

Денисова Елена Анатольевна,
кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой теоретической и прикладной психологии ФГБОУ ВПО «Тольяттинский государственный университет», г. Тольятти
E_A_Denisova@mail.ru



Фатхуллина Евгения Васильевна,
специалист по методической работе кафедры теоретической и прикладной психологии ФГБОУ ВПО «Тольяттинский государственный университет», г. Тольятти
Fathullina_75@mail.ru

Особенности социально-психологической адаптации пожилых людей

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме социально-психологической адаптации пожилых людей. Адаптация в работе рассматривается как способность личности выполнять свою ведущую деятельность, удовлетворять свои главные социогенные потребности, переживать состояния самоутверждения и свободного самовыражения творческих способностей. Изучаются особенности адаптации и дезадаптации пожилых людей, связь адаптации с ведущими сферами жизни в данном возрасте.

Ключевые слова: социально-психологическая адаптация, личность, геронтология, пожилой возраст, дезадаптация.

Раздел: (02) комплексное изучение человека; психология; социальные проблемы медицины и экологии человека.

Продолжительность жизни человека стала одним из достижений текущего столетия. Но вместе с тем актуальным стал вопрос о качестве долголетия. В соответствии со статистикой ООН, к 2025 году число людей старше 60 лет вырастет почти в 2 раза и превысит 1 млрд. Специалисты в различных областях говорят о том, что в скором будущем будет наблюдаться преобладание лиц в возрасте 70 лет и старше. Складывающаяся ситуация и прогнозы специалистов, касающиеся демографической ситуации, представляют перед современным обществом ряд медицинских, психологических и социальных проблем. Удовлетворение различных потребностей людей пожилого возраста будет определяться не только уровнем медицины в целом и геронтологии, социальной зрелостью общества.

Современные исследования, раскрывающие геронтологические, психологические, социальные особенности людей пожилого возраста (В. Климов, Н. Дементьева, Ф. Углов), говорят о том, что существует большой интерес к этой проблеме, которая является малоизученной. Бытующее общественное мнение о старости усиливает реальные физиологические и психологические проблемы стареющего человека. Еще Л.С. Выготский говорил о том, что этот период жизни человека характеризуется не угасанием и угасающими явлениями, а качественно отличной психикой, в связи с тем, что развитие человека является цепью качественных изменений [2]. То, что каждый человек стареет индивидуально говорит о том, что печаль и горе – не однозначная характеристика старости, а угасание – не единственный путь изменения. Данному возрасту присуще свое предназначение, которое играет важную роль в жизненном цикле человека: старость определяет общую парадигму развития личности, обеспечивая связь времен и поколений. Именно старость помогает понять и объяснить жизнь как

целое, ее сущность и смысл, ее обязательства перед предшествующими и исследуемыми поколениями. Этот возраст помогает решить задачи, и получить необходимые решения, но они не могли бы реализоваться, если возраст характеризовался только недостатками и ущербностью по сравнению со зрелостью.

Однако все же пожилой и старческий возраст в психологии и социальных науках называют «возрастом социальных потерь». И это имеет под собой определенные основания: старость как определенный этап жизни характеризуется возрастными изменениями в организме каждого человека, изменениями его функциональных возможностей, потребностей, роли в семье и обществе, а это протекает достаточно болезненно как для самого человека, так и для его окружения. В жизнь пожилых людей со старостью приходит одиночество, и такое явление надо рассматривать как очевидно негативное. Часто считают, что одинокие люди – это замкнутые, непривлекательные, не общительные люди. Старость представляет собой жизнь в изоляции, что неблагоприятно сказывается на продолжительности жизни и представляет собой одиночество. Пожилой человек попадает в сложную и непривычную для него ситуацию – ситуацию неопределенности. Преодоление явления неопределенности является главной жизненной задачей человека пожилого возраста. Для решения такой задачи субъекту необходимо резко ограничить число степеней свободы, непомерное возрастание которых и характеризует трудновыносимое состояние неопределенности. Ее устранение требует от личности мобилизации, совершенствования, дальнейшего развития субъектных способностей: выбрать в соответствии со своими возможностями и желаниями – новые роли и принять ответственность за их исполнение, поддерживать и расширять сеть межличностных отношений, не бояться экспериментирования и риска при выработке нового образца жизни, переопределить структуру значимостей изменившегося жизненного мира.

Таким образом, весьма актуальной становится проблема социально-психологической адаптации пожилых людей, чему и посвящено данное исследование.

Теоретические аспекты данной проблемы широко рассматриваются в зарубежной психологии. Так, в работах авторов зарубежной психологии большое распространение получило необихевиористское определение адаптации (Г. Айзенк и др.). В рамках данного подхода адаптацию определяют как состояние, в котором потребности индивида, с одной стороны, и требования среды – с другой, полностью удовлетворены, т. е. в определенном смысле достигается «состояние гармонии между индивидом и природной(социальной) средой».

Другая концепция адаптации, опираясь на интеракционистскую теорию (Л. Филипс) рассматривает обусловленность адаптации внутриспсихическими и средовыми факторами. Кроме того, представители данной концепции проводят различие между адаптацией (adaptation) и приспособлением (adjustment). Опираясь на вышесказанное, можно отметить, что адаптация представляет собой процесс, в котором человек успешно пользуется создавшимися условиями для осуществления своих целей, ценностей и стремлений.

В работах отечественных исследователей мы можем зачастую встретить другое понимание социальной адаптации, как результата процесса изменений социальных, социально-психологических, морально-психологических, экономических и демографических отношений между людьми, приспособление к социальной среде.

Так, Ф. Б. Березин отмечает, что человеческое сообщество представляет собой адаптивно-адаптирующую систему. В исследованиях А. Налчаджян социально-психическая адаптация личности рассматривается на основе идеи онтогенетической социализации. Социально-психическая адаптированность в отечественной психологии

рассматривается как состояние отношений личности и группы, когда личность без длительных внешних и внутренних конфликтов эффективно выполняет свою ведущую деятельность, удовлетворяет свои главные социогенные потребности, переживает состояния самореализации и свободного самовыражения творческих способностей. Адаптация может осуществляться с помощью конструктивных (целеполагания, познавательных процессов) и защитных механизмов (отрицания, подавления, регрессии, юмора и др.).

Вместе с разными видами адаптации имеет место быть такое явление как дезадаптация. Дезадаптация как правило приводит к нарушению взаимодействия со средой, может сопровождаться различного рода конфликтами. Основными критериями дезадаптации в отечественной психологии являются нарушения в профессиональной деятельности и общении, а также реакции, которые выходят за пределы ожидаемых реакций на стресс, такие как агрессия, депрессия, повышенная тревожность и др.

Успешность и скорость адаптации не одинаковы у разных людей, во многом зависят от типологических особенностей и от степени социальной адаптированности (дезаптированности) индивида. Причем степень адаптированности индивида может определяться, с одной стороны, свойствами социальной среды (однородностью группы, значимостью и компетентностью ее членов, их социальным положением, единообразием предъявляемых требований), а с другой – его собственными свойствами и качествами (компетентностью человека, его самооценкой, степенью идентификации себя с группой, приверженностью ей, а также полом, возрастом и др.). Большинство современных авторов указывают на то, что адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным (совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным (стресс). При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт и внешняя адекватность поведения человека. Именно эти критерии характеризуют качество жизни пожилого человека.

В науке известны факторы как психического, так и физического старения человека, один из них – отрицательное или негативное отношение к себе. Каждый человек должен решает сам: жить полной жизнью, участвовать в общественной жизни или жить индивидуальной, обособленной жизнью. Это решение влечет за собой определение двух путей адаптации – сохранение себя как личности и сохранение себя как индивида. По мнению Э. Эриксона, в старости как этапе развития, есть два пути – прогресс или регресс личности. Таким образом, человек определяет своим выбором смысл оставшейся жизни. В связи с таким выбором и стратегией адаптации в старости ведущая деятельность может быть направлена или на сохранение личности человека, или на индивидуализацию и «выживание» его на фоне постепенного угасания физических, физиологических и других функций [6].

Эти пути старения подвержены законам адаптации, но подразумевают разное качество жизни и ее продолжительность. В научных литературных источниках более подробно представлен второй индивидуалистический вариант старения, картина которого представлена тем, что имеющиеся изменения, представленные в данном возрасте, проявляются в том, что организм подвергается перестройке, но при этом сохраняет приспособительные функции на фоне их общего снижения. Такой вариант адаптации представляет собой постепенное изменение основных жизненных функций и в общем структуры регуляции функций для сохранения человека, поддержания или увеличения продолжительности жизни. Такой вариант адаптации дает перестройку «открытой» системы личности в систему «замкнутую». В научной литературе говорится о том, что относительная замкнутость в психологическом плане старости представлена

общим снижением интересов к внешнему миру, направленности на себя, снижении контроля над эмоциями и чувствами, обострении различных личностных черт, а также в нивелировании индивидуальных качеств личности. Зачастую все личностные изменения объясняются замкнутостью интересов пожилого человека на самом себе.

Многие отечественные и зарубежные авторы указывают на то, что пожилой человек, который неспособен что-то делать для других людей, культивирует у себя чувство неполноценности, которое усиливается раздражительностью и желанием спрятаться, возникает неосознанное чувство зависти и вины, и в дальнейшем это выливается в равнодушие к окружающим и плохую адаптацию к новому возрастному этапу [1, 3, 4, 7]. Таким образом, если пожилой человек выбирает стратегию «замкнутого круга», то такой возраст впоследствии трудно считать возрастом развития.

Наиболее благоприятен другой вариант адаптации, когда пожилой человек пытается сохранить себя как личность и это, скорее всего, связано с развитием его общественных связей. В данном случае ведущей деятельностью в пожилом возрасте можно рассматривать переработку и передачу опыта. Распространение своего жизненного опыта, продуктов своей жизненной мудрости поддерживает пожилого человека, делая его полезным для общества и таким образом, осуществляется поддержание его связей с обществом, а также чувства социальной причастности. Область такой значимой деятельности в пожилом возрасте самая широкая: это или продолжение деятельности профессионального характера, или написание воспоминаний, или помощь в воспитании внуков и учеников, или дела, которыми всегда хотелось заняться. Основным моментом является творчество, с помощью которого повышается и качество жизни, и ее продолжительность.

По мнению Д. Бромлей, «отступление» от жизни в период старости состоит из трех этапов: отход от дел, дряхлость, болезненная старость и смерть. И далее, пожилой возраст можно описать как отсутствие занятости в современном обществе, отсутствие различных ролей, кроме семейных, повышение социальной изоляции, медленное сокращение близких людей, в основном из среды сверстников, физическая и умственная недостаточность.

Отечественный психолог Н. Ф. Шахматов в своем исследовании также подчеркивает, что «признание себя старым – важнейший психический фактор старения». Соглашаясь с этим утверждением, С. Г. Максимова говорит о том, что ориентировка личности на свой реальный, физиологический возраст мешает пожилому человеку начать заниматься тем, что он раньше не делал (например, начать танцевать, рисовать и т. д.). В таких ситуациях пожилые люди становятся нерешительными и тревожными.

В эмпирическом исследовании, проведенном совместно с магистрантом А. Борисовым были изучены особенности адаптации пожилых людей. С этой целью использовался ряд методик, в том числе методика «Диагностика социально-психологической адаптации» Роджерса-Даймонда. Полученные результаты описаны ниже.

Так, показатель «адаптация» практически у всех пожилых людей оказался в норме, и только у незначительного количества пенсионеров социально-психологическая адаптивность выше нормы.

Показатель «принятие других» у 80% испытуемых соответствует норме, в то время как у остальных 20% показатель выше среднего значения, что говорит о наличии компенсаторных возможностей по отношению к себе и к требованиям действительности. Показатель «эмоциональный комфорт» у 84% испытуемых выше нормы, что говорит об оптимистичном настрое и уравновешенности. 16% испытуемых демонстрируют высокие показатели по шкале «дискомфорт».

16% респондентов опираются только на собственные силы, считая, что многое зависит от них самих. Однако большинство респондентов – 84% нуждаются в особой внешней поддержке и заботе. «Доминантное поведение» свойственно 80% пожилых людей, у них этот показатель выше нормы. Показатель «ведомость» свойственен 10% испытуемым, они зависимы от мнения других. Показатель «эскапизм» выше нормы у 16% респондентов, эти люди склонны «уходить» от проблем, не решая их. У остальных испытуемых показатель в норме.

Таким образом, результаты диагностического исследования показали, что большинство испытуемых пожилого возраста проходят психологическую адаптацию адекватно, они осознают свои особенности и свои состояния. У большинства из них сформированы социальные качества общения, их поведение адекватно ситуации. Но вместе с тем примерно 15% респондентов испытывают трудности адаптации, используют неконструктивные способы решения ситуаций, испытывают сложности принятия себя и других, зависят от чужого мнения и нуждаются в особой поддержке.

В результате дальнейшего исследования было установлено, что существует взаимосвязь между различными аспектами социально-психологической адаптации и ведущими жизненными сферами у пожилых людей. Так выявлена корреляционная связь между образованием (0,44), увлечениями (0,41), физической активностью (0,45) и адаптивностью пожилых людей. Значимость сферы «профессия» коррелирует со шкалой «внешний контроль» (0,41). Таким образом, наиболее важными жизненными сферами для успешной адаптации пожилых людей стали профессиональная деятельность, образование, увлечения и физическая активность. Несмотря на выход на пенсию, многие пожилые люди считают важным профессиональную занятость, и продолжают заниматься трудовой деятельностью. Успешной адаптации в этом возрасте способствует стремление получать новые знания, расширять свой кругозор, читать новые книги, поиск нового увлечения, любимое хобби, а также желание поддерживать себя в хорошей физической форме, сохранять и улучшать свое здоровье.

Ссылки на источники

1. Анцыферова Л. И. Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного развития личности // Психологический журнал. – 1996. – № 6. – С. 32–38.
2. Выготский Л. С. Собр. соч.: в 6 т. – М.: Педагогика, 1984. – Т. 1.
3. Полищук Ю. И. Старение личности // Социальная и клиническая психиатрия. – 1994. – Т. 4. – Вып. 3. – С. 108–115.
4. Толстых А. Возрасты жизни. – М.: Просвещение, 1988. – 223 с.
5. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Академия, 1990. – 400 с.
6. Эриксон Э. Жизненный цикл: эпигенез идентичности // Архетип. – 1995. – № 1.
7. Шагидаева А. Б. О старости как последнем этапе онтогенеза // Молодой ученый. – 2014. – № 4. – С. 725–729.

Elena Denisova,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Chair of the Department of Theoretical and applied psychology, Togliatti State University, Togliatti

E.A.Denisova@mail.ru

Eugene Fathullina,

Specialist in methodical work of the Department of theoretical and applied psychology, Togliatti State University, Togliatti

Fathullina_75@mail.ru

Features of social and psychological adaptation of elderly people

Abstract. This article is devoted to a problem of social and psychological adaptation of elderly people. Adaptation in work is considered as ability of the personality to carry out the leading activity, to satisfy the main sociogeny requirements, to endure conditions of self-affirmation and free self-expression of creative abilities.

Features of adaptation and disadaptation of elderly people, communication of adaptation with the leading spheres of life at this age are studied.

Key words: social and psychological adaptation, personality, gerontology, advanced age, disadaptation.

Рекомендовано к публикации:

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,
главным редактором журнала «Концепт»



www.e-koncept.ru

Поступила в редакцию <i>Received</i>	09.11.15	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	18.11.15
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	18.11.15	Опубликована <i>Published</i>	01.12.15

© Концепт, научно-методический электронный журнал, 2015

© Денисова Е. А., Фатхуллина Е. В., 2015