

Гордин Александр Владимирович

соискатель

ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический университет»

г. Москва

ПРОЕКТ «МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ» КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Аннотация: вопросы активного долголетия старшего поколения являются одними из ведущих в рамках социальной политики России. Проблемам социально-психологического благополучия пожилых людей уделяется внимание как в научных кругах, так и в практической деятельности социальной работы. Одним из эффективных проектов, демонстрирующих результативность и социальную значимость, является проект «Московское долголетие».

Ключевые слова: старшее поколение, социально-психологическое благополучие, социальная работа, проект «Московское долголетие».

Увеличение продолжительности жизни россиян актуализирует вопросы социальной работы со старшим поколением. Одним из основных направлений социальной политики по проблемам старшего поколения является деятельность, направленная на максимальное продолжение активной жизнедеятельности, на обеспечение социально-психологического благополучия людей «серебряного» возраста.

Очевидно, что для активного долголетия граждан старшего поколения важными показателями выступают физическое и ментальное здоровье, социальная и личностная активность, осознание собственной значимости, понимание смыслов своей жизнедеятельности. Именно это дает возможности и для развития пожилого человека, его самореализации, самоорганизации, сознательной саморегуляции своего образа жизни. И в контексте этого важно рассмотреть сущность и особенности социально-психологического благополучия граждан старшего поколения.

Так, А.И. Нерушай, в рамках исследования проблемы психологического благополучия пожилых людей, подчеркивает, что для сохранения личностной уверенности в данный период человеку важно противостоять стереотипам, относительно образа жизни граждан «серебряного» возраста. Установки о беспомощности старшего поколения могут интериоризироваться и становиться составляющей их Я-образа, при этом оказывая негативное влияние не только на отношение человека к миру, но и на его отношение к самому себе [1, с. 129].

При этом Н.В. Лебедева обращает внимание на то, что несмотря на физиологические изменения, социально-психологический «портрет» личности современного пожилого человека отличается от представителя такого же возраста начала 21 века. В настоящее время старшее поколение владеет основами компьютерной грамотности и способами информационно-коммуникационного общения посредством интернет, который открывает многие возможности. Использование гаджетов позволяет людям «серебряного» возраста свободно общаться с родственниками и знакомыми, несмотря на любые расстояния, тем самым предоставляя возможность всегда оставаться на связи [2, с. 143].

Более 30-лет назад К. Рифф была разработана теоретическая модель психологического благополучия, в которую входили шесть факторов.

1. Самопринятие – позитивное отношение к себе, признание и принятие внутренней неоднородности себя.

2. Позитивные отношения с другими людьми – способность развивать себя, дарить тепло людям, испытывать к ним доверие, формировать близкие отношения с другими людьми.

3. Автономия – независимость и контроль над тем, что с тобой происходит, несмотря на ситуации, которые пытаются иногда поставить человека перед необходимостью подчиняться и вести себя конформно.

4. Контроль над окружение – способность справляться с обычными делами, участвовать в различных сферах жизни.

5. Целенаправленность жизни – наличие жизненных целей, направленности собственной жизни.

6. Личностный рост – развитие и использование имеющихся навыков, возможностей для развития себя и своего потенциала, открытость накоплению опыта.

Позднее теория К. Рифф расширилась, включив понятие социальное благополучие, под которым понимается социальное взаимодействие человека с другими людьми. И это является существенным дополнением к первоначальной модели психологического благополучия пожилых людей. Социальное благополучие включает:

– социальную интеграцию как степень ощущения вовлеченности другими людьми. Это социальные связи с другими людьми, чувство принадлежности;

– социальный вклад – показатель, значимости для общества, внесение своего вклада в социальную жизнь;

– социальную связность – восприятие мира как организованного целого на основе реальности, в которой субъект существует. Знание того, что жизнь построена на определенных закономерностях, это связанная система, которая имеет определенный путь развития, несет определенный смысл;

– социальное принятие как способность доверять другим, незнакомым людям. Социальное принятие – это способность считать, что другие способны на добрые проявления;

– социальную актуализацию как оценку потенциала и развития общества. Здесь имеется в виду, что общество эволюционирует к лучшему и обладает потенциалом [3, с. 720].

В итоге мы получаем модель социально-психологического благополучия пожилых людей. Возникает вопрос: так что же реально способствует социально-психологическому благополучию людей «серебряного» возраста? С нашей точки зрения, эффективными способами решения данной проблемы являются социальные проекты для граждан старшего поколения. Так в настоящее время в Российской Федерации реализуется национальный проект «Старшее поколение», а в Москве – это проект Мэра «Московское долголетие». Основная цель данного проекта, реализуемого в столице, – это помочь людям, достигшим пенсионного

возраста, продолжать активный образ жизни. Основными задачами данного проекта являются:

- формирование здорового образа жизни и укрепление физического состояния за счет регулярных спортивных занятий на свежем воздухе или в залах;
- получение новых знаний и навыков посредством обучения на специальных курсах (финансовая грамотность, иностранные языки, цифровая грамотность, лектории о сохранении физического и когнитивного здоровья);
- активизация творческих способностей (основы изобразительного искусства, декоративно-прикладное творчество, вокальное искусство, хореография и мн. др.).

В начале марта 2024 года проект отметил 6 лет своей деятельности, продемонстрировав социально-значимые результаты. Так, сегодня в проекте действует на постоянной основе более 30 направлений активностей в очном и онлайн форматах. Программа включает не только кружки по интересам. Сюда входят занятия спортом и танцами, мастер-классы, состязания и модные показы. Постоянно расширяется круг мероприятий, среди которых стоит выделить и состязательную линейку, где участники «Московского долголетия» могут соревноваться в интеллектуальных, ЗОЖ-кулинарных, творческих и спортивных эстафетах. Событием проекта стали съемки собственного киномюзикла, премьеры которого прошла в столичных кинотеатрах. Также на московских бульварах появилась фотовыставка, посвященная достижениям участников проекта. Подобные мероприятия, многообразие активностей способствуют самореализации граждан старшего поколения, тем самым повышая уровень социально-психологического благополучия.

Проект предоставляет возможность людям старшего поколения почувствовать сопричастность, силу и целостность себя как социальной группы. На данном жизненном этапе это приобретает особое значение. Реализация Проекта способствует формированию образа старения как активной фазы жизненного пути. Именно тем москвичам, которые испытывают ощущение неопределенности, касающейся занятости на пенсии, данный проект предоставляет широкий спектр возможностей для определения своего места в жизни и самореализации. Чувство

сопричастности, физическая активность, удовлетворение духовных и творческих потребностей положительно сказываются на здоровье и социальном самочувствии старшего поколения столицы.

Важной частью проекта является и образовательный компонент. Знакомство с информационными технологиями, позволяет осуществлять электронные платежи квартплаты и онлайн-заказы в магазинах. Изучение финансовой грамотности минимизирует риски мошенничества. Иностранные языки, интеллектуальные квесты, шахматные клубы способствуют сохранению ментальных способностей и профилактике когнитивных заболеваний.

Таким образом, обобщая вышесказанное, делаем выводы о том, что проект «Московское долголетие» является важным фактором социально-психологического благополучия граждан старшего поколения. Данный проект способствует сохранению и укреплению физического и ментального здоровья пожилых людей, а также их самореализации и самоактуализации.

Список литературы

1. Лебедева Н.В. Социально-психологическое сопровождение саморазвития людей старшего поколения / Н.В. Лебедева // Вестник Вятского государственного университета. – 2023. – №2 (148). – С. 141–151. – DOI 10.25730/VSU.7606.23.030. – EDN LJPНKG

2. Нерушай А.И. Психологическое благополучие людей пожилого возраста / А.И. Нерушай // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. – 2021. – №1. – С. 128–141. – DOI 10.28995/2073-6398-2021-1-128-141. – EDN ZWPERZ

3. Ryff, Keyes The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69. P. 719–727. EDN HITMНВ