

УДК 612.67

ОДИНОЧЕСТВО В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ, КАК ФЕНОМЕН СОВРЕМЕННОСТИ: ФОКУС НА ПРОФИЛАКТИКУ ЭЙДЖИЗМА

¹Мельниченко А.А., ¹Горелик С.Г., ¹Бокова Н.А., ²Филимонов М.И.

¹*Белгородский государственный национальный исследовательский университет (НИУ «БелГУ») Белгород, Россия*

²*Научно-исследовательский медицинский центр «Геронтология», г. Москва*

Одиночество в пожилом возрасте это проблема нашего поколения, которая остро обострилась в период новой пандемии в условиях локдауна и ограничений. К большому сожалению одиночество уже практически стало синонимом старости. В связи с этим перед человечеством в целом и перед правительствами отдельных стран остро встаёт вопрос об организации долгосрочной и всесторонней заботы о людях преклонного возраста, включающей обеспечение им достойных и комфортных условий жизни, а также поддержание здоровья.

Ключевые слова: пожилой возраст, старость, одиночество, межпоколенческие связи.

LONELINESS IN THE OLD AGE AS A MODERN PHENOMENON: FOCUS ON PREVENTION OF AGEISM

¹Melnichenko A.A., ¹Gorelik S.G., ¹Bokova N.A., ²Filimonov M.I.

¹*Belgorod State National Research University, Belgorod, Russia*

²*Research Medical Center «Gerontology», Moscow*

Loneliness in old age is a problem of our generation that sharpened intensely during the new pandemic and under the conditions of lockdown and restrictions. Unfortunately loneliness has almost become a synonym of old age. In this connection humanity as whole as well as the governments of certain countries faces the issue of arranging long term and comprehensive care about old people including providing them worthy and comfortable living conditions and health support.

Keywords: old age, old age, loneliness, intergenerational ties.

Введение

В настоящее время во всех развитых странах растет доля людей пожилого возраста. Такой процесс обусловлен успехами здравоохранения, повышением уровня и качества жизни. Все это ведет к увеличению средней продолжительности жизни людей, которая сегодня в развитых странах приблизилась к 80 годам. В статье рассматривается понятие феномен одиночества у пожилых людей. Причины, по которым люди преклонного возраста начинают испытывать состояние одиночества. Одиночество-это социально психологическое состояние, которое характеризуется недостаточностью или отсутствием социальных контактов, эмоциональной нестабильностью, снижением круга общения, сменой рода деятельности. Как состояние физической изолированности, оторванности одиночество известно с самых давних времен. Еще в древнем завете даны убедительные утверждения

тому, что одиночество воспринималось как трагедия «Человек одинокий, и другого нет; ни сына, ни брата, нет у него; и всем трудам его нет конца, и глаз его не насыщается богатством». Социологические исследования, проведенные в России в последние годы, показали, что жалобы на одиночество людей пожилого возраста занимают первое место. Одиночество в старости – понятие далеко не однозначное, по большей мере относящиеся к социальной проблеме. Это, прежде всего, отсутствие родственников, детей, внуков, супругов. Но для многих людей пожилого возраста, проживающих в семье, состояние одиночества порой бывает не менее тяжелым. Семья является главнейшей сферой, в которой пожилой человек реализует свои потребности в общении, коммуникации и т.д. Важно отметить, что отношения родственников, влияет не только на соматическое здоровье пожилого человека, но и на его смысл жизни. Наряду с взаимодействием с социальными контактами родственников, хочется расширить круг общения извне. Характеризуя положение людей пожилого и старческого возрастов обществе, следует отметить, что оно заметно ухудшилось во второй половине XX века. В связи с этим понятно стремление пожилых людей к самостоятельному проживанию, позволяющему им сохранять себя как личность и в большей степени ощущать свою независимость. Старость выступает своего рода заключительным этапом жизни организма, который условно подразделяют на три составляющие [Максимова С. Г., 2002, Марцинковская Т.Д., 2003, Лидере А.Г., 2003]:

- переходная — временной промежуток, приходящий на отрезок 50-60 лет. Пенсионный период не за горами, что немного пугает. Несомненно, хочется отдохнуть и пожить в свое удовольствие. Однако в случае, если не задуматься о последующих увлечениях свободное время будет скорее тяготить, чем приносить радость бытия. Ко всему прочему в этом возрасте начинаются перемены в характере (пожилой человек более капризен, эмоционально нестабилен), человек становится более сложным, придирчивым, агрессивным;
- период 60-70 лет (обыкновенная старость), когда происходят видимые изменения в состоянии статуса функционального здоровья, привычках, настроении. Возникает необходимость в создании определенных условий для комфорта (помощь в бытовых вопросах, пересмотр рациона питания);
- немощность — данная стадия характеризуется проблемами с передвижением (человек может быть прикован к кровати). Это состояние в медицине характеризуется наступлением такого состояния, как синдром старческой астении (англ. Frailty) [Ильницкий А.Н., Прощаев К.И., Варавина Л.А., Кривецкий В.И., 2014]. Кроме того ухудшаются память и внимание,

желание развиваться полностью отсутствует. Для борьбы с жизненной апатией рекомендуется поддерживать отношения пожилых людей со своей семьей, давними знакомыми, не забывать про увлечения, чтобы сохранять интерес к жизни [Александрова М.Д., 2003].

Наступающее в старости одиночество пожилых людей определено рядом причин [Горбачева А., 2007, Ачильдиев И.М., 2009]:

1. сокращение круга интересов и увлечений. Пожилые люди склонны сокращать до минимума круг своих друзей, а новые знакомства завязывают крайне редко и не охотно. Тяга к знаниям их падает, а увлечения и хобби их теперь практически не интересуют, либо даются с трудом;
2. изменения в характере. В пожилом возрасте характер человека претерпевает ряд изменений не в лучшую сторону, более ярко выражены его отрицательные стороны, такие как заносчивость, навязчивость, мнительность, нервность, что, в свою очередь, сокращает круг общения, портит отношения с собеседниками [Ананьев Б.Г., 2003, Аберкромби Н., 2004];
3. проблемы с психикой. При старении организма развиваются проблемы с памятью, вниманием, скоростью реакции на раздражители, деменция, болезнь Альцгеймера, Паркинсона.
4. проблемы с семьей. По наступлению старости происходит резкое сокращение круга общения не только со старыми знакомыми, но и с родственниками [Bennardi M, Caballero FF, Miret M, Ayuso-Mateos JL, Haro JM, Lara E, Arensman E, Cabello M., 2017]. Ухудшение характера отрицательно сказывается на процессе общения, также могут возникнуть ситуации крайностей: к одному из членов семьи пожилой человек питает бесконечную любовь, к другому - чувство резко противоположное;
5. сокращение круга давних друзей. Смерть никого не обходит стороной, это явление среди пожилых людей особенно частое. Теряя хорошего друга, человек не спешит заводить нового — в пожилом возрасте новые контакты даются непросто [Bodner E, Bergman YS., 2016];
6. наступление пенсионного периода. По выходу на пенсию круг общения также сокращается. На работе между коллегами всегда происходят диалоги на разные темы, после окончания периода трудовой деятельности, когда наступает свободное время,

характеризующееся по большей части нахождением в домашних условиях, человек уменьшает ежедневную дозу общения, ведь коллег больше нет рядом [Греллер М., 2003];

7. «зацикленность» на проблемах. В пожилом возрасте, когда круг общения и интересов сокращается, темы для разговоров также меняют свою природу [Гладышев, В.И., 2002].

Основные из них - болезни и недовольство прожитыми моментами жизни. Мало найдется желающих общаться с человеком, между слов которого так и сквозит негатив от происходящего.

Чувство одиночества можно избежать, если немного скорректировать свое поведение в кругу окружающих людей [Александрова М.Д., 2003, Drennan J, Treacy M, Butler M, Byrne A, Feally G, Frazer K, Irving K., 2008]. Для начала необходим контроль психического состояния, если контролировать свои эмоции, следить за работой нервной системы, то можно избежать множества беспочвенных конфликтов [Due TD, Sandholdt H, Siersma VD, Waldorff FB., 2018]. Во-вторых, подрастающему поколению следует помнить, что старшее поколение умудрено опытом, поэтому необходимо уважать и ценить их, прощая мелкие недоразумения и слабости, быть терпимее, ведь процесс старения не обойдет никого [Батаршев А.В., 2005, Волкова Т.Н., 2006].

В-третьих, в семье необходимо поддерживать теплые и дружеские отношения, ведь у детей нет никого роднее их родителей, родственные узы самые прочные. Не нужно ограничивать пожилого человека в общении с семьей, т.к. нет ничего хуже одиночества [Вовк Е., 2005, Пучков П.В., 2005, Болотова А.К., 2006].

А чтобы заинтересовать его жизненными делами и указать на то, что он необходим, нужно поручить какое-то дело по дому в соответствии с возможностями. Это крайне положительно сказывается на взаимоотношениях, укрепляет их [Дерманов И.Б., 2002, Друзь В.Ф., 2003, Бондарева Т.В., 2006].

В связи с этим перед человечеством в целом и перед правительствами отдельных стран остро встает вопрос об организации долгосрочной и всесторонней заботы о людях преклонного возраста, включающей обеспечение им достойных и комфортных условий жизни, а также поддержание здоровья. Одна из приоритетных ролей в решении этой проблемы принадлежит воспитательной работе в семье и в образовательных организациях.

Цель нашего проекта - изменение отношения к процессу старения и пожилым людям у школьников младших классов.

Для формирования уважительного, ценностного отношения к людям пожилого возраста в течение года школьникам в доступной форме читались лекции о том, как меняется жизнь человека на всех этапах жизненного цикла, им объяснялось почему пожилые люди медлительные, забывчивые, изредка нудные и ворчливые, но при этом любящие, вкусно готовят, интересно рассказывают истории и сказки, ходят с внуками на кружки и секции, учат вязать, шить, читать, рыбачить, делать домик для птиц. Такое воспитание межпоколенческих контактов привело к лучшему пониманию пожилых людей и во время пандемии Covid-19 дети с удовольствием поддерживали пожилых людей, которые вынужденно находились в изоляции - они собрали им подарки из своих рисунков, кроссвордов, сканвордов, а также материалы для творчества (вязания, вышивания, рассада цветов и т.д.), смастерили своими руками трогательные поделки, чтобы старики морально чувствовали заботу и поддержку от младшего поколения.

Одним из самых действенных методов для борьбы с одиночеством пожилых людей являются различные виды терапии. Терапия улучшающая мелкую моторику рук: аппликация, лепка, скручивание различных материалов для изготовления изделия, выполнение плетеных и вязаных из ниток изделий, развитие скоординированных движений процессе изготовления изделий в технике оригами, вышивание, вязание. Данный вид терапии направлен на уменьшение выраженности отягощающих факторов, обусловленных вынужденным продолжительным пребыванием в ограниченном пространстве. Интеллектуально-игровая терапия: игра в шахматы, разгадывание кроссвордов, сканвордов, шашки, игра на гитаре, аккордеоне. Данный вид терапии уникальное средство комплексной реабилитации, выполняет функции социализации, развития, адаптации, релаксации. Гарденотерапия - работа с растениями. Особое направление психосоциальной, профессиональной реабилитации при помощи приобщения к работе с растениями. Пожилые люди с удовольствием выращивают комнатные и садовые растения, ухаживают за ними. Ярко выраженная психотерапевтическая направленность данного вида деятельности позволяет использовать его при коррекции поведенческих и эмоциональных расстройств, для улучшения психоэмоционального состояния людей с патологией тех или иных органов и систем.

Геронтологическое воспитание у школьников младших классов поможет реализации семейного образовательного проекта, основанного на идее непрерывного образования в единстве пространства и времени. Это позволит установить связи между поколениями,

усилить роль старшего поколения в семейном воспитании и активизировать патриотическое воспитание.

Именно проведение различных видов «терапий», совместных классных часов, школьных мероприятий, повышают уровень социального статуса пожилых людей, обеспечивают позитивное старение, восприятие себя как полноценной личности и снижают уровень депрессии и одиночества. Пожилые люди вносят свой вклад в общество самыми разными способами – будь то в своей семье, в местном сообществе или в обществе в целом. Старость требует от общества прежде всего уважения и понимания. Именно внутрисемейное общение становится важным источником удовлетворения потребностей в безопасности, в любви и понимании. Через семью многие удовлетворяют потребность в заботе и поддержке. Семья дает человеку возможность проявления различных чувств, помогает избежать эмоционального выгорания, озлобленности и депрессии.

Заключение

Проблема одиночества пожилых людей меньше всего волнует нас в молодом возрасте. Тем не менее, пенсионный возраст ожидает каждого из нас. Поэтому, к проблемам, которые беспокоят людей в старости, следует относиться серьезно. Если изучать причины, которые вызывают одиночество у пожилых людей, вы сможете помочь своей бабушке или дедушке обрести душевное равновесие, расширить круг общения. Если у вас есть пожилые родственники, чаще звоните им, приезжайте в гости, оказывайте помощь по хозяйству. Если родные достаточно крепкие и в здравом уме, им потребуется не так много от близких. Чаще видеться и помогать в трудных для них делах – основная потребность.

Список литературы

1. Александрова М.Д. Отечественные исследования социальных аспектов старения. Психология старости и старения: хрестоматия / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидере. М.: Академия, 2003. - С. 55-57.
2. Аберкромби Н., Хилл С., Тернер Б.С. Социологический словарь. М.: ЗАО «Издательство «Экономика», 2004. - 620 с. с.
3. Ананьев Б.Г. К проблеме возраста в современной психологии. Психология старости и старения: хрестоматия / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидере. М.: Академия, 2003 - С. 112-119.
4. Ачильдиев И.М. Человек один не может.../сост. И.М. Ачильдиев - М. -2009. - 203

5. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. — СПб.: Речь, 2005. С.44-49.
6. Бондарева Т.В. Подготовка студентов к социальной работе с пожилыми людьми: автореф. дис.канд. педагог, наук: 13. 00.08, Москва, 2006. - 26 с.
7. Болотова А.К. Психология развития. под ред. А.К. Болотовой и О.Н. Молчановой. - М: ЧеРо. - 2006. - 524с.
8. Вовк Е. Старики в семье: особенности межпоколенческого взаимодействия. Отечественные записки. 2005. - №3 (24). - С. 102-108.
9. Гладышев В.И. Компенсаторное общение: социально-философский анализ: автореф. дис. докт. филос. наук: 09.00.11, Екатеринбург, 2002. - 46 с.
10. Горбачева А. Старость как достижение. Независимая газета. - 2007. - 25 февраля. - С. 8.
11. Греллер М. Старение и работа: человеческий и экономический потенциал. Психология старости и старения: хрестоматия/ Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидере. М.: Академия, 2003 - С. 156-165.
12. Дерманов И.Б. Диагностики эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост. И.Б.Дерманова. — СПб.: Издательство «Речь», 2002. С.124-126.
13. Друзь В.Ф. и др. Клинические и социальные аспекты одиночества психически больных позднего возраста. Психология старости и старения: хрестоматия / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидере. М.: Академия, 2003 - С. 303-308.
14. Ильницкий А.Н., Прощаев К.И., Варавина Л.А., Кривецкий В.И. Синдром старческой астении (frailty): клиника, диагностика, профилактика// Врач. -2014.- № 6. - с. 3-5.
15. Крохмалёва Е.В. Одиночество в пожилом возрасте как био-психо-социальный феномен автореф. дис. к.б.н. 14.01.30 / Елена Викторовна Санкт-Петербург – 2018.- 25 с.
16. Лидере А.Г. Кризис пожилого возраста: гипотеза о его психологическом содержании. Психология старости и старения: хрестоматия. Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидере. М.: Академия, 2003 - С. 131-135.
17. Максимова, С. Г. Старость: социальное отчуждение или социальное принятие? Вестник Московского университета, серия 18 «Социология и политология». 2002. -№ 4. - С. 179-193.

18. Марцинковская Т.Д. Особенности психического развития в позднем возрасте. Психология старости и старения: хрестоматия / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидере. М.: Академия, 2003 - С. 127-135. Мусина-Мазнова Г.Х. Учебное пособие. Кнорус. Москва -2016. С. 21-33.
19. Пучков П.В. Вы чье старичье? Опыт анализа геронтологического насилия. Социологические исследования. 2005. - №10. - С. 3541.
20. Холостова Е. И., Климантова Г. И. Энциклопедия социальных практик поддержки пожилых людей в Российской Федерации. Москва ИТК «Дашков и К°».-2016. С.405-499.
21. Bennardi M, Caballero FF, Miret M, Ayuso-Mateos JL, Haro JM, Lara E, Arensman E, Cabello M. Longitudinal Relationships Between Positive Affect, Loneliness, and Suicide Ideation: Age-Specific Factors in a General Population// Suicide Life Threat Behav.- 2017 - № 6 - p. 10-17.
22. Bodner E, Bergman YS. Loneliness and depressive symptoms among older adults: The moderating role of subjective life expectancy. Psychiatry Res. -2016- № 237- p.78-82.
23. Drennan J, Treacy M, Butler M, Byrne A, Feally G, Frazer K, Irving K. The experience of social and emotional loneliness among older people in Ireland// Ageing Soc -2008- № 28 - p. 1113-1132.
24. Due TD, Sandholdt H, Siersma VD, Waldorff FB. How well do general practitioners know their elderly patients' social relations and feelings of loneliness? BMC Fam Pract. - 2018 - № 19(1) - 34 p.