

АДАПТАЦИЯ К СТАРОСТИ: КАЧЕСТВО ЖИЗНИ, ОБРАЗОВАНИЕ, АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ, КУЛЬТУРА

Ю. Г. Коляго,

Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка, Республика Беларусь,
e-mail: Julia.kolyago@gmail.com;

В. А. Коляго,

магистрант Ягеллонского университета, Республика Польша,
e-mail: valeryiakaliaha@gmail.com

В публикации рассматриваются вопросы социальной адаптации пожилых людей и активного долголетия, которые обусловлены как внутренними так и внешними факторами. Внутренние факторы – психологические защитные механизмы. Внешние – качество жизни, образование, культура общества.

Ключевые слова: качество жизни, образование, активное долголетие, культуральный аспект.

The publication examines the issues of social adaptation of the elderly and active longevity, which are caused by both internal and external factors. Internal factors are psychological defense mechanisms. External – quality of life, education, culture of society.

Keywords: quality of life, education, active longevity, cultural aspect.

В настоящее время в большинстве экономически развитых стран сложилась ситуация, характеризующаяся увеличением абсолютной численности населения пожилого и старческого возраста, что приводит к ряду сложностей экономического, социального и медицинского характера. В результате появилась необходимость пересмотра ценностей общества, возможностей социальной адаптации пожилых людей.

Выделяют две стратегии адаптации к старости, которые осуществляются за счет включения психологических защитных механизмов.

Первая стратегия – сохранение себя как индивида. Эта стратегия поведения наиболее полно описывается понятием «доживать свой век». Происходит постепенная утрата значимых глубоких социальных связей. Что приводит к снижению пове-

денческого контроля и истощению чувствительности. Мир видится пожилым людям как неясный, непредсказуемый, иногда угрожающий, губительный. Человек живет воспоминаниями, не думает о будущем, в котором не видит ничего, кроме физических страданий, грядущей немощи, неизбежной смерти. Разрыв временной связи между прошлым, настоящим и будущим выступает как защитный элемент стратегии.

Вторая стратегия – сохранение себя как личности. Данная стратегия старения характеризуется качественной сохранностью личности и согласованностью отношений к прошлому, настоящему и будущему, что представляет для пожилого человека новую жизненную ценностную установку. Происходит пересмотр активных прошлых целевых установок, правил, убеждений, сохранение системы социальных связей. Основная задача – передача своего жизненного опыта. Смысл жизни переживается как причастность жизни, что обуславливает особую структуру эмоциональных переживаний и эти переживания относительно независимы от внешних и внутренних обстоятельств жизни.

Стоит отметить, что для людей пожилого возраста одинаково важны обе стратегии: потребность выживания и потребность сохранения себя как личности. Таким образом, для наиболее успешной психологической адаптации очень важна временная перспектива. Способствовать этому может формирование позитивного восприятия старости в обществе, возможность обучения и обретения трудовой деятельности, осознание пожилым человеком чувства социальной востребованности.

Поэтому международные организации активно занимаются разработками стратегий наиболее успешной адаптации людей пожилого возраста и их активного долголетия. Предлагается внедрять новые технологии для сохранения здоровья, создавать условия для активного, творческого, профессионального долголетия, привлекать пожилых людей к занятиям физкультурой и спортом, делать акцент на образовательных услугах, обеспечить возможность для обучения в течение всей жизни, предполагается открытие школ активного долголетия, здорового образа жизни.

Однако главной целью является максимальное повышение уровня и качества жизни пожилых людей.

Качество жизни – междисциплинарное понятие, характеризующее эффективность всех сторон жизнедеятельности человека, уровень удовлетворения материальных, духовных и социальных потребностей, уровень интеллектуального, культурного и физического развития, а также степень обеспечения безопасности жизни.

Качество жизни является предметом изучения специалистов многих областей науки: социологии, демографии, экономики, экологии, медицины, психологии и представляет собой показатель, который отражает благоприятные или неблагоприятные воздействия на человека внешней и внутренней среды.

Каждая из наук формирует взаимодополняющие друг друга подходы к изучению качества жизни.

Философский подход. Качество жизни является существенной определенностью бытия, проявляющейся через способность удовлетворять конкретную совокупность потребностей человека, духовных и культурных.

Экономический подход. Качество жизни представлено совокупностью следующих параметров: личное благосостояние, состояние среды, экологическая ситуация, незагрязненные природные ресурсы первой необходимости.

Экологический подход. Качество жизни связано со взаимодействием человека и общества с окружающей средой. Такие составляющие как уровень обеспеченности доброкачественной пищей, ее состав и количество, санитарно-гигиенические условия и обеспеченность квалифицированной медицинской помощью, показатели химического состава среды, обеспечивают высокий уровень качества жизни.

Динамический подход. В рамках динамического подхода качество жизни рассматривается как динамический процесс, направленный на удовлетворение потребностей личности.

Медицинский подход. Качество жизни рассматривается во взаимосвязи со здоровьем, развитием медицины и здравоохранения. Переход на более качественный уровень развития оказания услуг позволяет расширить возможности, связанные с изменением отношения к болезни и здоровью человека.

Психологический подход. В исследованиях психологов делается акцент на различных аспектах качества жизни человека:

потребностях, ценностях личности и их осознании, поведении и результате деятельности по их удовлетворению.

Понятие «качество жизни» с 2002 года XXI в. рассматривается как медико-социальное, охватывающее психофизиологическое и соматическое здоровье человека, включая его духовные, культурные и жизненные ценности, которые определяются уровнем цивилизованности и экономического развития общества. Такой рост интереса к проблеме качества жизни обусловлен стремлением к развитию целостного взгляда на человека, становлению биопсихосоциального подхода в социологии, медицине, психологии и связан с работами G. L. Engel.

На сегодняшний день, согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), термин «качество жизни» охватывает физическое, психологическое, эмоциональное и социальное здоровье человека, основанное на его восприятии своего места в обществе.

Однако продолжительность и качество жизни также зависят от культуры, в которой живет индивид. Рассмотрим модель организационной культуры Эдварда Холла. Основным критерием является отношение ко времени. Выделяют моноактивные (Австралия, Новая Зеландия, Восточная Европа, Сингапур, Гонконг, Тайвань, Китай, Южная Корея, Северная Европа, Северная Америка, Япония) и полиактивные (Арабские страны, Африка, Латинская Америка, Южная и Юго-Восточная Азия) культуры. Представители моноактивных культур имеют четкий распорядок дня, не опаздывают, придерживаются расписания. Представители полиактивных культур могут делать несколько дел одновременно, они общительны и им важно установить контакт с собеседником, при этом они могут общаться и с другими людьми. Учитывая, что здоровый образ жизни требует времени, то можно предположить, что у представителей моноактивных культур такой образ жизни будет намного более высокий, чем у представителей полиактивных культур.

Резюмируя вышесказанное, стоит отметить, что дифференцированный подход с учетом общесоциальных, групповых и личностных характеристик пожилых людей, высокий уровень качества жизни, возможности обучения и реализации трудовой деятельности способствуют их более успешной адаптации к старости и активному долголетию.

Список использованных источников

1. Ворошилова, И. И. Возможные направления психологической адаптации лиц пожилого возраста / И. И. Ворошилова, В. Н. Ефанов // Успехи современного естествознания. – 2009. – № 3. – С. 33–35.
2. Коляго, Ю. Г. Формирование мотивации к здоровому образу жизни и активному долголетию: мультикультуральный подход / Ю. Г. Коляго // 30 лет Конвенции о правах ребенка: современные вызовы и пути решения проблем в сфере защиты прав детей: сборник материалов Международной научно-практической конференции, 17 нояб. 2020 г., Екатеринбург / под ред. Е. М. Дорожкина, И. Р. Морозова. Екатеринбург, 2020. – С. 215–219.
3. Kolyago J, Multicultural Approach to the Formmation of Motivation a Healthy Lifestyle and Active Longevity / I. Petrashevich, J. Kolyago, A. Deryugin, V. Kolyago // Proceedings of the 10th AC 2020 in Prague : international virtual conference, August 7th 2020, Prague, Czech Republic / Czech Technical University in Prague. – Prague : MAC Prague consulting Ltd., 2020. – P. 19–22.

УДК 37.018.46

РАЗВИТИЕ ИНФОРМАЦИОННОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГОВ В ПРОЦЕССЕ ДИСТАНЦИОННОГО ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

И. П. Кондратьева,

кандидат педагогических наук, доцент,
Минский областной институт развития образования,
Республика Беларусь

Рассматриваются содержательно-методические аспекты повышения уровня информационной компетентности педагогов в процессе повышения квалификации в дистанционной форме.

Ключевые слова: педагоги; повышение квалификации; информационная компетентность; дистанционное обучение; электронные сервисы; онлайн-обучение.

The substantive and methodological aspects of increasing the level of teachers' information competence in the process of distance continuing education are considered.

Keywords: teachers; continuing education; information competence; distance learning; educational services; online learning.