

УДК 364

**Л.И. МИРОНОВА**  
(lida.mironova97@mail.ru)

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

## **ТЕХНОЛОГИЯ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В ПОСТТРУДОВОМ ПЕРИОДЕ\***

*Рассматривается проблема социальной адаптации граждан пожилого возраста в посттрудовом периоде. Представлены основные этапы социальной адаптации граждан пожилого возраста в период выхода на пенсию. Описана система социально-психологических мероприятий.*

**Ключевые слова:** *социальная адаптация, посттрудовой период, пожилые люди, социальный статус, социально-адаптационная работа, адаптационный шок, мобилизация ресурсов.*

В современной России в последнее время наблюдается увеличение численности пожилых людей. Сохранение активной жизнедеятельности в посттрудовом периоде является актуальной проблемой. В России к настоящему времени число пенсионеров составляет около 46,5 млн человек или 31,7% от общего числа граждан [6].

В Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации, принятой в феврале 2016 г., отмечается увеличение доли пожилых граждан в населении страны с 20,5% в 2002 г. до 24% на начало 2015 г. [7]. По прогнозу Росстата в начале 2021 г. доля граждан пожилого возраста возрастет до 26,7%, их численность достигнет 39,5 млн человек [6].

Пожилые люди – это женщины и мужчины, отошедшие от активного участия в трудовой деятельности или достигшие пенсионного возраста. Согласно классификации геронтологов, возраст от 60 до 74 лет считается пожилым, от 75 до 89 – старческим, от 90 и выше – возрастом долгожителей [10, с. 23]. В документах ООН и Международной организации труда рассматривают лиц как пожилых от 60 лет и старше. В России возраст выхода на пенсию с 1 января 2019 г. для мужчин 65 лет, а для женщин 60 лет [9].

Анализ научных работ показал, что исследователи предлагают ряд взаимозаменяющих терминов – «престарелые», «пожилые люди», «люди преклонного возраста», «третий возраст» [3, с. 101]. Так, социолог В.И. Курбатов дает следующее определение: «Пожилые люди – это генерация лиц старшего возраста, в которой, в соответствии с классификацией ВОЗ, к пожилым относятся люди в возрасте от 60 до 74 лет, к старикам 75–90 лет, к долгожителям старше 90 лет» [5, с. 79]. В.Д. Альперович отмечает, что к категории пожилых относятся разные люди – от относительно здоровых до обремененных болезнями, выходцы из самых разных социальных слоев, имеющие разные уровни образования, квалификации и разные потребности. Большинство из них не работают, получая пенсию по старости [1, с. 97].

В настоящее время проблема социальной адаптации граждан пожилого возраста в посттрудовом периоде нашла свое отражение в работах таких исследователей, как Н.Г. Ковалевой, В.И. Курбатова, Ю.Б. Степановой, И. Шендрик [5]. Имеются отдельные публикации, связанные с проблемой старения и социальной адаптацией в различных условиях у В.Д. Альперовича, А.А. Иржановой, Г.А. Сафаровой, Н.Г. Супруна, Е.И. Холостовой [1, 2, 10]. С.Ю. Коростина рассматривает социальную адаптацию пожилых людей через здоровый образ жизни [4, с. 143]. В научной публикации Е.В. Терелянской и Н.А. Черниковой отмечен вопрос подготовки бакалавров к данному виду деятельности [8, с. 114].

По мнению А.А. Иржановой одним из важных событий в жизни человека является выход на пенсию. Период завершения трудовой деятельности и вступление в новый статус «пенсионера» называется посттрудовым периодом [2].

Остановимся на базовом определении для нашего исследования. Посттрудовой период – это завершение одной деятельной фазы социальной жизни человека и начало другой, резко отличающейся от предшествующей [Там же, с. 78].

\* Работа выполнена под руководством Черниковой Н.А., кандидата педагогических наук, доцента кафедры социальной работы ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

Вступление человека в этот период, как отмечает И.В. Шаповаленко, не следует понимать только, как четко установленное во времени явление, оно может длиться долгое время, т. к. процесс перестройки сознания личности, находящегося на предпенсионном этапе жизни начинается задолго до фактического прекращения работы [11, с. 128].

В работах Н.Ф. Басова, И.М. Невлевы, С.Ю. Коростиной [4] рассматривается социальная адаптация пожилых людей как процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды, вид взаимодействия человека или социальной группы с социальной средой. Л.С. Шилова выделяет три этапа социальной адаптации: адаптационный шок, ответ на «вызов среды», мобилизация адаптационных ресурсов:

– адаптационный шок. В социальной адаптации одна из наиболее болезненной стадии. На этой стадии пожилой человек сталкивается с новыми проблемами социальной среды;

– мобилизация адаптивных ресурсов. Для пожилого человека наступает этап осмысления ситуации. Данная стадия связана с выбором, поиском и освоением новых жизненных моделей. Наличие у человека адаптационного потенциала помогает освоиться с данной ситуацией;

– ответ на «вызов среды». Это завершающая стадия процесса социальной адаптации пожилого человека, вышедшего на пенсию. Её содержание представляет собой реализацию конкретной модели поведения и деятельности, которые выбираются пожилым человеком с учётом собственных адаптивных ресурсов и возможностей, представлений о происходящем, а также основных характеристик социальной среды, в которой протекает процесс социальной адаптации. При этом необходимо помнить о том, что сделанный пожилым человеком выбор не обязательно должен соответствовать требованиям среды [12, с. 105].

Изменение социального статуса человека в посттрудовом периоде, вызванное психологической адаптацией к новым условиям, прекращением трудовой деятельности, возникновением затруднений в социально-бытовой сфере, изменениями ценностных ориентиров, определило цель нашего исследования. Нами была разработана и реализована технология социальной адаптации граждан пожилого возраста в посттрудовом периоде.

Технология социальной адаптации пожилых людей рассматривается как многоаспектный и многогранный процесс, в результате которого достигается новое качество в жизнедеятельности пожилого человека. Под влиянием процесса социальной адаптации, как отмечает О.В. Краснова и А.Г. Лидерс, возможна перестройка сознания личности, которая будет способна осуществлять активную деятельность в новых условиях. Способность к адаптации выражена не только в приспособлении к меняющимся обстоятельствам, но и в выработке новых способов поведения, которые помогают преодолевать разные затруднения. Граждане пожилого возраста, которые имеют высокий уровень готовности к выходу на пенсию, позитивно воспринимают это изменение и легче адаптируются к ней [3, с. 108].

Рассмотрим технологию адаптации граждан пожилого возраста в посттрудовом периоде. Цель технологии заключается в активизации личностных ресурсов граждан пожилого возраста, с целью улучшения адаптации к посттрудовому периоду. Остановимся на описании в качестве примера некоторых мероприятий из технологии.

На первом этапе граждане пожилого возраста прошли анкетирование, целью которого было выявить потребности граждан пожилого возраста. Анкета содержала следующие вопросы: «Занимаетесь ли Вы трудовой деятельностью?»; «Какие у Вас взаимоотношения с членами семьи, с которыми Вы проживаете?»; «Как часто Вы посещаете такие культурные центры, как музеи, выставки, концерты, библиотеки и т. д.?».

На втором этапе осуществлялось проведение семинара «Ценности нашей жизни» с гражданами пожилого возраста в посттрудовом периоде. В ходе семинара была организована дискуссия о ценностях жизни, проведен опрос, где граждане пожилого возраста ответили на вопрос: «Что является по-настоящему ценным для Вас?». Гражданам пожилого возраста было предложено написать десять главных ценностей жизни, которые для них важны, далее из них выбрать три самых важных, а на следующем этапе одну самую главную. По итогам опроса было выявлено, что самые главные ценности

для пожилого человека в посттрудовом периоде являются здоровье, активная деятельная жизнь и счастливая семейная жизнь.

Следующее мероприятие проводилось с семьей пожилого человека в форме беседы-интервью. Вопросы беседы были направлены на изучение того, что близкие знают о пожилом возрасте, как могут помочь адаптироваться своим родным в посттрудовом периоде и пр.

В рамках заключительного мероприятия была использована художественно-творческая техника «Коллаж» на тему «Сценарий моей дальнейшей жизни». Гражданам пожилого возраста были предложены картинки из журналов, календарей и прочей печатной продукции, вырезаны слова для данной техники и основы (бумага, ткань). Особое значение при использовании художественно-творческой техники имеет сам процесс создания коллажа, а также последующий рассказ о нем или история по каждой выбранной картинке.

На заключительном этапе осуществлялась выставка художественно-творческой деятельности граждан пожилого возраста и авторская презентация работ, осуществлялась повторная диагностика граждан пожилого возраста, как в группе, так и индивидуально, с целью выявления произошедших изменений.

Таким образом, разработанная нами технология активизирует личностные ресурсы граждан пожилого возраста и вносит качественные изменения в процесс социальной адаптации граждан посттрудо-вого периода.

### Литература

1. Альперович В.Д. Социальная геронтология: пожилым и молодым о старости. Ростов н/Д.: Феникс, 2011.
2. Иржанова А.А., Супрун Н.Г. Проблемы социальной адаптации пожилых людей в посттрудо-вой период // Гуманитарные научные исследования. 2015. № 12(52). С. 219–222.
3. Краснова О.В., Лидерс А.Г. Социальная психология старения. М.: Academia, 2002.
4. Коростина С.Ю. Здоровый образ жизни как фактор социальной адаптации пожилых людей к выходу на пенсию // Студен. электрон. журнал «СтРИЖ». 2016. № 5(09). С. 142–147. [Электронный ресурс]. URL: <http://strizh-vspu.ru/files/publics/1470865908.pdf> (дата обращения: 03.01.19).
5. Курбатов В.И. Социальная работа. М.: Дашков и К, 2013.
6. Российский статистический ежегодник России: 2018 г. и предыдущие годы. [Электронный ресурс]. URL: [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/publications/catalog/doc\\_1135087342078](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/publications/catalog/doc_1135087342078) (дата обращения: 21.05.2019).
7. Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в РФ до 2025 г. [Электронный ресурс]. URL: <http://docs.cntd.ru/document/420334631> (дата обращения: 21.05.2019).
8. Терелянская Е.В., Черникова Н.А. Гуманитарные практики в профессиональном образовании бакалавров социальной работы // Изв. Волгоград. гос. пед. ун-та. 2016. № 2(106). С. 35–41.
9. Федеральный закон от 03.10.2018 № 350-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам назначения и выплаты пенсий». [Электронный ресурс]. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_308156/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_308156/) (дата обращения: 21.05.2019).
10. Холостова Е.И. Социальная работа с пожилыми людьми. 7-е изд. М.: Дашков и К, 2014.
11. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). М.: Гардарики, 2010.
12. Шилова Л.С. Факторы социальной адаптации пожилых // Психология старости и старения: хрестоматия / О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. М.: Академия, 2013. С. 101–111.

**LIDIYA MIRONOVA**

*Volgograd State Socio-Pedagogical University*

### **TECHNOLOGY OF SOCIAL ADAPTATION OF SENIOR CITIZENS IN POSTLABOR PERIOD**

*The article deals with the issue of social adaptation of senior citizens in postlabor period. There are presented the basic stages of social adaptation of senior citizens in the period of retirement. There is described the system of social and psychological activities.*

*Key words: social adaptation, postlabor period, senior citizens, social status, social and adaptation work, adaptation shock, resource deployment.*