

УДК 316.346.32-053.9

ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА К ПОСТТРУДОВОМУ ПЕРИОДУ ЖИЗНИ

Н.И. Бумаженко

УО «ВГУ им. П.М. Машерова», г. Витебск, Республика Беларусь

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. Уважение к старым людям выражается их включенностью в социум, установлением контактов между старым и молодым поколениями, а также теми материальными условиями, которые общество может им предоставить.

Процесс старения населения – явление относительно новое. Он начался непосредственно после так называемой демографической революции, одним из двух основных проявлений которой был быстро прогрессирующий спад показателя рождаемости. 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 три раза, а численность пожилых людей – в 6 раз, в то время как число престарелых людей увеличится в 10 раз.

В философской, геронтологической, психологической литературе отсутствует четкое определение пожилого и старческого возраста. Если первые 25—30 лет жизни человека детально изучены, разбиты на многочисленные стадии и этапы, в рамках которых выделены характерные для них проблемы и кризисы, то столь же длительный отрезок поздней жизни выступает недифференцированным, расплывчатым. В словаре С.И.Ожегова даны следующие определения: «пожилой - начинающий стареть», «старость — период жизни после зрелости, в который происходит ослабление организма», и наконец, «старый — достигший старости». На практике к людям пожилого возраста относят тех, кто вышел на пенсию.

Существуют различные варианты определения старения даже в медико-биологическом плане. Например, А.А.Богомолец дал следующее определение старения: это постепенное ослабление реактивности клеток, в основе которого лежат биофизические и биохимические изменения клеточного вещества, изменение его физико-химических структур, постепенная утрата клеточной способности к размножению и обновлению своих биохимических структурных элементов, засорение клетки укрупненными частицами ее же собственной протоплазмы. Орди и Шейд определили старение как снижение поведенческих, физиологических и биохимических приспособлений к внутренней и внешней среде. По определению Всемирной Организации Здравоохранения старение - это «физиологический процесс, который определяет изменения, протекающие в течение всего жизненного цикла человека». Многие исследователи в социогуманитарных науках в определении старения также опираются на биологические характеристики. Например, социальный психолог О.В. Краснова определяет старение как «результат ограничения возможностей механизмов саморегуляции, проявляющихся в снижении возможностей компенсации первичных изменений в регулировании генетических процессов».

Итак, старение можно охарактеризовать как неизбежно возникающий, закономерно развивающийся процесс ограничения адаптационных возможностей организма, увеличения вероятности смерти, сокращения продолжительности жизни, способствующий развитию возрастной патологии. Старость - это заключительный этап возрастного развития, заключительный период онтогенеза.

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 емким и в то же время точным является следующее определение: старость – это «вариант особой биологической и социальной жизни в ранее освоенном пространстве, где «время», энергия, информация приобретают особый смысл».

Несмотря на относительное многообразие конкретных подходов к периодизации психологического старения сегодня, более или менее общепризнанным является выделение серьезного нормативного кризиса в период между 55 и 65 годами. Изменение социального статуса и

внутренней позиции человека по отношению к своей жизни - главное содержание этого кризиса. В настоящее время старению дают определение как такому же длительному процессу, как молодость или зрелость, поэтому для его понимания необходима более подробная классификация.

Сейчас в геронтологии общепринято наряду с «третьим» возрастом (60-74 или 79 лет) выделять «четвертый» возраст (75-80 лет и более). А.В. Мудрик выделяет с 50 до 60 лет период пожилого возраста, далее старость 60-70 лет и, начиная с 70 летнего возраста, долгожительство. В периодизации И.М.Бернсайда с коллегами, поздняя взрослость разбита на 4 десятилетия:

- Предстарческий период: от 60 до 69. Минуя шестидесятилетний рубеж, большинство людей должны приспосабливаться к новой ролевой структуре, чтобы справиться с потерями и воспользоваться выгодами этого десятилетия.

- Старческий период: от 70 до 79. После 70 лет многие сталкиваются с потерями и болезнями. Умирает все больше друзей и родных, сужается круг общения, уменьшается участие в формальных организациях, все больше хлопот причиняет здоровье.

- Позднестарческий период: от 80 до 89. Большинству 80-летних труднее приспосабливаться и взаимодействовать с окружающим миром, им необходимы более простые условия жизни, с минимумом бытовых проблем, сочетающие возможность уединения с наличием внешних стимулов. Большинство не в состоянии поддерживать социальные и культурные контакты без посторонней помощи.

- Дряхлость: от 90 до 99. Перемены, которые формируют образ жизни девяностолетних, происходят постепенно и растянуты на долгий срок. Если проблемы предыдущих лет успешно решены, десятое десятилетие жизни может быть наполнено радостью, покоем, и чувством удовлетворения.

Определение старости должно быть функциональным, связанным с основными изменениями в жизни индивида, его социальных ролях. Главным элементом такого определения является изменение социального статуса, в частности, уход на пенсию и его социальные последствия.

Широко распространено экономическое определение возраста старости, которое связано с законодательно установленным пенсионным возрастом, дающим право на пенсию по старости. Нижняя возрастная граница пенсионного возраста в нашей стране - 55 лет у женщин и 60 лет у мужчины. Именно с этого возраста, пожилые люди получают статус пенсионера, право на пенсионное обеспечение и социальное обслуживание, то есть становятся потенциальными клиентами социальных служб. Поэтому для целей нашего исследования мы считали пожилыми 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.

Между тем, всегда существовали различия между двумя категориями старых людей: активные старые 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 старики — слабые, дряхлые и больные.

Ситуация незначительно изменилась с появлением пенсионного обеспечения. По-прежнему часть людей остается экономически, социально и психологически активными, а часть пассивны. Данное различие скорее зависит от типа приспособления к старению.

В настоящее время пожилые и старые люди стали третьей по значимости категорией населения, что породило серьезные экономические, социальные, медицинские проблемы, о существовании которых человечество не могло даже предполагать. В первую очередь возникла необходимость расширения служб социальной помощи старым людям, их медицинского обслуживания, создания условий и выделения средств для их содержания.

У самих пожилых людей также выявляется множество проблем: в силу естественного старения организма проявляется ряд хронических заболеваний, переход человека в группу пожилых существенно изменяет его взаимоотношения с обществом, ухудшается его материальное положение.

Другим маркером смены статуса является выход на пенсию и складывается из этапов подготовки к оставлению работы, принятия непосредственного решения о прекращении трудовой деятельности и адаптации к новым социальным ролям.

Прекращение работы сопровождается у многих пожилых людей изменением образа жизни, разрывом привычных связей, изменением возможностей, необходимостью по-новому структурировать время. Гораздо 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 тяготеет своей невостребованностью. Особенно это относится к увеличивающейся в последнее время прослойке «трудоголиков», для которых работа составляет единственный смысл и цель жизни.

По данным исследований за 2008 год по экономическим или внутренним психологическим причинам испытывают необходимость в продолжение работы 32,5% пенсионеров. Однако, на пути старых, энергичных людей, желающих трудиться, возникает много препятствий. Социальная среда далеко не всегда предоставляет адекватные условия для осуществления этого намерения, так как большинство пенсионеров нуждается в индивидуальном режиме работы, что трудноосуществимо в современных условиях.

На успешность жизнедеятельности человека на пенсии значительно влияет и степень запланированности его ухода с работы. Как показывает практика, легче всего это событие переживают те люди, которые планировали свой уход заранее и имели представление о том, чем будут заниматься в дальнейшем.

По мнению некоторых зарубежных авторов к выходу на пенсию человека нужно готовить специально, то есть социальные службы должны уделять этому процессу особое внимание и целенаправленно работать с людьми, готовящимися пойти на заслуженный отдых. Возможно, хорошие результаты в психологическом плане дал бы постепенный переход на пенсионное обеспечение через частичную занятость. Такой вид перехода уже практикуется в Швеции.

Отечественные исследователи изучали представление пожилых людей об образе жизни на пенсии. Человек впервые, сталкивается с ситуацией полной и постоянной незанятостью на работе, он не располагает практически никаким личным опытом, позволяющим точно прогнозировать эту новую ситуацию. Оценивая последствия прекращения работы, человек обобщает доступный ему опыт других людей, соотнося его с собственным стилем требований, ценностей. Большинство авторов сходятся во мнении о том 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.

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.

Таким образом, с прекращением трудовой деятельности у стареющих людей резко нарушается жизненный стереотип, приспособляемость к новым условиям, перестраивается весь образ жизни. Поэтому изучение социально - психологических проблем пожилого возраста, и в частности проблемы адаптации, представляет одну из ведущих проблем. Под социальной адаптацией обычно понимают: а) постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды, б) результат этого процесса. При этом выделяются два уровня адаптированности: адаптация и дезадаптации. Адаптация связывается с достижением оптимального взаимодействия между личностью и средой за счет конструктивного поведения. Дезадаптации - с отсутствием оптимального взаимоотношения личности и среды (отсутствие динамического равновесия) вследствие не доминирования неконструктивных реакций или несостоятельности конструктивных подходов.

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, направленные не только на себя, но и на других; психологическая

независимость; потребность и возможность в решении актуальных задач развития; благополучное решение задач уже пройденных этапов жизни.

Список использованных источников

1. Психология старости и старения: учебное пособие для студ. психол. факул. высш. учеб. Заведений / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. – М.: Издательский 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.

УДК 173:398

**АКТУАЛІЗАЦЫЯ БЕЛАРУСКАЙ НАРОДНАЙ СПАДЧЫНЫ
ЯК ФАКТАР ФАРМІРАВАННЯ СЯМЕЙНЫХ
КАШТОЎНАСЦЕЙ У СУЧАСНАЙ МОЛАДЗІ**

Г.Е. Каданчик, С.И. Марцинкевич

УО «БГСХА», г. Горки, Республика Беларусь

У сучасным свеце крызісныя з’явы закранулі і сямейныя адносіны – павялічваецца колькасць разводаў, у няпоўных сем’ях растуць і выхоўваюцца без бацькі дзеці. Не абмінула гэта праблема і нашу краіну. Пошукамі шляхоў выйсця з крызісу займаюцца дэмографы і іншыя навукоўцы.

Сучаснае пакаленне моладзі, як правіла, знаходзіцца пад моцным прэсам аўдыёвізуальнай маскультуры, якая не заклапочана захаваннем і прапагандай вялікай каштоўнасці ў жыцці чалавека – добрай сям’і. Сучасным кіно і тэлебачаннем прапануецца вобраз супергероя, для якога не існуе такога паняцця як “сямейныя каштоўнасці”, што не пазбежна пераносіцца ў рэальныя каардынаты існавання сучаснага маладога чалавека, які не мае трывалых каранёў.

Безумоўна, фарміраванне сучаснай студэнцкай моладзі адбываецца ў свеце інавацыйных камп’ютэрных тэхналогій і сродкаў масавай камунікацыі. Разам з тым непакоіць наступнае: нярэдка гэта перарывае жыватворную сувязь паміж старэйшым пакаленнем і сучаснаю моладзю, якая не ведае як шматвекавога вопыту нашых продкаў, так і каштоўнасцей хрысціянскай культуры ў адносінах да шлюбу і сям’і. Перакананы, што адным са шляхоў фарміравання адказных адносін да шлюба можа стаць пашырэнне ролі і месца духоўнай спадчыны нашага народа ў выхаванні маладога пакалення.

Вяртаючы да жыцця народныя традыцыі і святы, можна прапанаваць моладзі тое, што і ў сучасным жыцці можа паслужыць прыкладам пры стварэнні сям’і і прапанаваць, адэкватныя часу і сучасным патрабаванням, рытуалы. Такая практыкаарыентаваная дзейнасць павінна пачынацца са знаёмства моладзі з традыцыйнай шлюбнай абраднасцю, якая мінавіта ў наш час у горадзе мала вядома або вельмі зменена тымі, хто яе праводзіць.

Сямейная абраднасць беларусаў складалася на працягу вякоў. Вясельныя абрады ў параўнанні з іншымі больш складаныя, і ўключалі даволі працяглы перадшлюбны перыяд. Давясельная частка ўключала даведкі (“перapyты”), выгядзіны, сватанне, запоіны, агледзіны, заручыны. Галоўным у шматдзённым перадвясельным рытуале з’яўлялася сватанне, у час якога сваты дамаўляліся з бацькамі. Сваталі дзяўчат звычайна на Пакроў (14 кастрычніка), таму ў народзе гаварылі “Прышла Пакрова – дзеўка гатова”. Варта адзначыць, што амаль да ХХ стагоддзя моладзь уступала ў шлюб ва ўзросце да восемнаццаці год і на гэтай падставе ў той час пытанне аб уступленні ў шлюб вырашалі толькі бацькі.

Бацькі, ў якіх быў дарослы хлопец, на працягу лета і да заканчэння палявых работ рабілі даведкі і выгядалі сабе будучых нявестак, з тых дзяўчат, што больш спрытныя ў працы і маюць добры род, з якім хацелася бы парадніцца. Потым складалі сватною дружыну, у склад якой уваходзіла нячотная колькасць сватоў (не лічачы хлопца, якога збіраліся жаніць) і запрашалі хроснага бацьку ў якасці старшага свата.

Амаль да пачатку ХХ стагоддзя сватаць дзяўчыну выязджалі пасля поўначы або ноччу. Пазней склаўся звычай ехаць пасля заходу сонца, калі пачынае змяркацца. Ехалі сватаць абавязкова на конях, нават калі дзяўчына жыла ў суседнім двары – тады абавязкова выязджалі ў адваротны бок, а потым аб’язджалі суседняй вуліцай і навакольнай дарогай дабіраліся да яе хаты.