления смысла жизни и реализации поставленных целей с различными внешними и внутренними преградами. Столкновения с ними не только психологически травмируют, причиняют субъективно болезненные переживания, но и объективно сдерживают, приостанавливают либо вообще блокируют продвижение личности по избранному пути. Остановившись на недостигнутом, застревая на нереализованном, пожилые люди постепенно увязают и погружаются в «трясину» кризиса. Но кризис несет в себе не только страдания, риск дезадаптации

и деформации личности. Конструктивная функция кризиса заключается в том, чтобы трансформировать содержание и структуру нереалистического смысла и открыть новые возможности для его воплощения в жизни. Помощь и поддержка близких людей незаменима для преодоления смысложизненного кризиса и повышения качества жизни пожилого человека.

Осознание человеком своей ценности для семьи, родственников и общества продлит его активную жизнь, скрасит старость. Нельзя не вспомнить слова выдающегося ученого Дмитрия Лихачева «живут старики дольше там, где их уважают, где они чувствуют себя лучше, где, как им кажется, больше приносят пользы своими советами».

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Карпинский К. В. (2011), Нереалистический смысл жизни как детерминанта кризиса в развитии личности. *Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология*, (4), 69-75.
2. Карпинский К. В. (2012), Смысл жизни и ресурсы его реализации: к пониманию механизмов личностного кризиса. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 9 (4), 3-33.
3. Франкл В. (1990), *Человек в поисках смысла*. Москва: Прогресс.

ОЩУЩЕНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО ОДИНОЧЕСТВА У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

* Белорусский государственный педагогический университет имени М.Танка

Abstract

The article presents the results of the study of the level of subjective loneliness among retired elderly people aged 60-65 years. Defined: the level of severity of the state of subjective loneliness in this sample, the risk group for the development of a high level of disadaptation associated with the experience of subjective loneliness.

Key words: *psycho-emotional state; feeling of subjective loneliness; elderly people*

Аннотация

В статье представлены результаты исследования уровня субъективного одиночества среди пожилых людей 60-70 лет, находящихся на пенсии. Определены: уровень выраженности состояния субъективного одиночества в данной выборке, группа риска по развитию высокого уровня дезадаптации, связанного с переживанием субъективного одиночества.

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние; ощущение субъективного одиночества; пожилые люди.

Актуальность настоящего исследования обусловлена тем, что в современных социокультурных условиях образ людей пожилого возраста часто характеризуется наличием чувства одиночества, изолированности, зависимости и беспомощности, так как принято считать, что все пожилые люди одиноки: быть старым, значит быть одному, а быть одному, значит быть одиноким. Однако, это утверждение не находит эмпирического подтверждения. Следовательно, ощущение одиночества не является обязательным свойством пожилого возраста. Возникновение ощущения одиночества может быть обусловлено рядом различных причин как субъективного характера (обеспокоенность неизбежностью смерти, наличие страха смерти и боли перед смертью, удовлетворенность прожитой жизнью и жизненными достижениями, удовлетворенность использованием личного времени, удовлетворенность уровнем активности), так и объективного характера (качество отношений с родственниками, наличие дружеских связей) (Балашевич, 2015).

Как отмечают современные исследователи Т. С. Афанасьева, В. В. Болучевская (Афанасьева, 2010, Болучевская, 2010), данный возраст отличается особым предназначением и специфической ролью в жизненном цикле каждого человека: старость создает общую перспективу развития личности, показывает течение времени и связь поколений. В этой связи важным является изучение таких аспектов, как жизнедеятельность людей пожилого возраста, их физического и психического состояния, а также изучение переживания одиночества.

По мнению К. Роджерса, ощущение одиночества способно усиливаться или ослабляться в зависимости от динамических изменений в индивидуально принятых стандартах интенсивности нормального межличностного общения или широты контактов с людьми, на которые должен идти человек. Автор подчеркивает, что субъективное ощущение одиночества может негативно влиять на психоэмоциональное состояние человека, на сферу межличностных отношений, а также развить высокий уровень дезадаптации (Роджерс, 2001).

Полагаем важным отметить, что изучение проблемы одиночества пожилых людей на теоретическом и на эмпирическом уровнях началось только в 60—70-е гг. XX в. В научных трудах таких известных ученых, как Э. Фромм (Фромм, 2006), И. Ялом (Ялом, 2005), К. Роджерс (Роджерс, 2001) и др. акцентируется внимание на причинах возникновения одиночества, однако последствия и реакции индивидов на его переживание практически не рассматривались.

Вместе с тем представляется интересной научная позиция экзистенциальной психологии о том, что одиночество изначально заложено в природе человека, считая это состояние естественным (Ялом, 1999). И. Д. Ялом утверждает: «Каждый человек уникален и неповторим, его нельзя до конца понять другому человеку, и поэтому с самого рождения он «обречен» на одиночество» (Ялом, 1999, с. 43). Следовательно, изучение всех аспектов одиночества пожилых людей является необходимым для дальнейших исследований.

Значимым для нашего исследования является научная позиция представителей отечественной психологии Т.С. Афанасьевой (Афанасьева, 2010), Е.И. Холостовой (Холостова, 2013), Н.Ф. Дементьевой, в трудах которых тема одиночества рассматривается в рамках межличностных отношений, при этом понятие «общение» используется для выявления «взаимосвязи между ним и одиночеством, а концепции «уединение» и «одиночество» объединяются в целостное понятие (Алишев, 2002). Также данной проблеме уделяется серьезное внимание со стороны таких ученых, как Е.В. Черная, О.А. Кононова (Кононова, 2012).

Проведенный анализ теоретических источников по проблеме ощущения субъективного одиночества в пожилом возрасте позволил сформулировать научный аппарат настоящего исследования (объект, предмет, цель, задачи).

Объект исследования: ощущение субъективного одиночества пожилыми людьми.

Предмет исследования: психологические особенности переживания состояния субъективного одиночества у пожилых людей.

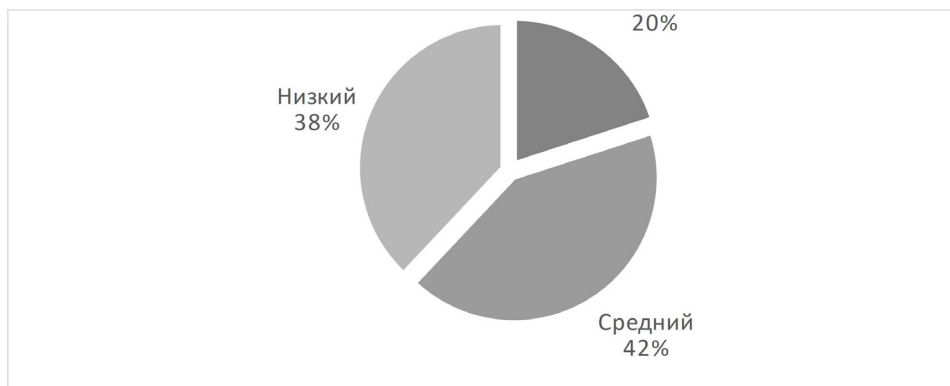
Цель исследования заключается в выявлении уровня ощущения субъективного одиночества пожилых людей 60-70 лет, находящихся на пенсии, и конкретизируется в следующих задачах исследования:

1. Изучить отечественную и зарубежную литературу по теме исследования.
2. Определить особенности проявления ощущения субъективного одиночества у пожилых людей.
3. Выявить группу риска пожилых людей по уровню выраженности субъективного одиночества.

В рамках настоящего исследования использовалась методика «Диагностика уровня ощущения субъективного одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона, с помощью которой были обследованы 50 пожилых людей. Выборку составили 25 женщин и 25 мужчин 60-70 лет, находящихся на пенсии.

Ценным для нас является тот факт, что авторы методики выделяют 3 уровня субъективного одиночества: высокий, средний, низкий. Высокая степень одиночества (от 40 до 60 баллов) наблюдалась у 20% испытуемых (10 человек), средний уровень одиночества (от 20 до 40 баллов) наблюдался у 42 % испытуемых (21 человек), низкий уровень одиночества (от 0 до 20 баллов) – у 38 % (19 человек).

Рисунок 1. – Распределение пожилых людей по уровням ощущения субъективного одиночества



На основании анализа представленных данных (рис. 1) можно заключить, что средняя распространенность ощущения субъективного одиночества у пожилых людей (42%) говорит о недостаточной адаптации в обществе и налаженности социальных контактов и требует внимания со стороны специалистов помогающих профессий. Положительным является тот факт, что около 40% респондентов имеют низкий уровень выраженности субъективного одиночества. Для них характерна удовлетворенность своей жизнью, а также постоянная вовлеченность в контакты с окружающими и близкими.

В результате нашего исследования была выявлена группа риска (20%), имеющая высокий уровень выраженности субъективного одиночества. Данные обстоятельства указывают на тот факт, что людям пожилого возраста не хватает общения, они сталкиваются с недопониманием со стороны близких, не ощущают удовлетворенности от жизни. У них случаются достаточно частые приступы одиночества или спады настроения, поэтому их можно отнести к группе риска.

Пожилым людям часто приходится испытывать объективные коммуникативные трудности, обусловленные рядом жизненных обстоятельств: одинокое проживание, отсутствие друзей, затрудненность или невозможность установления новых отношений, слабое здоровье и т. д. В подобной ситуации именно одиночество наиболее болезненно переживается пожилыми людьми.

С целью обеспечения пожилым людям достойной старости считаем целесообразным разработать и внедрить комплекс социально-психологической мероприятий по повышению или восстановлению позитивной идентичности, что сможет обеспечить данным людям уверенность, чувство ответственности за себя и контроль за своим образом жизни. При разработке коррекционных программ для пожилых людей, переживающих чувство субъективного одиночества, нужно учитывать, с чем они связывают свое одиночество, какие смыслы в него вкладывают, какие переживания в данном состоянии у них доминируют. Полагаем, что важно выделить пенсионеров, склонных к острым эмоциональным реакциям на одиночество, с низким уровнем стрессоустойчивости. Психологическая поддержка таких людей требует разработки и внедрения социально-психологических программ, целью которых будет изменение отношения к одиночеству — от «негативного» к «позитивному», позволяющее избежать его разрушительного воздействия и направить на развитие сферы межличностных отношений.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Алишев Б.С. (2002), Психологическая теория ценности. Казань: КФУ.
2. Афанасьева Т.С. (2010), Модель формирования ценностного отношения к пожилому возрасту у будущих специалистов социальной работы. Минск: БГУ.
3. Балашевич И.В. (2015), Моделирование деятельности специалиста по социальной работе с одинокими пожилыми людьми. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс».
4. Болучевская В.В. (2010), Профессиональное самоопределение будущих специалистов помогающих профессий. Волгоград: ВолГМУ.
5. Кононова О.А. (2016), Использование технологии моделирования в социальном обслуживании одиноких пожилых людей. Минск: Минист. труда и соц. защиты населения.

6. Роджерс К.Р. (2001), Элен Вест и одиночество. *Московский психотерапевтический журнал*, 1,123-139.
7. Фромм Э. (2006), Положение человека – ключ к гуманистическому психоанализу. Москва: Здоровое общество.
8. Холостова Е.И. (2013), Технология социальной работы. Москва: Дашков и К.
9. Ялом И.Д. (2005), Дар психотерапии. Москва: Эксмо.
10. Ялом И.Д. (1999), Экзистенциальная психотерапия. Москва: Класс.

Владимир Милькаманович*

ИННОВАЦИОННАЯ ПРАКТИКА СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ В ОБЛАСТИ ЗДОРОВОГО СТАРЕНИЯ

* Белорусский государственный университет

Abstract

The article reveals the concept of healthy aging, which maintains a sufficient level of the body's functional capabilities to maintain a high quality of life. The emphasis is placed on the fact that it is possible to really maintain good functional abilities at the third age through special training. The existing complexity and complexity of the problems arising in the work with elderly citizens dictate the need for the constant implementation of innovative social work practices in the field of healthy aging and functional longevity. The main innovative areas of medical, social and social work in the creation of healthy aging and functional longevity are presented and disclosed:

Key words: *elderly people, healthy aging, healthy lifestyle, health restoration, affordable services and targeted approach, methods, technologies and forms of medical and social rehabilitation*

Аннотация

В статье раскрывается понятие здорового старения, при котором сохраняется достаточный уровень функциональных возможностей организма для поддержания высокого качества жизни. Делается акцент на том, что реально сохранить хорошие функциональные способности в третьем возрасте можно посредством специальной подготовки. Существующие сложность и комплексность проблем, возникающих в работе с гражданами пожилого возраста, диктуют необходимость постоянного внедрения инновационных практик социальной работы в области здорового старения и функционального долголетия. Представлены и раскрыты основные инновационные направления медико-социальной и социальной работы при созидании здорового старения и функционального долголетия:

Ключевые слова: пожилые люди, здоровое старение, здоровый образ жизни, восстановление здоровья, доступные услуги и адресный подход, методы, технологии и формы медико-социальной реабилитации

ВВЕДЕНИЕ

Здоровое старение – это естественное старение, при котором сохраняется достаточный уровень функциональных возможностей организма для поддержания высокого качества жизни. Здоровое старение означает не отсутствие болезней, а хороший уровень функциональности при их наличии. Оно тесно взаимосвязано с понятием «функциональное долголетие» (Милькаманович, 2020).

Здоровье и функциональная продолжительность жизни пожилого человека во многом зависят от него самого, являясь результатом бережного отношения к своему здоровью и привычного здорового ежедневного образа жизнедеятельности.

Старость можно избежать от страданий и огорчений при условии, что человек вступит в этот период жизни в как можно лучшем состоянии здоровья, сохранит гигиенические навыки, приобретенные в молодом возрасте (Агус, 2014, Мясников, 2015).

К сожалению, многие пожилые и старые люди имеют целый комплекс хронических заболеваний, в том числе нарушения психической деятельности. Нередко у них имеет место низкий уровень мотивации на внутреннее изменение себя и своих установок. Это означает, что для здорового старения и функционального долголетия им потребуются сформированные активная жизненная позиция, личная ответственность за состояние своего здоровья и позитивное отношения к жизни. Указанные сложность и комплексность проблем, возникающих в работе с гражданами пожилого возраста, диктуют необходимость постоянного внедрения инновационных практик медико-социальной работы в области здорового старения и функционального долголетия.

Специалист по социальной работе может эффективно участвовать в следующих направлениях формирования здорового старения и функционального долголетия у людей старшего поколения:

- мотивация и поддержание здорового образа жизни;
- восстановление и поддержание здоровья при имеющихся заболеваниях и патологиях;
- предоставлении специальных услуг;
- мотивация и поддержание физической активности, духовных и культурных потребностей.

ИННОВАЦИОННАЯ ПРАКТИКА СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ В НАПРАВЛЕНИИ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Данные о заболеваемости населения показывают, что первое место среди факторов риска преждевременного старения занимает неправильный образ жизни (Агус, 2014, Милькаманович, 2020, Мясников, 2015).

После выхода на пенсию большинство людей сохраняют свой прежний стереотип поведения. Несмотря на увеличение свободного времени и благоприятные условия для отдыха, активной деятельности, культурного досуга, лишь пятая часть пенсионеров рационально используют свободное время для сохранения своего здоровья (Милькаманович, 2018, 2020).

Наиболее значимыми факторами риска нездорового старения человека и снижения его функциональности являются:

- недостаток двигательной активности (гиподинамия),
- повышенное содержание жира и избыточный вес,
- табакокурение,
- злоупотребление спиртными напитками,
- социально-психологическая неадекватность,
- дистресс,
- дезинтеграция личности,
- социальное и экономическое ограничения,
- сужение круга общения.

Современными инновационными технологиями социальной работы по созданию здорового старения и функционального долголетия являются «Школа здорового образа жизни», «Школа активного долголетия» и «Университет третьего возраста», в которых первостепенное значение имеют мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни и борьбу с вредными привычками (Милькаманович, 2020, Цацура, 2019). Работа в данном направлении осуществляется с учетом особенностей, интересов, мотивов деятельности, обусловленных влиянием возрастных и психофизиологических изменений, состояния здоровья. Важную роль играет деятельность социальных, медицинских работников и психологов.

Здесь регулярно проводятся лекции, тематические беседы о вреде алкоголя, табака, оформляются стенды по данной тематике, создаются кружки по интересам, которые заполняют жизнь людей новыми интересами и способствуют искоренению вредных привычек.

Программа «Школы активного долголетия» включает в себя многочисленные блоки по интересам. Например, «Диалог о здоровье», «Интеллектуальное объединение», «Школа мастеров», «Психологически познай себя». В таких школах для пожилых людей проводятся обучающие мероприятия (лекции о здоровом образе жизни, рациональном питании, психологические тренинги по управлению стрессом, изучение правил этикета, работа с психологом и др.) и оздоровительные занятия (гимнастика, лечебная физкультура, йога, скандинавская ходьба и др.).

В «Университете третьего возраста» обычно реализуются обще развивающие программы для пенсионеров. Например, «Школа здоровья», «Храм души», «Прикладное творчество», «Виртуальный туризм», «Школа безопасности», «Школа психологической грамотности», «Музыкотерапия», «Синема-терапия», «Основы компьютерной грамотности», «Дачное

хозяйство», «Духовное возрождение», «История родного края», «Основы живописи» и др.

Здесь граждане старшего поколения обучаются иностранным языкам (немецкий, английский, испанский), компьютерной грамотности.

Для инвалидов по зрению действуют курсы по обучению компьютерной грамотности по специальной программе. Граждане старшего поколения проходят школу безопасности.

Важным фактором успешности, увлекательности и эффективности занятий в университетах третьего возраста является их интерактивность, то есть взаимодействие преподавателя, ведущего занятия и студента-пенсионера, а также студентов-пенсионеров между собой — как равных участников в учебном процессе.

При организации работы по формированию здорового образа жизни могут привлекаться представители разных конфессий. Желательно создать условия для проведения религиозных обрядов, что также будет благотворно сказываться на психологическом состоянии граждан старшего поколения и инвалидов. Соблюдение основных заповедей способствует развитию терпимости, доброжелательности и желанию вести здоровый образ жизни.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ И ЗАДАЧИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ПРИ ИНВАЛИДИЗИРУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ПАТОЛОГИЯХ

В настоящее время состояние здоровья определяется не по абсолютному его значению — отсутствию болезни, а скорее, как успешное приспособление к окружающему миру (Милькаманович, 2020).

Современные инновационные подходы к восстановлению здоровья пожилого человека с хроническим заболеванием позволяют повысить качество, продолжительность жизни и, возможно, их функциональную активность (Милькаманович, 2018).

Во-первых, непреложное значение имеет приверженность больного человека к назначенному ему лечению.

Во-вторых, нужно обеспечить постоянную полноценную двигательную активность подопечного.

В-третьих, следует противостоять нежелательным последствиям вынужденной гиподинамии, вегетативных нарушений и психических расстройств.

В-четвертых, активно воздействовать на социальную изоляцию, расстройство психологического состояния (особенно депрессию), общую физическую детренированность.

Возрастающая потребность пожилых людей в постороннем уходе определила особую востребованность таких стационар-замещающих инновационных технологий как «Стационар на дому», «Школа ухода за пожилыми людьми», «Школа здоровья» и «Санаторий на дому» (Милькаманович, 2019, Цацура, 2019). Данные технологии ориентированы на больных людей, которые по медицинским показаниям нуждаются в постороннем уходе, но при этом предпочитают оставаться дома в привычной для них обстановке. Медицинские услуги клиентам «Стационара на дому» и «Санатория на дому» представляют работники учреждений здравоохранения в рамках соглашения о сотрудничестве. Социальные работники в ежедневном режиме посещают обслуживаемых и предоставляют более расширенный комплекс услуг, нежели на традиционном социальном обслуживании на дому.

Программа «Школа ухода за пожилыми людьми» направлена на оказание своевременной практической, психологической и информационной помощи родственникам, другим лицам, не знающим, как ухаживать за пожилыми людьми и инвалидами в домашних условиях.

В «Школе здоровья» осуществляется обучение пожилых людей с разными заболеваниями – артериальная гипертензия, сахарный диабет, остеоартроз крупных суставов и др.

Инновационность модели «Санаторий на дому» заключается в комплексном проведении рекреационных мероприятий в привычных домашних условиях для немобильных и маломобильных клиентов, имеющих значительные проблемы социального и медицинского характера. Главная задача для них – максимально продлить физическую и психическую активность.

Чтобы поддерживать здоровье в любом возрасте, специально для лиц граждан старшего поколения может быть подготовлен информационный буклет «Паспорт активного долголетия», информационного и обучающего характера, где содержится информация об основных правилах поведения, рекомендации по сохранению и улучшения общего состояния здоровья, правил образа жизни граждан старшего поколения, с целью продления качества жизни и функционального долголетия.

ИННОВАЦИОННАЯ ПРАКТИКА СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ В ПРЕДОСТАВЛЕНИИ УСЛУГ В СФЕРЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ ГРАЖДАН СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Модернизация технологий в сфере социального обслуживания, направленных на решение проблем преждевременного старения и повышения качества

жизни граждан старшего поколения, выдвинула на первый план следующие инновационные технологии (Милькаманич, 2017, 2018; Цацура, 2019):

- «Соседская помощь»,
- «Выходные без одиночества»,
- «Обратная связь»,
- «Волонтеры серебряного возраста»,
- «Социальное такси»,
- «Пункт проката технических средств реабилитации»,
- «Мобильная бригада»,
- «Школа безопасности граждан пожилого возраста»,
- «Дом самостоятельного, сезонного проживания»,
- «Приемная семья для пожилого гражданина».

ИННОВАЦИОННАЯ ПРАКТИКА СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ В СФЕРЕ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, ДУХОВНЫХ И КУЛЬТУРНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Для эффективного поддержания и развития физической активности, духовных и культурных потребностей пожилых граждан широко применяются следующие инновационные методы и технологии (Милькаманич, 2017, 2018).

«*Ландшафтотерапия*». Она способствует общему оздоровлению организма пожилого человека путем использования занятий по взаимодействию с ландшафтными пейзажами в рамках экскурсионных походов к достопримечательным местам.

«*Социальный туризм*». Для граждан старшего поколения может быть представлен разными туристскими маршрутами и экскурсиями.

«*Виртуальный туризм*». Предназначен прежде всего для граждан, не имеющих возможность по состоянию здоровья принять участие в туристической поездке.

«*Арт-терапия*». Это многочисленные способы решения психологических проблем, основанные на применении средств искусства. Методы эффективны, не имеют противопоказаний.

«*Библиотерапия*» (коррекционное чтение). Направлена на улучшение психического состояния пожилых, которые испытывают неудовлетворенность своим образом жизни и желание его изменить, войти в круг людей, творчески владеющих словом или для того, чтобы поделиться своим творческим опытом и т.д.

«*Терапия литературным творчеством*». Помогает пожилому человеку стать более непринужденным в отношении к внешнему миру.

«*Изотерапия*» (рисование акварельными и масляными красками). Направлена на гармоничное развитие психических функций пожилого человека.

«*Бумагопластика*» (конструирование из бумаги). Формирует терпение, смекалку, помогает контролировать с помощью внимания тонкие движения рук.

«Спицетерапия» (вязание на спицах и крючком). Это творческая работа, в процессе которой проявляются способности, и возникает целебное творческое вдохновение.

«Вышивание». Кроме развития моторики пальцев рук и профилактики остеохондроза суставов рук, приносит участникам процесса эмоциональное наслаждение, радость от результата труда, полезное общение.

«Глинотерапия» – это эффективный способ оздоровления, имеющий в своей основе работу с пластическими материалами (глина, пластилин, соленое тесто и т. п.).

«Музыкотерапия» (прослушивание музыкального произведения). В процессе прослушивания уходит напряжение, снимаются многие негативные чувства.

«Танцевальная терапия» (занятия танцами). Улучшает позитивный жизненный настрой, помогает в общении, тренирует вестибулярный аппарат.

«WATER-терапия» (занятия с применением воды, аудиозаписей звуков природы). Для терапии можно использовать большие аквариумы с экзотическими рыбами, фонтаны, пруд. Эффективны прогулки по реке или по озеру.

«Гарденотерапия». (использование ресурсов окружающей растительности: деревьев, растений, цветов, причем как комнатных, так и садовых). Пожилые люди с удовольствием выращивают растения и ухаживают за ними, испытывая особое эмоциональное настроение, связанное с выполнением необходимой работы.

«Гостевание». Данный метод снижает психологическую напряженность, позволяет преодолеть одиночество как самую острую проблему пожилых людей. Организуются совместные посещения на дому ветеранов, чаепития, концерты, мастер-классы по прикладному искусству, приготовлению кулинарных блюд, и т.д.

Таким образом, инновационные методы и технологии геронтологической профилактики, адаптации и реабилитации позволяют эффективно влиять на формирование здорового старения и функционального долголетия.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Агус Д. (2014), Правила здоровой и долгой жизни (пер. с англ. И.Шестовой). Москва: Эксмо.
2. Милькаманович В. К. (2017), Технологические основы социальных практик: Пособие для повышения квалификации и переподготовки специалистов по социальной работе, социальных работников учреждений социального обслуживания, педагогических работников. Минск: УО «Минский государственный ПТК полиграфии».
3. Милькаманович В.К. (2018), Медико-социальная адаптация и реабилитация людей пожилого и старческого возраста: пособие. Минск: Колорград.

4. Милькаманович В.К. (2018), Медико-социальная адаптация и реабилитация при инвалидизирующих заболеваниях: пособие. Минск: Колорград,
5. Милькаманович В.К. (2019), Восстановление здоровья при инвалидизирующих заболеваниях: медико-социальный аспект: пособие. Минск: Минский государственный ПТК полиграфии.
6. Милькаманович В. К. (2020), Сестринская помощь в формировании здорового старения у пациентов старшего поколения. Медицинские знания, 1, 8-14.
7. Мясников А.Л. (2015), Как жить дольше 50 лет: честный разговор с врачом о лекарствах и медицине. М.: Эксмо.
8. Цацура Е.А. (2019), Стационарзамещающие технологии социального обслуживания: опыт регионов. Социальное обслуживание, 3, 66-73.

СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ: ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Белорусский государственный университет

Abstract

The article presents the attitude of the state and society to the problems of elderly people in the Republic of Belarus, the features of the implemented social policy and the state program, within the framework of which activities are carried out for the social protection of this category of people. Topical issues of the development of the system of social support for the elderly, the main achievements and methods of social work with them in the conditions of both stationary and non-stationary services are summarized.

Particular attention is paid to the introduction of new approaches and services, as well as the prospects for work in this sphere. There are presented innovative forms of social work with the elderly («wintering houses», «social hostels», guest and foster families, «sanatoriums at home», etc.). Emphasis is placed on the need to organize social assistance for the elderly through interaction between state and non-state structures, involving public and charitable organizations, churches and private initiatives.

Key words: *elderly people, government social policy, social support system, social services, social work technologies, innovative forms*

Аннотация

В статье рассмотрены отношение государства и общества к проблемам людей пожилого возраста в Республике Беларусь, особенности реализуемой социальной политики и государственной программы, в рамках которой проводятся мероприятия по социальной защите данной категории граждан. Обобщены актуальные вопросы развития системы социальной поддержки пожилых людей, основные достижения и методы социальной работы с ними в условиях как стационарного, так и нестационарного обслуживания.

Особое внимание уделено внедрению новых подходов и услуг, а также перспективам работы в этой области. Представлены инновационные формы **социальной работы с пожилыми людьми** («дома зимовки», «социальные общестия», гостевые и приемные семьи, «санатории на дому» и т.д.). Сделан акцент о необходимости организации социальной помощи пожилым путем взаимодействия государственных и негосударственных структур, привлечения общественных и благотворительных организации, церкви и частных инициатив.

Ключевые слова: пожилые люди, государственная социальная политика, система социальной поддержки, социальное обслуживание, технологии социальной работы, инновационные формы

Благополучие населения той или иной страны, социальное здоровье её граждан во многом измеряется отношением общества, государства к наиболее уязвимым категориям – детям, инвалидам и пожилым. Любые государства, находящиеся в той или иной стадии своего развития, обеспечивая разный уровень и качество жизни своих граждан, обязаны создавать подходящие условия для достойной жизни пожилых людей.

Определённым ориентиром в выстраивании государственной социальной политики в отношении пожилых людей выступают принципы ООН, принятые Генеральной Ассамблеей в 1991 году: обеспечение материального благополучия, предоставление возможности заниматься трудовой деятельностью, приносящей доход, получать социально-правовые услуги, социально-экономическую поддержку и помощь; обеспечение максимально долгого проживания в домашних условиях, надлежащий уход со стороны семьи и близких родственников; создание условий для всесторонней реализации своего потенциала, то есть доступа к общечеловеческим ценностям в области образования, культуры, духовной жизни и отдыха, развития своих инициатив; предоставление возможности вести достойный образ жизни, не подвергаясь физическим, психическим и иным насильственным действиям.

Как известно, в Республике Беларусь целенаправленно осуществляется государственная политика по решению проблем пожилых людей. Многие делается в целях повышения материального благосостояния, нравственно-психологического самочувствия ветеранов, инвалидов, пожилых людей. За счёт роста продолжительности жизни, эффективной реализации ряда социальных программ, число пожилых людей в структуре населения страны значительно увеличилось в последние десятилетия.

По данным переписи населения 2019 года в Беларуси проживало более 2,1 млн. граждан в возрасте старше 60 лет или почти каждый пятый житель республики. За 10 лет, прошедших со времени предыдущей переписи в 2009 году, численность пожилых людей в целом по республике увеличилась на 18,5% или 332 тысячи человек. При этом из 2 131,5 тысяч пожилых граждан 63,8% составляют женщины и 36,2% – мужчины.

Старение населения необходимо рассматривать как естественный процесс, свидетельствующий о повышении продолжительности жизни людей. Так, ожидаемая продолжительность жизни населения республики в 2019 году относительно 2009 года выросла на 4 года – до 74,5 лет (Итоги переписи населения Республики Беларусь, 2019).

Исходя из этого, считаем целесообразным провести комплексный анализ имеющихся форм социальной поддержки пожилых людей, перспектив реализации инновационных форм и методов работы с данной категорией в Республике Беларусь.

Современное белорусское общество нацелено не только на то, чтобы помочь людям пожилого возраста преодолеть неудовлетворительное состояние здоровья, малообеспеченность и одиночество, но и как можно дольше сохранить свое социальное лицо в отношениях «индивид социальная среда». Поэтому существующие и разрабатываемые в республике государственные программы по совершенствованию системы социальной защиты пожилых людей базируются на системе взглядов, сформированной мировым сообществом. В их основе идея гармоничного сочетания полноправного участия пожилых людей в жизни общества и заботы о них, удовлетворения их потребностей и реализации жизненного потенциала. Люди старших возрастов рассматриваются как позитивный фактор, а не как тяжкое бремя (Красовская, 2016).

Важным аспектом проявления заботы о людях пожилого возраста является, в первую очередь, медицинское обслуживание, т.к. в силу естественного старения организма проявляется ряд хронических заболеваний, растет удельный вес лиц, нуждающихся в постоянном медицинском наблюдении. Поэтому сегодня активно развивается республиканская гериатрическая служба, включающая деятельность гериатрических центров, гериатрических кабинетов при поликлиниках, организована работа школ здоровья третьего возраста, развивается деятельность по открытию специальных поликлиник, больниц, домов отдыха и санаториев для пожилых людей.

В последнее время в стране все активнее формируется система социального обслуживания пожилых людей. Правовые основы и меры социальной защиты пожилых людей, ветеранов войн, членов семей погибших и пострадавших в годы войны установлены законами Республики Беларусь «О социальном обслуживании», «О социальной защите инвалидов в Республике Беларусь», «О пенсионном обеспечении», «О ветеранах».

С целью улучшения положения пожилых людей в республике реализуется Государственная программа о социальной защите и содействии занятости населения, в рамках которой проводятся разноплановые мероприятия по социальной защите.

В целях усиления принципов адресности, своевременности и эффективности оказания социальных услуг в зависимости от индивидуальных потребностей и нужд пожилых людей во всех регионах созданы Территориальные центры социального обслуживания, предоставляющие достаточно широкий комплекс социальных услуг. Центры организуют и координируют оказание социально-бытовых услуг и срочную социальную помощь на дому, психологическую, юридическую, материальную, гуманитарную и адресную социальную помощь. Сотрудники центров также устанавливают и поддерживают связи с трудовыми коллективами, в которых ранее работали обслуживаемые граждане.

В первую очередь, следует выделить организацию помощи на дому одиноким нетрудоспособным гражданам. Служба помощи, ее работники, систематически навещая одиноких, чаще всего малоподвижных людей, в какой-то мере избавляют их от вынужденного одиночества, а также предлагают подопечным широкий набор услуг: доставка на дом продуктов питания, горячих обедов, необходимых товаров и лекарств, гуманитарной помощи; оформление различных коммунальных и других платежей.

Сегодня сформирована сеть полустационарного обслуживания. С целью сохранения и поддержания активного образа жизни и здоровья пожилых людей созданы отделения дневного пребывания с кружками и клубами по интересам. В условиях атмосферы домашней обстановки, гостеприимной гостиной, пожилые могут общаться со старыми знакомыми и заводить новых. Здесь можно получить и доврачебную помощь, оздоровительные процедуры, бесплатное или льготное питание. В таких отделениях организуются различные виды посильного труда, где предоставляется возможность заработать шитьем, рукоделием, ремеслом, снова ощутить свою полезность.

Для граждан пожилого возраста, которые по каким-либо причинам не могут жить самостоятельно, в центрах созданы и востребованно функционируют отделения круглосуточного пребывания, предоставляющие временное (до шести месяцев) пребывание, оказание бытовых, санитарно-гигиенических услуг, социально-медицинской помощи, а также организацию питания и досуга. Преимуществом таких отделений является то, что старый и больной человек не вырывается из привычной среды, не разрываются его связи с малой родиной, что положительно влияет на его психоэмоциональное состояние.

Срочная социальная помощь осуществляется в целях оказания пожилым, остро нуждающимся в социальной поддержке, неотложной помощи разового характера. Она предусматривает широкий перечень услуг: обеспечение бесплатными продуктовыми наборами, одеждой, обувью и предметами первой необходимости; оказание материальной и экстренной психологической помощи.

Стационарное обслуживание пожилых людей, т.е. размещение их в домах-интернатах и пансионатах, является не менее распространенной формой помощи этой категории граждан. Здесь проводится большая работа по социально-психологической адаптации пожилых людей к новым для них условиям, предусмотрено медицинское обслуживание, осуществляется целый комплекс мероприятий реабилитационного характера, в частности, трудовая терапия и трудовая занятость, организация досуга.

Значительная роль в системе социальной работы с пожилыми гражданами отводится сельским исполнительным комитетам. Они участвуют в организации работы хозрасчетных бригад для оказания услуг по обработке приусадебных участков, сбору урожая сельскохозяйственных культур, заготовке топлива, текущему ремонту домовладений; открывают дома социальных услуг и социальные пункты. В сфере их внимания находятся и меры по предоставлению

льгот на оказание парикмахерских, прачечных, ремесленных, транспортных, почтовых и иных услуг.

Поиск новых форм социального обслуживания в республике носит постоянный и системный характер. Сегодня активно реализуются инновационные перспективные формы социальной работы с пожилыми людьми, которые позволяют оставаться в привычном для них окружении и условиях:

«дома зимовки», когда двое-трое соседей объединяются в одну семью и в зимний период проживают в одном из имеющихся у них домов под присмотром сотрудника центра;

«социальные общежития», в которых проживают сельские жители из числа ветеранов Великой отечественной войны, членов семей военнослужащих, погибших в годы войны, под присмотром социального работника;

«гостевая семья» предусматривает прием на проживание в семью одиноких пожилых людей;

«приемная семья», когда социальный работник на зимний период берет к себе пожилого человека для обеспечения надлежащего ухода;

«дома самостоятельного проживания» создаются для совместного проживания граждан, способных к самообслуживанию, из числа одиноких престарелых граждан;

социальное обслуживание, основанное на рентных отношениях, когда пожилой человек передает свое жилье в собственность города, а взамен Городской исполнительный комитет обязуется пожизненно содержать его дома или в доме-интернате;

«санаторий на дому», когда медицинские услуги оказываются одиноким престарелым гражданам.

Проводимая государством политика в отношении пожилых граждан предусматривают ещё целый комплекс действенных мер. Безусловно, необходимо постоянно актуализировать банк данных о численности и материально-бытовом положении пожилых, в особенности одиноких и одиноко проживающих граждан, ветеранов Великой Отечественной войны, ветеранов боевых действий на территории других государств, лиц, пострадавших от последствий войн. На основании этого крайне важно регулярное проведение комплексных медицинских осмотров с последующим составлением планов диспансерного наблюдения с указанием конкретных лечебно-реабилитационных мероприятий.

Обязательным и методически целесообразным является оборудование квартир одиноких и одиноко проживающих пожилых граждан на соответствие противопожарным требованиям, обеспечение безопасных условий их проживания.

В последнее время получает всё большее распространение технология закрепления ветеранов, пожилых людей, утративших связь с организациями, в которых они работали, а также проживающих в учреждениях социального обслуживания, за предприятиями, молодежными общественными организациями, учреждениями образования в целях шефской, волонтерской помощи. В частности, организуются различные благотворительные акции, реализуются

значимые социальные проекты, на общественных началах функционируют студенческие «отряды милосердия». В ряде учреждений общего и профессионального образования созданы условия для обучения пенсионеров компьютерной грамоте.

Следует отметить, что согласно переписи населения 2019 года, интернет освоили 41,3% пожилых, в то время как в 2010 году – 2,3%. Среди городских пожилых жителей сетью Интернет в 2019 году пользовались 47%, среди пожилых, проживающих в сельской местности, – 27,2%. Интересным является и тот факт, что 62,4% пользователей пожилого возраста входят в сеть ежедневно, а наиболее популярной целью у них является «поиск информации» (Итоги переписи населения Республики Беларусь, 2019).

На наш взгляд, «новое дыхание» необходимо придавать и социально-культурной работе: активизация деятельности клубов ветеранов и пожилых людей, ветеранских хоровых, фольклорных коллективов; организация концертов художественной самодеятельности. Развлекательные, познавательные, тематические программы, благотворительные акции должны получить «прописку» как в больших, так и в малых населенных пунктах.

Социальная работа с пожилыми людьми не менее сложна и многогранна, нежели с другими категориями населения. Ведь многие из них имеют не только позитивный, но и негативный жизненный опыт, неоднократно подвергались стрессовым потрясениям, не могут свыкнуться со статусом пенсионера, одиночеством. Поэтому во взаимодействии с ними специалистам по социальной работе, психологам, всем работникам социальных служб нужно проявлять большое терпение и высокий профессионализм, уметь использовать эффективные социальные методы и технологии, включая технологии самопомощи и взаимопомощи.

Крайне важно при реализации технологий социальной работы с пожилыми людьми следовать следующим требованиям: своевременное выявление индивидуальных особенностей, приоритетное решение наиболее назревших проблем; ориентация на всестороннее развитие инициативы самих пожилых людей по саморазрешению возникающих жизненных ситуаций; создание и развитие клубов и объединений по интересам; сохранение и упрочнение родственных контактов и связей, благотворно влияющих на жизненный тонус пожилых. Такой подход к использованию технологий социальной поддержки позволяет научить пожилого человека решать свои проблемы самостоятельно, предполагает помощь в самопознании, адекватном восприятии окружающей среды, в конструктивном взаимодействии с обществом.

Таким образом, проведенный комплексный анализ системы социальной поддержки пожилых людей в Республике Беларусь показал, что среди устоявшихся традиционных форм, активно развиваются инновационные, перспективные методы и технологии работы с лицами пожилого возраста. Все большую востребованность получает опыт организации социальной помощи пожилым на смешанной основе — путем взаимодействия государственных

и негосударственных структур, где принципиальное значение приобретают общественные и благотворительные организации, церковь и частные инициативы как волонтеров, так и самих людей пожилого возраста.

Как показывает практика, нестационарные формы социального обслуживания оказались востребованными и популярными среди населения. Эти формы прогрессивны, в первую очередь, с морально-психологической точки зрения: максимально долгое пребывание пожилого или старого человека среди ближайшего социального окружения, в своей семье, среди родных и близких, способствует сохранению его жизненной энергии, активности и долголетия. Не менее важным является и финансовый аспект, т.к. социальное обслуживание пожилого человека в домашних условиях намного дешевле, чем его содержание в стационарных учреждениях.

Как видим, государственная социальная поддержка пожилых людей успешно сочетается с усилиями организаций негосударственного сектора, целенаправленно реализуется деятельность по адаптации пожилых к условиям современного общества с тем, чтобы сделать их жизнь более продуктивной, дать возможность почувствовать себя субъектами собственной жизнедеятельности.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Красовская Н. Н. (2016), Социальнопсихологические особенности пожилых людей и меры по их социальной защите. [В:] О. А. Волкова (ред.), Социальная работа в современном мире: взаимодействие науки, образования и практики (с. 6468). Белгород: Издательский дом «Белгород» НИУ «БелГУ».
2. Итоги переписи населения Республики Беларусь 2019 года [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.belstat.gov.by/informatsiya-dlya-respondenta/perepis-naseleniya/perepis-naseleniya-raunda-2020-goda/itogi-perepisi-naseleniya-respubliki-belarus-2019-goda/> Дата доступа: 15.01.2021.

Дарья Степовая*

ПОДГОТОВКА К СТАРОСТИ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА ОБЩЕСТВА

*Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка

Abstract

The article describes the problems that influence the preparation of people for old age, as well as the causes and conditions affecting the aging process. The article presents studies of the „image of old age” in people from 50-60 years old. It is emphasized that the self-esteem of older people is reduced as a result of negative stereotypes about the „third age” in young people. The article indicates that the development and implementation of gerontological programs will be expedient to overcome the current problem.

Key words: *Advanced age; old age; age stereotypes; social interaction*

Аннотация

В статье описываются проблемы, оказывающие влияние на подготовку людей к старости, а также причины и условия влияющие на процесс старения. Представлены исследования «образа старости» у людей от 50-60 лет. Подчёркивается, что у пожилых людей снижается самооценка в результате негативных стереотипных представлений о «лицах третьего возраста» у молодых людей. В статье указывается, что для выхода из сложившейся проблемы целесообразным будет разработка и реализация геронтологических программ.

Ключевые слова: пожилой возраст; старость; возрастные стереотипы; социальное взаимодействие

Актуальность данной проблемы обусловлена тем, что в последние десятилетия одним из глобальных вызовов для многих стран стал процесс глобального старения населения, который затрагивает все сферы жизни общества и каждого человека, предъявляет новые требования к организации жизнедеятельности людей, к выработке новых принципов природопользования и социального взаимодействия (Афанасьева, 2016). Несмотря на то, что пожилые люди занимают достаточно значимое место в социуме, новое поколение и современное общество не подготовлены к тому, чтобы принять их как полноценных граждан. В современном мире прослеживается смещение акцентов

в сознании людей в сторону молодости и энергичности, что приводит к появлению дискриминации в отношении лиц «третьего возраста». В связи с этим пожилые люди становятся более незащищёнными и слабыми в постоянно меняющихся социальных условиях.

Как отмечает С.С. Балабанов (Балабанов, 2004), старость — заключительная фаза в развитии человека, которая часто описывается как ряд динамических изменений, в которых темпы деструктивных процессов преобладают над темпами конструктивных. На биологическом уровне возрастает уязвимость организма и вероятность смерти; на социальном уровне происходит изменение социального статуса (обычно снижение) и поведенческих паттернов пожилого человека; на психологическом — осознание происходящих перемен и приспособление к ним.

Изучением особенностей развития личности на поздних этапах онтогенеза занимались К. А. Славская, Б. Г. Ананьев, И. В. Давидовский, А. А. Бодалев, Н. В. Кузьмина, Е. Ф. и Л. И. Рыбалко, С. Л. Рубинштейн, Э. Эриксон и другие. В настоящее время проблемы пожилого возраста часто поднимаются в научных исследованиях по медицине, социологии, психологии и др.

Множество отечественных и зарубежных исследователей в области психологии занимались и занимаются вопросами, связанными с данным возрастом: И. И. Мечников, М. Д. Александрова, Л. И. Анциферова, Л. В. Бороздина, О. В. Краснова, С. Г. Максимова, Н. Н. Сачук, Н. П. Петрова, И. С. Кон, Д. Б. Бромлей и другие.

На старение оказывают влияние множество причин и условий: морфологические особенности, генетические предпосылки, темперамент, состояние здоровья, образ жизни, семейное положение, активность, общественные интересы, творческий потенциал, оптимизм, любовь к жизни. Человек стареет так и таким образом, как он жил в течение жизни и каким он был как личность (Канделя, Койсман, Назарова, 2018).

По словам И. В. Романовой (Романова, 2007), коллективные представления о реальных проблемах пожилых людей часто имеют неопределённый характер, на решение вопросов о социальной поддержке геронтологической группы большое влияние оказывают существующие стереотипы.

При упоминании о «пожилых людях», «стариках», «престарелых», «ветеранах» зачастую возникают негативные коннотации. Дело в том, что наше отношение к старости опосредовано возрастными стереотипами, усвоенными нами с детства. Эти стереотипы поддерживаются культурной традицией, усиливаются средствами массовой информации и социальным окружением. В геронтологической литературе доказано их влияние на то, как пожилые люди воспринимают и ощущают себя и как регулируют свое взаимодействие с окружающими. Распространённое, к сожалению, мнение, что пожилые – бесполезные, интеллектуально деградирующие люди, которые не живут полноценной жизнью, а лишь доживают, воздействует на их поведение. И.В. Романова отмечает, что многие пожилые интериоризируют эти

стереотипы, снижают собственную самооценку, боятся подтвердить отрицательные шаблоны (Романова, 2007).

Между тем, образ старости в представлении людей от 50-60 лет окрашен в самые мрачные тона. Пожилой возраст видится респондентам наименее ресурсным периодом человеческой жизни, сопряженным с социальными, физиологическими, психологическими проблемами, совершенно беспросветным и практически не имеющим никаких «положительных» сторон. Так, в ответах на открытый вопрос о том, с чем у них ассоциируется старость, многие говорили о болезнях, дряхлости, немощи («потеря здоровья»; «недееспособность»; «немощность»; «физическая дряхлость», «физическое угасание организма»); большая часть — о чувстве беспомощности, одиночестве, утрате интереса к жизни, негативных эмоциях, сопровождающих этот жизненный этап, о страхе смерти («безвыходность»; «безнадежность»; «страшное одиночество»; «безрадостность»; «безразличие»; «когда ничего не хочется»; «обида»; «разочарование»; «кладбище»; «мысли о смерти»); почти каждого респондента беспокоит материальная неустроенность («бедность»; «безденежье»; «ждет нищета»). В целом, негативно окрашенные ассоциации характерны для подавляющего большинства ответов респондентов, тогда как позитивные встречаются крайне редко («опыт, мудрость»; «любовь к внукам», «покой и достаток»; «успокоение, гармония, размышления») (Преснякова, 2005).

Старение не исключает и радостей жизни в пожилом возрасте. Понятия «счастливая старость и торжествующая старость» — не плод воображения писателей, талантливо или бездарно изображающих ее. Счастливая старость — это особо благоприятная форма старения, ощущение радости, когда долгая жизнь приносит новые положительные эмоции, которых человек не знал в прошлом. Для многих пожилых людей типично впервые появившееся в старости стремление переосмыслить свой жизненный опыт. Результатом такого осмысления является выработка новой ценностной жизненной установки, основу которой составляет полное согласие с самим собой, согласие с внешним миром, с естественным ходом событий, и, наконец, согласие с неминуемостью завершения собственной жизни (Балабанов, 2004).

Подготовка к старости должна начинаться с молодых лет. Для выхода из сложившейся проблемы целесообразным будет разработка и реализация геронтологических программ, которые будут включать обоснованную информацию об особенностях данного возраста и помощь в подготовке лиц «третьего возраста» к постоянно меняющимся условиям современного общества. Это поможет пожилым людям выработать новые жизненные ценностные установки и перспективы для собственного развития в этот период жизни.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Афанасьева Т. С. (2016), Методика формирования ценностного отношения к пожилому возрасту у специалистов помогающих профессий. *Вестник БГУ*, 1, 115-121.
2. Балабанов С. С. (2004), Подготовка к старости. *Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского, социологические науки*, 1, 1-7.
3. Канделя М. В., Койсман Л. А., Назарова В. П. (2018), Старение как социальная проблема общества. *Вестник Приамурского гос. пед. ун-та им. Шолом-Алейхема, психологические науки*, 3, 96-103.
4. Преснякова Л. (2005), Социальный, материальный и эмоциональный климат старости в России. *Отечественные записки*, 3, 34-45.
5. Романова И. В. (2007), Старость как социальная проблема современного общества. *Вестник ЧитГУ*, 4, 100-105.

Людмила Васильева*
Дарья Воротилина*

ВОЛОНТЕРСТВО КАК ФОРМА СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

*Белорусский государственный университет

Abstract

Currently, people over the age of 60 are the fastest growing population group in Belarus. This demographic situation in the future can affect both the lives of individuals and the state of society as a whole.

Today, the current direction of psychological research is the development of social activity of elderly people in order to extend the phase of socially filled, active life for these people.

In this regard, we believe that the development of volunteer activities of senior citizens is quite promising and important direction, however, it requires sociological research, which would allow to organize volunteer activities as efficiently as possible and useful for its participants. The test of life-meaning orientations used in the work by D. A. Leontiev showed that the positions of the goal of life, the process of life, the locus of control-I were significantly higher in elderly volunteers compared to their passive peers.

Keywords: *volunteering, elderly people, life-meaning orientations*

Аннотация

В настоящее время в Беларуси люди старше 60 лет являются самой быстро растущей группой населения. Такая демографическая ситуация в будущем может сказаться как на жизни отдельных индивидов, так и на состоянии общества в целом.

Сегодня актуальным направлением психологических исследований является развитие социальной активности людей пожилого возраста с целью продления для этих людей фазы социально-наполненной, активной жизни.

В связи с этим мы считаем, что развитие волонтерской деятельности пожилых граждан является достаточно перспективным и важным направлением, однако, оно требует проведения социологических исследований, которые позволили бы организовывать добровольческую деятельность максимально эффективно и полезно для ее участников. Используемый в работе тест смысложизненных ориентаций (методика СЖО) Д.А. Леонтьева, показал, что позиции цели жизни, процесса жизни, локус контроля-Я были достоверно выше у пожилых волонтеров по сравнению с их пассивными сверстниками.

Ключевые слова: волонтерство, пожилые люди, смысложизненные ориентации

ВВЕДЕНИЕ

По данным переписи населения 2019 года в Республике Беларусь проживало 2131,5 тыс. пожилых граждан, или почти каждый пятый житель республики. По сравнению с переписью населения 2009 года численность лиц пожилого возраста в целом по республике увеличилась на 332 тыс. человек, или на 18,5%. Таким образом, в настоящее время в Беларуси люди старше 60 лет являются самой быстро растущей группой населения. По данным Национального статистического комитета Республики Беларусь к 2031 году категория людей пожилого возраста станет еще более многочисленной: по прогнозам исследователей доля людей старшего возраста в составе населения достигнет примерно 28,9%. Такая демографическая ситуация в будущем может сказаться как на жизни отдельных индивидов, так и на состоянии общества в целом.

Сегодня актуальным направлением психологических исследований является развитие социальной активности людей пожилого возраста с целью продления для этих людей фазы социально-наполненной, активной жизни (Григорьев, 2015). Расширение знаний о факторах развития социальной активности позволит обеспечить дополнительные возможности в раскрытии внутреннего потенциала и более эффективного использования ресурсов пожилых людей.

В связи с этим возрастает значимость социально-психологических исследований изучения способов и методов поддержания социальной активности этой большой группы населения (Козлова, 2017).

Одной из основных форм проявления социальной активности граждан является волонтерство. В тех странах, где развиты традиции добровольчества, пожилые люди вносят существенный добровольческий вклад в улучшение жизни в обществе (Леонюк, 2017). Ориентируясь же в добровольческом движении на молодых, как правило, забывается о том потенциале, которым обладают представители старшего поколения. В связи с этим развитие волонтерской деятельности пожилых граждан является достаточно перспективным и важным направлением, однако, оно требует проведения социологических исследований, которые позволили бы организовывать добровольческую деятельность пожилых людей максимально эффективно и полезно для ее участников. Вместе с тем, следует отметить дефицит работ относительно волонтерской деятельности как формы социальной активности рассматриваемой категории граждан.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью исследования явилось – изучение влияния волонтерства как формы социальной активности пожилых людей на формирование у них смысло-жизненных ориентаций по сравнению с теми, кто не занимается с добровольческой деятельностью.

Для исследования жизненной ситуации пожилых людей нами было проведено анкетирование, а также опрос испытуемых с помощью теста смысложизненных ориентаций (методика СЖО) Д.А. Леонтьева.

Исследование было проведено на базе государственного учреждения территориальный центр социального обслуживания населения - ГУ «ТЦСОН Московского района г. Минска». Всего было опрошено 26 человек (16 женщин и 10 мужчин). Средний возраст опрашиваемых – 66 лет. Следует отметить, что 13 пожилых людей, принявших участие в исследовании, активно занимаются волонтерской деятельностью. Оставшаяся половина респондентов – 13 человек – вели более пассивный образ жизни, практически ничего о волонтерстве не знали.

Рассматривая волонтерскую деятельность ГУ «ТЦСОН Московского района г. Минска» отметим, в большинстве случаев данное учреждение само принимает помощь от различных благотворительных организаций и волонтеров. Однако за прошедший период 2020 года в ГУ «ТЦСОН Московского района г. Минска» были проведены следующие благотворительные акции с участием лиц пожилого возраста:

- 1) «Добрые встречи» – это встречи рукодельниц разного возраста, которые вяжут изделия, необходимые для реабилитации недоношенных детей;
- 2) сбор для общества защиты животных «Верные друзья», которому волонтерская помощь необходима постоянно на содержание животных, на прививки, на корм;
- 3) Рождественская, Пасхальная и осенняя ярмарки-распродажи в поддержку молодых инвалидов, нуждающихся в технических средствах реабилитации.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В рамках исследования была разработана анкета, включающая 12 вопросов. Обобщив результаты проведенного анкетирования, можно сделать вывод, что подавляющее большинство пожилых людей, принявших участие в исследовании, находятся на пенсии от 3 до 10 лет. Прекращение трудовой деятельности и выход на пенсию коренным образом меняет привычный уклад жизни человека. Так, для абсолютного большинства респондентов выход на пенсию отразился на их повседневной жизни, причем более половины указали, что выход на пенсию отрицательно отразился на их жизни. Среди отрицательных аспектов выхода на пенсию респонденты отметили такие как нарушение здоровья, ухудшение материального положения, сужение круга общения, функциональную безграмотность. К положительным сторонам выхода на пенсию участники исследования отнесли наличие большого количества свободного времени, возможность заниматься любимым делом, больше внимания уделять семье. Так же было выявлено, что четверть опрошенных не имеют друзей и отнесли себя к одиноким людям. С выходом на пенсию у человека появляется больше свободного времени, которое, как отметили сами пожилые, они хотели

бы проводить с пользой, как для себя, так и для общества. Согласно результатам анкетирования, у большинства пожилых людей преобладает активная форма досуга. Одной из проблем более половины пожилых людей отмечали проблему одиночества. В качестве основных причин возникновения чувства одиночества пожилые люди указали на невозможность активной организации свободного времени и материальное положение, проблемы трудоустройства. Что касается деятельности отделения дневного пребывания ГУ «ТЦСОН Московского района г. Минска», то его деятельность, в общем, устраивает респондентов. Основными причинами его посещения являются возможность общения, посещение различного рода мероприятий, получение положительных эмоций, возможность заниматься полезной деятельностью.

Кроме того, в рамках настоящего исследования была проведена диагностика смысложизненных ориентаций лиц пожилого возраста. В исследовании приняла участия та же выборка испытуемых, что и в анкетировании: 26 человек (16 женщин и 10 мужчин). Средний возраст опрашиваемых – 66 лет. База проведения исследования – ГУ «ТЦСОН Московского района г. Минска». Вместе с тем, при интерпретации результатов особое внимание было уделено факту занятия испытуемыми волонтерской деятельностью.

Как уже было отмечено ранее, для диагностики смысложизненных ориентаций лиц пожилого возраста был использован тест смысложизненные ориентации (СЖО) Д.А. Леонтьева. Данная методика позволяет оценить «источник» смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни.

Тест СЖО является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Методика была разработана на основе теории стремления к смыслу и логотерапии Виктора Франкла и преследовала цель эмпирической валидации ряда предположений из этой теории.

На основе факторного анализа адаптированной Д.А.Леонтьевым версии этой методики отечественными исследователями (Леонтьев, Калашников, Калашникова) был создан тест СЖО, включающий, наряду с общим показателем осмысленности жизни, также пять субшкал, отражающих три конкретных смысложизненных ориентации (цели в жизни, насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией) и два аспекта локуса контроля (локус контроля-Я и локус контроля-жизнь).

В тесте СЖО жизнь считается осмысленной при наличии целей, удовлетворении, получаемом при их достижении и уверенности в собственной способности ставить перед собой цели, выбирать задачи из наличных, и добиваться результатов. Важным является ясное соотнесение целей – с будущим, эмоциональной насыщенности – с настоящим, удовлетворения – с достигнутым результатом, прошлым.

Ситуация предоставляет каждому человеку возможность сделать в настоящем определенный выбор в виде поступка, действия или бездействия. Основой такого выбора является сформированное представление о смысле жизни или его отсутствии. Совокупность осуществленных, актуализированных выборов формирует «прошлое», которое неизменно, вариациям подвержены лишь его интерпретации. «Будущее» есть совокупность потенциальных, ожидаемых результатов усилий, предпринимаемых в настоящем, в этой связи, будущее принципиально открыто, а различные варианты ожидаемого будущего имеют разную мотивирующую притягательность.

Была выполнена оценка различий смысложизненных ориентаций пожилых людей, занимающихся волонтерской деятельностью и не имеющих никакого отношения к волонтерству, с помощью расчета t-критерия Стьюдента (Таб. 1).

Таблица 1. Оценка различий смысложизненных ориентаций пожилых людей, занимающихся волонтерской деятельностью (группа 1) и не имеющие никакого отношения к волонтерству (группа2).

Шкалы	Группа1	Группа 2	Тэмп	Р
Цели в жизни	33,4±0,52	19,8±0,50	4,11	< 0,01
Процесс жизни	29,4±0,42	20,7±0,48	3,8	< 0,01
Результативность жизни	31,6±0,51	32,0±0,49	0,3	> 0,1
Локус контроля-Я	34,5±0,39	14,2±0,43	3,91	< 0,01
Локус контроля-жизнь	29,9±0,54	28,7±0,37	1,77	> 0,1

Из таблицы 1 видно, что по таким смысложизненным ориентациям как «цели в жизни», «процесс жизни» и «локус контроля-Я» у двух выборок испытуемых выявлены существенные различия.

Из данных, представленных в таблице видно, что у пожилых людей, активно занимающихся волонтерской деятельностью, имеются конкретные жизненные цели на будущее, которые придают их жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Лица, ведущие более пассивный образ жизни, не имеющие никакого отношения к волонтерству, как правило, живут сегодняшним или вчерашним днем.

Кроме того, нам удалось определить, что пожилые люди, занимающиеся волонтерством, оценивают свою жизнь как эмоционально насыщенную. Более низкие баллы у второй выборки испытуемых свидетельствуют об общей неудовлетворенности данными респондентами своей жизнью в настоящем. Однако ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность в будущее.

Также проведенное исследование показало, что испытуемые двух групп достаточно удовлетворены прожитой жизнью и своей самореализацией.

Из результатов исследования (Таб. 1) следует, что пожилые люди, занимающиеся волонтерством, имеют представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Испытуемые второй выборки в меньшей степени могут контролировать события собственной жизни.

И, наконец, подавляющее большинство пожилых людей, принявших участие в исследовании, убеждены в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

Обобщив результаты исследования смысложизненных ориентаций лиц пожилого возраста, можно заключить, что занятие волонтерской деятельностью придаёт большую осмысленность жизни пожилым людям, эмоционально насыщает их жизнь, позволяет почувствовать себя более сильной личностью, которая, несмотря на свой возраст, может построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле, что, в свою очередь, подтверждено статистическими данными.

С учетом результатов проведенного исследования был разработан проект школы волонтерства «Вершина».

Цели проекта:

- организовать занятость людей пожилого возраста;
- обучить пожилых людей основам волонтерской деятельности;
- развивать сферу социальных услуг с использованием потенциала волонтеров пенсионеров;
- сделать клубы пожилых людей в ТЦСОН местом приложения сил, знаний, талантов пожилых людей (создать разнообразную кружковую работу на волонтерской основе) по принципу «пожилые пожилым».

ВЫВОДЫ

Таким образом, проведенное исследование позволило выявить следующие аспекты жизни пожилых людей, занимающихся волонтерством. Подавляющее большинство пожилых людей, принявших участие в исследовании, находятся на пенсии от 3 до 10 лет, что коренным образом изменило привычный уклад их жизни как в положительную, так и в отрицательную сторону;

Четверть опрошенных не имеют друзей и отнесли себя к одиноким людям; у них появилось больше свободного времени; у большинство пожилых людей преобладает активная форма досуга. Что касается деятельности отделения дневного пребывания ГУ «ТЦСОН Московского района г. Минска», то его деятельность в общем устраивает респондентов.

Результаты исследования с помощью теста смысложизненных ориентаций (методика СЖО) Д.А. Леонтьева показали, что занятие волонтерской деятельностью придаёт большую осмысленность жизни пожилым людям,

эмоционально насыщает их жизнь, позволяет почувствовать себя сильной личностью, которая, несмотря на свой возраст, может построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле.

В рамках проведенного исследования был разработан проект школы волонтерства «Вершина», нацеленный на организацию занятости людей пожилого возраста; обучение их основам волонтерской деятельности; развитие сферы социальных услуг с использованием потенциала волонтеров-пенсионеров.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Григорьев А.Д. (2015), Социальная работа на Беларуси: история, опыт, проблемы. Минск: Дизайн ПРО.
2. Козлова Т.З. (2017), Социальное время пенсионеров: Этапы самореализации личности. Москва: ИС РАН.
3. Леонюк Н. А. (2017), Формирование социальной активности пожилых людей средствами волонтерской деятельности. *Философско-гуманитарные чтения*, 1, 13-18.
4. Статистический обзор к Международному дню пожилых людей / Национальный статистический комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.belstat.gov.by/o-belstate_2/novosti-i-me-ropriyatiya/novosti/statisticheskiy_obzor_k_mezhdunarodnomu_dnyu_pozhilykh_lyudey-2020/. – Дата доступа: 20.10.2020

