



Народный университет серебряного возраста

№3 Декабрь 2017 года

г. Архангельск

Адаптация пожилого человека в современном обществе

В настоящее время проблемы социальной и социально-психологической адаптации пожилых людей являются очень актуальными. Об адаптации пожилого человека в современном обществе рассказывает преподаватель Народного университета серебряного возраста в г. Архангельске Любовь Сергеевна КУЦЫК.



На одном из занятий в Народном университете серебряного возраста

Пожилой возраст — один из самых сложных периодов жизненного пути человека. Физиологические, психологические и социальные функции человека увядают, наступает пора зрелости и подведения итогов.

Поэтому вступление в этот возраст сопровождается для одних резким, для других плавным изменением рода занятий, образа и стиля жизни, материального положения и других условий жизнедеятельности.

Адаптация — это процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям, который происходит на разных уровнях: физиологическом и психологическом (социальном, биологическом).

Ритм старения определяется уровнем жизни пожилого человека, условиями труда, социальными и психологическими факторами, образом жизни. Когда человек становится пожилым, происходит переоценка ценностей и ориентиров. Он меняет свой образ жизни, прекращает производственную деятельность и утрачивает деловые связи.

Однако многие пожилые люди продолжают прини-

мать участие в некоторых видах общественной деятельности, благодаря чему адаптация их протекает не так болезненно. В печальном положении оказываются те пожилые люди, труд которых высоко оценивался в прошлом, а сейчас оказался бесполезным и ненужным. С прекращением трудовой деятельности у них ухудшается состояние здоровья.

Отсутствие труда влияет на жизненный тонус и психическое состояние человека. Это является вполне естественным, ведь труд, как известно, — важнейшее условие хорошего самочувствия, благодаря которому адаптация пожилых людей проходит естественно и легко.

Образ жизни людей преклонного возраста зависит от того, как они проводят свой досуг, создает ли общество возможности для того, чтобы они проводили свое свободное время полноценно и активно.

В силу возрастных особенностей пожилым людям

трудно адаптироваться к изменяющимся социально-экономическим условиям, особенно в посттрудоустройственный период.

Очень часто пожилые люди выходят на пенсию психологически не готовыми к своему новому положению и новому этапу жизнедеятельности. Такая неготовность к переменам негативно сказывается на процессе их социальной адаптации, социальной активности и личной удовлетворенности.

Следует отметить, что у пожилых людей, как у особой категории, имеется ряд социально-психологических проблем, которые затрудняют процесс адаптации:

- резкое снижение социальной активности;
- ухудшение состояния здоровья;
- рост невостребованности в семье и окружающем социуме;
- одиночество, потеря связи с трудовым коллективом, вынужденная бездеятельность;
- неумение найти применение своим творческим силам;

— ограниченный круг общения с интересными людьми;

- невозможность организовать свое время и досуг;
- отсутствие интересной общественной работы.

Вследствие этого, большинство пожилых людей чувствуют снижение своего социального статуса, теряют ориентацию в современном социокультурном пространстве, а также затрудняются их социальные контакты. Отчасти это объясняет их упадочное состояние духа, что имеет негативные последствия не только для самих пожилых людей, но и для окружающих их людей.

Для того, чтобы пожилые люди как можно легче перешли в посттрудоустройственный период, им необходимо успешно адаптироваться в новых условиях.

Старость — это часть пути, освещаемая заходящим солнцем, но только его лучи позволяют увидеть красоту, покой и гармонию окружающего мира.

ПРОДОЛЖЕНИЕ с.2

Характеристика пожилых людей

Для успешной социальной адаптации необходимо знать и учитывать психологические особенности людей пожилого возраста в посттрудовой период. Это поможет выстроить грамотную работу с пожилыми людьми, найти общий язык с этой категорией, объективно оценить ситуацию, выявить причины социального дискомфорта, а также наметить реальные пути решения проблемы.



Учащиеся Народного университета серебряного возраста во время занятий.

Тайна старости до сих пор не разгадана, одинаковых путей старения нет. Один человек полностью погружается в болезни и грустные мысли, другой - переживает новую любовь, а третий, получив массу свободного времени, наконец, может отдаться любимому делу, которым он мечтал заняться всю жизнь.

Довольно оригинальную трактовку типов пожилых людей в зависимости от интересов, главенствующих в их жизни, дает социолог из Ульяновска Александр Качкин. Он разделяет:

Семейный тип - когда пожилой человек нацелен только на семью, ее благополучие.

Одинокий тип. Наполненность жизни достигается главным образом за счет общения с самим собой, собственными воспоминаниями (возможен вариант одиночества вдвоем).

Угасающий тип. Человек, который так и не смог или не захотел компенсировать былую полноту жизни каким-то новым занятием, не нашел применения своим силам.

Больной тип. Люди такой направленности заняты не столько поддержанием собственного здоровья, сколько наблюдением за

протеканием своих болезней. Многие старики становятся девиантами, т.е. людьми отклоняющегося поведения (пьяницы, бродяги, самоубийцы).

Политический тип заполняет свою жизнь участием (активным или пассивным) в политической жизни.

Творческий тип. Не обязательно должен заниматься художественным творчеством, этот тип может реализовывать себя и на садовом участке.

Социальный тип - пенсионер-общественник, занятый общественно-полезными делами и мероприятиями.

Советский и российский психолог Игорь Семенович Кон обращает внимание и на отрицательные типы пожилых людей:

а) агрессивные, старые ворчуньи, недовольные состоянием внешнего мира, критикующие всех, кроме самих себя, поучающие и терроризирующие окружающих бесконечными претензиями;

б) разочарованные в себе и собственной жизни, одинокие и грустные неудачники, постоянно обвиняющие себя за действительные и мнимые упущенные возможности, делая себя тем самым глубоко несчастными.

Образ жизни людей пожилого возраста зависит от того, как они проводят свой

досуг, создает ли общество возможности для того, чтобы они проводили свое свободное время полноценно и активно. Многие пожилые люди увлекаются общественной деятельностью и находят в этом огромное удовольствие. Разумеется, адаптация пожилых людей, увлеченных любимым делом, не вызывает у них каких-либо затруднений.

К пожилым людям по-особому относятся окружающие, да и сам человек начинает воспринимать себя по-новому, выход на пенсию меняет жизнь.

Надо дать понять пожилым людям, что наступило время, когда они могут заниматься любимым делом, которое они откладывали в долгий ящик из-за

постоянной занятости на работе.

Наша задача помочь пожилым людям сделать адаптацию плавной, учитывая их особенности, постараться резко не нарушать их привычный уклад жизни. Ведь многие из них, выходя на пенсию, отнюдь не радуются заслуженному отдыху.

Они не знают, куда себя деть, впадают в апатию, а кого-то просто пугает мысль о старости. Психологи считают, что лучший способ безболезненно пережить выход на пенсию – найти занятие по душе.



Как происходит социальная адаптация?

Социальная адаптация — это активное приспособление личности к новым условиям. Если социальная адаптация пройдена успешно, то пожилой человек психологически удовлетворен условиями своей жизни.

Социальная адаптация — это активное приспособление личности к новым условиям. Если социальная адаптация пройдена успешно, то пожилой человек психологически удовлетворен условиями своей жизни.

Многие пожилые люди адекватно относятся к своему новому образу жизни и новому положению.

Они рады тому, что у них появилось большое количество свободного времени, они больше общаются с родными, близкими и друзьями, занимаются творчеством.

Если же возникли проблемы адаптации пожилого человека, то это чревато ухудшением состояния здоровья и плохим самочувствием. К сожалению, некоторые пожилые люди сильно переживают из-за того, что условия их жизни изменились.

В старости увеличивается зависимость от других людей не только физическая, но и эмоциональная. Человеческое общение важно и ценно в любом возрасте, но в старости эта ценность обретает особый смысл. Пожилой человек нуждается в

ощущении "нужности" семье, детям, внукам, и возможностью служения другим людям своим профессиональным и жизненным опытом. Если адаптация пожилых людей в обществе не прошла успешно, то, как правило, это вызвано одной из следующих причин:

- Гормональная перестройка организма;
- Пересмотр жизненных ориентиров;
- Изменения в карьере;
- Выросшие дети, которые больше не нуждаются в своих родителях;
- Изменение общего состояния здоровья.

Необходимо выявлять основные причины недовольства, а также возможные варианты решения проблемы.

1) **Физиологическая адаптация.** Пожилым людям свойственны разнообразные психофизиологические изменения. Ослабление функциональных возможностей в старости проявляется, прежде всего, в том, что организм тяжело адаптируется к окружающей среде. Нужно заметить, что пожилые люди с трудом адаптируются к новой жизненной ситуации. Для



Занятия ведёт преподаватель Народного университета серебряного возраста в г. Архангельске Любовь Сергеевна КУЦЫК.

решения вопросов физиологической адаптации пожилых людей необходимо улучшить качество медобслуживания, качество бытового обслуживания, образ жизни, досуг и отдых.

2) **Экономическая адаптация** очень важна для пожилого человека, если он является бедным, нетрудоустроенным человеком. Пожилым людям рекомендуется заниматься посильным трудом, жить в хороших материальных и бытовых условиях.

3) **Социально-педагогическая адаптация** пожилых людей осуществляется при помощи обучения по специальной литературе (брошюры, памятки, инструкции). Также проводятся индивидуальные и групповые консультации.

4) **Социально-психологическая адаптация (психологическая)** — это процесс, который связан с приспособлением психики человека к воздействию стресса и предохранением психики от излишней нагрузки посредством формирования оптимального физического и нервно-психического тонуса. Для того, чтобы адаптация пожилых людей в современном обществе про-

текала менее болезненно, необходимо использовать следующие методы:

- Методы, основанные на невербальной активности (арт-терапия, музыкотерапия и т.д.);
- Дискуссионная терапия (технология социальной адаптации пожилых людей посредством обсуждения вопросов, беспокоящих пожилых людей);
- Групповая терапия;
- Создание среды позитивного общения;
- Организация досуга.

Благодаря использованию вышеперечисленных методов, адаптация пожилых людей протекает более естественно, плавно и безболезненно.

Старость, как период развития, имеет будущее и это активно проявляется в отношении к старости - не в снисхождении, а в уважении и восхищении. Это время мудрости, когда уходят ненужные желания.

Проживая жизнь, человек выбирает и проходит огромную дорогу, шагая в Неизвестное.



Занятость пожилых людей - одно из решений проблемы

Первоочередная задача: помочь пожилым людям заполнить образовательную пустоту, ведь им не нужно бежать на работу, дети выросли, у них свои проблемы, да и внуки не всегда нуждаются в ежедневной опеке.

. Многие люди, выходя на пенсию, отнюдь не радуются заслуженному отдыху. Они не знают, куда себя деть, впадают в апатию, а кого-то просто пугает мысль о старости. «Лучший способ безболезненно пережить выход на пенсию – найти занятие по душе», – считают психологи.

Пожилые люди - активные и творческие личности, расставшись с профессиональным трудом - продолжают участвовать в общественной жизни, ведут мастер-классы, живут полноценной жизнью, не ощущая какой-либо ущербности.

Энергия других пожилых людей направлена на устройство собственной жизни - материальное благополучие, отдых, развлечение и самообразование, на что раньше не доставало времени. Есть те, кто нашел главное приложение своих сил в семье. Им некогда хандрить или скучать, они заняты

заботой о детях, внуках. Для кого-то смыслом жизни стало удовлетворение.

Выход на пенсию – это всегда стресс для любого человека, ведь меняется не только образ жизни, но изменяются и приоритеты.

Многие пожилые люди не знают, чем заняться на пенсии. Поэтому мы стремимся подсказать, предложить пожилому человеку интересные увлечения и хобби, которые, вполне возможно, могут перерасти и в дополнительный заработок.

Любое хобби может приносить доход пожилому человеку, например: открытие онлайн-магазина по продаже изделий ручной работы, ведение блога, выращивание рассады, вязание и продажа вязаных изделий, выпечка под заказ, репетиторство, сетевой бизнес, частное такси (если имеется собственный автотранспорт), выгуливание собак, выращивание рыб или разведение животных, фото- и видеосъемка, дизайнерская работа (если имеются профессиональные навыки), детский сад на дому, доставка подарков, цветов, еды на дом, изготовление бизнес-планов, курсовых, дипломных работ, написание книги, коллекционирование.

Образ жизни пожилых людей во многом опре-



деляется тем, как они проводят свободное время, какие возможности для этого им создает общество. Активно занимаясь общественной деятельностью, пожилые люди делают свою жизнь более полноценной. В этом смысле полезно привлекать людей старшего поколения к работе различных обществ, к организации встреч, передач по радио и телевидению специально для пожилых людей, к работе с детьми и молодежью и так далее.

Но основной повседневной деятельностью пенсионеров, главным образом, становится дом (помощь в труде, домашнем хозяйстве и уход за детьми), здоровье, пассивный отдых и развлечение.

Самое главное: пожилым людям следует всегда помнить, что выход на пенсию не меняет челове-

ка, он по-прежнему остается самим собой. Опыт и знания, увлечения и таланты, семья и друзья – все, что составляет понятие «жизнь», никуда не исчезают. Просто у вас становится больше времени, которое можно потратить и на себя, и на тех, кто вам дорог.

Существует стереотип: для долгой жизни нужны лишь свежий воздух, здоровая еда и отсутствие стрессов. На самом деле формула счастливого долголетия несколько сложнее. Геронтологи добавляют, что важно быть полезным (стране и семье), заниматься самообразованием, не иметь лишних килограммов, вести активный образ жизни, завести увлечение, выделить время на физкультуру, хорошо высыпаться.

И самое главное - постоянно помнить о том, что жить - это здорово!

«Архангельское РО ВОГ
Конт. т. 292290,
www.sousnko.ru/unity/vog/
Адрес: 163046, г. Архангельск,
ул. Розы Люксембург, д.78.»

«Бюллетень «Народный университет серебряного возраста» выпущен в рамках реализации социального проекта «Серебряный возраст – активное поколение!», с использованием гранта Президента РФ на развитие гражданского общества, выданного Фондом президентских грантов»

Редколлегия бюллетеня: **Альберт Сметанин, Людмила Сметанина**, Центр социального предпринимательства и социальных инноваций САФУ, **Екатерина Шуракова**, ООО «Социальная служба Участие», **Николай Мяскин, Елена Шинкарева** Архангельское региональное отделение «Всероссийского общества глухих».