

ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ К ПОСТТРУДОВОМУ ПЕРИОДУ ЖИЗНИ

Н.И. Бумаженко

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Одним из характерных явлений современности является процесс старения общества, увеличения количества пожилых людей в общей численности населения, что требует проявления по отношению к ним, к их опыту и заслугам большого уважения и заботы. В 2001 году население мира достигло порядка 6,2 миллиарда человек, а возраст каждого десятого землянина составил 60 лет и старше. По долгосрочным прогнозам ООН к 2025 году население мира возрастет по сравнению с 1950 годом в 3 раза, а численность пожилых людей – в 6 раз, в то время как число престарелых людей увеличится в 10 раз.

Социальные геронтологи Р.С. Яцемирская, И.Г. Беленькая определяют старость как заключительную фазу в развитии человека, в которой этот процесс происходит по нисходящей жизненной кривой. Психолог М. Ермолаева определяет старость как заключительный период человеческой жизни, условное начало которого связано с отходом человека от непосредственного участия в производительной жизни общества. На наш взгляд достаточно точным является следующее определение: старость – это вариант особой биологической и социальной жизни в ранее освоенном пространстве, где время, энергия, информация приобретают особый смысл.

Цель исследования – изучить проблемы адаптации человека к посттрудовому периоду жизни.

Материал и методы. Для изучения степени адаптации к посттрудовому периоду жизни использовались методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда и методика «Личностный дифференциал» (ЛД) (адаптирована в НИИ им. В.М. Бехтерева). В исследовании пожилыми мы считали всех людей, достигших пенсионного возраста и вышедших на пенсию (то есть сменивших социальный статус), и рассматривали как равнозначные понятия старость, пожилой возраст, третий возраст, поздний возраст.

Результаты и их обсуждение. Нижняя возрастная граница пенсионного возраста в нашей стране – 55 лет у женщин и 60 лет у мужчин. Именно с этого возраста, пожилые люди получают статус пенсионера, право на пенсионное обеспечение и социальное обслуживание. Между тем, всегда существовали различия между двумя категориями пожилых людей: активные пожилые люди, которые вопреки возрасту продолжали профессиональную деятельность и не отличались от массы зрелых людей (с точки зрения экономической, социальной и семейной), насколько позволяли условия; и неактивные – слабые, дряхлые и больные.

По мнению респондентов, прекращение работы сопровождалось изменением образа жизни (95%), разрывом привычных связей (56%), изменением возможностей (72%), необходимостью по-новому структурировать время (86%). Медленнее происходит изменение структуры личности, отличающейся в этом возрасте, как правило, большей устойчивостью. Вследствие этого адаптация пенсионеров к новым условиям, усвоение ими новых социальных ролей

затрудняется и требует большего количества времени. Это может привести к нарушению сложившегося динамического стереотипа личности и появлению «пенсионной болезни», которая объясняется тем, что в течение всей жизни человек привык трудиться, находить в нем удовлетворение, а после ухода на пенсию он тяготится своей не востребуемостью. Особенно это относится к увеличивающейся в последнее время прослойке «трудоголиков», для которых работа составляет единственный смысл и цель жизни.

На успешность жизнедеятельности человека на пенсии значительно влияет и степень запланированности его ухода с работы. Как показывает наше исследование, легче всего это событие переживают те люди, которые планировали свой уход заранее и имели представление о том, чем будут заниматься в дальнейшем. Зачастую пожилые люди выходят на пенсию психологически не готовыми к своему новому положению и новому периоду жизнедеятельности. Такая неопределенность, неподготовленность к будущим занятиям негативно сказывается на процессе их социальной адаптации, социальной активности и личной удовлетворенности. Особую роль играет общая активность пожилых людей. Среди пенсионеров, которые ведут рациональный образ жизни, сохраняют высокую физическую и особенно, социальную активность, уровень адаптации намного выше, чем среди пенсионеров, ведущих пассивный образ жизни.

Таблица – Половые различия адаптации пенсионеров к посттрудовому периоду жизни (по группам респондентов, %)

Респонденты	Экспериментальные группы		
	А (высокий уровень адаптации)	В (средний уровень адаптации)	С (низкий уровень адаптации)
Мужчины	20	63	17
Женщины	19	65	16

Результаты исследования показали, что респондентам группы А, характерен высокий уровень самопринятия (67%) по сравнению с респондентами группы В (5%), группы С (0%). По фактору активности в группе А больше очень высоких (25%) и высоких (33%) значений, чем в группе С (0%). Респонденты группы А характеризуются высоким уровнем интернальности (50%) по сравнению с испытуемыми группы С (10%).

В ответах респондентов группы А старость определяется как подведение итогов (17%), в группе С (0%) в группе В (2,5%). Также пожилые люди группы А чаще (25%), чем группа С (0%) отмечают, что старость – это один из периодов жизни и что старость это отдых от работы (17%, группа С – 0%). В ответах испытуемых группы С чаще (40%) отмечают, что старость – это обуза, чем в группе А (0%) и группе В (10%). Определение старости как заботы о близких встречаются в группе С реже (10%), чем в группе В (33%) и чем в группе А (70%). Значительные различия обнаружены по шкале «Принятие других». Пожилые люди группы А чаще (58%) обнаруживают высокий уровень принятия других, чем в группе С (0%) и группе В (10%).

Таким образом, респонденты группы А обладают в целом более оптимальной самооценкой для личностного благополучия и характеризуются

более уверенным, осознанным отношением к жизни. Их процесс адаптации к посттрудовому периоду жизни прошел эффективно.

Изучая представления пожилых людей об образе жизни на пенсии, мы пришли к выводу, что:

— после ухода на пенсию каждому человеку требуется время для перестройки стиля жизни и сознания. Эта деятельность зависит от индивидуальных особенностей и объективных обстоятельств, что подставляет собой процесс адаптации;

— существенным фактором такой адаптации является рациональная организация и правильный выбор занятий;

— семья выполняет компенсаторную функцию, т.е. становится основной сферой межличностных контактов.

Заключение. В пожилом возрасте продолжается процесс социализации человека. На наш взгляд можно выделить некоторые общие психологические условия благополучного развития в старости: внутренняя потребность быть занятым; конструктивная психологическая установка; относительно разносторонние интересы; психологическая независимость; потребность и возможность в решении актуальных задач развития; благополучное решение задач уже пройденных этапов жизни.

Список литературы

1. Психология старости и старения: учебное пособие / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. – М.: изд. центр «Академия», 2003. – 416с.
2. Яцемирская, Р.С., Беленькая, И.Г. Социальная геронтология / Р.С. Яцемирская, И.Г. Беленькая. – М.: изд. центр Владос, 2003. – 224 с.