

Арт-терапия (концерты, занятия музыкой, сценическое искусство, танцы, рисование, и др.) не только повышает эмоциональный заряд пожилого человека, но и способствует укреплению социальных контактов. Арт-терапия может проводиться в социальных центрах, центрах психического здоровья или стационарах дневного пребывания, интернатах и других социальных учреждениях. Работа с родственниками пожилых людей может быть организована в консультативной форме. Важно объяснить родственникам пожилых людей, что социальная поддержка позволяет пожилым чувствовать себя компетентными. Необходима передача позитивных чувств пожилым, при которой они чувствуют, что о них заботятся, их ценят, уважают.

Таким образом, психологическая работа с дезадаптированными пожилыми людьми должна быть направлена на стимулирование исполнения активной социальной роли, общения с окружающими и поддержания позитивного самосознания, психологического спокойствия.

### ***Библиографический список***

1. Анцыферова Л.И. Психология старости: особенности развития личности в период поздней взрослости. Л.И. Анцыферова // Психол. журнал. - 2001. Том 22 №3. - С.3 – 15.
2. Авербух Е.С. Расстройства психической деятельности в позднем возрасте. – М.: Наука, - 2001. - 224с.
3. Краснова О.В. Социальная психология старения: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. - 288 с.
4. Практическая психодиагностика / под ред. Райгородского – М., 2009. – 362 с.

## **ФАКТОРНАЯ СТРАТЕГИЯ ПРЕИМУЩЕСТВА АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ НАРОДОНАСЕЛЕНИЯ БЕЛАРУСИ**

***Базылев Михаил Владимирович,***  
*зав. кафедрой экономики и*  
*организации сельскохозяйственного*  
*производства, канд. с-х. наук, доцент;*  
***Линьков Владимир Владимирович,***  
***Лёвкин Евгений Анатольевич,***  
*доценты, кафедры экономики организации*  
*сельскохозяйственного производства,*  
*кандидаты сельскохозяйственных*  
*наук, доценты УО ВГАВМ, г. Витебск,*  
*Республика Беларусь*  
*mibazylev@yandex.ru*

Проблема старения становится в наши дни актуальной как никогда ранее. Достижения цивилизации, результаты научных исследований позволили продлить жизнь человека до ранее недостижимых пределов, при этом речь идёт не об отдельном индивиде, а о долголетии – как массовом явлении социокультурного окружения общественного бытия. Теперь во всём мире считается, что молодость длится до 50 лет, а затем идут годы зрелости и преклонного возраста, и только цифра 90, представляет собой некий условный рубикон, который и определяет начало старения [3]. По данным учёта столетний рубеж в Беларуси преодолели свыше 460 человек (0,0048 % населения [4]). Больше всего долгожителей в Гродненской области (89 человек). На втором месте – Витебская область (70 человек), на

третьем Минская (68), 66 человек на Гомельщине, 59 – в Минске, 58 в Брестской и 54 – в Могилёвской областях. Среди белорусских долгожителей преобладают женщины: 100-летний юбилей отметили 399 женщин и только 65 мужчин. На 1 октября 2016 г. в стране проживали пятеро белорусов в возрасте 110 лет и старше, в том числе двое – жители Гродненской и Минской областей, возрастная категория которых 115 лет и старше [7].

Рассматривая факторную стратегию преимущества активного долголетия необходимо отметить главную составляющую такого долголетия – в виде равномерного старения всех органов и тканей живого человеческого организма. При этом, каждый человек глубоко индивидуален по многим параметрам и, нахождение (реализация) тайного смысла взаимообусловленности («золотого сечения») здесь может показать, что обнаруженная однажды гармония – стройное сочетание, взаимное соответствие предметов, явлений, частей целого, позволяет сформулировать каждому глубоко индивидуальную пропорцию целостности и красоты его жизни [3, 5].

Вполне приемлемыми здесь являются общепринятые компоненты триады здоровья: движение, закаливание, питание [6]. Или примеры отдельных долгожителей, развивающих свои способности (как элементов самореализации личности) в достаточно преклонном возрасте: исключение или нивелирование вредных привычек, отсутствие психологической несовместимости в местах проживания с другими людьми (родственники, друзья, знакомые), принятый характер ведения здорового образа жизни (режим труда и отдыха, здоровая пища, потребляемая по расписанию, исключение переутомлений и непредсказуемых расходов нервной энергии и др.).

Всё это налагает свой отпечаток на процессы адаптации в различных сферах жизни общества: социальной, экономической, производственной, культурной. Требуя постоянно повышать адаптивные способности личности [2] и формируя результирующее поведение индивида, основными компонентами которого являются: способность отбирать новую, полезную информацию, способность контролировать и осознавать своё отношение к миру, свои эмоции, способность свободно осваивать новое социальное окружение. Таким образом, старение несводимо только к биологическим процессам, а во многом ход процессов старения определяется социально и зависит от отношения в обществе к пожилым людям, а также от их отношения к самим себе, к своему возрасту и состоянию. В связи с этим современные исследователи разделяют конструктивные и неконструктивные типы стратегии отношения к старению. Конструктивными являются: поиск новых путей включения в общественную жизнь, полезного и интересного использования появляющегося с выходом на пенсию свободного времени; осмысление и передача собственного жизненного и профессионального опыта (воспитание детей и внуков, правнуков, преподавание, наставничество в профессиональной сфере, создание новых знаний); принятие прожитой жизни, понимание её; сохранение прежних и установление новых дружеских связей; спокойное и рациональное отношение к своему новому положению; принятие своего нового возраста и открытие в нём нового смысла; понимание и терпимость в отношении других людей [1].

Изучение данных государственной статистической отчётности Республики Беларусь показало [4], что средняя продолжительность жизни населения Беларуси, как объективный показатель долголетия, динамически изменялась (данные таблицы 1).

Таблица 1 – Показатели средней продолжительности жизни жителей Беларуси, лет

Годы исследований	Мужчины	Женщины	В среднем
до 1917	37,0	38,0	37,5
1958 – 1959	66,2	73,5	70,3

1968 – 1969	68,5	76,3	72,9
1978 – 1979	66,3	75,9	71,4
1984 – 1985	67,4	77,2	72,6
1990	66,3	75,6	71,1
2000	63,4	74,7	69,0
2010	64,6	76,5	70,4
2015	68,6	78,9	73,9

Из таблицы видно, что достигнутый уровень средней продолжительности жизни народонаселения Беларуси в 50-х – 60-х годах прошлого века практически мало изменился и в наши дни, и в целом составляет порядка 69 – 73 года, в том числе для мужчин 63 – 69 лет, для женщин 73 – 79 лет. Однако, исследования средней продолжительности жизни населения в различных местообитаниях показало, что в городах жители живут примерно на 10 лет больше, чем в сельской местности, что объясняется целым рядом макрофакторов: качества жизни, культурного и общего образовательного уровня населения, показателей уровня жизни, стиля жизни, направленности в самореализации личности и других.

Изучение основных факторов активного долголетия в Беларуси позволило представить следующие результаты исследований (таблица 2).

Таблица 2 – Основные факторы активного долголетия в Беларуси

Факторы	Расчётные индексные показатели в возрасте				
	60- 65 лет	65- 70 лет	70- 80 лет	8 0-90 лет	>9 0 лет
Качество здоровья	0,4 1	0,3 3	0,2 5	0, 16	0,0 8
Показатели уровня жизни	0,9 5	0,6 2	0,4 0	0, 31	0,2 4
Государственная регуляция	0,6 7	0,9 6	0,9 7	0, 98	1,0 0
Психологическая устойчивость	0,5 8	0,6 6	0,7 4	0, 81	0,8 3
Относительное качество жизни*	0,6 5	0,6 4	0,5 9	0, 57	0,5 4

\*- относительное качество жизни определяется как средневзвешенный показатель от предыдущих параметров (качества здоровья, показателей уровня жизни, государственной регуляции активного долголетия, психологической устойчивости).

Как показано в таблице, относительное качество жизни с возрастом изменяется конечно в меньшую сторону, но далеко не такими темпами, насколько быстро происходит динамика естественной убыли населения. Всё это позволяет сформулировать следующие выводы в рамках факторной стратегии преимущества активного долголетия народонаселения:

1) Основные макрофакторы активного долголетия (качество здоровья, показатели уровня жизни, действие государственного регулятора социальной защищённости возраста дожития, личная психологическая устойчивость, принятие своего возраста как должного, относительное качество жизни) проявляют себя в разные периоды жизнеобитания по разному и находятся на различных уровнях взаимодействия.

2) В Беларуси есть все возможности самореализации личности в любом, в том числе и престарелом возрасте.

3) Имеющиеся примеры незначительного удельного веса долгожителей в Беларуси (0,0048 % общей численности жителей) показывают значительные резервы оптимизации среды жизнеобитания для остальных граждан.

### ***Библиографический список***

1. Психологические аспекты проблемы активного долголетия / М. Полищук, 30.04.11. – Электронный ресурс. – Режим доступа: [http://www.liveexpert.ru/journal/view?topic\\_id=76892](http://www.liveexpert.ru/journal/view?topic_id=76892) . – Дата доступа. – 11.03.2017.
2. Гребенникова В. М., Ишкова Е. В., Моцарь Л. С. Активное долголетие личности в пожилом возрасте // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 37. – С. 1–5. – Электронный ресурс. – Режим доступа: <https://e-koncept.ru/2015/95623.htm> . – Дата доступа. – 13.03.2017.
3. Активное долголетие в формах золотого сечения / С.Г. Вербин, 27.05.2016. – Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://www.prof-risk.ru/index.php/aktivnoe-dolgoletie-i-zdorovj-obraz-zhizni/item/118>.. – Дата доступа. – 11.03.2017.
4. Статистический ежегодник Республики Беларусь 2016 / Председатель редакколлегии И.В. Медведева. – Минск: Национальный статистический комитет Республики Беларусь, 2016. – 520 с.
5. Синельников, В.В. Путь к богатству. Как стать и богатым и счастливым. (Тайны подсознания) / В.В. Синельников. – Москва: Центрополиграф, 2006. – 219 с.
6. Путь в страну здоровья / Ю.А. Мерзляков. – Электронный ресурс. – Режим доступа: [http://royallib.com/read/merzlyakov\\_yuriy/put\\_v\\_stranu\\_zdorovya.html#0](http://royallib.com/read/merzlyakov_yuriy/put_v_stranu_zdorovya.html#0) . – Дата доступа. – 10.03.2017.
7. Сколько долгожителей в Беларуси / Е. Юрьев. – «Аргументы и факты» в Беларуси, №3, 17.01.2017. – Электронный ресурс. – Режим доступа: [http://www.aif.by/dontknows/skolko\\_dolgozhiteley\\_v\\_belarusi](http://www.aif.by/dontknows/skolko_dolgozhiteley_v_belarusi) . – Дата доступа. – 13.03.2017.

### **ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ**

***Ивушкина Анастасия Анатольевна***  
*педагог-психолог*  
*ГУ «Школа-гимназия № 5 «А»»*  
*г. Костанай*  
*[ivyshkina.a@mail.ru](mailto:ivyshkina.a@mail.ru)*