

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ОЦЕНКЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПОЖИЛЫХ

И.С. Романычев

Институт переподготовки и повышения
квалификации руководящих кадров
и специалистов системы социальной защиты
населения города Москвы

romanychevilya@mail.ru

В статье рассматривается комплексный социологический подход к оценке качества жизни пожилых граждан. Помимо таких важных аспектов, как здоровье и благосостояние пожилого человека, вводится компонент «социальные связи пожилого человека» и доказывается необходимость его использования в анализе качества жизни старшего поколения.

Ключевые слова: пожилой человек, качество жизни, уровень жизни, здоровье, социальные связи.

Критерии и показатели качества жизни пожилых граждан могут насчитывать не один десяток компонентов, так или иначе фиксирующих какой-либо аспект жизнедеятельности. Однако социологическое осмысление различных характеристик качества человеческой жизни должно в первую очередь исходить из той проблематики, которую сами респонденты фиксируют в качестве наиболее влияющей на их жизнедеятельность. Бесспорно, проблемное поле жизни современного пожилого россиянина насыщено множеством социальных проблем и подпроблем, трудно решаемых задач, высоким уровнем неопределенности, что закономерно дополняется неуверенностью в завтрашнем дне. Однако среди наиболее явных критериев, в комплексе отражающих проблематику пожилых граждан, можно указать здоровье, благосостояние и социальные связи пожилого человека. Именно они, являясь взаимодополняемыми в своем практическом влиянии на жизнедеятельность пожилого человека, могут считаться основными мерилami удо-

влетворенности жизнью представителей старшего поколения.

Состояние здоровья пожилого человека зависит от многих факторов, в числе которых: наличие генетически обусловленных заболеваний, стрессогенность среды проживания пожилого человека, вредные привычки и в целом образ жизни, качество и своевременность предоставления медицинских услуг. Совокупность этих факторов влияет не только на скорость процессов старения, но и на время их наступления. Ощущение слабости и недомогания является естественным спутником процесса старения, и не случайно в медицине бытует разделение старческих недугов и собственно болезней. Старческие недуги соотносятся исключительно с возрастом и характеризуются ослаблением общего физического потенциала человека. Недужность в старости выражается ощущением общей слабости, разбитости, тяжести, неудобства, упадком работоспособности, длительностью восстановления сил после физических нагрузок, а также повышенной психи-

ческой утомляемостью. По данным Нижегородской государственной медицинской академии, среднестатистический россиянин в возрастном интервале 60–64 года совершает в год 2,1 посещения поликлиники с целью получения медицинской помощи, а в интервале 75–79 лет этот показатель возрастает до 10 посещений в год¹.

В июле 2012 года Всероссийский центр изучения общественного мнения представил данные о том, как россияне оценивают состояние своего здоровья. Среди представленных социально-демографических групп наиболее позитивно состояние своего здоровья оценивают мужчины (44 %), молодежь (74 %), жители крупных городов (44 %). Негативные же оценки, как и ожидалось, свойственны прежде всего *пожилым* респондентам – 51 %, и это при том, что по выборке обобщенный показатель негативной оценки составил 19 %. К наиболее значимым факторам плохого самочувствия респонденты относят беспокойство и стрессы (29 %), состояние окружающей среды (27 %), при этом на третье место ставится именно *возраст и старение* (26 %).

При этом пожилые люди наиболее критично настроены и по отношению к здоровью своих родственников. Среди пожилых респондентов 54 % отрицательно оценивают здоровье родных и выражают беспокойство по этому поводу. Обобщенный же показатель негативной оценки здоровья родственников составил 31 %².

Исследование, проведенное Дальневосточной академией государственной служ-

бы в мае–июне 2011 года в Хабаровском крае, также демонстрирует превалирование отрицательных оценок собственного здоровья в среде пожилых граждан. 69,8 % респондентов заявили, что у них имеются хронические заболевания; 34,6 % имеют инвалидность; 27,1 % признались, что лежали в больнице в течение последнего года. Показатели частоты обращения пожилых людей к врачам приведены в табл. 1. Они являются индикаторами как состояния здоровья пожилых граждан, так и степени их внимания к собственному здоровью.

Только 18,8 % опрошенных пожилых не занимаются профилактикой заболеваний, а 46,8 % отвечают на вопрос о профилактике утвердительно³. Предпочитаемые формы оздоровительно-профилактической работы приведены в табл. 2.

Исследование образа жизни и потребностей пожилых людей, проведенное в Санкт-Петербурге в 2007 году, показало, что из числа респондентов только 21,9 % могут себя полностью обслужить; 69,3 % могут обслуживать себя частично; 8,8 % людей пожилого возраста зависят от окружающих, т. е. им требуется постоянный уход. Большинство опрошенных указали, что могут самостоятельно приготовить пищу (62,7 %), в то же время почти каждый пятый это делает с посторонней помощью (19,8 %), а вообще не готовят 17,5 % пожилых людей. Почти половина (47,5 %) производят уборку помещения частично, каждый третий (35,5 %) не может убираться и только 17 % пожилых респондентов полностью в состоянии убрать свою квартиру или комнату.

¹ Социальное самочувствие и положение пожилых людей в регионе / под ред. Н.М. Байкова, Л.В. Кашириной. – Хабаровск: ДВАГС, 2012. – С. 62.

² Здоровых людей в России стало больше. 04.07.2012 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tass-ural.ru>

³ Социальное самочувствие и положение пожилых людей в регионе / под ред. Н.М. Байкова, Л.В. Кашириной. – Хабаровск: ДВАГС, 2012. – С. 72.

Таблица 1

**Распределение ответов на вопрос «Как часто вы обращаетесь к услугам врачей?»,
% от числа опрошенных**

Еженедельно	Ежемесячно	Несколько раз в полгода	Несколько раз в год	Один раз в год и реже
3,2	24,1	20,0	25,7	27,0

Источник: Социальное самочувствие и положение пожилых людей в регионе / под ред. Н.М. Байкова, Л.В. Кашириной. – Хабаровск: ДВАГС, 2012.

Таблица 2

**Распределение ответов на вопрос «Если занимаетесь профилактикой своего здоровья,
то какими способами?», % от числа опрошенных**

Посещаю врачей в поликлинике	69,5
Занимаюсь профилактикой по методам нетрадиционной медицины	19,8
Получаю санаторно-курортное лечение	17,5
Посещаю бассейн	7,6
Посещаю группу здоровья	7,0
Следую методам Порфирия Иванова	1,0
Другое	9,7

Источник: Социальное самочувствие и положение пожилых людей в регионе / под ред. Н.М. Байкова, Л.В. Кашириной. – Хабаровск: ДВАГС, 2012.

Эти данные свидетельствуют о том, что у значительной части исследуемой группы частично сохранены возможности к ведению независимой, самостоятельной жизни, но в то же время многие из них имеют выраженные ограничения в повседневной жизнедеятельности, в первую очередь связанные со здоровьем, что приводит их к социальной изоляции и зависимости⁴.

Особое место в вопросах охраны здоровья старшего поколения занимает проблема сохранения психических функций и собственно психики в пределах пограничной

⁴ Гроховская О.И. Социологический анализ системы социального обслуживания пожилых людей в Санкт-Петербурге: дис. ... канд. социол. наук. – СПб, 2009. – С. 84.

нормы. По данным Всемирной организации здравоохранения, на 100 тысяч населения 236 человек являются пожилыми людьми (в возрасте от 65 лет и старше), страдающими психическими заболеваниями, в то время как психически больных в возрасте от 45 до 64 лет насчитывается только 93 человека на 100 тысяч населения. Между тем пожилые люди обращаются к психотерапевтам в два раза реже, чем люди трудоспособного возраста. Одной из особенностей психопатологических расстройств в пожилом и старческом возрасте является феномен соматизации, т. е. телесного выражения психических расстройств. Такие больные обращаются за помощью к врачам обще-

го профиля, которые не всегда могут распознать психические нарушения у пожилых пациентов, особенно если это касается депрессивных нарушений и легких расстройств памяти и мышления⁵.

Однако даже при сохранении адекватности поведения и рассудка у пожилого человека могут наблюдаться нарушения памяти, сниженная концентрация внимания, ухудшение коммуникативных способностей. Все это прямо влияет на уровень зависимости пожилого человека от его окружения. Эмоциональная сфера пожилого человека характеризуется постепенным ослаблением контролирующей и тормозной функции коры головного мозга, что влечет за собой проявление некоторых черт характера и темперамента, которые в молодые годы держались в «узде» и маскировались, а к старости стали более заметными. Так, поведение становится более агрессивным или, напротив, появляется склонность к грусти, сожалению, слезливости. Для интеллектуальной сферы пожилого человека характерно появление трудностей в приобретении новых представлений и приспособлений к непредвиденным обстоятельствам. Однако необходимо учитывать, что впечатление об ослаблении умственных способностей пожилого человека часто бывает ошибочным. Наконец, в морально-этической сфере может проявиться отказ от адаптации к новым нормам, ценностям, манерам поведения, что прямо влияет на повседневные жизненные практики пожилого человека, делая их рутинными и блокируя развитие жизненного потенциала⁶.

⁵ Психика пожилого человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pensilvaniaclub.siteedit.ru>

⁶ Социальная работа с пожилыми людьми [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.soc-work.ru>

Уровень жизни пожилого человека является одной из самых главных проблем последних десятилетий. С одной стороны, естественным кажется тот факт, что с выходом на пенсию уровень жизни и, в частности, уровень потребления должны снижаться. Однако покупательная способность российских пенсий в течение длительного времени остается крайне низкой как по отношению к заработной плате трудоспособных граждан, так и будучи соотнесенной с прожиточным минимумом пенсионера. И даже местами улучшающиеся показатели не вселяют оптимизма в связи с непредсказуемостью продовольственной инфляции и очередным ростом тарифов на коммунальные и иные услуги.

Соотношение пенсии и прожиточного минимума, установленного для пенсионера, является одним из главных показателей благосостояния пожилых граждан. В табл. 3 представлены данные за I и IV кварталы 2011 года и за I квартал 2012 года.

Стоит отметить, что еще в начале 2000-х годов соотношение пенсии и прожиточного минимума было немногим более 100 %, из чего можно сделать вывод об определенных успехах в деле роста благосостояния российских пенсионеров. Однако методика расчета прожиточного минимума сегодня, как и 15 лет назад, ориентирована на учет самых элементарных потребностей человеческой жизнедеятельности и понемногу начинает исчерпывать себя. Если постоянно делать акцент на сравнение благосостояния с уровнем конца 1990-х или даже начала 2000-х годов, то в рассуждениях о социально-экономических успехах можно упустить из виду процессы смены потребностей и потребительских приоритетов, которые приносит второе десятилетие XXI века.

Таблица 3

Размеры средней начисленной пенсии в РФ и ее соотношение с прожиточным минимумом пенсионера в 2011–2012 гг.

Период	Средняя начисленная пенсия по старости, руб.	Соотношение средней начисленной пенсии по старости и прожиточного минимума для пенсионера, %
I квартал 2011 г.	8 869	173,2
IV квартал 2011 г.	8 876	181,1
I квартал 2012 г.	9 804	197,5

Источник: Росстат. Официальный сайт: www.rosstat.ru

Другим не менее важным показателем уровня жизни пожилых граждан является отношение средней начисленной пенсии к средней начисленной заработной плате. В 2009 году «коэффициент замещения» составил 27,9 %; в 2010 году – 35,4 %⁷; показатель мая 2012 года достиг 35,7 %⁸. В то же время считается, что необходимый коэффициент замещения должен достигать 40 %. Этот показатель является очень ценным в плане обнаружения соотношения благосостояния трудоспособного и нетрудоспособного населения. В наиболее развитых странах он достигает 60–65 %, а в Греции в докризисное время он установился на уровне 95 %. Коэффициент замещения демонстрирует высоту риска социальной эксклюзии пожилого человека, роль и место пожилых в таком феномене, как социально-экономическое расслоение общества.

Тем не менее перспективы роста благосостояния пожилого человека напрямую взаимосвязаны с возможностями активизи-

зации его жизненного потенциала. Имея стабильный и приемлемый доход, пожилой человек ощущает себя более независимо от своих родственников и социальных служб, автономен в своих решениях касательно времяпровождения, поездок, затрат и иных бытовых аспектов жизнедеятельности. Величина материального бюджета имеет прямое влияние на свободу расходования бюджета временно. Это в первую очередь связано с тем, что пожилой человек в таком случае тратит гораздо меньше времени на те самые хозяйственно-экономические практики (в частности, огород), которые обеспечивают «подспорье» к индивидуальному бюджету, а иногда и физическое выживание. Хотя нельзя сбрасывать со счетов фактор «привычки» и предполагать, что при увеличении благосостояния, допустим в три раза, большинство пенсионеров-огородников расстанутся со своими земельными угодьями. Речь может идти только о долговременном периоде смены привычных практик экономического поведения.

Социологические исследования уровня жизни пожилых граждан фиксируют множество проблем и подпроблем в экономическом аспекте жизнедеятельно-

⁷ Пенсии в 2010 году выросли на 44 %. 14.02.2011 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.1nrf.com>

⁸ Реальный размер пенсий в России за год вырос на 7 процентов, номинальный – почти на 11. 04.06.2012 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pension-in-russia.ru>

сти старшего поколения. В исследовании 2011 года, проведенном И.В. Малофеевым в г. Москве, приводятся данные об оценке пожилыми москвичами собственного уровня жизни и перспектив его повышения. Среди основных источников дохода у опрошенных преобладают пенсии – 91 %, однако некоторые респонденты указывали на заработную плату (10 %) и на различ-

ные виды пособий (4,8 %). Когда респондентам было предложено ответить, на чью финансовую поддержку они могут рассчитывать в случае материальных затруднений, около половины пожилых граждан признались, что никаких источников помощи у них нет, другая половина указала на близких и дальних родственников (табл. 4).

Таблица 4

Распределение ответов на вопрос «В случае финансовых затруднений Вы можете рассчитывать на...», % от число опрошенных

Финансовую помощь детей и внуков	31,2
Самого себя (есть накопления в банке, возможна сдача жилья и т. п.)	13,8
Финансовую помощь дальних родственников	10
Финансовую помощь супруга (супруги)	8,9
Финансовую помощь друзей	4,6
Никаких источников дополнительных доходов нет	40,6
Нет ответа	1,2

Источник: Малофеев И.В. Услуги в системе социального обслуживания населения: дис. ... д-ра социол. наук. – М., 2011.

Очевидно, что для половины пожилых граждан их родственники являются главным источником дополнительной материальной поддержки, а для почти половины – перспективы такой поддержки весьма призрачны. Однако каждый восьмой пенсионер демонстрирует экономическую автономность и имеет определенный набор хозяйственно-экономических практик для решения финансовых затруднений. Мнения пожилых респондентов о путях улучшения их экономического положения в абсолютном большинстве сошлись в определении главного субъекта повышения благосостояния пенсионеров – го-

сударства. 75,8 % респондентов ответили, что для улучшения их материального положения должны быть повышены пенсии. Из них две трети указали на сумму повышения в размере от 10 до 20 тыс. рублей, а еще 6 % – на сумму свыше 20 тыс. рублей. Самостоятельно найти какие-то дополнительные источники дохода готовы 6,2 %, устроиться на работу хотели бы 4,5 % респондентов. При этом необходимость большей ответственности со стороны родственников отметили только 4,7 %, что может говорить не столько о высоком уровне внимания родственников к пожилым, сколько о своеобразном «примире-

нии» пожилых граждан с таким явлением, как недостаточная забота о пожилых близких. 11,5 % опрошенных затруднились с ответом, что непривычно много для опроса среди представителей старшего поколения.

36,3 % опрошенных заявили, что у них есть родственники, обязанные помогать им по закону (в основном это дети и внуки), но из числа последних 30,2 % утверждали, что такая помощь им никогда не оказывалась. Еще 35,8 % признались в редком наличии поддержки и только 32,3 % ответили, что такая помощь оказывается им постоянно. Таким образом, более двух третей пожилых, имеющих родственников, не получают от них поддержки или получают ее очень редко. Это входит в явное противоречие с суждениями пожилых о *возможностях* получения помощи (что рассматривалось выше) и свидетельствует о расхождении ожиданий и реального положения дел⁹.

Можно сделать вывод, что материальная помощь со стороны родственников воспринимается в ситуативном контексте, пожилые на нее рассчитывают только при наступлении конкретных сложных ситуаций. Она не присутствует в суждениях пожилых как что-то постоянное и стабильное, к последнему больше относится именно государственная поддержка. Вместе с тем рассчитывать исключительно на себя готов в совокупности каждый восьмой-девятый пенсионер. Превалирующие в сознании государственно-патерналистские суждения являются естественным отражением как длительного формирования соответствующих социально-экономических стереоти-

⁹ Малофеев И.В. Услуги в системе социального обслуживания населения: дис. ... д-ра социол. наук. – М., 2011. – С. 207.

пов, так и кризиса семьи в плане снижения уровня моральной ответственности за положение пожилых родителей.

В исследовании Дальневосточной академии государственной службы, посвященном уровню и качеству жизни пожилых граждан Хабаровского края, пожилым гражданам было предложено оценить собственное благосостояние исходя из нескольких стандартных характеристик. Общая картина не может свидетельствовать в пользу удовлетворения пенсионеров своим уровнем жизни. Только каждый десятый констатировал, что живет в полном достатке, и еще около трети указали на сносность своей жизни (см. табл. 5).

Относительность всяких самооценочных суждений – известный недостаток социологических исследований, однако, в любом случае уровень притязательности пожилых граждан не настолько высок, чтобы не доверять хотя бы отрицательным суждениям. Что же касается конкретных практик решения временных материальных проблем (когда необходимо «дотянуть до пенсии»), то 28,4 % респондентов берут деньги в долг у знакомых; 22,8 % снимают деньги со сберкнижки; 5,7 % подрабатывают; 2,2 % продают какие-либо вещи или ценности. При этом 33 % говорят, что у них таких ситуаций не возникает.

40,7 % пожилых респондентов имеют какие-либо источники дохода, кроме пенсии. Дополнительные источники дохода, на которые указывали респонденты, в основном состоят опять же в «государственных деньгах», отражая приоритеты и формы федеральной и региональной социальной политики. В табл. 6 приведены ответы респондентов о наличии у них подобных источников.

Таблица 5

Распределение ответов на вопрос «Как Вы оцениваете свой уровень жизни в настоящее время?», % от числа опрошенных

Живу в полном достатке	Живу сносно	Живу от пенсии до пенсии	Не свожу концы с концами	Живу в нищете
10,0	32,9	50,1	3,9	3,2

Источник: Социальное самочувствие и положение пожилых людей в регионе / под ред. Н.М. Байкова, Л.В. Кашириной. – Хабаровск: ДВАГС, 2012.

Таблица 6

Распределение ответов на вопрос «Какие источники дополнительных доходов Вы имеете?», % от числа опрошенных

Льготы	Зарплата	Субсидии	Помощь от родственников	Доход от участка	Другие
55,5	42,4	27,9	11,3	2,4	3,9

Источник: Социальное самочувствие и положение пожилых людей в регионе / под ред. Н.М. Байкова, Л.В. Кашириной. – Хабаровск: ДВАГС, 2012.

38 % пожилых жителей Хабаровского края постоянно экономят на отдыхе и занятиях спортом; 33,5 % – на покупке одежды и обуви; 31,1 % – на покупке продуктов питания; 28,4 % – на приобретении товаров длительного пользования. Наименьший показатель постоянной экономии присутствует в варианте «коммунальные расходы» – 20,9 %. Из традиционных продуктов питания наибольший показатель постоянной доступности (исходя из финансовых возможностей) имеют следующие продукты: хлеб (92 % указавших «всегда доступен»), чай (90,3 %), масло растительное (86,7 %), макаронные изделия и крупы (85,4 %), картофель (83,6 %) и сахар (81 %). Наименее всего пожилым гражданам доступны кондитерские изделия (49,9 %), мясо и мясопродукты (43,7 %), фрукты (42,8 %) ¹⁰.

¹⁰ Социальное самочувствие и положение пожилых людей в регионе / под ред. Н.М. Байкова, Л.В. Кашириной. – Хабаровск: ДВАГС, 2012. – С. 156–158.

Наконец, общероссийские данные Всероссийского центра изучения общественного мнения (2009) свидетельствуют, что, как и прежде, большинство россиян, достигших пенсионного возраста, не имеют дополнительных источников дохода (65 %). Чаще это мужчины (68 % против 64 % среди женщин). У 30 % опрошенных есть какие-либо другие финансовые средства помимо пенсии, об этом сообщает каждая третья женщина (32 %) и только каждый четвертый мужчина (25 %).

Чаще всего дополнительными источниками доходов для россиян пенсионного возраста являются помощь детей (27 % против 20 % в 2005 году) и заработок от работы по профессии (26 % против 16 % соответственно). Больше стало тех, кто живет на заработную плату от трудовой деятельности, которая им под силу (с 14 до 19 %), меньше – тех, кто сводит концы с концами за счет подсобного хозяйства (с 29 до 18 %

соответственно). Реже пенсионеры живут на заработок супруга или супруги (7 %), сбережения (6 %), доходы от сдачи недвижимости (3 %), помощь от благотворительных организаций (2 %), а также на деньги, полученные в результате переезда в жилплощадь, меньшую по размеру (1 %) ¹¹.

В целом можно констатировать, что уровень благосостояния пожилого соотечественника остается на достаточно низком уровне и характеризуется низкими показателями потребления, слабой выраженностью накопительной стратегии, а также высокой степенью зависимости от государственных решений в социальной сфере. Отмечается низкая роль родственников в поддержании постоянного уровня благосостояния пожилого человека. В данных условиях это не может не влиять на формирование особого вида социальной эксклюзии, при которой пожилой человек, с одной стороны, исключен из социального «мейнстрима», но с другой – всецело привязан к политической системе, формирующей его ожидания и систему оценок.

Система социальных связей, окружающих пожилого человека, нуждается в глубоком изучении наравне с уровнем жизни и здоровьем представителей старшего поколения. Широкие и стабильные социальные связи позволяют решать как материальные, так и бытовые вопросы жизнеобеспечения в старости, а также играют огромную роль в социально-психологической поддержке пожилого человека. Социальные связи создают коммуникативную среду, позволяющую избавляться от чувства одиночества, осуществлять информационный обмен с различными социальными субъекта-

ми, действовать в более определенных социальных координатах. Широта знакомств и дружеских контактов, постоянные взаимоотношения с родственниками обеспечивают эмоциональную и смысловую насыщенность повседневной жизни пожилого человека, блокируя чувства одиночества и невостребованности.

Однако положительный вклад социальных связей в качество жизни пожилого человека определяется не только их обширностью. Такие характеристики, как позитивность и интенсивность социальных связей, в конечном итоге влияют на завершенность социально-коммуникативного поля пожилого человека в плане конструктивного влияния на качество его жизни. Если же интенсивность и широта социальных контактов помножена на их негативный характер, это не может не иметь отрицательного влияния на социально-психологический аспект жизнедеятельности пожилого человека, а следовательно, на его физическое самочувствие. Поэтому включенность пожилого человека в различные социальные структуры – семью, клубы, организации – есть только одно из условий повышения качества его жизни.

Система связей пожилого человека, в отличие от здоровья и уровня жизни, является предметом собственно социологического изучения. Помимо вышеуказанных характеристик интересным представляется изучение зависимости широты и интенсивности социальных взаимодействий от пола, возраста и образовательного уровня пожилого человека, роли общественных организаций и социальных учреждений в расширении сети социальных контактов пожилого человека, влияния социальных связей на социально-бытовую обустроенность жизни представителей стар-

¹¹ Пожилая Россия: чем живет 30-миллионное поколение?» Пресс-выпуск № 1325 / 29.09.2009 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.wciom.ru>.

шего поколения, воздействия электронных социальных сетей как избавление от одиночества. Отдельной темой в отечественной социологии вот уже не один десяток лет является изучение разрыва связей между пожилыми родителями и взрослыми детьми. В своем худшем проявлении данный феномен никогда не заслуживал и не будет заслуживать одобрения, поскольку несет наиболее пагубное воздействие не только на качество жизни старшего поколения, но и на общую картину жизни нашего социума.

Одиночество пожилого человека имеет негативное влияние как на социально-психологические характеристики его жизни, так и на его адаптированность в быту. Уборка квартиры, поход в магазин, приготовление пищи с возрастом становятся все более трудоемкими занятиями и требуют колоссальных физических и психических затрат. К этому добавляется то, что одинокий пожилой человек имеет мало шансов найти финансовую поддержку в трудной жизненной ситуации и остается один на один со своими материальными проблемами. Однако абсолютизировать этот момент нельзя, поскольку в отдельных случаях пожилые люди проживают под одной крышей с девиантами (например, со взрослым сыном, злоупотребляющим спиртным), являющимися главными растратчиками пенсий своих престарелых домочадцев. Не менее важной представляется проблема социального одиночества, при котором пожилой человек может быть окружен домочадцами и знакомыми, но их социально-психологический отрыв от пожилого очень велик. Для большинства одиноких пожилых людей одиночество является страшным приговором, повышающим и без того высокую дезадаптированность и

зачастую снижающим мотивацию к развитию ресурсного потенциала.

Согласно данным исследования О.И. Гроховской, из общего числа опрошенных пожилых жителей Санкт-Петербурга одиноко проживают 48,5 %; немногим больше 20 % живут супружеской парой; со своими детьми – 18,4 %; с другими родственниками – 8,9 % и с внуками – 3,7 %. Круг общения у 48,6 % в основном ограничивается ежедневным разговором по телефону, редкие встречи имеют 22,0 %, встречаются со знакомыми не более 2-3 раз в месяц до 10 %. Больше половины опрошенных (51,5 % мужчин или 54,2 % женщин) указали, что им помогают деньгами, продуктами, услугами их дети или внуки, причем это делают систематически 25,7...26,1 %. По мнению только каждой пятой женщины и каждого третьего мужчины, большинство окружающих их людей относятся к ним с уважением, пониманием и сочувствием (21,4 % и 38,4 % из общего числа опрошенных соответственно).

По результатам этого же исследования, ведущими потребностями были названы (на 100 человек): финансово-экономические – 97; проблемы здоровья и медико-социального обслуживания – 77; социально-психологические (одиночество) – 53; жилищно-бытовые – 25; досуговые (свободного времени) – 5; консультативной помощи (юриста, психолога) – 3¹². Третье место, занятое проблемами психологического характера, свидетельствует об огромном по своему масштабу проблемном поле, в котором ресурсный потенциал пожилого человека становится чрезмерно зависим от настроения, мироощущения, смысловой насыщенности и ценностных ориентаций пожилого человека.

¹² Гроховская О.И. Указ. соч. – С. 88.

В этих условиях становится понятной потребность пожилого человека в интенсивном общении, в постоянном наращивании клубка социальных взаимодействий, ибо конструктивно отлаженная коммуникация является залогом как высокой самооценки, так и определенности повседневных практик.

Исследование, проведенное в Калифорнийском университете в Сан-Франциско (США), показало, что одиночество провоцирует у пожилых людей множество проблем со здоровьем и повышает риск преждевременной смерти. Чтобы оценить эффект одиночества, ученые проанализировали данные национального исследования Health and Retirement Study, в котором в период с 2002 по 2008 год участвовали 1604 пожилых человека. Примечательно, что связи между чувством одиночества и реальным отдельным проживанием выявлено не было: 43 % участников ощущали себя одинокими, но лишь 18 % жили самостоятельно. Результаты анализа продемонстрировали: *чувствовавшие* себя одинокими на 59 % больше прочих рисковали заболеть и на 45 % – умереть от тяжелого недуга. Однако, по мнению исследователей, эффект одиночества у пожилых отличается от последствий депрессии. Одиночество влияет на людей, которые полностью деспособны, но чувствуют свою покинутость. А люди, пребывающие в депрессивном расположении духа, не имеют мотивации, энергии и ощущают себя несчастными.

В 2010 году ученые из Университета Бригэма Янга (США) установили, что поддержка семьи, друзей и соседей способна вполнину увеличить шансы человека на здоровую старость. Социальная изоляция вредит здоровью так же, как выкуривание 15 сигарет в день или злоупотребление

спиртным. Одиночество оказывается более пагубным, чем отсутствие физических упражнений, и наносит человеку вдвое больше вреда, чем ожирение¹³.

Другое исследование, результаты которого опубликованы в журнале «Архивы внутренней медицины» (США), также подтвердило отрицательную роль одиночества в вопросах здоровья и долголетия. В течение шести лет ученые из Калифорнии наблюдали за группой численностью 600 человек в возрасте старше шестидесяти лет. Выяснилось, что главный источник бед, сокращающий жизнь – это одиночество после шестидесяти лет. Кроме того, по результатам ученых, за конкретный промежуток времени одинокие пожилые люди умирают чаще в два раза. Еще одно исследование выявило, что сердечные болезни являются самыми распространенными болезнями, приводящими к смерти одиноких людей. Причина в том, что одинокие пожилые люди мало двигаются и проявляют меньшую активность, а это отрицательно влияет на здоровье. В дальнейшем исследователи подвели итог, что продолжительность жизни людей неразрывно связана с тем, одинок человек или нет. Рекомендации ученых сходятся на том, что всем пожилым одиноким людям надлежит при любых недомоганиях обращаться в больницу и внимательно следить за своим здоровьем. Лечащим врачам в первую очередь следует оказывать необходимую помощь таким пациентам и уделять им должное внимание¹⁴.

Таким образом, существует прямая связь между двумя важнейшими компонен-

¹³ Одиночество убивает пожилых. 21.06.2012 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.biblepravda.ru>

¹⁴ Ученые: люди умирают от одиночества, а не от болезней. 25.06.2012 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.wordscience.org>

тами качества жизни пожилого человека – здоровьем и системой социальных связей. Наличие подобной связи, в принципе, не оспаривалось никогда и объяснялось возрастным снижением адаптивных способностей организма, которое увеличивает взаимозависимость различных систем организма и сфер жизнедеятельности. Что же касается социально-бытового аспекта жизнедеятельности пожилого человека, то в этом случае одиночество, помноженное на ухудшающееся состояние здоровья, всецело способствует бытовой дезорганизации существования пожилого человека.

Согласно данным исследования, проведенного в Хабаровском крае, 44,5 % пожи-

лых жителей Хабаровского края живут одиноко; 35,4 % проживают вдвоем с кем-либо; 10,8 % проживают в домохозяйстве из трех человек. При этом среди одиноких пожилых 64,5 % проживают с супругом/супругой; 23,8 % – с детьми; 3,1 % – с родителями; 2,0 % – с внуками. Получение бытовой помощи во многом предопределяется наличием проживающих рядом, однако необходимо учитывать и физическое состояние пожилого человека, поскольку некоторые респонденты не нуждаются в помощи благодаря хорошей физической форме. Агрегированные данные по наличию связей, поддерживающих быт, приведены в табл. 7.

Таблица 7

Распределение ответов на вопрос «Кто Вам помогает в...», %

Ответы	Покупке лекарств	Покупке продуктов	Уборке в доме	Приготовлении пищи	Гигиеническом уходе
Справляюсь сам	43,2	40,8	44,7	54,3	72,1
Мне помогают	11,7	10,6	10,2	9,0	5,2
Помогают родственники	24,4	26,8	27,2	23,6	13,0
Помогают соседи	0,7	0,5	0,1	0,2	0,1
Помогают социальные работники	14,9	15,1	11,0	5,6	2,0
Нет ответа	5,0	6,2	6,7	7,2	7,6

Источник: Социальное самочувствие и положение пожилых людей в регионе / под ред. Н.М. Байкова, Л.В. Кашириной. – Хабаровск: ДВАГС, 2012.

Общая картина взаимоотношений, складывающаяся при анализе социальных связей пожилого человека, не отличается насыщенностью отношений с родственниками даже при их наличии. Существующая модель взаимоотношений взрослых детей и пожилых родителей отличается спонтанностью, нестабильностью взаимодействий, что не может не накладывать отпечаток на

духовное самочувствие пожилого человека; то же касается и его жизнедеятельности в быту. Это особенно характерно для крупных городов, где разрываются традиционные социальные связи, ослабевает единство моральных устоев, а характер труда и быта взрослого человека чреват отъемом большого количества времени, которое можно было бы потратить на семью. Пожилой

человек в этих условиях попадает в группу риска в силу общего снижения физической и психологической устойчивости. Именно поэтому оценка качества жизни старшего поколения исключительно с позиций здоровья и потребления теряет свою актуальность и нуждается в переосмыслении.

Потребность пожилых граждан в регулярном взаимодействии с родственниками является предметом законодательного регулирования во многих странах, в первую очередь индустриальных и постиндустриальных. Подобные нормы, обязывающие трудоспособных детей заботиться о нетрудоспособных родителях, закреплены в семейном законодательстве большинства европейских стран, чье население обладает высокой степенью социальной атомизации. Однако в последнее время подобные социальные изменения затронули и многие азиатские страны, в особенности переживающие экономический подъем и характеризующиеся высокими показателями внутренней миграции молодого населения. В июле 2012 года китайские законодатели обсуждали возможность принятия законопроекта о правах пожилых, в котором среди прочего должны содержаться обязанности детей чаще навещать своих родителей. К такой идее их подтолкнули статистические данные, собранные крупным китайским телеканалом. В частности, выяснилось, что в стране, которая исторически гордится своим особо уважительным отношением к пожилым людям, свыше 33 % респондентов – это самая широкая группа – указали, что навещают родителей только один раз в год; 16 % встречаются с родителями раз в неделю и 12 % сообщили, что они «уже много лет» не виделись со своими родными. Не стоит отрицать, что перемены, с которым столкнулся Китай за последние годы, нарушили привычный па-

триархальный уклад китайских семей. Покидая родные дома в поисках работы, молодые китайцы годами не навещают родителей. Вместе с тем в стране растет число пожилых людей – около 185 млн в 2011 году, а к 2033 году специалисты прогнозируют цифру свыше 400 млн. Граждане Китая и сейчас законодательно обязаны заботиться о престарелых нетрудоспособных родителях, однако идея правительства придать «регулярным визитам домой» статус закреплённой законом обязанности всколыхнула общество. 36 % высказались против принятия подобного документа; 22 % сообщили, что им это просто безразлично, а вот 42 % горячо поддержали инициативу властей¹⁵.

Таким образом, результаты комплексных социологических исследований качества жизни пожилого человека демонстрируют сравнительно мало положительных тенденций как в объективной, так и в субъективной оценке качества жизни. Ухудшение физического здоровья в пожилом возрасте, с одной стороны, является естественным явлением, но с другой – проявляется очень высокая степень зависимости физического состояния от социально-бытовых, социально-коммуникативных и психологических аспектов жизнедеятельности. Не подлежит сомнению влияние физического и психического здоровья на реализацию жизненного потенциала пожилого человека, однако наибольшую роль в этом должна сыграть именно медико-профилактическая работа с представителями старшего поколения. Низкий уровень жизни, с одной стороны, заставляет пожилого человека активизировать жизненные силы для реализации различных хозяйственно-экономических

¹⁵ Закон обяжет китайцев регулярно навещать своих пожилых родителей. 29.06.2012 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pravo.ru>

практик, с другой стороны – это не может быть признано формой активизации жизненного потенциала, так как в данном случае нет удовлетворения потребностей в самореализации и саморазвитии. Наблюдающееся во многих случаях отсутствие материальной поддержки со стороны родных и близких только усугубляет ситуацию. Система социальных связей может стать одним из главных активаторов жизненного потенциала, а также обеспечить лучшую адаптированность пожилого человека в социуме. Именно она избавляет пожилого человека от одиночества, столь тягостного в преклонном возрасте. Борьба с одиночеством, актуальная для половины пожилых, может стать начальным этапом в развитии жизненного потенциала пожилого человека. Социальные связи обладают чрезмерной значимостью в деле поддержания социально-бытовой организации повседневной жизни пожилого человека. Учет данного фактора, игнорируемого многими исследователями, поможет сделать анализ качества жизни пожилых граждан более комплексным и объективным.

Литература

- Гроховская О.И. Социологический анализ системы социального обслуживания пожилых людей в Санкт-Петербурге: дис. ... канд. социол. наук / О.И. Гроховская. – СПб., 2009. – 189 с.
- Малофеев И.В. Услуги в системе социального обслуживания населения: дис. ... д-ра социол. наук / И.В. Малофеев. – М., 2011. – 364 с.
- Социальное самочувствие и положение пожилых людей в регионе / под ред. Н.М. Байкова, Л.В. Кашириной. – Хабаровск: ДВАГС, 2012. – 186 с.
- Холостова Е.И. Социальная работа с пожилыми людьми: учеб. пособие / Е.И. Холостова. – 6-е изд. – М.: ИТК «Дашков и К°», 2010. – 344 с.
- Холостова Е.И. Социальная работа: история, теория, практика: учебник для бакалавров / Е.И. Холостова. – М.: Юрайт, 2011. – 905 с.
- Закон обяжет китайцев регулярно навещать своих пожилых родителей. 29.06.2012 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pravo.ru>
- Здоровых людей в России стало больше. 04.07.2012 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tass-ural.ru>
- Одиночество убивает пожилых. 21.06.2012 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.biblepravda.ru>
- Пенсии в 2010 году выросли на 44 %. 14.02.2011 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.1nrf.com>
- Пожилая Россия: чем живет 30-миллионное поколение? Пресс-выпуск № 1325 / 29.09.2009 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.wciom.ru>
- Психика пожилого человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pensilvaniaclub.siteedit.ru>
- Реальный размер пенсий в России за год вырос на 7 процентов, номинальный – почти на 11. 04.06.2012 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pension-in-russia.ru>
- Социальная работа с пожилыми людьми [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.soc-work.ru>
- Ученые: люди умирают от одиночества, а не от болезней. 25.06.2012 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.wordscience.org>