# ВВЕДЕНИЕ.

Старость иногда называют «возрастом социальных потерь». Утверждение это не лишено оснований: старость как фаза жизни характеризуется возрастными изменениями в организме человека, изменениями его функциональных возможностей и, соответственно, потребностей, роли в семье и обществе, что зачастую протекает не безболезненно для самого человека и его социального окружения.

Уважение к пожилым и забота о них, что всегда и везде являлось одним из немногих неизменных качественных характеристик человеческой цивилизации, отражают взаимозависимость между стремлением к самосохранению и сохранению человеческого общества, которая не в малой степени обусловило выживание и прогресс человечества. Важным компонентом является понимание того, что подготовка к старости должна начинаться в детстве и идти на протяжении всего жизненного цикла.

Проблемы социальной защиты пожилых людей становятся особенно актуальными в современных условиях, когда старые формы и методы социальной поддержки оказались непригодными, а новая система социальной защиты, соответствующая требованиям рыночной экономики, еще только создается.

# Психологические проблемы людей пожилого возраста.

Процесс старения в каждом человеке протекает индивидуально. Количество прожитых лет еще не определяет степень физической и социальной деятельности. Одни - в 70 лет не потеряли форму, другие - в 60 лет - «полная развалина». Главное - не применять ко всем один и тот же критерий. Однако важно осознать, что пожилые люди - это возрастная группа, которая имеет социально-специфические особенности, потребности, интересы, ценностные ориентации.

Материалы геронтологических исследований доказывают, что в пожилом возрасте умственный статус личности не снижается, а лишь изменяется и дополняется такими оттенками, как умеренность, рассудительность, осторожность, спокойствие. С возрастом повышается ощущение ценности жизни, изменяется самооценка.

Пожилые люди меньше внимания уделяют своей внешности, больше - внутреннему миру и физиологическому состоянию. Возникает новый жизненный ритм.

Исследования и повседневная практика показывают, что существуют некоторые характерные особенности стиля жизни, поведения пожилого человека.

Прежде всего, теряется социальная полнота жизни, ограничивается количество и качество связей с обществом, порой возникает самоизоляция от социального окружения.

Психологическая защита как свойство личности позволяет человеку организовать временное душевное равновесие. Но для пожилых людей порой такая защита приносит отрицательный эффект, так как приводит к стремлению избежать новой информации, иных обстоятельств жизни, отличных от сложившихся стереотипов.

У старого человека своеобразное ощущение времени. Пожилой человек всегда живет в настоящем. Его прошлое, воспоминания, также как и будущее всегда с ним, в настоящем. Отсюда появляются такие черты как осторожность, бережливость, запасливость. Подобному сохранению подвергаются и духовный мир, интересы, ценности. Бег времени становится более плавным. Заблаговременно планируется то или иное действие: сходить в аптеку, магазин, к друзьям, в больницу. К ним пожилой человек готовится морально.

У пожилых людей часто ярче проявляются отдельные черты характера, которые в молодости маскировались, не проявлялись отчетливо. Такие черты как обидчивость, раздражительность, капризность, сварливость, жадность, вспыльчивость и др.

В старости у людей редко вырабатывается новая жизненная позиция. Часто жизненная позиция зрелого возраста к старости обостряется под влиянием новых обстоятельств. Знание особенностей поведения, психологических и эмоциональных черт необходимо социальным работникам, чтобы принять их душевное, физическое и психологическое состояние. Перечислим некоторые характерные признаки поведения пожилого человека, которые важно предвидеть при общении.

Главное - не попасть в ситуацию одиночества, не попасть в самоизоляцию. Пожилому человеку необходимы социальные контакты, даже, если он не работает; не поддаваться апатии, бездеятельности; не настраивать себя на ожидание несчастья. Личностно- бытовой уход за собой, за близкими людьми вызывает сознание определенной полезности и важности для пожилого человека.

Не проникаться жалостью к себе. Лучше отдавать силы и время другим людям.

Очень тяжелое состояние пожилых людей - безнадежность и отчаяние. Важно у таких лиц формировать установку: жизнь продолжается, пусть с трудностями, болезнями, лишениями, но продолжается и надо жить сегодняшним днем и радоваться.

Практика показывает, что существуют различные категории пожилых людей:

- не нуждающиеся в помощи;

- частично утратившие трудоспособность;

- нуждающиеся в обслуживании;

- требующие ухода.

В зависимости от принадлежности к той или иной категории разрабатываются программы социальной помощи, выбираются методы и приемы работы с пожилыми людьми. Одним из основных принципов работы с пожилыми людьми является уважение к личности. Необходимо принимать клиента таким, каков он есть со всеми достоинствами и недостатками. Профессиональная компетентность социального работника заключается в знаниях геронтологических и психологических особенностей возраста, учете, принадлежности клиентов к определенной социальной и профессиональной группе. Потребности, интересы, увлечения, мировоззрение, ближайшее окружение, жилищно-бытовые, материальные условия, уклад жизни клиентов дают возможность выбрать оптимальную технологию социальной помощи, грамотно определить проблему и путь ее решения. У пожилых людей должна быть сформирована надежда быть нужным людям, социуму, быть им уважаемым.

Для этого используются различные приемы: выяснив проблему, помочь установить контакт с родственниками, оформить необходимые запросы, принять меры к конкретной помощи действием: навести порядок в комнате немощной старушки, доставить медикаменты, слабослышащим - новый слуховой аппарат, - пригласить к участию в конкурсах творческих работ (по пошиву, вязанию, цветоводству и т.д.)

Интерес к личности пожилого клиента, и полезность его опыта, вызывает подъем энергии у такого человека и могут быть полезными для окружающих, особенно подростков и молодых людей.

В социальной работе с пожилыми следует руководствоваться принципами корректности и тактичности. «Не навреди!», «Не лезь в чужую душу». Пусть висят портреты и старые картины в комнатах пожилых, пусть их окружают любимые вещи до тех пор, пока они сами с ним не расстанутся.

Важной установкой в работе с пожилыми людьми является принятие их не только в качестве ее объекта, но и как субъекта. Это помогает определить и подключить их внутренние резервы, способствующие самореализации, самоподдержке, самозащите.

Наблюдения подтверждают, что такой метод служит импульсом для улучшения как физического, так и духовного самочувствия людей «третьего возраста». Особое внимание следует уделить приему пожилых клиентов. При первой встрече предпочтителен нейтральный стиль общения, пока не найден подход, не сделаны необходимые наблюдения о чертах характера клиента. Сдержанность в интонации, аккуратность в одежде, внимание, чуткость, отсутствие резкости, суетливости в движениях, многословности, дефектов речи импонируют пожилому клиенту, помогают расслабиться, доверительно вести беседу.

Каждая встреча - беседа с пожилым человеком индивидуальна, но можно дать некоторые наиболее общие рекомендации, которые целесообразно учитывать в практической деятельности, определить выбор места для приема пожилого человека.

Необходимо проявить доброжелательность и заинтересованность, с первых минут встречи избегая при этом суетливости и заигрывания, нежелательна и «бурная атака» в начале беседы. Уместно применять некоторые приемы аттракции (расположения клиента к себе).

Контакт становится оптимальным, если социальный работник при общении использует улыбку, заинтересованное выражение лица, спокойные жесты, ободряющую мимику.

В последние годы созданы социальные надомные службы, помогающие пожилым и престарелым (одиноким людям) организовывать свою жизнедеятельность.

Занятые здесь социальные работники должны владеть умениями и навыками срочной доврачебной медицинской помощи, хорошо психологические особенности своего клиента, его проблемы, интересы, увлечения. При контакте следует определить и учитывать характеристики нужно, чтобы проявить определенную заинтересованность к проблемам, возникшим у клиента.

Мир пожилых людей своеобразен. К нему придет большинство людей нашего общества.

Здесь существуют свои критерии, свои оценки, свои законы.

Помочь пожилому человеку сегодня - это, прежде всего, воспринять и понять его мир, мир человека «третьего возраста».

Социальная служба принимает все необходимые меры для повышения благосостояния народа и в первую очередь лиц пожилого возраста.

# Одиночество людей пожилого возраста, как социальная проблема.

В преклонном возрасте реальность старения влечет за собой много причин одиночества. Умирают старые друзья, и хотя их можно заменить новыми знакомыми, мысль, что ты продолжаешь свое существование, не служит достаточным утешением. Взрослые дети отдаляются от родителей, иногда лишь физически, но чаще из эмоциональной потребности быть самим собой и иметь время и возможность заниматься собственными проблемами и взаимоотношениями. Со старостью приходят опасения и одиночество, вызванное ухудшением здоровья и страхом смерти.

В целях наилучшего приспособления к среде человек должен иметь и того, к кому он лично привязан, и широкую сеть друзей. Дефицит каждого из этих различных типов отношений может привести либо к эмоциональному, либо к социальному одиночеству.

Все исследователи сходятся на том, что одиночество в самом общем приближении связано с переживанием человека его оторванности от сообщества людей, семьи, исторической реальности, гармоничного природного мироздания. Но это не означает, что пожилые люди, живущие в одиночку, все испытывают одиночество. Можно быть одиноким и в толпе и в кругу семьи, хотя одиночество среди старых людей и может быть связано с уменьшением числа социальных контактов с друзьями и детьми.

Уровень и причины одиночества в понимании пожилых людей, зависят от возрастных групп. Люди в возрасте 80 лет и старше понимают значение термина «одиночество» не так, как представители других возрастных групп. Для престарелых одиночество ассоциируется со снижением деятельности, обусловленной нетрудоспособностью или невозможностью передвижения, а не с отсутствием социальных контактов.

Старость в реальной жизни - это зачастую такой период, когда необходима помощь и поддержка, чтобы выжить. Такова основная дилемма. Чувство собственного достоинства, независимость и помощь, мешающая осуществлению этих чувств, приходят к трагическому противоречию. Возможно, в конце концов, придется отказаться от своей независимости, самостоятельности, ведь продление жизни - достаточная награда за такой отказ.

Есть еще другой аспект одиночества, жертвой которого становятся чаще мужчины, чем женщины. Это одиночество, наступающее в результате склада интеллектуальной активности, наряду со снижением физической. Женщины не только живут дольше, чем мужчины, но и в целом меньше поддаются воздействию старения. Пожилым женщинам, как правило, легче удается уйти с головой в хозяйство, чем мужчинам: «трудолюбивой пчелке некогда печалиться». Большинство пожилых женщин способны окунуться в мелочи домашнего хозяйства чаще, чем большинство пожилых мужчин. С уходом на пенсию количество дел у мужчин уменьшается, зато количество дел у его жены заметно увеличивается. В то время как мужчина пенсионер теряет свою роль «добытчика» средств существования, женщина никогда не расстается с ролью домашней хозяйки. С уходом на пенсию мужа женщина сокращает денежные расходы на ведение домашнего хозяйства, ее здоровье ухудшается и снижается жизненная энергия.

Бремя забот, ложащееся на плечи пожилых женщин, усиливается по мере традиционной возрастной дифференциации между супругами. Кроме забот о своем здоровье многие пожилые женщины принимают на себя заботу и о здоровье своего мужа, и даже в еще большей степени по мере старения. Женщина возвращается «назад, к роли матери», теперь уже по отношению к мужу. Теперь, в ее обязанности входят следить за тем, чтобы он вовремя посещал врача, следить за его диетой, лечением и корректировать его деятельность. Поэтому брак более выгоден для старых мужчин, чем для женщин.

И так, женщины меньше подвержены одиночеству, так как у них в среднем больше социальных ролей, чем у мужчин.

По проведенным исследованиям овдовевшие мужчины более одиноки, чем мужчины, состоящие в браке, а среди женщин, состоящих в браке и овдовевших, не обнаружено существенного различия в ощущении одиночества. Мужчины и женщины, состоящие в браке, менее подвержены чувству одиночества, чем люди, живущие одни; но опять же такое влияние больше испытывали мужчины, чем женщины. Одинокие мужчины принадлежали к группе наиболее страдающих от одиночества людей; мужчины, состоящие в барке, относились наименее подверженных чувству одиночества людей, женщины, состоящие в браке, а также живущие одни, занимали промежуточное положение между первыми двумя группами. Такие данные частично объясняются различием в организации свободного времени у мужчин и женщин пожилого возраста. Результаты показали, что две третьи одиноких мужчин, занимаются делами, связанными с уединением, тогда как свыше две трети одиноких женщин посвящают свободное время различного рода социальной деятельности.

Проведенные исследования социологов показали, что большинство пожилых людей (56٪) проживают вместе с детьми, причем в 45٪ таких семей есть внуки, 59٪ пенсионеров имеют супруга (супругу). Одинокие составляют 13٪. Если среди опрошенных пенсионеров чувство одиночества как реальный факт отмечают 23٪, то для одиноких этот показатель - 38٪.

При оказании помощи одиноким необходимо учитывать многообразие факторов, приводящих к одиночеству. Дружеские связи, социальное окружение и индивидуальная деятельность представляют собой альтернативу медицинскому вмешательству для оказания помощи одиноким.

Помощь одиноким людям иногда должна состоять в том, чтобы изменить ситуацию, а не личность.

В решении проблемы одиночества важное значение приобретают системы социальной реабилитации и социальной помощи престарелым. Социальная реабилитация представляет собой комплекс социально экономических, медицинских, юридических, профессиональных и других мер, направленных на обеспечение необходимых условий и возвращение этой группы населения к достойной жизни в обществе.

В целом по России около полутора миллионов граждан старших возрастов нуждаются в постоянной посторонней помощи. По данным выборочных обследований, одинокие граждане и одинокие супружеские пары, в которых оба являются престарелыми и могут нуждаться в социальном обслуживании составляют до 69%. Изучение нуждаемости обследованных нетрудоспособных граждан в различных видах помощи свидетельствует о том, что более 78% из них нуждаются в медико-социальной помощи, около 80% - в услугах социально-бытового назначения.

# Заключение

Старение человека - это сложный процесс, в котором биологические факторы тесно связаны с социальными. Среди этих факторов, в том числе психосоциальных, огромное значение приобретает положение стареющего человека в обществе, национальная политика государства в организации медицинской и социальной помощи пожилым людям. Психофизическое состояние пожилого человека во многом определяется гуманистическим отношением государства, общественных организаций и всех членов общества к ним.

Проблемы, связанные со старостью, старением населения характерны для всех экономически развитых стран. Проблемы эти усугубляются нарастанием экономических трудностей, которые непосредственно отражаются на уровне социальной защиты пожилых людей.

В нашей стране при переходе к рыночной экономике в результате снижения уровня жизни расширяется круг лиц, нуждающихся в дополнительной социальной защите. Требует совершенствования и пенсионное законодательство.

В настоящее время положение граждан старшего поколения характеризуется такими факторами как малообеспеченность, неудовлетворительное состояние здоровья, одиночество, которые в совокупности приводят к состоянию материальной и физической зависимости, увеличению потребности лиц пожилого возраста в социальной помощи и поддержке.

# Список литературы.

1. Настольная книга специалиста: Социальная работа с пожилыми людьми. /Отв. Ред. Е.И.Холостова/ - М.: Институт социальной работы,2000.

2. Аналитические данные Департамента пенсионного обеспечения Министерства труда и социального развития Российской Федерации. - Журнал Пенсия 1998г.№1.

3. Директивные документы о деятельности стационарных учреждений. - Сборник нормативных актов. Выпуск 2001г.

4. Документы ООН о проведении международного года пожилых людей (1999 год). - М., 1998.

5. Белов В.П. Трудоспособность пенсионеров по старости: вопросы стимулирования и организации труда. - М.,1995.

6. Вульф Л.С. Одиночество пожилых людей, - журнал Социальное обеспечение. 1998, №5.

7. Дыскин А.А., Решетов А.Л. Здоровье и труд в пожилом возрасте. - М., 1998.

8. Киселев С. Г. Состояние и развитие социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов в нестационарных условиях в Российской Федерации. - М., 1998.

9. Киселева З.Г. Итоги и перспективы. - Социальное обеспечение. 1997. №4.

10. Покровский Н.Г. Лабиринты одиночества. М., 1998.

11. Ржаницина Л. Нужна ли пенсионная реформа сегодня? - журнал Социальная защита. 1998., №8.

12. Основы социальной работы. /Отв. Ред. Павленок П.Д./ -М., Инфра-м, 1997.

13. Теория социальной работы. /Отв. Ред. Холостова Е.И./ -М.,2001.