

**Адаптационные стратегии в пожилом возрасте**

**Свиридкина Анастасия Александровна**

*Студент*

*Алтайский государственный университет, факультет социологии, Барнаул, Россия*

*E-mail: asja-sviridkina000@rambler.ru*

**Адаптационные стратегии в пожилом возрасте**

**Свиридкина Анастасия Александровна**

*студент (магистр)*

*Алтайский Государственный Университет,*

*социологический факультет, Барнаул, Россия*

*E-mail: asja-sviridkina000@rambler.ru*

Одним из наиболее переменных моментов на жизненном пути человека, влекущим за собой существенные изменения в условиях и образе его жизни, является выход на пенсию. Выход на пенсию может рассматриваться как завершение одной фазы социальной жизни человека и начало другой, резко отличающейся от предшествующей.

Пенсионный период жизни часто рассматривается как кризисный период в жизни человека. Происходящее значительное изменение жизненной ситуации связано как с внешними факторами (появления свободного времени, изменение социального статуса), так и с внутренними (осознание возрастного снижения физической и психической силы, зависимое положение от общества и семьи, как эмоциональное, так и материальное). Эти изменения требуют от человека переосмысления ценностей, отношения к себе и к окружающему. У одних этот процесс происходит долго, болезненно, сопровождается переживаниями, пассивностью не умением найти новые занятия, находить новые контакты, по-новому взглянуть на себя и окружающий мир. Другая категория пенсионеров, напротив, адаптируется быстро, не склонна драматизировать переход к пенсионному образу жизни. Они полностью используют увеличившееся свободное время, находят новую социальную среду.

Одним из последствий выхода на пенсию является потеря каждодневных моделей поведения, что может провоцировать агрессию, направленную как на других, так и на себя. Важно подчеркнуть, что выход на пенсию - это значимое событие не только для человека, но и для окружающих его лиц. Поэтому процесс адаптации к новому положению имеет две стороны: с одной стороны человек приспособляется к своему новому социальному окружению, с другой - окружение приспособляется к новой социальной роли пенсионера.

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 на много выше, чем среди пенсионеров, ведущих пассивный образ жизни.

Е.С. Авербух пишет, что сам факт выхода на пенсию является для человека психической травмой: падает его социальная значимость, страдает его престиж, его самооценка и самоуважение. Новые требования ему зачастую не под силу, он чувствует себя отсталым.

Ю.М. Губачев также отмечает, что "преждевременный физический и духовный покой - это изнуряющий ад под воздействием которого старость становится ранней, ненужной, патогенной, социально обременительной, сами же старики становятся не только скучными, беспокойными людьми, но даже опасными как для самих себя, так и для других людей. Творческий труд - главное лекарство от старости.

Специфика посттрудового этапа жизни обусловлена тем, что образ пенсионера в сознании людей связан не столько с конкретным кругом занятий, сколько отходом от работы, что в значительной мере ориентирует самих пенсионеров на пассивный бездеятельный образ жизни.

Д.Б.Бромлей предлагает пять стратегий приспособления в старом возрасте.

1. Конструктивная стратегия.
2. «Зависимый тип».
3. «Оборонительный тип».
4. «Враждебный».
5. Самоненавидящий.

В исследовательской работе планируется выявить: существуют ли данные стратегии в современном обществе, положительно ли относятся пожилые люди к выходу на пенсию и как происходит адаптация в настоящее время.

Как отмечалось выше, выход на пенсию сложный период в жизни человека, поэтому окружающим людям следует обращать внимание на пенсионеров, поддерживать не только материально, но и морально; уделять больше времени, чтобы не чувствовали себя одинокими. Людей необходимо готовить к выходу на пенсию. Но многое зависит и от самого человека, как он будет воспринимать сам факт «пребывания» на пенсии, так будет происходить и процесс адаптации к изменяющимся условиям жизни.

## **Литература**

1. Литература
2. 1. Краснова О.В. Теоретические вопросы подготовки людей к выходу на пенсию. // Психология зрелости и старения №4(12). 2000. с.5 - 31
3. 2. Марковина С.Г. Особенности адаптации пожилых //Социологические исследования 1977. №12. с.48-56.
4. 3. Миколайчук Е.Н. Пожилой человек в современном обществе //Мед. консультация 1999. №4. с.1-5.
5. 4. Сачук Н.Н., Панина Н.В., Москалец Г.М. Проблемы адаптации к выходу на пенсию. //Геронтология и гериатрия. 1981. с.141-145.
6. 5. Шапиро В.Д. Человек на пенсии. М. 1980. - 173с.

## **Слова благодарности**

*Конференция «Ломоносов 2011»*

Спасибо организаторам конференции за то, что предоставляют возможность опубликовать, показать свои работы многим людям, занимающимся научной деятельностью.