

«Гражданин онлайн» – программа повышения социальной активности пожилых людей

Паламонов И. Ю.

Проблемы старения интересны не только исследователям, и не только пожилым людям, но и тем, у кого есть стареющие родители, и тем, кто понимает, что сам с течением времени будет находиться в этом возрасте. Всех интересует то, как пожилым людям достигнуть состояния, называемого «активное долголетие». Исследователи определяют этот феномен состоящим из трех основных фундаментальных элементов: функциональное состояние, духовность и трансцендентность. Причем в каждом названном элементе человек должен испытывать удовлетворенность жизнью, смыслом и целью в жизни, что и обеспечивает активное долголетие [10].

Важные открытия на основе лонгитюдных исследований были сделаны американскими учеными, доказавшими, «что старость – это взаимодействие многих биологических, психологических и социальных процессов, и это оказывает множественный эффект на развитие. В то время, когда активность одних функций ухудшается, в других функциях могут иметь место процессы развития и компенсации» [4, с. 10]. Однако, социальные «конструкты для оптимизации «третьего» возраста недоразвиты. Недостаточно социальных ролей, которые общество предлагает пожилым гражданам. Кроме того, привычный общественный акцент на экономической эффективности не трансформирован в другие формы продуктивности в пожилом возрасте, например, формы самовыражения, в том числе во взаимодействии с другими поколениями» [6].

Старение населения происходит во всем мире. Согласно Четвертого доклада отдела народонаселения департамента по экономическим и социальным вопросам Организации Объединенных Наций «Старение мирового населения, 2013», «доля пожилых людей (в возрасте 60 лет и старше) увеличилась с 9,2 процента в 1990 году до 11,7 процента в 2013 году и будет продолжать расти, как доля мирового населения, достигнув 21,1 процента к 2050 году, в глобальном масштабе число пожилых людей вырастет, как ожидается, более чем в два раза, с 841 миллионов человек в 2013 до более чем 2 млрд в 2050 году» [14].

Именно эти демографические изменения вызывают необходимость решать новые социальные и экономические задачи, направленные на удовлетворение потребностей пожилых людей, позволяющих им иметь долгую, здоровую и продуктивную жизнь, сформулированные в Федеральном законе № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» как цели «улучшения условий жизнедеятельности и расширения ... возможностей самостоятельно обеспечивать свои основные жизненные потребности» пожилым населением. Проблема старения, как потеря активной жизнедеятельности, воспринималась фатальной. С середины 1970-х годов произошел концептуальный поворот подхода к этой проблеме – были подвергнуты сомнению причины многих изменений в организме людей, объясняемые ранее старением [8].

Наблюдая за детьми, мы видим, что вся их жизнедеятельность – это творчество в движении. Растущий человек удовлетворяет стремление мозга к новой и новой деятельности. Однако одновременно психика человека образует стереотипы мышления и поведения, с целью освободить ресурсы для дальнейшего познания. Монотонная деятельность приводит к накапливающейся усталости, в состоянии которой может нарушаться «нормальное течение мыслительных процессов... [особенно ярко] ...это происходит при болезненных эмоциональных реакциях и состояниях» [1, с. 87].

Для большинства пожилых людей, стремление к «независимой» от работы жизни на пенсии, на самом деле является первым шагом к своей собственной зависимости. Джон Бэрримор выразился так: «Человек не стар до тех пор, пока сожаление не заняло место мечтаний» [7, р. 141]. Исследования в области отношения и поведения пожилых людей выявило, что тревоги, связанные с будущим неблагоприятным здоровьем менее важны, чем опасения по поводу потери возможности, быть таким как хотелось бы [13].

Исследования коллектива, возглавляемого Н.П. Бехтеревой, продемонстрировали, что от влияния внутренних факторов у мозга человека наиболее слабая защита, поэтому даже замедление процесса познания нового будет вызывать «внутренние самокопания», способствующие формированию негативных эмоциональных состояний, в свою очередь еще более тормозящих работу мозга и нарушающих большинство видов деятельности. Учитывая полифункциональность мозга, обеспечивающего наряду с умственной, эмоциональной и двигательной деятельностью,

функционирование внутренних органов, это приводит к ухудшению здоровья [1, с. 87]. «Наиболее выгодным с точки зрения длительности плодотворных фаз жизни является наличие у индивидуумов программы, цели жизни. Наименее выгодным, как хорошо известно, является внезапное прерывание активности, особенно с переходом на худшие условия обеспечения потребностей» [1, с. 258], а «жизнь человека ... в большей мере во власти тех задач, которые поставили перед ним его ... творческие ... интересы» [1, с. 256].

Современные исследования в области нейронаук доказывают, что мозг продолжает производить новые клетки и формировать внутренние связи из нейронных стволовых клеток (НСК), пожизненного источника нейронов и глии [11]. Открытие этого процесса, называемого нейрогенезом, разрушило догму, что «нервные клетки не восстанавливаются» [2]. Поэтому любая интеллектуальная деятельность, особенно связанная с социальной активностью, в зрелом возрасте способствует здоровью мозга, а вместе с этим и общему физическому и психологическому здоровью. На этой основе существует много методов и ресурсов для замедления старения [12].

Повышение социальной активности пожилых людей имеет также и государственные прагматические интересы. Исследования Джин Коэн продемонстрировали несомненные преимущества творческой деятельности для здоровья [9]. Такие положительные результаты способствуют сокращению бюджетных расходов на здравоохранение, что может привлечь кроме государственной поддержки, поддержку страховых компаний.

Следует учитывать, «что каждое общество создает для себя некий идеал человека или нормативный идеал, включающий как интеллектуальные, так и нравственные и физические качества. Этот идеал, в некоторой степени одинаков для всех граждан, но с определенного момента он начинает меняться в соответствии со специфическими условиями, которые каждое общество несет в себе» [3, с. 12].

Учитывая скорость изменений в технологической, информационной и социальной сферах, а вместе с этим частоту изменения «социального идеала», задача повышения социальной активности для всех возрастов становится актуальной.

В нашей стране существует возможность продолжить активную творческую деятельность в учреждениях системы социальной защиты населения, перед которыми поставлена задача по улучшению условий жизнедеятельности нуждающихся в социальных услугах граждан, а также задача повышения и гармонизации коммуникативной социальной активности.

Опыт практической реализации программ повышения социальной активности в отделениях дневного пребывания центра социального обслуживания «Бибирево» демонстрирует, что большинству участников свойственно желание поделиться с людьми своим опытом и знаниями. Для этого была создана программа интерактивного общения групп людей, проживающих в разных районах, «Гражданин Онлайн».

Разработка и внедрение этой программы опирается на научно и практически апробированные элементы технологии повышения социальной ориентации ценности собственной жизни, ориентированной на широкое применение онлайн ресурсов, использующей испытанные на практике интернет-приложения, опирающейся на общую теорию психических процессов, применяющей общее и индивидуальное психическое воздействие на детерминанты повышения социальной ориентации ценности собственной жизни [5].

Практическая работа по представленной программе имеет задачи познакомить участников с возможностями онлайн режима социального взаимодействия, активизировать социальное взаимодействие в режиме онлайн, дать возможность подготовиться к участию в современных социальных интерактивных проектах, таких как «Активный гражданин», и обсудить социальные проблемы, выдвинутые на голосование в программе «Активный гражданин», предоставить возможность быть социально активными, информировать о возможности получения в учреждении социальной защиты качественных и эффективных социальных услуг, а также дать возможность высказать свое мнение по насущным проблемам города и района.

Проведенные мероприятия программы продемонстрировали, что хотя домашними компьютерами обеспечены более 70 % участников, и более половины из них являются пользователями интернета, но в программе «Активный гражданин» принимают участие немногие. Причина в укоренившемся недоверии к тому, что их мнение будет услышано, в ходе мероприятия такое убеждение становится по крайней мере меньше. Мероприятия выявили заинтересованность участников в интерактивном общении с жителями соседних районов.

В рамках программы «Гражданин онлайн» организуются интерактивные встречи с юристами и медиками. В процессе развития вышеназванного комплекса мероприятий, к участию в программе будут подключаться жители, непосредственно из дома, где они проживают.

Литература

1. *Бехтерева Н.П.* Магия мозга и лабиринты жизни / Н.П. Бехтерева. – доп. изд. М., 2007.
2. *Гриневиц В.* Нервные клетки восстанавливаются // Наука и жизнь. 2004. № 4. – С. 16–20 <http://www.nkj.ru/archive/articles/4199/> (дата обращения: 14.04.2015)
3. *Дюргейм Э.* Социология образования: Пер. с фр. Т.Г. Астаховой. Научн. ред. В.С. Собкин, В.Я. Нечаев. Вступительная статья В.С. Собкина. М., 1996.
4. *Ермолаева М.* Практическая психология старости / М. Ермолаева. М., 2002.
5. *Орехов А.Н., Паламонов И.Ю.* Социально-психологическая технология повышения ценности жизни несовершеннолетних 14–17 лет [текст] // Ученые записки Российского государственного социального университета. 2014. № 1.
6. *Baltes P. B., Baltes M.M.* Savoir Vivre in Old Age // National Forum. – Vol. 78, №. 2. – Spring. – 1998 – <https://www.questia.com/read/1P3-29924421/savoir-vivre-in-old-age> (дата обращения: 14.04.2015).
7. *Brody C.M., Semel V.G.* Strategies for Therapy with the Elderly: Living with Hope and Meaning // Claire M. Brody, Vicki G. Semel / Springer, 2006.
8. Cohen Says Creativity Is Key to Senior Health / By Goode, Stephen / Insight on the News, Vol. 16, No. 17, May 8, 2000. <https://www.questia.com/read/1G1-62111914/cohen-sayscreativity-is-key-to-senior-health> (дата обращения: 14.04.2015).
9. *Cohen G. D., Perlstein S., Chapline J., Kelly J., Firth K., Simmens S.* The Impact of Professionally Conducted Cultural Programs on the Physical Health, Mental Health, and Social Functioning of Older Adults // The Gerontologist 2006. 46 (6).
10. *Flood M.* Successful Aging: A Concept Analysis // Journal of Theory Construction and Testing. – Vol. 6, No. 2. – Winter. – 2002. – URL: <https://www.questia.com/read/1P3-452556771/successful-aging-a-concept-analysis> (дата обращения: 14.04.2015)
11. *Gage F.H., Temple S.* Neural stem cells: generating and regenerating the brain. Neuron 2013 Oct 30.
12. *Salthouse T.A.* Mental exercise and mental aging, evaluating the validity of the “use it or lose it” hypothesis. Perspectives on Psychological Science, 2006. 1 (1).
13. *Wolfe D.B.* Serving the Ageless Market: Strategies for Selling to the Fifty-Plus Market // David B. Wolfe / McGraw-Hill. 1990.
14. World Population Ageing, 2013 <http://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2013.pdf> (дата обращения: 14.04.2015).