

УДК 371.311

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Ключевые слова: геронтообразование, педагогическая поддержка, пожилой человек, качество жизни.

Ермак Н.А.

*кандидат педагогических наук,
доцент, докторант кафедры педагогики
Педагогического института
Южного федерального университета*

Педагогика относится к тем динамичным наукам, которые, отвечая потребностям личности и общества, развиваются по многовариативным направлениям. Сегодня развитие мировой цивилизации, по мнению специалистов ООН по вопросам старения, во многом обусловлено тем, что в недалеком будущем Европа станет самым старым континентом планеты. Демографическая ситуация такова, что ускоренное старение населения характерно не только для развитых стран Европы, но и для большинства государств постсоветского пространства, включая Россию. Вопросы повышения качества жизни в пожилом возрасте постепенно начинают выходить на передний план российской политики и науки. Председатель Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации С.М. Миронов, приветствуя участников 6-го Европейского конгресса Международной ассоциации геронтологии и гериатрии, сказал, что сегодня вопросы демографии, снижения смертности, сохранения здоровья и повышения качества жизни рассматриваются наряду с общемировыми политическими темами. Ученые Всероссийского научно-исследовательского института технической эстетики предлагают рассматривать идею повышения качества жизни как общенациональную. Вице-президент конгресса, директор Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии Российской академии медицинских наук профессор В.Х. Хавинсон считает, что тот факт, что международный конгресс проводился в России, свидетельствует о высоком уровне российских ученых и отечественной геронтологической науки.

Однако, как отмечает американский ученый Т. Антонуччи, вопросы, связанные с глобальным старением, следует изучать на основе междисциплинарного подхода нескольких наук. В нашем исследовании именно междисциплинарный подход позволил наиболее полно

рассмотреть все составляющие категории качества жизни человека с позиции педагогической поддержки людей пожилого возраста в геронтообразовании. Термин «геронтообразование» (geron – пожилой человек) в 2004 г. был предложен в качестве российского эквивалента понятия «образование пожилых» первым в России ученым, защитившим диссертацию по проблемам образовательной работы с пожилыми людьми, кандидатом социологических наук Т.М. Кононыгиной. За это время более 32 тыс. человек смогли реализовать свои потребности в обучении на протяжении всей жизни в университетах «третьего возраста», некоммерческих общественных организациях, на факультетах, обучающих пожилых, при государственных университетах. Зарубежная система образования имеет более богатый опыт обучения пожилых людей. Интерес к развитию сферы образования для пожилых во многих западноевропейских странах возник еще в середине прошлого века. В большинстве европейских университетов даже существует специальная дисциплина – педагогическая геронтология, позволяющая готовить специалистов-геронтологов (педагогов) для образовательной работы с пожилыми людьми.

Традиция рассматривать качество жизни людей с позиции числового выражения социально-экономических параметров уровня жизни не может дать полного представления об этом понятии, так как не отражает субъективной составляющей категории качества, которая является приоритетной для многих людей пожилого возраста, воспитанных в духе нестяжания – «Прежде думай о Родине, а потом о себе». В этой связи качество жизни необходимо изучать на основе принципов целостности и единства объективной и субъективной составляющих. Последняя включает внутреннее самочувствие субъекта,

его чувства и переживания по поводу окружающей действительности и своего места в ней. При этом человек либо испытывает, либо нет чувство жизненной удовлетворенности, которая является производной от интеграции объективной и субъективной составляющих качества жизни. Именно понятие жизненной удовлетворенности стало определяющим критерием теории успешного старения американского геронтолога Р.Дж. Хэвайюрсома. Сторонники этой теории, к которым относимся и мы, под удовлетворенностью жизнью в пожилом возрасте понимают жизнь в состоянии внешней и внутренней гармонии, наполненную радостью и критическим оптимизмом, заключающимся в принятии своего нового образа человека «третьего возраста» со всеми свойственными этому возрасту психофизическими изменениями и возможностями проявления свободоспособности. Мы разделяем позиции ученых Е.А. Кука, Дж.Т. МакКонаты, М. Шерера, которые пришли к выводу о том, что образование в «третьем возрасте» оказывает значительное позитивное воздействие на чувство жизненной удовлетворенности. Образование на протяжении всей жизни дает возможность человеку в любом возрасте реализовывать свои духовные и материальные потребности. От полноты удовлетворения многих из них напрямую зависит удовлетворенность человека своей жизнью.

Все человеческие потребности, также как и качество жизни в целом, можно разделить на две взаимосвязанные составляющие: объективную – материальную и субъективную – духовную. В структуре материальных потребностей пожилых людей мы выделили три основных блока: физиологические потребности, потребности в комфортной физической среде, материально-социальные потребности. К физиологическим относятся следующие потребности:

- в дыхании. Врачи-геронтологи считают, что причиной многих заболеваний пожилых людей является нарушение кислородно-углеродного обмена в организме. В настоящее время существует много различных методик дыхательной гимнастики, которые слушатели университетов «третьего возраста» осваивают на занятиях факультета «Здоровье»;
- в питании. Другой распространенной причиной заболеваний людей пожилого возраста является несбалансированное питание. Практический опыт работы педагогов России показал, что знания о рациональном питании позволили изменить жизнь тем слушателям университетов, которые приняли их как руководство к деятельности. Они не только улучшили свое физическое здоровье, но и наладили внутреннее психоэмоциональное состояние, выражающееся в позитивном отношении к себе и окружающим людям;
- в физической активности. Человек как биологическое существо устроен так, что для полноценного функционирования организму необходима физическая активность. Ее снижение или отсутствие в пожилом возрасте также может стать причиной многих заболеваний. В настоящее время факультеты или группы здоровья проводят занятия с пожилыми обучаемыми, направленные на освоение различных физкультурных комплексов, связанных с поддержанием физических функций организма.

Конструктивная, гармоничная реализация человеком «третьего возраста» потребностей в дыхании, питании, сексе и физической активности позволяет удовлетворить одну из главных человеческих потребностей – потребность в здоровье. В данном случае важно прийти к осознанию каждым человеком своей личной ответственности за состо-

яние собственного здоровья, а не перекладывания ее на медицинских работников. На факультетах «Здоровье» слушатели получают знания о роли профилактических мероприятий для поддержания хорошего здоровья и самочувствия. В процессе обучения пожилых людей педагоги сочетают различные физические упражнения с методами психологической позитивной коррекции отношения пожилых людей к своему самочувствию. Геронтообразование, обращаясь к психоэмоциональным способам самооздоровления, позволяет человеку увидеть истинную причину заболевания и перейти от стратегии самосохранения к стратегии саморазвития.

Второй блок материальных потребностей, который мы назвали «комфортная физическая среда», также играет важную роль в формировании чувства жизненной удовлетворенности каждого человека. На материальном уровне комфортная физическая среда существования человека складывается из удовлетворения следующих потребностей:

- жилищных. Основываясь на исследовании Т.М. Кононыгиной об удовлетворенности пенсионеров своими жилищными условиями, мы пришли к выводу, что объективное наличие (или отсутствие) бытовых удобств может быть вторичным по отношению к субъективному восприятию качества своего жилища человеком. Большое значение в удовлетворении потребности в комфортном жилище играет психо-социальный фактор комфортного соседства людей сходных интересов и образа жизни. Так, в Германии и Дании пожилые граждане добровольно объединяются для совместного проживания в так называемые «Дома соседства». В России эта идея нашла свое воплощение в Санкт-Петербурге и Ставрополе;
- экологических. С объективной точки зрения экологические потребности

должны обеспечивать комфортное существования человека как биологического индивида, т.е. удовлетворять его потребности в чистом воздухе, воде, пище. С этой позиции люди, проживающие в зоне экологического риска, к которой относится и наша Ростовская область, имеют объективно низкий уровень удовлетворения экологических потребностей. Однако если рассматривать данные потребности с точки зрения красоты окружающей человека природной среды, то эстетический фактор, по мнению таких ученых, как Г. Фехнер, К. Крейк, В.А. Ситаров, В.В. Пустовойтов, может выступать как значимый в субъективном восприятии физического состояния окружающей среды как благоприятного. Таким образом, человек может быть одновременно не удовлетворен объективными показателями окружающей среды, но удовлетворен субъективными.

Третий блок материально-социальных потребностей включает потребность в трудовой деятельности. Непрерывное образование на протяжении всей жизни позволяет человеку «третьего возраста» переквалифицироваться, приобрести новые знания, которые открывают возможности как для личной самореализации, так и для дополнительного заработка. А это, в свою очередь, даст пожилому человеку возможность реализовать не только трудовую потребность в социально значимой деятельности, но и экономические потребности, от удовлетворения которых может в той или иной степени зависеть реализация как материальных, так и духовных потребностей человека.

В структуре духовных потребностей пожилых людей нами было выделено два блока: межличностная коммуникация и самоактуализация. Нарастающее с возрастом сокращение социальных связей и личных контактов после пре-

кращения человеком профессиональной деятельности на производстве закономерно приводит к актуализации у пенсионеров потребностей в межличностной коммуникации. Специалисты, работающие с пожилыми людьми, а также исследователи потребностей людей старшего возраста говорят о том, что именно потребности в межличностной коммуникации становятся главным мотивом участия пожилых людей в геронтообразовании.

Все составляющие блока духовных потребностей в межличностной коммуникации тесно связаны между собой и взаимообусловлены. К ним относятся потребности:

- в идентификационной причастности к какой-либо социальной группе. Становясь участником образовательного пространства, человек становится причастным ко всему происходящему в учебном процессе. Он становится членом группы обучаемых, вместе с которыми, при педагогической поддержке педагога, творит это пространство;
- в общении. Методика поддерживающего воздействия, которой пользуется педагог для организации педагогической поддержки пожилых людей в геронтообразовании, включает в качестве неременной составляющей педагогическое общение. Так, способы поддерживающего воздействия складываются из доверительного общения, совета, совместного обсуждения, а активные методы обучения – дискуссия и диалог. Методы коллективной работы в малых группах также предполагают общение обучаемых между собой;
- в дружбе. Совместное обучение, расширяя коммуникативные границы жизни в пожилом возрасте, способствует установлению дружеских отношений между членами группы;
- в любви. Как показывает практический опыт педагогов, часто пожилые

- люди оказываются не способными удовлетворить такую форму потребности в любви, как любовь к себе. Психологи пришли к выводу, что именно с любви к себе начинается любовь ко всем остальным и установление ответных позитивных взаимоотношений. Человек, испытывающий неприятие себя и недовольство собой, подсознательно транслирует эти же чувства на окружающих – «Другие не лучше!» Отношение человека к самому себе напрямую влияет на качество жизни, поскольку оно либо способствует, либо препятствует реализации потребности в межличностной коммуникации. В процессе занятий, при педагогической поддержке педагога-психолога, люди учатся осознавать истинные, внутриличностные причины, мешающие им повысить качество жизни, и находят способы для их устранения;
- в признании. Будучи существом социальным, человек стремится к признанию со стороны окружающих. Признание со стороны педагога и членов группы позволяют активизировать «зону ближайшего развития» участников геронтообразования. Среди способов поддерживающего воздействия одним из наиболее важных для педагогической поддержки пожилых людей является акцент на личных достижениях обучаемых. Такой педагогический подход приводит человека сначала к личным, а затем и к публичным успехам;
 - в успехе. Признание, с одной стороны, является последней ступенью на пути к успеху, а с другой – неременной его составляющей. В процессе обучения пожилой человек, как правило, получает признание сначала со стороны членов учебной группы, а затем со стороны ближнего (семья) и дальнего (знакомые и незнакомые) окружения. Приобретая новые зна-

ния и достигая результатов в процессе обучения, получая личное и общественное признание, человек реализует потребность в успехе. Признание и успех позволяют ему реализовать важную для каждого потребность в уважении. Уважение и любовь к себе служат движущим мотивом к самосовершенствованию человека, что выводит его на более высокий уровень духовных потребностей в самоактуализации.

Достигнуть самоактуализации пожилой человек может через удовлетворение духовных потребностей, объединенных нами во второй блок. Это потребности:

- в самореализации. Творческая деятельность способна реализовать скрытые способности человека, раскрыть его потенциал в самых разных аспектах (изобразительном, литературном, музыкальном, песенно-хоровом, декоративно-прикладном, садово-приусадебном творчестве);
- в творчестве. Творчество в качестве ведущей деятельности пожилого возраста способно разрешить кризис социальной ситуации, связанной с выходом на пенсию, наполнить жизнь человека новым позитивным качеством.

Немаловажную роль для формирования чувства жизненной удовлетворенности в пожилом возрасте играет тот факт, что творческая деятельность помогает решить проблему появившейся с возрастом свободоспособности, поскольку вносит в жизнь перспективное планирование. У человека появляются интересные творческие планы, реализация которых выступает в качестве смыслообразующего мотива жизнедеятельности на пенсии. Многовариативность, присущая геронтообразованию, позволяет пожилому человеку развивать имеющиеся либо приобрести новые навыки по различным направлени-

ям творческой деятельности. Реализация творческих потребностей, как отмечают специалисты, позволяет не только противостоять инволюционным процессам возраста, но и продолжать развивать себя как личность, удовлетворяя тем самым потребность в развитии.

Современная геронтология стоит на позиции, что развитие человека не ограничивается отдельными возрастными этапами, а осуществляется на протяжении всей жизни, включая пожилой возраст. Содействие процессу развития пожилого человека – важная составляющая личностной педагогической поддержки в геронтообразовании. Педагогическая поддержка помогает преобразовать социальную ситуацию жизни в пожилом возрасте в ситуацию развития. Психология связывает развитие взрослого человека с процессом самоопределения, направленным на самореализацию личности. Педагогическая поддержка помогает человеку «третьего возраста» определиться с выбором ведущей деятельности и реализовать себя в ней. Сущность педагогической деятельности педагога состоит в том, чтобы через создание благоприятных условий, поддерживающих методов и способов индивидуально-личностного воздействия способствовать последовательному динамическому развитию потребностей, мотивов, интересов и активной деятельности обучаемых как субъектов геронтообразования, участие в котором позволяет реализовать человеку важную для его развития потребность в познании.

Я. Стюарт-Гамильтон считает, что потребность в познании является критерием познавательного развития в старости. Ее сохранение в пожилом возрасте выступает одним из показателей высокого качества жизни. Реализация познавательных потребностей в вербальной и невербальной творческой деятельности приводит в действие ком-

пенсирующие когнитивные механизмы интеллекта и психики, которые способствуют как биологическому (В.В. Фроликс), так и психологическому (О.Н. Молчанова) витайету человека. Десятки различных факультетов, работающих в университетах «третьего возраста», – лучшее свидетельство не только сохранения и многогранности, но и развития познавательных потребностей у людей пенсионного возраста. Удовлетворять потребность в познании на протяжении всей жизни человек может в том случае, если имеет возможность реализовать свою потребность в образовании.

Сегодня в мире в различных образовательных учреждениях для пожилых людей обучается свыше 220 млн человек. Право человека на образование в течение всей жизни гарантировано Конституцией Российской Федерации. В настоящий момент в России только начинает складываться система геронтообразования. В стадии проектного становления находятся все составляющие социально-педагогической структуры геронтообразования: законодательная, управленческая, учебно-методическая, кадровая и научно-исследовательская. Интерес к образованию пожилых в нашем обществе сегодня заметно возрос. В различных федеральных округах работают уже более 40 некоммерческих организаций, обучающих пожилых людей. Переход с 1 сентября 2007 г. российского образования на многоуровневую систему позволяет геронтообразованию занять место одного из структурных завершающих уровней государственного непрерывного образования, в результате чего образование пожилых людей станет централизованной государственно-общественной структурой, которая будет основана на гармоничном сочетании государственной, педагогической, социальной и общественной поддержки людей старшего возраста. Успешный пример такого

структурного функционирования представляют: Тюменский государственный нефтегазовый университет, Дальневосточный и Новосибирский государственные технические университеты, Самарский государственный университет, где в настоящее время работают специальные факультеты для обучения пожилых слушателей.

Особенностью геронтообразования является то, что оно ориентировано на удовлетворение потребностей обучаемых. Следовательно, образование пожилых людей напрямую влияет на их жизненную удовлетворенность и тем самым способствует повышению качества жизни. В своей работе мы проводили параллельно теоретические и практические исследования качества жизни и удовлетворенности пожилых людей. На основе теста Э. Голизека, широко используемого геронтологами разных стран, мы разработали анкету жизненной удовлетворенности для людей старшего возраста. Нами было опрошено 496 жителей г. Новочеркасска в возрасте от 55 до 90 лет. Результаты практического исследования показали, что 56% респондентов входят в самую многочисленную группу людей со средним уровнем удовлетворенности жизнью, а к самой немногочисленной (18%) относятся люди с высоким уровнем удовлетворенности. Закономерность полученных нами данных подтверждают исследования геронтологов и психологов, которые говорят о том, что пожилые люди редко оценивают свою жизнь с позиции субъективно высокой удовлетворенности, даже при наличии в ней объективно высоких показателей качества жизни. Проведенный анализ полученных данных позволил нам не только выявить особенности лиц, включенных в группы разного уровня жизненной удовлетворенности, но и определить общие закономерности, влияющие на качество жизни пожилых лю-

дей. К ним относится наличие или отсутствие социально значимой деятельности; творческой деятельности; собственных интересов; различных социальных ролей; способности к свободности; стремления повышать свой образовательный уровень; концентрации на настоящих событиях личной и общественной жизни; перспективного планирования; конструктивной мотивации помощи другим людям.

Исследование показало: несмотря на то, что пожилые люди относятся к разным уровням жизненной удовлетворенности, всем им в той или иной степени присущи духовные потребности в межличностной коммуникации и самоактуализации, в том числе потребности в развитии, творчестве, познании. Так, стремление повышать свой образовательный уровень и развивать себя как личность присуще преимущественно людям с высоким и средним уровнем жизненной удовлетворенности. Причем люди с высоким уровнем обладают большими потенциальными возможностями не только для реализации своих духовных потребностей в процессе обучения в качестве обучаемых, но и для участия в геронтообразовании в роли учителей-герагогов. Однако мы можем сказать, что люди с низким уровнем жизненной удовлетворенности также не лишены потенциала для обучения и развития через обучение. У них, также как и у респондентов других групп, сохраняются познавательные и творческие потребности. Можно сказать, что потребность в познании проявляется у этой группы респондентов в наличии собственных интересов в период поздней взрослости у 50% мужчин и 57% женщин; в период собственно пожилого возраста – у 36% мужчин и 60% женщин; в период долгожительства – у 57% мужчин и 20% женщин. Творческие потребности проявляются в интересе к творческой деятельности в пери-

од поздней взрослости у 33% мужчин и 40% женщин; в период собственно пожилого возраста – у 36% мужчин и 26% женщин; в период долгожительства – у 57% мужчин и 40% женщин. У мужчин познавательные и творческие потребности с возрастом даже увеличиваются. Это говорит о том, что низкий уровень жизненной удовлетворенности во многом обусловлен отсутствием у большинства пожилых людей возможности для реализации своих духовных потребностей, следствием депривации которых являются плохое внутреннее самочувствие и негативная стратегия старения. Мы считаем, что данные исследования могли бы быть иными. А именно – количество пожилых людей, относящихся к низкому и среднему уровню удовлетворения жизнью, было бы меньше, а к высокому больше, если бы пожилые люди в гораздо большей степени, чем сейчас, имели доступ к геронтообразованию.

Важным, на наш взгляд, результатом исследования явился тот факт, что все респонденты, вне зависимости от уровня удовлетворенности и принадлежности к возрастной группе, включая долгожителей, в той или иной степени обладают потенциалом для личностного развития через обучение и творческую деятельность. Это означает, что, формируя систему геронтообразования как социального института, направленного на максимальное удовлетворение потребностей пожилых людей, мы сможем повысить качество жизни 30 миллионов граждан России. А педагогическая поддержка в руках педагога является инструментом, способным поддержать человека на пути выбора стратегии благополучного старения как главного показателя высокого качества жизни.

Методологической основой модели педагогической поддержки пожилых людей выступают культурологическая концепция личностно-ориентированного

образования Е.В. Бондаревской и субъектно-ориентированная модель образования взрослых М.Т. Громковой, основанная на субъект-субъектных взаимодействиях.

Теоретической основой для построения модели педагогической поддержки в геронтообразовании стали такие научные концепции, как педагогика свободы и педагогической поддержки О.С. Газмана и модель личностной педагогической поддержки Е.В. Бондаревской и С.В. Кульневича. Развивая концепцию О.С. Газмана в русле геронтообразования, можно прийти к заключению, что педагогика свободы предлагает педагогическую поддержку в обретении пожилым человеком новой личностной характеристики – свободоспособности. Концепция личностной педагогической поддержки Е.В. Бондаревской и С.В. Кульневича заключается в преодолении субъективно-личностных и объективных препятствий. Препятствия рассматриваются в тесной взаимосвязи с личностным развитием, поскольку их преодоление сопряжено с активной деятельностью субъекта по преодолению внутренних и внешних проблем. Таким образом, развитие личности осуществляется через преодоление препятствий, и педагогическая поддержка призвана оказать в этом помощь пожилому человеку.

Модель педагогической поддержки в геронтообразовании начинается с решения следующих задач: обеспечение комфортной психофизической и психоэмоциональной среды для занятий и моделирование процесса обучения как процесса сотрудничества педагога с обучающимися и обучающихся между собой.

Педагогическая поддержка в геронтообразовании строится на основе принципов: любви и веры, самоуважения, самосовершенствования, включения личности в значимую деятельность,

позитивности, целостности, активности и развития.

Модель педагогической поддержки пожилых людей в геронтообразовании предполагает использование методики поддерживающего воздействия, состоящей из активных методов обучения и поддерживающих способов корректного воздействия педагога на субъектов образовательного пространства.

Активные методы обучения – это методы коллективной работы в малых группах. Они предполагают ненавязчивое вовлечение обучаемых в образовательный процесс, стимулирование активности к самовыражению через творческую деятельность, дискуссию или диалог при работе в малых группах. В качестве активных элементов обучения могут выступать различные разминочные упражнения и игровые задания.

К личностно-ориентированным поддерживающим способам воздействия относятся: совет, доверительное общение, совместное обсуждение, акцент на личных достижениях.

Модель педагогической поддержки пожилых людей в геронтообразовании предполагает субъект-субъектные позиции участников образовательного пространства.

В эпицентре геронтообразования находится пожилой человек, а поддерживающий его педагог находится рядом, и вместе они являются равнознач-

ными субъектами, равноправными творцами образовательного пространства. У пожилого человека, находящегося в эпицентре образовательного пространства, происходит постепенная трансформация его социальной ситуации в педагогическую ситуацию личностной поддержки.

Педагогическая поддержка создает благоприятные условия для реализации различных потребностей обучаемых, что способствует повышению уровня жизненной удовлетворенности, формируя позитивное внутреннее самочувствие субъектов, которое позволяет рассматривать уровень объективной жизни как субъективно положительный. Таким образом, педагогическая поддержка в геронтообразовании помогает пожилым людям пройти путь от реализации потребности в познании и творчестве к стратегии благополучного старения как критерия высокого качества жизни.

Повышение качества жизни россиян было объявлено нашим правительством одним из главных стратегических направлений социального развития общества на ближайшие годы. Личностно-ориентированная педагогическая поддержка качества жизни пожилых людей в системе непрерывного образования способна внести свой заметный вклад в решение этой задачи.