

2. Феденко, Н.Ф. Проблемы военной психологии в трудах Таланкина А.А. / Н.Ф. Феденко. – М.: Воениздат, 1988. – 231 с.

3. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие / под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара, 2001. – 664 с.

4. Большая энциклопедия тестов. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 416 с.

5. Никиреев, Е.М. Психологические особенности направленности личности: учебное пособие / Е.М. Никиреев. – М., 2007. – 356 с.

**Белая Ю.В.** (Научный руководитель – Косаревская Т.Е.,  
канд. психол. наук, доцент)

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

## **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ПОЖИЛЫХ ГРАЖДАН К СТАТУСУ ПЕНСИОНЕРА**

**Введение.** По данным Всемирной организации здравоохранения средняя продолжительность жизни в мире достигла 78 лет. Удельный вес населения старше трудоспособного возраста по России составляет 24% от общего населения страны. На начало 2017 года в Республике Беларусь проживало 2 403 488 человек старше трудоспособного возраста (мужчин – 706 456 человек, женщин – 1 697 032 человека). Доля населения данной категории составляет 25,3% в общей численности населения страны, что на 1,9% больше, чем на начало 2016 года. По демографическим прогнозам, разработанным в 2017 году, численность населения старше трудоспособного возраста к 2035 году будет составлять 27,7%. В результате этого увеличится показатель демографической нагрузки на трудоспособное население [4; 5; 6]. Значительное увеличение доли лиц пожилого возраста ставит вопрос о том, как проходит их адаптация к современным условиям, как переживается старость в непосредственном социальном окружении. Изучение данных социально-психологических аспектов представляет одну из насущных проблем науки.

Старость – закономерно наступающий период возрастного развития, является тяжелым периодом в жизни человека, как с физической, так с психологической точки зрения. Многими психологами период пенсионного возраста рассматривается как кризисный период. Это, прежде всего, связано с тем, что с прекращением своей трудовой деятельности у человека сразу же изменяется социально-психологический статус, образ и ритм жизни, состояние здоровья, а также снижается уровень доходов. Неопределенность, неподготовленность к будущим занятиям негативно сказывается на процессе их адаптации, социальной активности и личной удовлетворенности.

Как известно, социально-психологическая адаптация – это процесс активного приспособления человека к условиям социальной среды. Пожилые люди в меньшей степени, чем другие возрастные категории могут приспособиться к быстроменяющимся условиям жизни, которая выдвигает новые требования к старшему поколению, меняет диапазон и содержание социальных ролей. Человек с позитивным взглядом на жизнь и после выхода на пенсию продолжает личностное развитие, ведение здорового образа жизни, приобретение новых знаний и умений, что позволяют замедлить процессы старения. Для людей пожилого возраста могут быть характерны и чувства беспокойства, тревожности, и усиление таких черт, как мнительность, неуживчивость, раздражительность. Происходят изменения на биоло-

гическом уровне – это изменения внешности, подвижности, работы сенсорных систем. Также происходят изменения эмоционально-волевой сферы личности: снижается инициативность, возрастает пассивность. У многих пожилых людей наблюдаются и положительные изменения, появляется умиротворённость, осмысление главных ценностей в жизни, переоценка своих возможностей.

Существует ряд факторов, которые влияют на процесс социально-психологической адаптации пожилых людей к пенсионному периоду жизни. Одним из основных факторов, по мнению Н.А. Прокопенко, является резкое уменьшение уровня дохода и состояния здоровья. Для того, чтобы процесс адаптации прошел более успешно, для каждого необходимы определенные условия. В первую очередь, это хорошая материальная база, доброжелательные взаимоотношения с семьей, рациональный образ жизни, который ориентирован на физическую, социальную, творческую активность и культурный досуг [3].

По мнению Т.Г. Киселева успешная адаптация, прежде всего, связана с поддержанием физической, умственной активности пожилого человека и его занятием продуктивными видами деятельности. Исследования показывают, что интенсивная творческая работа человека дольше сохраняет активность ума, способствует продлению жизни больше, чем физическая активность. Поэтому актуальным решением будет являться создание благоприятной психоэмоциональной сферы средствами культуры, образования, общения в процессе вторичной социализации [2].

Для успешного принятия новой роли и адаптации к пенсионному периоду жизни необходимо рациональное заполнение свободного времени. Имеется богатый опыт в оказании помощи в решении возникающих проблем, связанных с социально-психологической адаптацией пенсионеров. В зарубежных странах в настоящее время развиваются различные общественные движения, организации для пенсионеров, где они активно участвуют в жизни общества, занимаются волонтерской деятельностью, также создаются различные группы взаимопомощи. Пожилым возраст рассматривается как ресурс развития общества. В качестве примера можно привести «Американскую Ассоциацию пенсионеров». Были разработаны различные программы помощи, но большое внимание уделяется программе «Поколение вместе», где пожилые люди привлекаются к работе с молодыми людьми [1].

В России, государство ведёт работу в отношении решения проблем пожилых людей и принимает меры для повышения уровня их материального и социального благополучия. Для оказания эффективной помощи данной категории населения, необходимо сотрудничество и взаимодействие государства с негосударственным сектором оказания социальной защиты и социального обслуживания, где предоставляются социально-бытовые, психологические, медико-реабилитационные услуги.

В Республике Беларусь сложилась система гарантированных государством мер, направленных на обеспечение жизнедеятельности и полноценного участия пожилых граждан в жизни общества. Создана законодательная база, определяющая государственную политику в работе с пожилыми людьми. Социальное обслуживание пожилых людей обеспечивают территориальные центры социального обслуживания населения (далее ТЦСОН), созданные во всех административных единицах республики. В настоящее время функционируют 146 ТЦСОН, на учете в которых состоит более 1,9 млн. человек, из них 134,3 тыс. составляют одинокие граждане пожилого возраста, 612,8 тыс. – одиноко проживающие граждане [5].

**Материал и методы.** С целью выявления проблем, с которыми сталкиваются пожилые граждане, вышедшие на пенсию, в процессе социально-

психологической адаптации, было проведено эмпирическое исследование. Основным методом исследования – анкетирование. Анкета содержит 15 вопросов открытого типа. В опросе приняли участие 58 респондентов различных социальных групп, 49 из которых – женщины, 9 – мужчины, возраст от 56 до 84 лет.

**Результаты и их обсуждение.** Среднее профессиональное образование имеют 58% опрошенных, у 42% респондентов имеется высшее образование. На вопрос о том, какой стаж работы вы имели до выхода на пенсию, 96% опрошенных ответили, что 30 лет и более, 4% опрошенных – от 20 до 30 лет. Следовательно, большинство пожилых людей имеют большой трудовой стаж, обладают профессиональными навыками, при этом преобладающее количество людей имеет профессиональное образование. 68% респондентов относится к выходу на пенсию как к благоприятному событию, чувствуют себя комфортно, остальные 32% респондентов ответили, что отрицательно относятся к данному периоду в своей жизни, ощущают подавленность, беспокойство.

Пожилые люди отметили, какие именно возможности открываются перед ними с выходом на пенсию: 66% опрошенных считает, что это возможность чаще встречаться с близкими и родными, 24% респондентов считает, что есть время для самосовершенствования, для личных интересов и хобби, 10% опрошенных ответили, что это возможность побыть наедине с собой. Такие данные говорят о том, что у пожилых людей с выходом на пенсию возрастает потребность в общении, в самореализации. Особое значение в жизни пожилых граждан имеет семья, поэтому социальным службам важно уделять внимание и общаться с членами семье пожилых граждан. 71% респондентов отметили, что им сложно было принять новый образ жизни после выхода на пенсию, у 29% респондентов не было никаких трудностей в период адаптации. Пожилые граждане нуждаются в социально-психологической поддержке в процессе адаптации.

На вопрос о том, с какими именно трудностями столкнулись пожилые люди после выхода на пенсию, мы получили следующие данные: 70% респондентов столкнулись с проблемами со здоровьем, 63% опрошенных отметили, что это неорганизованный досуг, 67% граждан отмечают материальные трудности, проблемы в передвижении испытывают 4% опрошенных. Следовательно, чаще всего пожилые люди жалуются на состояние здоровья, значительная часть респондентов отметили плохое материальное положение и неорганизованный досуг.

На вопрос, имеется ли желание получать новые знания, посещать занятия по направлениям, 70% опрошенных дали положительный ответ, 17% респондентов отказались от посещения занятий по направлениям, 13% респондентов затруднились в ответе. Это позволяет сделать вывод о том, что спрос на занятия различного формата очень высок. 79% граждан интересуются изобразительным искусством и народным творчеством, 77% участников заинтересованы в обучении работе за компьютером, 75% опрошенных выбрали занятия садоводством, 54% опрошенных хотели бы заниматься шитьем и кройкой, 16% респондентов выбрали изучение иностранного языка. Данные предпочтения необходимо учитывать при организации работы, направленной на успешную социально-психологическую адаптацию пожилых граждан.

**Заключение.** Исследование подтвердило тот факт, что пожилому человеку необходимо создать условия для приобретения новых социальных контактов, для самореализации. Для успешной социально-психологической адаптации важна эффективная работа социальных служб, необходимо разрабатывать и внедрять новые методы и формы работы с пожилыми людьми, организовывать их досуг, в

связи с тем, что проблемы неорганизованного досуга являются весьма актуальными среди пожилых граждан.

#### **Список использованной литературы:**

1. Американская ассоциация пенсионеров [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://namza60.ru/assoziacziya-pensionerov-ameriki.html>. – Дата доступа: 27.04.2018.
2. Киселева, Т.Г. Гуманизация жизни старшего поколения средствами культуры / Т.Г. Киселева // Пожилые люди: социальная политика и развитие социальных услуг. М.: Гос НИИ семьи и воспитания, 2003. – Вып. 4. – С. 120.
3. Прокопенко, Н.А. Социальная адаптация в пенсионном периоде жизни: проблемы и условия [Электронный Ресурс] / Н.А. Прокопенко. – Режим доступа: URL <http://biology.pp.ua/socio-demographic/81-socialnaya-adaptaciya-v-pensionnomperiode-zhizni-problemy-i-usloviya.html>. – Дата доступа: 27.04.2018.
4. Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/population/demography](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/demography). – Дата доступа: 07.05.2018.
5. Министерство труда и социальной защиты Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [http://www.mintrud.gov.by/ru/news\\_ru/view/gosudarstvennaja-sotsialnaja-podderzhka-pozhilyx-grazhdan-2882](http://www.mintrud.gov.by/ru/news_ru/view/gosudarstvennaja-sotsialnaja-podderzhka-pozhilyx-grazhdan-2882). – Дата доступа: 07.05.2018.
6. Национальный статистический комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [http://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/solialnaya-sfera/demografiya\\_2/g/chislennost-i-estestvennyi-prirost-naseleniya](http://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/solialnaya-sfera/demografiya_2/g/chislennost-i-estestvennyi-prirost-naseleniya). – Дата доступа: 07.05.2018.

**Белоус Н.В.** (Научный руководитель – Богомаз С.Л.  
канд. психол. наук, доцент)

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

### **СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ВРАЧЕЙ ПСИХИАТРОВ-НАРКОЛОГОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СТАЖА РАБОТЫ**

**Введение.** Кардинальные социальные преобразования и кризис ценностей в нашем обществе, ужесточение требований к профессионалам, предъявляющим новые требования к человеку, наиболее остро затрагивают представителей коммуникативных профессий. Интерес к профессиональному стрессу и синдрому эмоционального выгорания у врачей вызван общей тенденцией к гуманизации современной науки, привлечению внимания исследователей к субъекту профессиональной деятельности, в частности – к влиянию на него самого характера этой деятельности. Всемирная организация здравоохранения признала, что синдром эмоционального выгорания, требует медицинского вмешательства. Диагностическим эквивалентом синдрома эмоционального выгорания в международной классификации болезней 10-го пересмотра Z 73.0 «Выгорание» (burnout), в русской версии в свое время не совсем точно переведенное как «переутомление». Хотя, нозологическая принадлежность синдрома эмоционального выгорания дискутируется. В ряде случаев эквивалентом может считаться диагностическая рубрика F 43.0 «Расстройство адаптации» (однако продолжительность нарушений при этом не должна превышать 6 месяцев) или F 48.0 «Неврастения».