



«Исследование здоровья, старения
и выхода на пенсию в Европе»

РЕЗУЛЬТАТЫ



Издатель:

SHARE-ERIC
Leopoldstraße 139
80804 München

Контактные данные:

научный координатор SHARE Eesti Эстонский центр демографии
Института общественных наук
Таллиннского университета
Лууле Саккеус
тел.: 6454125
э-почта: ekdk@tlu.ee

Переводчик:

Татьяна Опилов

Оформление:

Valentum Kommunikation GmbH

Фото:

aerogondo, aFotostock, digitalskillet1, JackF, Monkey Business, pikselstock, Sergii Mostovyi, Seventyfour, top images, VadimGuzhva, verbaska, WavebreakmediaMicro – stock.adobe.com

Авторское право @ SHARE-ERIC 2024

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ ОБРАТНО!

Что такое достойное старение? Каждый из нас представляет его по-разному. Для некоторых это долгая и здоровая жизнь, другие же фокусируются на финансовой стабильности или крепких семейных связях. Каким бы ни был Ваш ответ, существует множество факторов, которые определяют, можем ли мы быть счастливыми и здоровыми, чувствовать себя в безопасности и участвовать в социальной жизни. К этим факторам, например, относятся также наше домашнее воспитание, качество здравоохранения, семейные связи, а также региональные и государственные законы.

На протяжении более двадцати лет «Исследование здоровья, старения и выхода на пенсию в Европе» (SHARE) предоставляло исследователям ценную информацию для разгадки механизмов старения. Иными словами, данное исследование может помочь нам стареть достойно. В этой брошюре представлены некоторые научные публикации, основанные на данных SHARE.

Когнитивные способности, т.е. способности думать и запоминать, очень важны для того, чтобы в пожилом возрасте мы смогли сохранить нашу самостоятельность. На страницах 4–5 представлены замеченные исследователями положительные тенденции в когнитивном здоровье респондентов SHARE. На страницах 6–9 говорится о трех разных сферах, активность в которых, по словам исследователей, может помочь нам

оставаться здоровыми. Мы наблюдали, как члены семьи поддерживали друг друга на протяжении пандемии коронавируса (ст. 10–11). Исследования о влиянии характера человека на решения относительно выхода на пенсию вкратце изложены на страницах 12–13. В конце мы представим некоторых исследователей, исследующих изменение пищевых привычек европейцев на протяжении последнего десятилетия (стр. 14–15).

Все эти исследования были бы невозможны без Вас и Ваших ответов. Спасибо, что дали нам представление о Вашей жизни. Надеемся, что эта брошюра будет Вам интересна. Благодарим за Ваше участие в «Исследовании здоровья, старения и выхода на пенсию в Европе»!

С наилучшими пожеланиями



ДОЛГАЯ ЖИЗНЬ И ЗДРАВЕСТЬ УМА

Говоря о здоровье, мы часто думаем больше о теле, чем о разуме. Однако наше мышление и память так же важны для нашего счастья, как и наши сердце или колени. «Исследование здоровья, старения и выхода на пенсию в Европе» предоставляет ученым данные для изучения механизмов старения нашего разума. Исследования показали, что респонденты SHARE дольше сохраняют остроту ума.

Население Европы стареет, поэтому для решения социальных проблем крайне важно иметь представление о когнитивном здоровье пожилых людей. Недавнее исследование, проведенное Камиллой Риис Нильсен и ее командой из Университета Южной Дании, проливает свет на эту важную тему. В работе, в которой рассматривался период с 2004 по 2015 год и использовались данные SHARE, исследователи пришли к выводу, что европейцы в возрасте от 70 лет и старше не только живут дольше, но и дольше сохраняют свои умственные способности.

Большая продолжительность жизни и лучшее когнитивное здоровье

Исследование выявляет обнадеживающую тенденцию: продолжительность жизни с сохранением хорошего когнитивного здоровья повышается по всей Европе. Это означает, что пожилые европейцы сохраняют хорошие умственные способности, т. е. память, умение

решать проблемы и принимать решения, что важно для поддержания самостоятельности и общего благополучия. В течение наблюдаемых 11 лет средняя продолжительность жизни с сохранением хороших когнитивных способностей увеличилась на 1,6 года.

Региональные различия

Стоит отметить, что в разных регионах Европы наблюдаются различия в когнитивных способностях населения. Жители Северной Европы, несмотря на меньшую ожидаемую продолжительность жизни, сохраняют хорошее когнитивное здоровье дольше, чем жители Южной Европы. Тем не менее, в Южной Европе отмечается значительное увеличение ожидаемой продолжительности жизни с сохранением хорошей памяти и мыслительных навыков.

Гендерный разрыв сокращается

В 2004–2005 годы женщины проживали больше лет с ухудшенными когнитивными функциями, чем мужчины. Однако к 2015 году гендерный разрыв сократился, что демонстрирует положительную тенденцию относительно женщин. Это открывает многообещающие перспективы для достижения гендерного равенства в когнитивном здоровье среди пожилых людей.



“

”

Жители Северной Европы, несмотря на меньшую ожидаемую продолжительность жизни, сохраняют хорошее когнитивное здоровье дольше, чем жители Южной Европы.

ХОРОШЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ, ПСИХИЧЕСКОЕ И СОЦИАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

Большинство из нас соглашается с тем, что активный образ жизни полезен для здоровья. Но есть ли этому научные обоснования? Если да, то какую именно пользу мы получаем от активного образа жизни? Исследования, использующие данные проекта «Исследование здоровья, старения и выхода на пенсию в Европе», на основании ответов респондентов изучают множество аспектов активного образа жизни, т. е. умственную, социальную и физическую активность, чтобы выяснить, какие привычки помогают нам быть здоровыми.

Взаимосвязь физической активности и когнитивных способностей

В Израиле было проведено исследование, направленное на изучение связи между физической активностью, социальными взаимоотношениями, депрессией и когнитивным здоровьем у пожилых людей. Для этого использовались акселерометры — устройства, которые некоторые респонденты согласились носить на протяжении восьми дней подряд для объективного измерения их физической активности.

Общеизвестно, что физическая активность помогает нам оставаться в хорошей форме, однако исследование показало, что физические нагрузки влияют и на улучшение когнитивных способностей. Исследователи выявили не только прямое положительное влияние физической активности на когнитивные способности, но и косвенное: хорошая

физическая форма позволяет нам быть более подвижными, что способствует поддержанию социальных связей и, следовательно, облегчает симптомы депрессии.

Это подтверждается и другим исследованием, в котором анализировались данные почти 65 000 участников SHARE. Исследователи доказали, что для получения выгоды от физической активности необязательно быть профессиональным спортсменом: облегчение симптомов депрессии отметили не только те респонденты, которые регулярно занимаются интенсивной физической активностью, но и те, кто умеренно активен раз в неделю, например, занимаются быстрой ходьбой или домашними делами. Кажется, что главным здесь является постоянство: регулярность физической активности более важна, чем ее интенсивность.

Социальная активность повышает уровень удовлетворенности жизнью

Группа португальских исследователей изучила другой аспект активного образа жизни. Наблюдая за людьми от 65 лет и старше, они выявили, что те, кто, кто выполняет уход за своими супругами, в меньшей степени удовлетворены своей жизнью. Ухаживающие за своими супругами лица участвуют в социальной жизни меньше, чем те, у кого такой обязанности нет. При подробном рассмотрении





данных ученые пришли к выводу, что если осуществляющий уход за супругом или супругой человек является также социально активным, то его удовлетворенность жизнью повышается. Поскольку найти время для социальной жизни при уходе за близким является сложной задачей, исследователи, опираясь на результаты своей работы, призывают оказывать поддержку таким людям.

Умственная деятельность поддерживает когнитивное здоровье

Группа исследователей из Испании изучила влияние социальных взаимодействий на

когнитивные функции и нашла между ними положительную связь: чем больше вы социально активны, тем лучше это для вашего когнитивного здоровья. Помимо социальной активности ученые подробно рассмотрели также интеллектуальную активность. В частности, они проанализировали, сколько респондентов читают книги, журналы или газеты, решают головоломки со словами или числами и играют в настольные или карточные игры. Исследование показало, что интеллектуальная активность является одним из важнейших факторов сохранения когнитивного здоровья.



ВЗАИМОПОМОЩЬ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

Забота и поддержка между поколениями очень важны во времена демографических изменений. Этот факт стал еще более очевидным в пандемию коронавируса. Однако как пандемия повлияла на социальную поддержку между поколениями? Группа исследователей попыталась найти ответы на этот вопрос с помощью анкеты о Covid-19 «Исследования здоровья, старения и выхода на пенсию в Европе».

Пандемия коронавируса стала невероятным вызовом для нашего общества. Риск заражения представлял собой серьезную угрозу, особенно для пожилых и других уязвимых групп, и большинство людей впервые столкнулись с полным отсутствием социальной жизни и близких контактов. Особенно в начале пандемии пожилые люди рассматривались как одна гомогенная группа, к которой младшие возрастные группы должны были проявлять солидарность. Но как именно выглядели модели поддержки?

Для лучшего понимания этого вопроса группа исследователей из Германии проанализировала данные, собранные для «Исследования здоровья, старения и выхода на пенсию в Европе» во время пандемии. Их исследование показало, что в 2020 году лица в возрасте 50–64

лет оказывали своим родителям бóльшую помощь, чем в период до пандемии. При этом родители в этот период стали оказывать меньше помощи своим взрослым детям.

В 2021 году объем помощи, оказываемой 50–64-летними, несколько уменьшился в Южной, Западной и Северной Европе. Возможно, причиной могла быть двойная нагрузка этих людей из-за необходимости ухаживать как за детьми, так и родителями. Кроме того, увеличилось количество вакцинированных, что также могло снизить потребность в помощи. Однако в Восточной Европе и странах Балтии уровень оказываемой помощи с продолжением пандемии повышался. Уровень вакцинации в этих странах был ниже, следовательно, количество зараженных было больше, что, в свою очередь, и привело к повышенной потребности в помощи.

Данные, предоставленные респондентами в ходе «Исследования здоровья, старения и выхода на пенсию в Европе», позволили исследователям детально изучить механизмы оказания помощи. Их результаты могут использоваться для создания законов, способствующих повышению готовности нашего общества к подобным кризисам в будущем.



“ ”

*Исследование показало,
что в 2020 году люди
в возрасте 50–64 лет
оказывали своим родителям
большую помощь, чем
в период до пандемии.*

ВЫХОД НА ПЕНСИЮ: ЗАВИСИТ ЛИ ЭТО И ОТ ХАРАКТЕРА ЧЕЛОВЕКА?

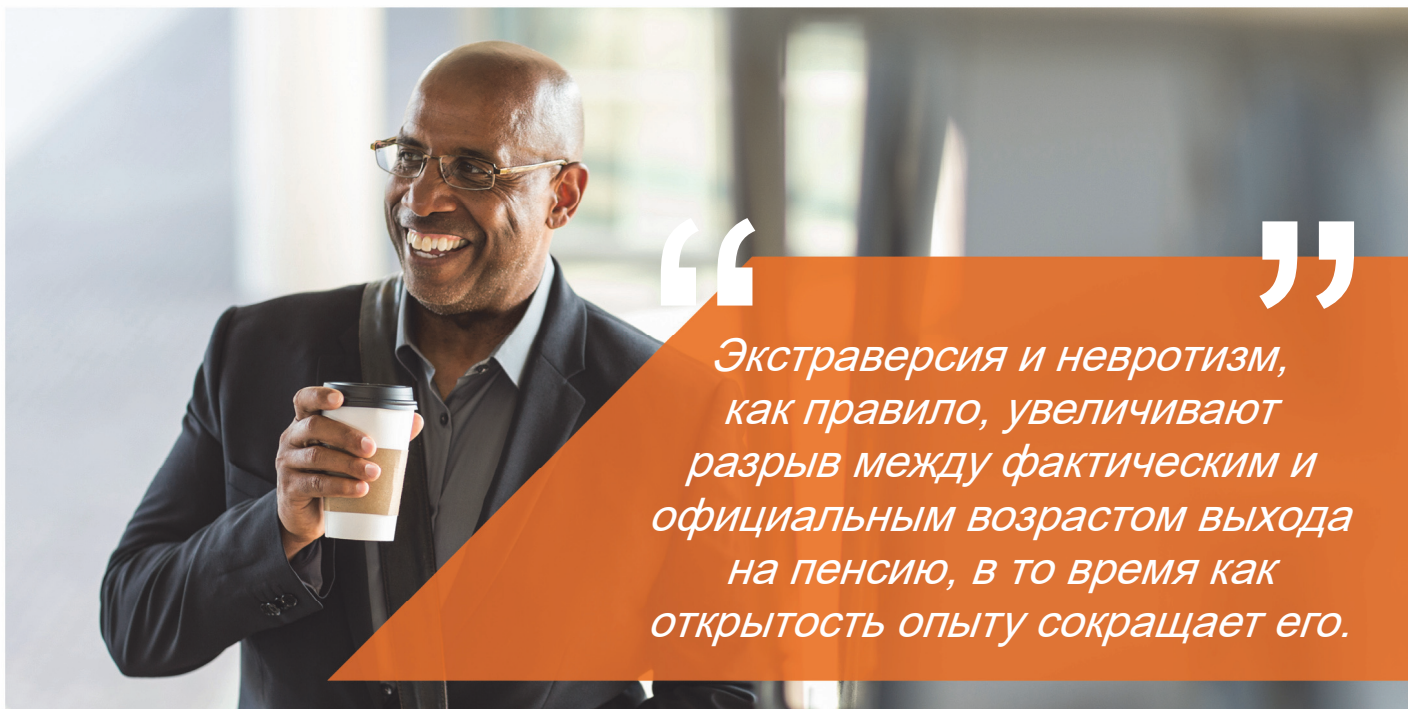
Исследования касающихся выхода на пенсию решений часто сосредоточены на двух факторах: финансовых потребностях и состоянии здоровья. Но существуют ли более индивидуальные причины, по которым некоторые люди выходят на пенсию раньше или позже? Для поиска связи между характером человека и решением выхода на пенсию ученые использовали данные «Исследования здоровья, старения и выхода на пенсию в Европе».

Характер — это общеизвестное слово, но объяснить, что именно оно означает, непросто. Все люди разные, однако сложно сказать, как и в

какой степени это влияет на нашу жизнь. По этой причине в психологических исследованиях стала использоваться Большая пятерка — модель пяти основных черт для описания характера человека: открытость опыту, добросовестность, экстраверсия, доброжелательность и невротизм.

Эти черты характера представляют собой устойчивые модели поведения, ощущений и мышления человека. Таким образом, они также могут влиять на наше решение о выходе на пенсию. Именно это с помощью данных SHARE пытались выяснить исследователи Клаудио Лучифора и Мартина Репетто.





Экстраверсия и невротизм, как правило, увеличивают разрыв между фактическим и официальным возрастом выхода на пенсию, в то время как открытость опыту сокращает его.

Выход на пенсию и Большая пятерка

Исследование мотивировано снижением финансовой устойчивости систем социального обеспечения в развитых странах, на что, среди прочего, влияет и сокращение уровня участия в рабочей силе пожилых людей. Цель исследования заключалась в изучении влияния этих пяти черт характера на принятие решений о выходе на пенсию. Для этого использовались данные, собранные в ходе 6-й и 7-й волны SHARE в 14 странах Европы.

Исследование показало, что открытость опыту

и добросовестность, чему сопутствует также самоконтроль, снижают вероятность раннего выхода на пенсию. В то же время невротизм связан с более высокой вероятностью раннего выхода на пенсию. Черты характера Большой пятерки влияют на принятие решений у женщин больше, чем у мужчин. Кроме того, ученые проанализировали влияние Большой пятерки на разницу между фактическим временем выхода на пенсию и стандартным возрастом выхода на пенсию, установленным государством. Экстраверсия и невротизм, как правило, увеличивают разрыв между фактическим и официальным возрастом выхода на пенсию, в то время как открытость опыту сокращает его.

ЧЕМ БОГАЧЕ ЧЕЛОВЕК, ТЕМ ЛУЧШЕ ЕГО ПИТАНИЕ?

Питание имеет ключевое значение для нашего здоровья. Поэтому привычки питания представляют огромный интерес для ученых, которые используют в своих исследованиях также данные «Исследования здоровья, старения и выхода на пенсию в Европе». Исследователи отмечают, что количество европейцев, придерживающихся здорового питания, растет.

Традиционный греческий салат со свежими помидорами, огурцами, оливковым маслом и сыром фета — это простое, но в то же время вкусное и полезное блюдо. Это отличный пример так называемой средиземноморской диеты. Особое внимание в ней уделяется свежим овощам и фруктам, которые являются основными ингредиентами в традиционных блюдах Южной Европы. Ввиду положительного влияния этой диеты на сердце и других преимуществ для здоровья она рекомендуется также такими организациями, как Американская Ассоциация Сердца. Вместо животных жиров в этой диете используются растительные, например оливковое масло, а также большое количество фруктов, овощей и зерновых продуктов, умеренное количество молочных продуктов, рыбы и яиц и небольшое количество красного мяса.

Однако, несмотря на предполагаемую пользу для здоровья, с годами средиземноморская диета становилась менее популярной, особенно во время

экономического спада в конце 2000-х, когда цены на некоторые продукты выросли и тем самым стали менее доступными для людей в менее благополучном финансовом положении. Поэтому исследователи Рикардо Алвес и Джулиан Перельман из Нового университета Лиссабона (NOVA University Lisbon) предположили, что возвращению популярности этой диеты среди населения могло поспособствовать оживление экономики в конце 2010-х.

Для изучения этого вопроса Перельман и Алвес проанализировали данные SHARE о пищевых привычках в 13 странах Европы. Ученые обнаружили, что во всех 13 странах люди действительно стали больше придерживаться средиземноморской диеты: 14,3% в 2019 и 2020 гг. по сравнению с 10,9% в 2013 г. Удивляет тот факт, что рост популярности диеты был вызван не увеличением числа людей, ежедневно употребляющих фрукты и овощи, а скорее увеличением числа тех, кто сократил потребление мяса. Это изменение наблюдалось во всех группах достатка, однако наиболее заметным оно было среди более состоятельных респондентов. По этой причине авторы подчеркивают, что употребление меньшего количества мяса может быть мотивировано не только финансовыми факторами. Тем не менее, их работа показала, что связанное со здоровьем и питанием неравенство увеличивается, и доступ к здоровой пище все еще может зависеть от уровня достатка.



“

”

Рост популярности диеты был вызван не увеличением числа людей, ежедневно употребляющих фрукты и овощи, а скорее увеличением числа тех, кто сократил потребление мяса.

ВИКТОРИНА ПО «ИССЛЕДОВАНИЮ ЗДОРОВЬЯ, СТАРЕНИЯ И ВЫХОДА НА ПЕНСИЮ В ЕВРОПЕ»

Что вы знаете об исследовании SHARE и Европе? Испытайте себя в нашей викторине!

1. Какая страна Европейского союза на данный момент не участвует в SHARE?

- a Португалия
- b Ирландия
- c Хорватия

3. Отметьте столицу Латвии.

- a Валлетта
- b Рига
- c Никосия

2. Сколько примерно интервьюеров работает в проекте SHARE?

- a 150
- b 1500
- c 2000

4. Какие два государства, не входящие в Европейский союз, участвуют в SHARE?

- a Швейцария и Израиль
- b Норвегия и Швейцария
- c Черногория и Сербия

5. Какая страна здесь изображена?



- a Литва
- b Австрия
- c Словения

6. Сколько интервью в рамках SHARE было проведено за первые 9 волн исследования?

- a 6160
- b 61 600
- c 616 000

7. В каком городе находится международный координационный центр SHARE?

- a Париж
- b Берлин
- c Варшава

8. Укажите средний возраст респондентов SHARE.

- a 55
- b 62
- c 68

9. Герб какой страны здесь изображен?



- a Румыния
- b Австрия
- c Польша

10. Какая страна-участник SHARE имеет наименьшую численность населения?

- a Эстония
- b Люксембург
- c Мальта

Правильные ответы на викторину SHARE представлены на странице 23.

ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛИТИКИ ДЛЯ ДОСТОЙНОГО СТАРЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

Старение считается одной из серьезнейших социальных проблем, с которой столкнулась Европа в 21 веке. Однако как решить эту проблему? Общество является сложным социальным образованием, и в нем трудно найти универсальные решения. К примеру, не все 70-летние одинаковы: некоторым требуется уход, в то время как другие все еще с радостью ходят на работу. Для определения потребностей населения политикам требуется четкое представление о состоянии здоровья, а также социальном и экономическом положении пожилых людей в Европе. Исследование SHARE помогает получить эти данные и оптимизировать формирование политики, направленной на благополучие людей старше 50 лет.

Данные SHARE помогают странам в формировании политики

Государственные учреждения Бельгии опирались в своей работе на рекомендации Бельгийского центра информации в области здравоохранения (КСЕ). Данный центр занимается научным консультированием в сфере политики здравоохранения. Когда появилась необходимость сделать здравоохранение ориентированным на потребности, особенно в области фармацевтической продукции, для поддержки бельгийских политиков КСЕ использовал данные «Исследования здоровья, старения и выхода на пенсию в Европе». Данные позволили им определить проблемы со здоровьем,

при которых потребностей у пациентов было больше, чем обычно. Этот анализ позволил властям оценить, решают ли новые методы лечения указанные пациентами проблемы и в какой степени они облегчают эти проблемы, а также выявил нерешенные задачи, требующие внимания политиков.

Правительство Израиля использует данные SHARE для составления карты государственных индексов оптимального старения. Иными словами, «Исследование здоровья, старения и выхода на пенсию в Европе» является тем источником данных, которое используется для составления набора индикаторов, определяющих и измеряющих уровни оптимального старения среди жителей Израиля. Данные индикаторы учитываются при формировании политики, распределении бюджета и развитии различных программ. С опорой на них были разработаны масштабные проекты, направленные на минимизацию рисков здоровью, а также социальных и финансовых рисков среди пожилых лиц.

Понимание старения на европейском и глобальном уровне

Данные SHARE регулярно используются в разных сферах также Европейской Комиссией, например, для составления отчета об адекватности пенсионного обеспечения. В отчете дается всесторонний обзор того, насколько успешно пенсионные системы государств-членов

Европейского Союза позволяют пожилым людям выходить на пенсию с достаточным доходом сейчас и в будущем. Помимо этого, в работе рассматриваются пенсионные реформы, происходящие в обществе изменения, а также существующие или ожидаемые социальные проблемы.

Организация экономического сотрудничества и развития (OECD) и ее 38 государств-членов опираются на данные SHARE в целях установления научно обоснованных международных стандартов и поиска решений глобальным социальным, экономическим и экологическим проблемам. Например, в выходящем раз в два года отчете Health

at a Glance: Europe представляются и сопоставляются ключевые индикаторы здоровья населения, ресурсов, деятельности и затрат в области здравоохранения, а также его финансирование во всех государствах-членах Европейского союза. Поскольку в предыдущем отчете в контексте пандемии COVID-19 основное внимание уделялось устойчивости и готовности систем здравоохранения к кризисам, то данные «Исследования здоровья, старения и выхода на пенсию в Европе» использовались для понимания того, как перебои в оказании медицинских услуг во время пандемии повлияли на людей с хроническими заболеваниями.



ФАКТЫ И ЧИСЛА О SHARE



Более

18 700

исследователей зарегистрировали себя
пользователями данных SHARE

Пользователи
данных из

81

страны

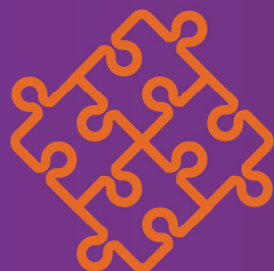


289

научных публикаций на основе
SHARE в год за последнее
десятилетие

18

глобальных родственных исследований



28

стран-участников

Опрос проводится на

39

языках



616 000

интервью проведено в первые 9 волн исследования



БИБЛИОГРАФИЯ

Использованные в настоящей брошюре данные базируются на следующих научных статьях:

- Alves, R., & Perelman, J. (2022). European mature adults and elderly are moving closer to the Mediterranean diet—a longitudinal study, 2013–19. *European Journal of Public Health*, 32(4), 600-605.
- Barbosa, F. C. S., Delerue Matos, A. M., Voss, G. D. S., & Eiras, A. F. S. (2022). The importance of social participation for life satisfaction among spouse caregivers aged 65 and over. *Health & Social Care in the Community*, 30(5), 3096-3105.
- Bergmann, M., Hecher, M. V., & Sommer, E. (2022). The impact of the COVID-19 pandemic on the provision of instrumental help by older people across Europe. *Frontiers in Sociology*, 7, 1007107.
- Cohn-Schwartz, E., & Khalaila, R. (2022). Accelerometer-assessed physical activity and cognitive performance among European adults aged 50+: The mediating effects of social contacts and depressive symptoms. *Healthcare*, 10(11), 2279.
- Fernández, I., García-Mollá, A., Oliver, A., Sansó, N., & Tomás, J. M. (2023). The role of social and intellectual activity participation in older adults' cognitive function. *Archives of gerontology and geriatrics*, 107, 104891.
- Lucifora, C., & Repetto, M. (2022). Big five personality traits and retirement decisions. *LABOUR*, 36(1), 1-28.
- Marques, A., Gaspar de Matos, M., Bordado, J., Gouveia, É. R., Peralta, M., & Gomez-Baya, D. (2021). Different levels of physical activity and depression symptoms among older adults from 18 countries: A population-based study from the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE). *European journal of sport science*, 21(6), 887-894.
- Nielsen, C. R., Ahrenfeldt, L. J., Jeune, B., Christensen, K., & Lindahl-Jacobsen, R. (2022). Development in life expectancy with good and poor cognitive function in the elderly European Population from 2004-05 to 2015. *European Journal of Epidemiology*, 37(5), 495-502.

*Ответы на викторину SHARE,
представленной на странице 17:*

- 1 b)*
- 2 c)*
- 3 b)*
- 4 a)*
- 5 c)*
- 6 c)*
- 7 b)*
- 8 c)*
- 9 c)*
- 10 c)*

ПО ВОПРОСАМ ОТНОСИТЕЛЬНО УЧАСТИЯ В ИССЛЕДОВАНИИ SHARE ОБРАЩАТЬСЯ:

Служба поддержки клиентов Департамента статистики
Телефон: 625 9300 (Пн. – Чт. 8:30–16:30, Пт. 8:30–15:30)
Эл. почта: klienditugi@stat.ee

ПО ВОПРОСАМ ОТНОСИТЕЛЬНО ПРОЕКТА SHARE ОБРАЩАТЬСЯ:

Тийна Тамбаум, руководитель проекта SHARE Eesti
Эстонский центр демографии
Уус-Садама 5, Таллинн 10120
Телефон: 5342 4504
эл. почта: tiina.tambaum@tlu.ee

ОЗНАКОМЬТЕСЬ ТАКЖЕ С НАШИМ ЭСТОНСКИМ САЙТОМ:

www.share-estonia.ee



TALLINNA ÜLIKOOL

Ühiskonnateaduste
instituut

Eesti demograafia
keskus

• • •

• • • **EESTI
STATISTIKA**