

Тема 6

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ З ВИХОДОМ НА ПЕНСІЮ

План

1. Соціальна адаптація в похилому віці: поняття та специфіка.
2. Вихід на пенсію як значуща подія в житті людини.
3. Підготовка до виходу на пенсію як передумова успішної соціальної адаптації.
4. Підвищення рівня соціальної адаптації людей похилого віку.

Література:

1. Борисова Ю. В. Зайнятість людей похилого віку як чинник їхнього добробуту та інтеграції у суспільство *ГАБИТУС*. 2020. Вип. 16. С. 35-39. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2020/16-2020/7.pdf>
2. Кухта М. П. Соціальний потенціал людей старшого віку в Україні : монографія / наук. ред. І. Мартинюк. Київ : КНУКіМ, 2018. 304 с.
3. Мацкевіч Ю. Р. Соціальна робота з людьми похилого віку: навч. посібник. Запоріжжя : ЗНУ, 2014. 340 с.
4. Ушакова І. М. Геронтопсихологія: підручник. Харків: НУЦЗУ, 2014. 236 с.

Проблема соціальної адаптації людей похилого віку є найбільш складною й комплексною серед того кола проблем, що супроводжують процес старіння особистості. Оптимальне її вирішення є найбільш актуальним завданням у зв'язку зі зміною соціальної й сімейної ролі літньої людини внаслідок припинення нею трудової діяльності і виходом на пенсію, зниження соціального, економічного і сімейного статусу, вікового обмеження життєдіяльності, вікових психологічних і психічних особливостей.

Основний критерій оцінки стану здоров'я людини деякі фахівці вбачають у рівні її здатності до пристосування, тобто в соціальній адаптації людини, у рівні її соціального статусу та самовідчуття у складному світі, що змінюється.

Стан людини в старості тісно пов'язаний з її адаптацією в попередні роки і залежить від впливу широкого кола зовнішніх і внутрішніх чинників: від уроджених якостей (фізичного стану, розумових здібностей), від віку, від стану здоров'я, умов праці, побуту, харчування, стресових ситуацій і т.ін. Багато адаптивних якостей набуваються людиною протягом усього життя. Тому адаптацію до старості варто розглядати в онтогенезі.

Соціальна адаптація в старості – це процес пристосування особистості, яка набула в силу віку нові психологічні та фізіологічні якості, до суспільства і процес пристосування суспільством старих людей до себе. При цьому, на думку Н.Паніної, адаптація представляється двома компонентами: соціальним – ролями, що співвідносяться з даним статусом (нормативними моделями поведінки), й особистісним – діяльністю індивіда щодо виконання цих ролей.

Пенсійний період життя часто розглядається зарубіжними та вітчизняними вченими як кризовий період у житті людини, тому що передбачає значну зміну життєвої ситуації, яка пов'язана як із зовнішніми чинниками (офіційний вихід на пенсію, поява вільного часу, раніше зайнятого роботою, зміна соціального статусу та ін.), так і з внутрішніми (усвідомлення вікового зниження фізичної і психічної сили, пасивно-залежне положення від суспільства і сім'ї, результатом чого є формування нового психосоціального статусу літньої людини). Також варто взяти до уваги, що процес старіння пов'язаний із поступовими змінами можливостей

людини (особливо фізичних) у бік їх зниження, тому людині, яка старіє, необхідне адекватне усвідомлення змін, що відбуваються в ній самій, її можливостей та організації її власних дій, поведінки й стосунків відповідно до своїх нових якостей. У зв'язку зі зниженням фізичних та психічних можливостей людина значно трудніше виконує ті дії, які вона зазвичай успішно виконувала протягом тривалого періоду життя, як наслідок, відбувається обмеження життєдіяльності, що поступово збільшується, до якого людина повинна адаптуватися. Проте не завжди людина, що старіє, усвідомлює ці зміни й мириться з ними. Тобто людині, що старіє й постійно змінюється, необхідно, перш за все, активно пристосовуватися до самої себе, що не завжди вдається.

Крім цього, можна виділити велику кількість змін у життєдіяльності літньої людини, які пов'язані з виходом на пенсію та обумовлюють складність її соціальної адаптації. На думку більшості вчених, вони мають подвійний характер. З одного боку – найчастіше негативне ставлення до літньої людини в суспільстві (геронтофобія), зміна сімейного статусу (пов'язана з виокремленням дітей в окреме домогосподарство, вдівством і частим наслідком цих обставин – самотністю, втратою сенсу життя), зниження економічного статусу, проблема надлишкового дозвілля і т.ін. Ці та інші чинники призводять до того, що літня людина переймається почуттям власної незатребуваності, непотрібності, занедбаності, що істотно погіршує її соціальне самопочуття й утруднює адаптацію в суспільстві. З іншого боку – відбувається процес пристосування до нових життєвих умов, вироблюється новий ритм та стереотипи життєдіяльності, пошук нового середовища, контактів, дозвілля.

О.Краснова виділяє такі чинники, що впливають на успішність соціальної адаптації в літньому віці:

1. *Рольова визначеність* – одна із складових соціальної адаптації особистості, оскільки її значення для успішної орієнтації в соціальному просторі досить велике. Важлива подія в житті індивіда – вихід на пенсію й перехід у вікову групу літніх – ставить перед особистістю нові завдання. У випадку успішного вирішення цих завдань особистість буде адаптована до нової соціальної ситуації, тобто до пенсійного періоду життя. На цьому етапі життєвого шляху індивід приймає нові й залишає старі ролі. При цьому змінюється їх зміст і співвідношення (до старості рольовий діапазон звужується). Адаптація до такої зміни являє собою завдання розвитку в цей період життя. Таким чином, рівень рольової адаптації (відповідності ролей літніх людей очікуванням суспільства) слугує одним із критеріїв соціальної адаптації.

2. Іншими чинниками, що визначають соціальну адаптацію, є *ціннісні норми, еталони, традиції суспільства в цілому і людей похилого віку в ньому*, тому що адаптація не може проходити поза зв'язком із функціонуванням суспільних відносин у цілому, поза об'єктивними соціальними процесами. Успішність адаптації в нових умовах прямо пов'язана з успішністю (швидкістю, обсягом) оволодінням стереотипами нової групи. При цьому процеси групової ідентифікації й засвоєння групових стереотипів ідуть паралельно й обумовлюють один одного, тобто стереотипи починають засвоюватися в тому випадку, якщо людина ідентифікує себе із групою, повною мірою усвідомлює себе її членом.

3. *Рівень зближення ціннісних орієнтацій суспільства і літньої людини*, засвоєння нею групових норм, стереотипів та еталонів є ще одним критерієм оптимальної соціальної адаптації. Оскільки відносини між поколіннями, на думку багатьох авторів, обумовлені розбіжністю цінностей: інші, ніж були раніше, соціально-економічні умови, інший вік, різні підходи до сприйняття або споживання матеріальних і культурних цінностей, накопичених людством, інша спрямованість у самооцінці, самопізнанні, саморозвитку. Літня людина може успішно виконувати соціальні ролі пенсіонера, дідуся й ін., засвоїти групові норми, але при

цьому не буде адаптована, тому що вона, наприклад, ідентифікує себе з людиною зрілого віку, здатною повноцінно трудитися, а не з німецьким пенсіонером.

4. Таким чином, успішність адаптації залежить від ступенів статусної й рольової визначеності, що прямо пропорційні рівню соціальної ідентичності, тобто ступеня ототожнення людиною себе з певною культурною, національною, соціальною і віковою групами. Соціальна ідентичність співвідноситься з об'єктивно існуючими соціальними позиціями. Вона являє собою результат атрибуції (приєднання), входження і розміщення в соціальній позиції; виражається через участь у соціальних групах та інститутах. Тому ще одним критерієм соціальної адаптації людей похилого віку є *цілісність самосприйняття*, тобто ототожнення себе з людьми певної соціальної групи, що мають певні характеристики.

Активна соціальна адаптація – процес, спрямований на збереження особистості і який передбачає її якісні зміни, може бути засобом збереження й зміни людини в нових умовах. Реалізацію цілей у літньому віці часто розглядають як специфічний вид адаптаційного процесу, що забезпечує активну взаємодію суб'єкта із середовищем. Тому сутність адаптації можна представити в контексті аналізу життєдіяльності літньої людини. Соціальна ситуація розвитку під час періоду старіння змінює певною мірою життєві стереотипи, вимагає адаптації до нових умов. Люди похилого віку змушені пристосовуватися не тільки до нових ситуацій і зовнішніх умов, але й адаптуватися до фізичних, біологічних, психологічних і соціальних змін у собі.

Основним показником адаптації до виходу на пенсію є прийняття старіння за нормальне явище, а вихід на пенсію – як заслужений відпочинок після багатьох років праці. Мірою адаптації до пенсійного періоду є активність і вміння заповнити свій вільний час. Активність повинна бути порівнянна з можливостями людини: якщо вона надмірна, це свідчить, скоріше, про погане пристосування, відображаючи потребу людини показати, що вона дотепер ще молода. Гарна адаптація ґрунтується на реальному розумінні свого положення, на пристосуванні способу життя й планів до умов, що змінилися. Виявлено загальну закономірність: людей, які перед виходом на пенсію мали широкі й жваві інтереси поза своєю професією, улюблені заняття, на які їм завжди бракувало часу, краще пристосовуються до особистої волі.

Для подолання негативного та для активного формування у свідомості старої людини позитивного ставлення до виходу на пенсію необхідна спеціальна підготовка, що сприяє правильній оцінці пізнього періоду життя, усвідомленню літньою людиною суспільних і особистих потреб, інтересів, можливостей, виробленню адекватної життєвої мети й планів на майбутнє.

Дослідження показують, що існують декілька засобів підвищення рівня соціальної адаптації – це спілкування із природою, захоплення мистецтвом, поява нової значущої діяльності, нових інтересів, перспектив подальшого життя, спеціальне навчання, яке дозволяє сформувати необхідні для нових занять навички та вміння у старих людей.

Н. Сачук пропонує три форми підготовки до виходу на пенсію:

- 1) масове навчання за "спеціальною" літературою (брошури, пам'ятки, інструкції);
- 2) організація індивідуальних консультацій з різних питань підготовки до виходу на пенсію;
- 3) створення підготовчих груп за спеціально розробленими програмами.

Кожна з цих форм має свої переваги й недоліки. Хоча перша найбільш доступна, проте відсутність контролю за підготуванням і неможливість індивідуального підходу знижують її ефективність, тому вона може бути рекомендована тільки в поєднанні з іншими методами. Перевагою другого методу є індивідуальний підхід та усна форма подачі матеріалу, що, як

відомо, має низку переваг у порівнянні з письмовою. Тільки третя форма підготовки забезпечує оптимальність цього процесу завдяки низці соціально-психологічних феноменів, що виникають у групі. Крім того, ця форма створює передумови інтеграції майбутніх пенсіонерів у колективи, що позитивно впливають на процес адаптації.

Для складання програм соціальної адаптації старих людей необхідно враховувати такі незалежні перемінні: соціальні чинники (стать, вік, професія); відчуження від роботи та повсякденного життя; звички конструктивного використання вільного часу протягом життя; фінансові приготування до пенсії; вибір стилю життя на пенсії.

Таким чином, соціальна адаптація літньої людини носить складний, багатогранний характер, що вимагає особливої турботи з боку суспільства і застосування спеціальних засобів, ресурсів і способів для її успішної реалізації.