



**UNFPA**

# Вестник ЮНФПА

№30-октябрь'09

## Тема номера

### Старение по сути

**О геронтологии – науке о старости, и о том, что происходит с человеком в возрасте, рассказывает Богуш Татьяна Александровна, заместитель декана факультета истории и социологии Гродненского государственного университета им. Я.Купалы, доцент, кандидат социологических наук.**

#### Наука о старости

Предупреждение преждевременного старения человека – основная задача геронтологии. Геронтология – (от греч. geron, родительный падеж gerontos – старик), раздел медико-биологической науки, изучающий явления старения живых организмов. Составными частями геронтологии являются гериатрия – учение об особенностях болезней старческого организма, герогиена – учение о гигиене людей старших возрастных групп, и геронтопсихология. Научные исследования в области социально-гигиенических аспектов геронтологии направлены на изучение причин преждевременного старения в зависимости от социальных условий, образа жизни людей, их питания, двигательной активности и т.д.

#### Старение

Природой предусмотрено, что каждый орган человека состоит из огромного количества клеток. При бережном отношении человеку в 70-80 лет удается сохранить до 70-80% функционально активных клеток. Чем больше коэффициент полезного действия каждой клетки, чем разумнее и бережнее отношение к своему организму, тем дольше наша жизнь. Процесс старения у людей происходит весьма индивидуально, и часто состояние организма стареющего человека не соответствует возрастным нормам. Поэтому принято различать календарный и биологический возраст. Старение человека зависит от «особенностей конструкции» природных данных, а также от «характера эксплуатации»: режима труда, отдыха, питания. За последние 5 лет ученым удалось установить, что неблагоприятные факторы производственной среды



и трудового процесса ускоряют старение организма.

В процессе старения меняется отношение к явлениям и событиям, изменяется направленность интересов. Во многих случаях происходит сужение круга интересов, частое брюзжание, недовольство окружающими. Наряду с этим имеет место идеализация прошлого, тенденция к воспоминанию. У старого человека часто снижается самооценка. Отмеченные изменения не в одинаковой степени присущи всем людям в старости. Общеизвестно, что многие люди до преклонного возраста сохраняют свои личные особенности и творческие возможности. Таким образом, можно сделать вывод, что «человек стареет так и таким образом, как он жил в течение жизни и каким он был как личность».

Исследователи считают, что не имеет смысла прямо сопоставлять



**Татьяна ГАПЛИЧНИК,**  
координатор программ  
Фонда ООН  
в области народонаселения

#### Все только начинается!

Посмотрев в первый раз в подростковом возрасте французскую комедию «Бум», я была очарована образом прабабушки главной героини – Пупетт. Это была очень современная, изысканно одетая, полная оптимизма, неунывающая «старушка», знающая все секреты взрослеющей Вик (главной героини фильма) и помогающая ей встретить и пройти через первую подростковую любовь. Именно такой бабушкой и прабабушкой я хочу стать для детей и внуков моих, пока еще маленьких, дочек. Я искренне верю в то, что пенсия или достижение 60 лет (что по меркам ООН является мерой вхождения в пожилой возраст) – это не та черта, после пересечения которой человек должен «отойти от дел», быть благодарным за заботу о себе и, забыв о себе, стараться по возможности быть полезным своим детям и внукам, если таковые есть неподалеку. Это время выбора, такого же, как на любом другом важном жизненном отрезке. Это время как никогда полной самореализации, освоения новых навыков и занятий, о которых всегда мечталось. Это время «для себя» – конечно, конечно, и для детей и внуков тоже, но только настолько, насколько это в радость! Посвящая этот номер Вестника тематике пожилых людей в преддверии их дня, мы приглашаем всех сделать для них этот выбор более легким, освободиться от стереотипного восприятия и отношения к пожилым людям. Еще мы приглашаем вас приехать в Могилев, где 25 сентября мы открыли фотовыставку, которая поможет вам сломать эти стереотипы и познакомит с удивительными пожилыми людьми Могилевщины, для которых жизнь после 60 только начинается!!!

▶ данные интеллектуальных тестов лиц молодого и пожилого возраста, так как это не выявляет специфику интеллекта. В пожилом возрасте интеллект качественно иной. Если в молодости интеллект преимущественно направлен на готовность к обучению и решению новых задач, то в старости основную роль играет способность к выполнению тех задач, которые строятся на использовании накопленного опыта и информации.

Американские психологи считают, что в большинстве случаев снижение интеллектуальных способностей у пожилых людей объясняется слабым здоровьем, экономическими или социальными причинами, например изоляцией, а также недостаточным образованием и другими факторами, напрямую не связанными со старением.

## Влияние стереотипов

Распространенные в обществе стереотипы оказывают влияние на формирование отношения к себе пожилых людей. Под воздействием негативных мнений многие представители поздней взрослости теряют веру в себя, свои способности и возможности. Они «обесценивают» себя, теряют самоуважение, испытывают чувство вины, у них падает мотивация и, следовательно, снижается и социальная активность. Некоторые пожилые люди твердо уверены в том, что в скором времени они потеряют память и будут не в состоянии делать то, что удавалось ранее, что они частично потеряют контроль над своей жизнью. Под влиянием таких настроений они действительно утрачивают и свою компетентность, и контроль над обстоятельствами жизни.

## Перемены

Одним из наиболее поворотных моментов на жизненном пути человека,

влекущим за собой существенные изменения в условиях и образе его жизни является выход на пенсию. В Республике Беларусь установленный законом возраст составляет 55 лет для женщин и 60 лет для мужчин. Выход на пенсию может рассматриваться как завершение одной деятельной фазы социальной жизни человека и начало другой, резко отличающейся от предшествующей. По своей значимости он может сравниться с такими событиями, как выбор профессии, вступление в брак и т.п.

Исследователь в сфере геронтологии Е.С. Авербух пишет, что сам факт выхода на пенсию является для человека психической травмой: падает его социальная значимость, страдает его престиж, его самооценка и самоуважение. Пенсионный период жизни часто рассматривается как кризисный период в жизни человека. Эти изменения требуют от человека переосмысления ценностей, отношения к себе и к окружающему, поиска новых путей реализации активности. У одних этот процесс происходит долго, болезненно, сопровождается переживаниями, пассивностью, не умением находить новые занятия, находить новые контакты, по-новому взглянуть на себя и окружающий мир. Другая категория пенсионеров, напротив, адаптируется быстро, не склонна драматизировать переход к пенсионному образу жизни. Они полностью используют увеличившееся свободное время, находят новую социальную среду.

## Социальная политика

Проблема старения населения повлияла на направленность и структуру государственной политики Республики Беларусь. Комплекс мер, направленный на улучшение жизни пожилого поколения можно разделить на несколько блоков, таких как: социальное обслуживание, пенсионная система, здравоохра-

нение, жилищные условия, трудоустройство, организация досуга и т.д.

Республиканская Программа социальной поддержки пожилых людей, ветеранов и лиц, пострадавших от последствий войн, на 2006-2010 годы, утвержденная постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 19.12.2005 г., предусматривает решение таких задач, как усиление социальной защиты пожилых людей, ветеранов и лиц, пострадавших от последствий войн; повышение в современных условиях уровня их адаптации и активного участия в жизни общества; совершенствование деятельности организаций, предоставляющих пожилым людям, ветеранам и лицам, пострадавшим от последствий войн, комплекса необходимых медицинских, транспортных, торговых, культурно-бытовых услуг, услуг связи и других; поддержка деятельности общественных объединений ветеранов.

В Беларуси пожилые люди в своем большинстве не ведут активный образ жизни. Но стоит отметить достаточное количество танцевальных площадок «Для тех, кому за...». Белорусские пенсионеры свое свободное время, как правило, проводят в общении друг с другом. Они часто являются незаменимыми помощниками в воспитании детей, и свой досуг посвящают воспитанию внуков. К сожалению, до нас пока не дошел зарубежный опыт: с вступлением в пенсионный возраст пожилой человек начинает заботиться о своем здоровье более тщательно. Занятия спортом в Северной Европе негласно являются обязательными. Образование через всю жизнь – не просто лозунг для европейцев. Люди разных возрастов объединяются в так называемые «кружки», где получают образование разного плана. Учителей в таких «кружках» нет. Пожилые люди проводят свободное время за изучением этикета, иностранных языков, истории искусств и т.д.

## Статистика

**По информации Министерства труда и социальной защиты населения Республики Беларусь, численность населения старше трудоспособного возраста по состоянию на 1 января 2009 года по республике составила 210 4428 чел. (21,8 % от общей численности).**

В том числе по областям:

- Брестская – 311 149 человек (21,7%)
- Витебская – 299 505 человек (23,7%)
- Гомельская – 319 378 человек (21,8%)
- Гродненская – 253 282 человек (22,9%)
- г.Минск – 349 102 человек (19,1%)

- Минская – 329 016 человек (22,6%)
  - Могилевская – 242 996 человек (21,6%)
- Численность детей в возрасте до 18 лет составила 1 785 387 (18,5 % от общей численности населения).

Коэффициент демографической нагрузки (число лиц нетрудоспособного возраста на 1000 лиц трудоспособного населения) – 602 (детьми – 253; лицами старше трудоспособного возраста – 349).

По данным статистического сборника «Трудовые ресурсы и занятость населения Республики Беларусь в 2008 году» в составе трудовых ресурсов число лиц старше трудоспособного возраста составило 303,5 тыс. человек (4,9%)

## Цитата

«Возраст – это то, что не имеет значения, если вы, конечно, не сыр».

Луис Бунюэль,  
испанский  
кинорежиссёр

## Бум старения

**В различные моменты истории число детей в возрасте до 5 лет во всем мире всегда превышало число пожилых людей. Согласно Национальному институту по старению США и Государственному департаменту США, менее, чем через 10 лет, ситуация изменится. Впервые ожидается, что число людей старше 65 лет превысит число детей до 5 лет. В середине 2008 года мировое пожилое население составляло 506 миллионов – 7% от всего населения. К 2040 году их процент составит 14. В среднем за последние годы количество пожилых людей в мире увеличивается примерно на 870 000 каждый месяц.**

Старение населения стало распространенным явлением, затрагивающим в значительной степени все страны мира. Даже для стран с преобладанием молодого населения следующие десятилетия будут сопровождаться усугублением проблемы старения. Во многих государствах Европы этот процесс будет особенно активным в связи со старением больших групп граждан, рожденных в начале 1960-х годов (поколение бума рождаемости). И хотя в странах Восточной Европы этот бум рождаемости был менее активным, тенденция к старению населения будет активизироваться и там. Если на данный момент доля населения старше 60 лет в этом регионе составляет лишь 18 %, то в 2030 году ожидается резкое увеличение – до 29 %, а к 2050 году этот показатель достигнет 42%. Во второй половине столетия население будет оставаться старым, однако темпы старения будут, как ожидается, значительно снижены. Эти выводы основаны на предположении о том, что рождаемость не всегда будет падать. Вместе с тем доля пожилого населения во многом также зависит от будущей смертности среди этой возрастной группы, что так же сложно предсказать, как и будущий

уровень рождаемости. Неопределенность в прогнозах исследователей особенно видна в группе людей после 80 лет. Вероятность того, что к 2100 году доля людей старше 80 лет составит 80% составляет от 8 до 36%. Такая неопределенность является прямым следствием горячей дискуссии в научных кругах по поводу того, приблизились ли мы уже к максимальному уровню продолжительности жизни или он продолжит свой рост с той же скоростью либо даже ускорится в связи с внедрением новых био-медицинских технологий.

В отличие от проблемы сокращения численности населения, регион Восточной Европы и Центральной Азии не является «первопроходцем» в вопросе старения, а, наоборот, значительно отстает от Западной Европы, Японии и Северной Америки. Это связано с довольно высоким уровнем рождаемости в регионе в период конца 1980-х – начала 1990-х годов, в связи, с чем структура населения в регионе значительно моложе.

Процессы старения и сокращения численности населения демонстрируют различную временную динамику. В этой связи проблема старения действительно требует значительного внимания в ходе формирования национальной политики и долгосрочного планирования.

**Материал подготовлен по данным отчета Центра международных программ, Подразделение демографии Бюро переписи США (июнь 2009) и отчета Вольфгана Лутца «Пробелы в исследованиях нарастающих проблем в области народонаселения в странах Восточной Европы и Центральной Азии: особое внимание вопросам старения/сокращения численности населения, накопления человеческого капитала, изменения климата и миграции» (декабрь 2008).**

## Новости ЮНФПА

### Выставка анти-стереотипов

В пятницу, 25 сентября, в Могилевском драматическом театре открылась фотовыставка «Анти-стереотипы по отношению к пожилому возрасту». Герои фотовыставки – люди, вышедшие на пенсию, те, кому за 60. Но они запечатлены не так, как могут быть запечатлены классические бабушки и дедушки – за вязанием носком, перед телевизором, окруженные внуками. Герои выставки занимаются спортом, катаются на экстремальных аттракционах, на роликах и играют в бадминтон, пользуются новыми технологиями, женятся и выходят замуж, «автостопят» и занимаются шопингом. Цель выставки: разрушить стереотипы по отношению к пожилому возрасту и пожилым людям, как у молодого поколения, так и у тех, кому за 60. Организатором выставки является Фонд ООН в области народонаселения. Фотографы – Евгения Алефиренко и Родион Ковенькин. Выражаем особую благодарность Евгении Алефиренко за проделанную огромную работу по подготовке выставки, творческий подход и энтузиазм.



Фото Евгении Алефиренко



**Уважаемые друзья! Возможно, материалы этой рубрики вдохновят вас на создание и проведение конкурса или викторины для своих читателей, зрителей или слушателей. Будем рады поддержать вашу инициативу. Звоните или пишите Ольге Белорусовой, специалисту по связям с общественностью ЮНФПА, по тел. 8029-178-67-00 и e-mail: [belorusova@unfpa.org](mailto:belorusova@unfpa.org).**

## Кого принято считать пожилым человеком?

Согласно Всемирной организации здравоохранения, пожилым человеком считается человек, достигший 65-летнего возраста. Международная организация труда признает пожилыми тех людей, которые вышли на пенсию. Для статистического отдела ООН пожилой человек – это тот, кто уже достиг 60 лет. Согласно принятой в геронтологии классификации к числу пожилых людей относят людей в возрасте 60-74 лет. Начиная с 75 лет – это люди старческого возраста, с 90 лет – долгожители.

## Даты октября

**1 октября** – Международный день пожилых людей.  
**4 октября** – День учителя.  
**14 октября** – День матери.

### Для контактов:

Адрес: 220030, г. Минск, ул. Кирова, 17, 6-й этаж, каб. 614. Тел.: (+375 17) 227 45 27. Факс: (+375 17) 226 03 40. URL: [www.un.by/unfpa](http://www.un.by/unfpa)

Тираж 65 экз. Ответственная за выпуск – Ольга Белорусова. E-mail: [belorusova@unfpa.org](mailto:belorusova@unfpa.org).

Все материалы данного Вестника могут быть свободно использованы и перепечатаны (как целиком, так и по отдельности) в электронных и печатных СМИ, а также в любых других информационных проектах и сообщениях. Использование этих материалов должно осуществляться со ссылкой на Фонд ООН в области народонаселения или на другие источники, указанные в материалах Вестника.

## Правда ли, что число детей в возрасте до 5 лет в мире превышает число пожилых людей в возрасте от 65 лет?

Правда. Несмотря на то, что население мира стареет, по данным 2008 года, число детей все еще превышало число пожилых людей. Ситуация изменится чуть менее, чем через 10 лет.

## В какой из стран меньше вероятность, что человек по достижению пожилого возраста будет жить в одиночестве? Дании, Филиппинах, Канаде или Венгрии?

В Филиппинах. Процент одиноко проживающих пожилых людей в развивающихся странах обычно намного ниже, чем в развитых странах. В последних этот процент может превышать 40.

## Правда ли, что процент пожилых людей в сельской местности больше процента пожилых людей в городской?

Правда. Миграция из сельской местности в городскую снижает долю молодых людей в сельской местности, и соответственно, повышает процент пожилых.

## Кого больше насчитывается в мире – вдов или вдовцов?

Вдов. Женщины обычно живут дольше мужчин и выходят замуж за мужчин, которые обычно старше их. После развода или смерти супруги мужчины чаще, чем женщины, женятся снова.

## Правда ли, что более половины пожилых людей во всем мире живут в индустриальных нациях Европы, Северной Америки, Японии и Австралии?

Не правда. Несмотря на то, что в индустриальных нациях процент пожилых людей выше, чем в большинстве развивающихся стран, 62% пожилых людей в возрасте от 65 лет проживают в развивающихся странах Африки, Азии, Латинской Америки, Океании и на Карибах.



Фото Евгения Алефиренко