

Коробова Мария Владимировна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный

педагогический университет

им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в статье рассматриваются сложности адаптации пожилых людей в обществе с учётом его нынешних возможностей. Необходимо помогать пенсионерам освоиться в их новой социальной роли, понимать, с какими проблемами они сталкиваются и какую помощь им могут предложить специалисты для решения возникающих вопросов.*

***Ключевые слова:** социальная адаптация, люди пожилого возраста, факторы адаптации, проблемы адаптации.*

Каждый день в нашем современном мире происходят значительные изменения, затрагивающие различные пласты общества. Технологический прогресс и перестройка неизбежно ведут к возникновению острых проблем, порой парадоксальных. К таким можно отнести вопрос адаптации пожилых людей к социуму при этих изменениях.

Рассматривая сегодняшний день, важно отметить, что отношение людей к пенсионерам всё же остаётся снисходительным, если не пренебрежительным, и не выходит за рамки принятых законодательством мер. В большинстве случаев это сводится к медицинским услугам, созданию домов престарелых и пансионатов. К сожалению, это не помогает развитию общества, ведь проявление гуманности – важнейший аспект гармоничной и крепкой страны.

В России забота о пожилых людях закреплена на государственном уровне в силу нарастающих демографических проблем: уменьшения рождаемости при возрастающем числе нетрудоспособного населения. И, несмотря на развитие ме-

дицины и продления сроков жизни, условия, в которых порой остаются пенсионеры, нельзя назвать удовлетворительными. Человек, вступающий в новую социальную группу, лишается прежнего уклада жизни, связей, становится «потерянным» в обычной жизни... Именно поэтому мы рассмотрим не только перспективы улучшения условий жизни пенсионеров, но и важность развития системы социальной защиты данной категории населения в нашей стране.

Прежде всего, нужно разобрать понятие социальной адаптации. Это социальный процесс, заключающийся в приспособлении человека к новым условиям и требованиям общества. Становясь пожилыми, люди переосмысливают привычные вещи, меняют жизненные ориентиры, и, как правило, это происходит за короткое время [1].

Однако не всегда социальная адаптация идёт гладко, так как она зависит от множества других факторов. Из них можно выделить:

1) активность пожилого человека в целом. Как известно, труд – неотъемлемая часть жизни, влияющая на множество физиологических и психологических процессов в организме. Столь резкое исчезновение такого значительного пласта оказывает сильное влияние на состояние личности, особенно, если для человека существовали только «дом» и «работа». В дальнейшем это может стать причиной сложного, зависимого его положения;

2) отношения в семье. Если семья уважительно относится к пенсионеру, помогает найти положительные моменты в будущем и поддерживает, при этом не беспокоясь о материальных проблемах, адаптация проходит гораздо легче;

3) стрессы. Многие события могут привести к сильным потрясениям: смерти близких людей, сам уход на пенсию, физическая немощность, обострение проблем со здоровьем и другие оставляют значительный след на психике человека. Нельзя забывать и про ссоры, различные бытовые проблемы;

4) изменения или застои в политической и экономической сферах страны. В условиях кризиса положение пожилых людей ухудшается: чувства зависимости, потерянности, собственного бессилия обостряются, что приводит к повышению агрессии;

5) положение и отношение к пенсионерам в конкретно взятой стране. Среди них выделяют распространение льгот, размер МРОТа, развитие соответствующих медицинских услуг, возможности пройти профессиональную переквалификацию, отношение работодателей и коллективов к пожилым людям;

б) направленность самой личности, её ценностей и отношений. Если одному человеку не составит труда по-иному взглянуть на происходящие события, то другой будет рьяно отстаивать свою точку зрения, не зависимо от её правильности. И, если его устраивает такой расклад – это хорошо. В ином случае могут возникнуть личностные проблемы на фоне несоответствия индивида запросам общества, нередко требующие вмешательства специалиста. Сюда могут относиться как получение удовольствия от профессиональной деятельности или общения с семьёй, так и принятие своего нового образа жизни [3].

Таким образом у нас есть два варианта прохождения социальной адаптации:

1) успешное её завершение, заключающееся в удовлетворённости жизнью на данном возрастном этапе (пенсионер принял новые условия, посвятил свободное время развитию хобби, начал расширять круг знакомств);

2) её прохождение прерывается в силу различных обстоятельств, которые ведут к ухудшению как физического, так и психологического здоровья, проявляющиеся в сильных переживаниях, отсутствии развития личности в плане общения и любого вида деятельности, невозможности завести новые увлечения. Большой частью возможных причин этих проблем являются: невозможность пересмотра жизненных ценностей, завершение профессиональной деятельности, изменения в семье, её устройстве, обеспечении, а также возрастное состояние здоровья.

Таким образом, социальная адаптация может протекать как спокойно, так и тревожно, но на неё можно повлиять. Под присмотром соответствующих специалистов – социальных работников, психологов и волонтеров, возможно своевременно обнаруживать вышеперечисленные проблемы, разобраться в их сути и рассмотреть варианты их скорейшего решения. К таковым относят следующие.

1. Физиологическая адаптация проходит довольно тяжело при угасании всех функций организма, и, следовательно, труднее проходит адаптация к новым

жизненным условиям. Особенно это заметно при переселении в специализированные учреждения для престарелых. Поэтому одними из способов решения данной проблемы могут стать более качественные условия медицинского и бытового обслуживания в соответствующих заведениях. Не менее важным будет изменение образа и стиля жизни пенсионеров через распределение времени между новым трудом или деятельностью и досугом.

2. Социально-экономическая адаптации будет более успешной, если пожилые люди станут уделять время посильному труду, с дальнейшим улучшением условий жизни в собственном доме. Она особенно значима для бедных и нетрудоустроенных пенсионеров, ведь через закрепление социально-экономических норм у них будет возможность остаться в тонусе и не выпасть из общества.

3. Социально-педагогическая адаптация помогает формировать жизненные ценности при помощи образовательных и воспитательных методов, во время применения которых пенсионеры могут:

- 1) проходить обучение по специальной литературе;
- 2) посещать различные консультации, связанные с их увлечениями;
- 3) участвовать в групповых работах или играх.

4. Когда пенсионеру необходимо приспособиться к новому делу, окружающему его коллективу и условиям труда, ему нужно помочь в профессиональной адаптации. Она зависит от склонностей пожилого человека к данной деятельности, соответствию мотивации, изучению стандартов труда и общей готовностью к нему.

5. Социально-психологическая адаптация является одной из ключевых, ведь это процесс повышения стрессоустойчивости психики к внешним воздействиям, а также предохранения её от перегрузки через поддержание необходимого физического и нервно-психического тонуса. Для этого социальные работники применяют психодраму, гештальттерапию, арт-терапию, музыкотерапию, дискуссионную, групповую и другие.

Помимо этого, специалисты создают среду для плодотворного и позитивного общения и помогают пенсионерам организовать досуг [2].

Таким образом, в современных условиях необходимо предоставить пенсионерам возможности активно участвовать в жизни общества, предложить варианты общественно полезных занятий, ведь для сохранения хорошего самочувствия им важно знать, что они не стали балластом и всё ещё так же сильно нужны близким и стране. Их нужно привлекать к труду, активному досугу, творчеству. Это возможно через организацию клубов, кружков, разнообразных объединений и профессиональных союзов. Они облегчают формирование дружеских контактов, становятся местом проведения досуга и дают возможность не только с пользой провести время, но и отдохнуть.

Всё это позволяет пожилым людям быть уверенными в завтрашнем дне и укрепляет общество.

Список литературы

1. Александрова М.Д. Геронтогенез человека / М.Д. Александрова // Психология развития. – СПб.: Питер, 2001. – С. 406–436.
2. Адаптация пожилых людей: тонкости и нюансы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pansionat-osen.ru/poleznye-materialy/adaptaciya-pojilih-ludei/> (дата обращения: 20.04.2023).
3. Савинов Л.И. Социальная адаптация пожилых людей к современной ситуации / Л.И. Савинов, Н.В. Герасимова. – Саранск: Изд-во Морд. ун-та, 2002. – 101 с.