

Постановка проблемы. Изучение безопасности у пожилых людей, является актуальной проблемой, так как в современном мире увеличивается средняя продолжительность жизни и возрастает потребность изучения проблем и нужд пожилого поколения.

Проблема безопасности - одна из самых актуальных проблем современного общества.

Анализ исследований и публикаций. Проблематикой безопасности занимались такие выдающиеся ученые, как А. Маслоу, З. Фрейд, Э. Фромм, А. Сухов и Ю. Носков.

Целью данной статьи является изучение чувства безопасности у пожилых людей.

Изложение основного материала. Безопасность человека — такое состояние человека, когда действие внешних и внутренних факторов не приводит к смерти, ухудшению функционирования и развития организма, сознания, психики и человека в целом, и не препятствуют достижению определенных желательных для человека целей.

В общем виде Безопасность чаще всего определяется, как состояние защищенности. Понятие опасности включает в себя наличие определенной угрозы, относящейся, в каждом конкретном случае, как к обществу (Родина в опасности), так и конкретно к любому индивиду (опасность перехода на красный свет светофора). Следовательно, безопасность - это такое явление, без которого не могут нормально развиваться ни личность, ни общество, ни государство. Безопасность-является условием личностного роста, самоактуализации "Я". Ее отсутствие приводит к деформации человека: возникновению страхов, фобий, искажению самооценки, духовному обнищанию и проч. Безопасность должна стать одной из социальных ценностей.

Психическая деятельность как объект психологической безопасности выступает в двух аспектах: пассивном и активном. В пассивном качестве она является предметом защиты; меры психологической безопасности защищают психику от внешнего воздействия, предупреждая социально недопустимое поведение. В активном качестве психическая деятельность выступает как источник опасности, как фактор, от которого необходимо порой защищаться, поскольку человек может, используя свои или посторонние психические способности, воздействовать на окружающих. Психическая безопасность, таким образом, это состояние защищенности психики человека, характеризующееся отсутствием опасности как для психики, так и со стороны психики человека, она включает совокупность специально принимаемых мер, направленных на устранение такой опасности.

Международный пакт об экономических, социальных и культурных правах (вступил в силу 03.10.1976г.) в статье 12 предусматривает право каждого гражданина не только на физическое, но и психическое здоровье, обязывая государство принять меры к полному осуществлению этого права. Между тем существенных шагов в этом направлении еще не предпринимается, достаточных гарантий психологической защиты личности не существует. Законодательство не предусматривает, в частности, в прямой постановке ответственности за несанкционированное воздействие на психику человека, отсутствует система компенсаций за расстройство психического здоровья, а также психологической помощи и реабилитации травмированных. Не разработана пока сама концепция психологической безопасности, на которой можно было бы построить соответствующее законодательство.

Источниками психологической опасности являются во-первых, реальные и мнимые события, представляющие опасность для общества, равно как слухи о них, во-вторых, управленческие решения, ставящие под угрозу жизнь, здоровье и благополучие людей, в- третьих, социальные конфликты на межличностных и межгрупповых уровнях.

Психологическая безопасность человека органически связана с социально-психологической безопасностью. Отношения, существующие между этими категориями, достаточно сложные. Социальная психология изучает психические явления, характерные для группы людей, и психические свойства, возникающие у человека в связи с пребыванием его в группе, обусловленные групповым влиянием. Общество заинтересовано в нормальном развитии групповых психических процессов, нарушение психологической безопасности группы может привести как к агрессивным групповым действиям, так и психическим расстройствам отдельных участников группы. Общеизвестно явление «психологии толпы», для которой характерно совершение человеком из толпы таких действий, которые он никогда не совершил бы вне ее. Психическое состояние группы может оказаться источником опасности для психологии отдельного человека.

Психологическая безопасность личности складывается из мер непосредственной защиты психики личности и поддержания нормальных социально-психологических отношений между людьми.

Значение защиты психики человека состоит в том, что из психологического здоровья индивидов складывается здоровье общества, отдельных коллективов, на его основе формируются нормальные социально-психологические отношения. Нарушение психической деятельности может привести к причинению ущерба в других сферах личной и социальной безопасности. Поэтому важно принять меры по обеспечению таких психологических характеристик личности, которые бы исключали их отклонение от нормы.

Психологическая безопасность личности складывается из мер непосредственной защиты психики личности и поддержания нормальных социально-психологических отношений между людьми.

Психологическая безопасность человека охватывает не только внутренние, психические процессы личности, но и иные, внешние условия, обеспечивающие безопасность психики. Известны, например, психогенные воздействия различных естественных и искусственных катастроф, вызывающих страх, отчаяние, агрессивность, беспомощность и другие психологические состояния, препятствующие социально адекватному поведению человека.

Психогенное воздействие могут оказывать также различные нарушения правил техники безопасности.

У большинства людей чувство опасности связано с тревогой, страхом и в большей степени с внешними ситуациями, а наиболее безопасным местом является семейный очаг.

Большое количество информации и новые средства коммуникации приводят к тревожности (например когда у близких людей телефон долгое время вне зоны действия сети, мы уже волнуемся).

Больше всего это затрагивает пожилых людей, так как люди старшего поколения наиболее социально фрустрированы. Большое количество получаемой ими информации не соответствует возможностям усвоения и понимания (например, получение пособий, ИНН, Интернет)

В соответствии с классификацией ВОЗ к пожилым относятся люди в возрасте от 60 до 74 лет, к старым — в возрасте 75—89 лет, к долгожителям — люди в возрасте 90 лет и старше. Процесс старения имеет индивидуальные особенности. Даже у мужчин и женщин он различен. Сегодня в России, Украине, Беларуси средняя продолжительность

жизни у мужчин 57 лет, у женщин – на 13-14 лет больше. Биологические предпосылки такого «преимущества», очевидно, связаны с защитной ролью женских гормонов, а также с тем, что мужчины больше потребляют спиртного, больше курят и занимаются более тяжелыми работами.

Одной из характерных особенностей периода пожилого и старческого возраста является наступающая социально-психологическая дезадаптация. Именно изменение социального статуса пожилого человека – выход на пенсию, утрата близких родственников, трудности с самообслуживанием, ухудшение материального положения – нарушает привычные жизненные нормы, требует мобилизации собственных физических и психических резервов, которые в этом возрасте значительно снижены, все это сильно воздействует на психику старого человека.

Одиноким пожилым людям особенно тяжело адаптироваться к быстрым изменениям жизни и это приводит к еще большей тревожности. Но когда люди старшего поколения собираются вместе и обсуждают какие-то события (политические, социальные) – это приводит к снижению чувства безопасности. Так как уже говорилось ранее, не знание и не полное понимание информации приводит к повышению тревожности.

Чувство безопасности зависит от 4-х факторов:

- целостности личности, её полноты, адекватной самооценки, доверия себе и окружающему миру, самораскрытия;
- способности не откладывать свою жизнь на «потом» и не пытаться найти убежище в прошлом;
- стремления к бескорыстной жажде нового, способности творчески относиться к жизни, разделять такие ценности, как добро, красота, истина, справедливость;
- установление прочных доброжелательных отношений.

Выводы. Для того чтобы люди старшего поколения чувствовали себя в безопасности они должны быть более уверенны в себе, жить сегодняшним днем, чаще прислушиваться к своим желаниям и потребностям.

Соблюдение и знание разработанных правил и законов, в целом, приводит к увеличению безопасности и психологической комфортности.

Рекомендации: Посещение пожилыми людьми различных социальных центров, в которых проходят встречи со специалистами ОСЗН, ПФ, юристами, психологами и т.д., которые в доступной для пожилых людей форме объясняют и рассказывают о современных тенденциях в той или иной области.

В семье – главное, это общение между поколениями, взаимопомощь и поддержка, передача опыта. Часто в домашних условиях возникают конфликты из-за того, что пожилые люди, страдающие хроническими заболеваниями, считают себя обузой для родственников, испытывают чувство вины и неполноценности.

Для сохранения безопасной и комфортной обстановки в доме можно порекомендовать просто соблюдать несколько простых правил общения с пожилым человеком:

- Избегайте споров, конфликтов, резкой критики в разговоре с пожилым человеком.
- Относитесь серьезно к страхам и тревогам старого человека. Помогите ему озвучить свои страхи, рассказать о них. Это частично снимет психическое напряжение и будет служить толчком к поиску решения проблемы, вызвавшей страх.
- Обращайтесь к человеку в годах с уважением, будьте тактичны. Отложите разговор, если он находится в состоянии раздражения, обиды.
- Старайтесь не вызывать конфликтных ситуаций. Убеждайте, прибегайте к помощи людей, имеющих у него авторитет, приводите примеры из книг.
- Тактильные ощущения очень важны для пожилых людей. Касайтесь рукой, обнимайте, садитесь рядом.
- Поощряйте стремление пожилого человека к самостоятельному уходу за собой, соблюдение личной гигиены. Направляйте его «в нужное русло» Помогите ему, при необходимости, подобрать соответствующую одежду, предметы личной гигиены.
- У пожилого человека должны быть свои секреты и личное пространство, создайте ему его.
- Ходите вместе по магазинам, на выставки. Одобряйте его общение с друзьями, бывшими коллегами.
- Вместе разберите старые фотографии, предметы его молодости. Посмотрите и послушайте их вместе. Это заметно сблизит вас.

Забота, участие и любовь помогут преодолеть все трудности в общении с пожилым человеком. Улыбайтесь и старайтесь смотреть на вещи с юмором. Так же хочется сказать, что пожилым людям необходимо общение с молодыми людьми, чтобы снять чувство тревожности, связанное с современными изменениями мира. Но и молодым людям также необходима связь с пожилыми людьми, для снятия чувства тревожности по поводу старости. Сделав шаг к познанию самих себя, люди смогут жить в более безопасном и благополучном мире.

Резюме. Ця стаття присвячена проблемі почуття безпеки у літніх людей. Ця проблематика є однією з актуальних тем сучасного суспільства, оскільки літні люди є найбільш незахищеною верствою населення. У статті розповідається про те, що треба робити, щоб літні люди почували себе у безпеці. Так само в цій роботі зачіпаються теми психологічної захищеності і зв'язку між поколіннями. **Ключові слова:** безпека, психологічна захищеність, гериатрія, тривожність, літній вік.

Summary. The main topic of the article is the problem of middle age. As the aged people are the most unprotected section of society, this object is one of the most actual for the contemporary society. In this article is written about what to do to make aged people feel themselves protected. It is also about the psychological security and connection between the generations.

Keywords: safety, psychological security, geriatrics, anxiety, middle age.

Резюме. Эта статья посвящена проблеме чувства безопасности у пожилых людей. Данная проблематика является одной из актуальнейших тем современного общества, так как пожилые люди представляют собой наиболее незащищенный слой населения. В статье рассказывается о том, что нужно делать, чтобы пожилые люди чувствовали себя в безопасности. Так же в данной работе затрагиваются темы психологической защищенности и связи между поколениями. **Ключевые слова:** безопасность, психологическая защищенность, гериатрия, тревожность, пожилой возраст.

Литература

1. Маслоу А. Мотивация и личность. Санкт-Петербург, 2001. – 478 с.
2. Секач М.Ф. Психология здоровья. - М.: Академический проект, 2003
3. Грачев Г.В. Информационно-психологическая безопасность личности: состояние и возможности психологической защиты. М.: Изд-во РАГС, 1998 - 125 с.
4. Холостова Е.И. Пожилой человек в обществе: В 2 ч. М.: Социально-технологический институт, 1999.-320с.
5. Альперович В.Д. Геронтология. Старость. Социокультурный портрет. М. 1998.
6. Миколайчук Е.Н. Пожилой человек в современном обществе // Мед. консультация 1999. №4. с.1-5.

7. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. - 4-е изд. - М.: академический Проект, 2003