

УДК 159.922-055.26 (575.2) (04)

## НАУЧНЫЕ ПОДХОДЫ К СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Ю.Е. Темиргалиева

Приведены данные, характеризующие процесс социализации пожилых людей и особенности принятия ими старости.

*Ключевые слова:* пожилой возраст; принятие старости; социально-психологическая адаптация; приспособление к старости.

В настоящее время проблема пожилого возраста становится все более актуальной и приобретает все большую значимость, что связано, в первую очередь, со старением населения. В связи с этим немаловажным является вопрос о социальной адаптации пожилых людей. Существенную роль в разработке данной тематики в последние годы сыграли российские ученые Э.П. Васильева, Н.Ф. Дементьева, Т.В. Карсаевская, Т.Г. Киселева, А.А. Козлов, О.В. Краснова, Т.Д. Марцинковская, Е.И. Холостова и др. В научных исследованиях последнего десятилетия затрагиваются актуальные вопросы о роли пожилых людей в современном обществе, их социокультурном статусе, состоянии здоровья, организации ухода за ними. Несмотря на интерес исследователей к данной проблематике, на постсоветском пространстве практически отсутствуют учреждения, занимающиеся проблемами пожилого населения и использующих последние достижения ученых в области геронтологии. Открытым и нереализованным остается вопрос о психологическом состоянии и психическом здоровье людей пенсионного возраста. Тем не менее, именно данный фактор во многом обуславливает удовлетворенность пожилых людей жизнью, возможность миновать острый кризисный период. Целью данной работы явилось изучение особенностей социализации пожилых людей и принятия ими старости. В качестве основной гипотезы исследования было выдвинуто предположение о том, что особенности социализации пожилых людей должны базироваться на тех или иных особенностях принятия старости, то есть

практические программы по адаптации людей к позднему возрасту должны исходить, в первую очередь, из особенностей отношения человека к вступлению в данный возрастной период. Основу исследования составили системный подход [1], принцип детерминизма и принцип развития [2]. В качестве основного метода работы был использован библиографический метод [3].

Прежде чем перейти к непосредственному изучению особенностей социализации пожилых людей, целесообразно рассмотреть основные характеристики данного возрастного периода. В психологии и геронтологии на данный момент нет четкого определения возрастных ограничений рассматриваемого периода. Пожилой возраст принято определять как первый этап эпохи старости, затем выделяют собственно старость и долгожительство [4, с. 32]. Возрастные рамки пожилого возраста принято разделять на две возрастные группы: от 60 до 75 лет и старше 75 лет. Для людей, входящих во вторую группу, на первый план выходят медицинские проблемы, связанные с ухудшением здоровья, слабостью и необходимостью постоянного ухода. Однако собственно проблемы социализации и социально-психологической адаптации возникают на первом этапе пожилого возраста [5].

В целом период старения характеризуется общим свойством “замедление”: общие проявления старения в любой из функционирующих систем организма сказываются в виде возрастного снижения силы и подвижности основных процессов жизнедеятельности [6]. В научной литературе выделяют каскадную модель старения,

предложенную психогеронтологами, принадлежащими к школе когнитивизма и бихевиоризма. Каскадная модель заключается в разделении первичного и вторичного старения. Первичное старение (внешнее) – нормальный процесс, неотягощенный хроническими болезнями, характеризуется снижением перцептивной скорости. Вторичное (внутреннее) связано с патологическим ухудшением здоровья и включает разнообразные хронические болезни, этот этап старения характеризуется снижением логических рассуждений (индукция, формальные операции). Также выделяют терминальное старение – приближающаяся смерть, на данном этапе нарушения затрагивают вербальный интеллект [7].

Одним из наиболее значимых факторов при характеристике особенностей позднего возраста является отношение личности к старению и способы приспособления к позднему возрасту. Различные авторы по-разному классифицировали типы приспособления к позднему возрасту. В большинстве случаев авторы склонны считать, что пожилой возраст – в целом период упадка, кризисный этап, который требует трудного процесса приспособления и адаптации к новым условиям жизнедеятельности и, как правило, характеризующийся снижением удовлетворенности жизни.

Однако ряд авторов (О.В. Краснова, Т.Д. Марцинковская, Е.И. Холостова, Г.В. Морозов и др.) выделяют и особо подчеркивают, что особенности социализации пожилого человека зависят, в большей степени, от его отношения к старости и кризиса позднего возраста, а также от изменений в социальной, материальной и других сферах жизни [8]. Основным ядром кризиса самоопределения личности в пожилом возрасте является выбор человеком той или иной стратегии старения. Одной из наиболее часто используемых в геронтологии концепций приспособления личности к позднему возрасту является концепция, сформулированная Д.Ю. Бромлей о типах приспособления личности к позднему возрастному периоду.

1. Конструктивное отношение к старости. Характеризуется уравновешенностью, стабильным фоном настроения, удовлетворенностью эмоциональными контактами с окружающими людьми. Позиция жизни оптимистическая, а смерть вос-

принимается как естественное событие, неизбежный факт завершения жизненного цикла. Самооценка достаточно устойчива и высока.

2. Отношение зависимости. Пожилой человек созависим от партнера по браку, от своих детей, имеет низкий уровень жизненных притязаний и в связи с этим прекращает трудовую деятельность. Ощущение безопасности обеспечивает интеграция с семьей, помогающая поддерживать внутреннюю гармонию, эмоциональное равновесие и избегание проявления агрессивности и страха. Возможна эмоциональная лабильность.

3. Оборонительное отношение. Для него характерны гипертрофированная эмоциональная сдержанность, прямолинейность в своих поступках, стремление к самодостаточности, отклонение помощи других. Защитным механизмом против приближающейся смерти является искусственно стимулируемая активность разного рода (социальная, физическая и т.д.). Пожилые люди, относящиеся к такому типу, заканчивают свою профессиональную деятельность в глубокой старости и только под давлением окружающих. Для этого типа характерны различные фобии и гиперстимуляционные нарушения.

4. Отношение враждебности к миру. Тип характеризуется недоверием и подозрительностью к окружающим, экстернальным локусом контроля, избеганием эмоциональных контактов с другими людьми. Профессиональной деятельностью занимаются до тех пор, пока позволяет соматическое состояние. Старость не воспринимается как закономерный этап жизненного цикла, ярко выражен страх смерти. Возможно проявление реакций отказа, антисоциального и агрессивного поведения.

5. Отношение враждебности к собственной личности. Пожилые и старые люди занимают социально-пассивную жизненную позицию. Характерно проявление болезненного переживания чувства одиночества, невостребованности со стороны микро- и макросоциума, депрессивные реакции, суицидоопасные реакции дизадаптации. Собственное старение воспринимается достаточно реалистично, а смерть трактуется как желанное избавление от страданий [9, с. 20–26].

Согласно данному подходу – старость может быть нормальным периодом в жизненном цикле, характеризуясь при этом достаточно высоким уровнем удовлетворенности жизнью при определенном отношении к самому факту старения. Данной позиции придерживается и ряд других авторов. Так, зарубежные исследователи вводят понятие “счастливая старость”, согласно которому стремление к “маленькому счастью” [6] в старости так же живо и ярко, как и в течение всей предыдущей жизни, а достижение этого состояния представляется человеку вполне реальным. Отличие счастливых переживаний в старости от подобных состояний в молодые и зрелые годы состоит в том, что они не проецируются на будущее и полностью исчерпываются переживаниями настоящего. Речь идет о счастливой старости, как особо благоприятной форме старения. О счастливой старости правомерно говорить, когда имеется удовлетворенность новой жизнью, своей ролью в этой жизни. Удовлетворенность собой в старости – особо важный показатель. Он свидетельствует об отсутствии изменения своего “Я” [6, с. 32–36].

Однако нельзя однозначно минимизировать роль влияния внешних факторов на особенности переживания старости и приспособления к позднему возрасту. Окружающая обстановка и ближайший круг общения пожилого человека, а также успешность овладения пенсионером новых ролевых позиций, норм и правил поведения также во многом будут обуславливать успешность адаптации и социализации. Тем не менее, значение старения в личном самовосприятии оказывается одним из наиболее решающих факторов, определяющих особенности вхождения в поздний возраст и процесс адаптации к новым условиям. Иначе говоря отношение человека к старости является неким базисом или ресурсом, способным дать толчок успешной адаптации пожилого человека к условиям жизнедеятельности в позднем возрасте.

Со вступлением в период позднего возраста происходят существенные психологические изменения, в соответствии с которыми важнейшей задачей является обеспечение успешной адаптации человека к изменившимся условиям и помощь ему в социализации. По данным

многочисленных опросов для пожилых людей наиболее актуальными являются вопросы состояния здоровья, экономические проблемы и одиночество. Основная работа в связи с этим должна развиваться в трех направлениях: медицинское обслуживание, материальное обеспечение и социально-психологическая адаптация [10]. Однако надо отметить, что уровень материального благополучия и доступности медицинского обслуживания, несмотря на их актуальность, не способны обеспечить социально-психологический комфорт.

Согласно определению М.Д. Александровой: “социальная адаптация – это, как старые люди, получившие новые качества в силу возраста, приспосабливаются к обществу и как общество приспособливает старых людей к себе”. Некоторые авторы называют старость “возрастом плохой адаптации”, которая происходит вследствие различных соматических и психических изменений личности, а также в связи с переменами в семейной жизни и окружающей обстановке” [11, с. 31]. Согласно этому людям, входящим в поздний возраст, необходимо оказывать помощь по адаптации к новым жизненным условиям.

Социально-психологическая адаптация пожилых людей – достаточно трудоемкий процесс, который должен осуществляться на различных уровнях. Специфика “кризиса встречи со старостью” состоит, прежде всего, в том, что его гармоничное разрешение зависит не только от самой личности, но и макро- и микросоциальных условий ее жизнедеятельности, которые могут фацилитировать дальнейшее развитие личности или, наоборот, выступать мощным стрессором.

1. Уровень общества – степень сближения ценностных ориентаций различных половозрастных групп общества и степень совпадения авто- и гетеростереотипов пожилых [12]. Особенности работы на данном уровне должны иметь общегосударственную направленность.

2. На уровне группы – степень ролевой адаптации, степень позитивности социальной идентичности [12]. Данный уровень в отличие от предыдущего открыт к корректировке, однако требует больших затрат, поскольку необходимо в данном случае работать со всем близким окружением пожилого человека. Однако недостат-

ки группового взаимодействия в семье можно компенсировать грамотным взаимодействием с пожилым человеком в центрах социально-психологической адаптации. Успешность адаптации на данном уровне связана с успешностью овладения стереотипами новой группы, к которой начинает относить себя пожилой человек [13, с. 177–188]

3. На уровне личности – приспособленность к процессу старения и степень позитивности личностной идентичности [12]. Этот уровень является наиболее важным и первичным этапом, поскольку именно на нем доступнее всего оказывать непосредственное психологическое воздействие, направленное на выработку конструктивной стратегии принятия старости.

Особенности социализации пожилого возраста определяются не только изменениями, происходящими с личностью в процессе старения, которые являются общими в целом для всех людей, переживающих кризис позднего возраста. Адаптация пожилых людей требует индивидуального подхода, и ориентироваться необходимо на ключевые особенности данного периода – а именно особенности принятия своего возраста, поскольку именно данный фактор, в первую очередь, определяет то, насколько человек будет комфортно себя чувствовать. Такой позиции придерживается ряд российских ученых. Н.В. Панина отмечает, что социальная адаптация пожилых заключается в освоении ими ролей, соответствующих статусу пенсионера. Причем процесс адаптации заключается в двух основных компонентах: социальный (нормативные модели поведения – конструктивный тип по Бромлею) и личностный (деятельность индивида в рамках данной роли) [14]. Также основное предположение, сделанное в начале работы о влиянии особенностей принятия старости на успешность адаптации, подтверждают и результаты лонгитюдного исследования, проводившегося на факультете психологии Боннского университета и в институте геронтологии Гейдельбергского университета. Согласно данным этих исследований:

1) поведение человека зависит не столько от объективной ситуации, сколько от ее субъективной оценки;

2) оценка ситуации связана с ведущими мотивами личности;

3) адаптация человека к старению достигается тогда, когда устанавливается равновесие между когнитивными и мотивационными системами его личности [15, с. 99–105].

Исследования, направленные на изучение когнитивной и личностной сфер пожилых людей, как уже было неоднократно указано, также подтверждают тот факт, что одним из основополагающих факторов в данном возрасте является отношение человека к старости, принятие или неприятие факта вступления в период старения. Таким образом, результаты многочисленных исследований подтверждают, что на адаптацию человека к позднему возрасту большое влияние оказывают особенности субъективного отношения к старению.

К сожалению, на данный момент как в Кыргызстане, так и в большинстве постсоветских стран система адаптации пожилых людей практически не развита. В тех учреждениях, которые существуют для поддержания людей пожилого возраста, практически отсутствует индивидуальный подход, а сотрудники в такого рода заведениях зачастую не обладают достаточными психологическими знаниями для обеспечения успешной социально-психологической адаптации людей к позднему возрасту.

Таким образом, в пожилом возрасте особую актуальность принимают вопросы старения и социализации пожилых людей. Существующая система обеспечения социальной поддержки пожилых людей требует пересмотра имеющихся теоретических данных, а также переориентирования программ адаптации на личностные особенности каждого пенсионера. Данное заключение основано на том, что особенности социализации пожилых людей должны базироваться на тех или иных особенностях принятия старости, то есть практические программы по адаптации людей к позднему возрасту должны исходить, в первую очередь, из особенностей отношения человека к вступлению в данный возрастной период. В результате изучения уже имеющихся в литературе эмпирических данных было установлено, что базис при вхождении в пожилой возраст создает именно личностное отношение

к предстоящим изменениям. В том случае, если это отношение конструктивно, то мероприятия по адаптации сводятся к минимуму, даже если человек находится в непростой жизненной ситуации, если человек испытывает большие трудности с принятием самого факта старения, то первичной должна быть работа, направленная на выработку конструктивного отношения к старости, а затем работа с социальным окружением и окружающей обстановкой пожилого человека.

#### ***Литература***

1. [http://www.peoples.ru/medicine/psychology/boris\\_lomov/](http://www.peoples.ru/medicine/psychology/boris_lomov/)
2. *Рубинштейн С.* Основы общей психологии: В 2 т. М.: Педагогика, 1989. Т. 1. 486 с.
3. *Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М.* Словарь-справочник по психодиагностике. СПб.: Питер, 2002. 528 с.
4. *Краснова О.В., Лидерс А.Г.* Социальная психология старения: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. М., 2002. 288 с.
5. *Палагина Н.Н.* Психология развития и возрастная психология. Учебное пособие для вузов. Бишкек: Изд-во КРСУ. 2003. 141 с.
6. *Шахматов Н.Ф.* Психическое старение. М., 1996. 302 с.
7. *Крайг Г.* Психология развития. СПб.: Питер, 2000. 992 с.
8. *Панина Н.В.* Роль семьи в проведение досуга пенсионера и их социальной адаптации // Геронтология и геритатрия: Пожилой человек, медицинская и социальная помощь. Киев, 1982. С. 156–160.
9. *Филозоф А.А.* Групповая терапия творчеством как профилактика расстройств адаптации у лиц позднего возраста // Клиническая геронтология. 2006. Т. 12. №4. С. 20–26.
10. *Дементьева Н.Ф.* Жилищные условия пожилых и качество их жизни // Психология зрелости и старения. 1999. № 4. С. 133–137.
11. *Александрова М.Д.* Цикл развития семьи: Исследования и проблемы // Вестн.Моск. ун-та. Психология. Сер.14. №2. С. 60–72.
12. *Краснова О.В., Марцинковская Т.Д.* Особенности социально-психологической адаптации в позднем возрасте // Психология зрелости и старения. 1998. №3. С. 34–59.
13. *Агеев В.С.* Стереотипизация как механизм социального восприятия // Общение и оптимизация совместной деятельности. М., 1987. С. 177–188.
14. *Панина Н.В.* Проблемы социальной адаптации пожилых людей к статусу пенсионера: Автореф. дис. ... канд. филос. наук. М., 1980.
15. *Анцыферова Л.И.* Новые стадии поздней жизни: Время теплой осени или суровой зимы // Психологический журнал. 1994. Т. 15. №3. С. 99–105.