

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра истории, теории и прикладной социологии

**СОЦИАЛЬНА АДАПТАЦИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В ПОСТТРУДОВОМ
ПЕРИОДЕ**

(автореферат бакалаврской работы)

студентки 5 курса 511 группы
направления 39.03.01 - Социология
социологического факультета
Митрониной Александры Леонидовны

Научный руководитель

доктор социологических наук, профессор _____ О.Г. Антонова
подпись, дата

Зав. кафедрой

доктор социологических наук, профессор _____ Д.В. Покатов
подпись, дата

Саратов 2025

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы исследования. В современной России наблюдается глубокий период перемен, затрагивающий все сферы общественной жизни. Эти изменения оказывают серьезное воздействие на жизнь граждан, вызывая у них беспокойство по поводу своего благополучия и будущего. Стремительные изменения в социально-экономической сфере требуют от людей адаптации к новым реалиям, переосмысления привычного образа жизни и поиска новых путей выживания.

Для преодоления трудностей, возникших в результате этих изменений, каждому человеку необходимо полностью использовать свои ресурсы и способности. В условиях нестабильности и неопределенности важно уметь быстро адаптироваться к новым условиям и находить нестандартные решения для решения возникающих проблем. Необходимость применения новых навыков и умений стимулирует личностный рост и развитие, помогая преодолеть трудности и достичь успеха в переменчивом мире.

Проблема адаптации человека, больших групп и слоев населения к глобальным переменам в окружающем мире становится все более актуальной. В условиях резко меняющейся России наблюдается увеличенное внимание к анализу процесса социальной адаптации граждан. Отечественная социологическая наука активно занимается изучением этой проблематики, и перед научным сообществом стоит ряд важных задач.

Исследователи отмечают, что положение социальной группы в современном российском обществе тесно связано с ее уровнем адаптированности. В связи с этим возникает необходимость переосмысления предыдущего опыта, разработки новых концепций, методологии и методики исследования процесса адаптации к новым условиям жизни. Особое внимание уделяется изучению механизмов адаптационного поведения различных категорий населения.

Адаптация социальной группы, включая пенсионеров, при выходе на пенсию является важным фактором, определяющим их поведение. Этот процесс

обусловлен специфичностью положения и поведения людей в различных сферах жизни, включая экономическую, социальную и правовую, а также в обществе в целом.

Многоаспектный комплексный характер проблемы социальной адаптации личности пожилых людей к посттрудовому периоду подробно исследуется в выпускной квалификационной работе бакалавра.

Важно учитывать, что адаптация к новой жизненной стадии требует особого внимания к индивидуальным особенностям каждого человека.

Степень научной разработанности проблемы. Изучение адаптации как процесса приспособления организма к изменениям окружающей среды имеет древние корни и связано с именем немецкого физика Х. Ауберта, который жил во второй половине XVIII века. Развитие этой темы началось задолго до наших дней и включает в себя работы таких ученых, как Ж.Б. Ламарка, Ж. Сент-Илера, Г. Спенсера, Ч. Дарвина. Они расширили представление об адаптации, выведя ее за пределы эволюционной теории и общей биологии, внедрив ее в различные области знания, такие как социальная психология, медицина, социология, экология и другие науки.

Социологическая перспектива адаптации стала особенно актуальной благодаря исследованиям ученых, таких как Л. Бристоль, Дж. Томпсона, Ф. Знанецкого, Д. Мида, Т. Парсонса, Т. Ньюкомба, Т. Сарбина. Они рассматривают адаптацию в контексте теорий ролей, рассматривая ее как процесс приспособления к предписанным нормам и социальным ролям. Эти ученые внесли значительный вклад в понимание того, как люди адаптируются к различным социальным ситуациям и требованиям.

Исследования в области адаптации продолжаются и сегодня, их результаты помогают нам понять, как организмы и общества приспособляются к постоянно меняющейся среде. Важно учитывать все аспекты адаптации, чтобы развивать эффективные стратегии приспособления к переменам и сохранять устойчивость в разнообразных условиях.

С середины 60-х годов в российской социологической науке начали активно изучать социальные аспекты адаптации. Исследования в этой области проводили такие ученые, как И.В. Бестужев-Лада, В.А. Ядов, Т.Н. Вершинина, И.А. Милославова, Т.З. Козлова, В.Д. Шапиро, Л.Л. Шпак, Е.С. Маркарян. Они сочетали в своих исследованиях знания из различных областей, таких как демография, социология, социальная медицина и экономика.

Изучение социальных аспектов адаптации стало ключевым направлением исследований в российской социологической науке. Ученые обращали внимание на влияние социальных факторов на процесс адаптации индивидов в различных общественных средах.

В работах ученых было выявлено, что успешная адаптация зависит не только от личностных качеств, но и от внешних обстоятельств, таких как доступ к ресурсам, социальной поддержке и институциональной среде. Важным результатом исследований стало понимание взаимосвязи между адаптацией и социальными условиями, в которых она происходит.

Общественная ситуация, возникшая в России в последнее десятилетие, обусловила появление нового направления - изучение адаптивных процессов в бифуркационных, кризисных социальных системах. Эта проблема активно изучается Л.В. Бабаевой, Е.С. Балабановой, Л.В. Корель, О.Н. Бурмыкиной, Н.В. Паниной, В.О. Рукавишниковой, Л. А. Гордоном, Е.Н.Смета-ниным, М.А. Шабановой и др.

Исследование социально-психологических, статусных и социальных барьеров адаптации к рынку различных социальных групп проведены Ю.Б.Чистяковой, О.А. Хасбулатовой, М.А. Шабановой, О.В. Шарниной, Л.Г. Луняковой, О.Н. Бурмыкиной, Н.А. Нечаевой.

Большинство научных разработок, посвященных проблемам адаптации к посттрудовому периоду, относится, во-первых, к обобщенной категории пожилых мужчин и женщин и, во-вторых, к периоду развития общества, существенно отличающегося социальными параметрами от современных конкретно-исторических условий (Д.Б. Бромлей, Н.Ф. Дементьев, А.А. Дыс-кин,

И.И. Мечников, Н.В. Панина, М.Я.Сонин, Д.Ф. Чеботарев, В.Д. Шапиро, Р.С. Яцемирская, О.Б. Осколкова, Т.З. Козлова).

Исследованию профессиональных маршрутов в позднем периоде жизни, особенностям профессиональной подготовки и переподготовки пожилых посвящены труды М. Греллера, Н. Дряхлова, Ж. Тощенко, В. Ярской. Привлечению внимания к этой теме в значительной степени способствовали исследования возможностей профессиональной карьеры работающих пенсионеров (Г. Меркина, Е. Резников). Механизмы включения российских пенсионеров в сферу малого предпринимательства исследовали В. Доброхлеб, Ю. Хайруллина. Полезные обобщения и выводы об особенностях трудовой деятельности пожилых людей в процессе социально-экономических преобразований содержатся в работах С. Балабанова, Т. Герасимовой, З. Саралиевой. Широкий круг геронтологической проблематики исследуется представителями саратовской школы социальных геронтологов: М. Елютиной, П. Пучковым, А. Смолькиным, Т. Темаевым, Э. Чекановой, Т. Черненко, И. Штейнбергом.

В современном обществе вопрос социальной адаптации пожилых людей остается недостаточно исследованным и понятным. Это является основой для выбора темы исследования в рамках бакалаврской работы. Подробное изучение процесса адаптации старшего поколения к новым условиям жизни становится все более актуальным в современном мире.

Целью настоящего исследования является выявление влияния основных факторов на процесс социальной адаптации пожилых людей и определение механизмов успешного приспособления к посттрудовому периоду жизни.

Понимание этих аспектов позволит разработать эффективные стратегии поддержки и помощи в процессе адаптации пожилых людей к новым реалиям.

Изучение данной проблематики предполагает анализ не только внешних факторов, влияющих на социальную адаптацию, но и внутренних механизмов, которые определяют успешность этого процесса. Такой подход позволит

получить более глубокое понимание механизмов адаптации и разработать индивидуализированные подходы к работе с пожилыми людьми.

Объектом исследования является население г. Саратова в пенсионный период жизнедеятельности.

Предметом исследования являются условия, факторы и механизмы адаптации личности к посттрудовому периоду.

Данная цель обусловила постановку и решение следующих задач:

- Провести теоретико-методологический анализ проблем пожилого возраста;
- Проанализировать теоретические подходы к особенностям социальной адаптации;
- Определить специфику социальной адаптации пожилых людей в посттрудовом периоде (на примере г. Саратов).

Методологической основой исследования является структурно-функциональный подход, впервые сформулированный Э. Дюркгеймом и развитый Р. Мертоном, с элементами системного анализа, что позволяет установить связи между его отдельными компонентами, и рассмотреть основные элементы адаптации личности в посттрудовом периоде. Теоретической и методологической основами исследования являются научные труды отечественных и зарубежных ученых в области адаптации личности и социологии возраста. В процессе исследования изучена общая и специальная литература, материалы научных конференций.

Эмпирической базой исследования являются результаты опроса методом анкетирования, проведенного летом 2024 года по выборке, объем которой составил 100 респондентов, объектом которого являются пенсионеры г. Саратова.

Структура бакалаврской работы: работа состоит из введения, двух разделов, заключения, списка использованных источников и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обосновывается актуальность темы исследования, раскрывается степень её разработанности, определяются цель, задачи, объект и предмет, эмпирическая база исследования.

В первом разделе « ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА» дается анализ проблем пожилого возраста в научной литературе. В научной литературе существует огромное количество определений понятия старость. Но точного определения, которое могли бы взять на вооружение гуманитарные науки и которое описывало бы реальное состояние дел пока не существует. Так, например, в демографическом словаре предложено следующее определение: «Старость – биопсихологическое и социально-историческое понятие с условными и меняющимися границами на разных этапах историко-эволюционного развития человечества и в различных эколого-популяционных и социальных группах».

Вопросы третьего возраста не новы для ученого сообщества. Интерес к проблемам пожилых людей был заложен еще в глубокой древности. Так, еще в античной эпохе появляются первые определения причин и факторов старения человека. Известный врач Древней Греции Гиппократ говорил, что старость – это результат утечки природного тепла и как следствие высыхание организма. Еще один ученый древнегреческий ученый Платон указывал на то, что старение – это результат того, какой образ жизни вел человек в среднем возрасте.

В России первые труды, посвященные вопросам продления активной старости относятся к середине XVIII века, например, книга русского врача И. Фишера «О старости, ее степенях и болезнях».

Основоположником научной геронтологии в России считается выдающийся русский ученый И.И. Мечников. Геронтология в современном ее понимании сформировалась к середине XX века. Одной из задач геронтологии является изучение особенностей старения, связанных с влиянием средовых факторов, образа жизни, труда, социальных связей и взаимоотношений.

В научной литературе представлено большое количество факторов психологического и физиологического происхождения, которые влияют на процесс старости. Ученые говорят об отсутствии единого механизма и способа, чтобы иметь возможность приспособиться к старости. Влияние оказывает и личность самого человека, его поведения, привычки, потребность в социальных контактах и любимый стили жизни. Для каждого пожилого человека существует свой оптимальный путь переживания старости: кто-то стремится к совместному проживанию с родными, кто-то наоборот желает полной независимости, самостоятельности.

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.

Термин "адаптация" (лат.- приспособление) заимствован социологической наукой из биологии, где под адаптацией понимали «... приспособление организмов к условиям существования». В научной биологии адаптацию понимали как основу выживания, то есть рассматривали ее в контексте концепции эволюции. Позже идея адаптации широко проникает в различные сферы науки - социологию, психологию, медицину, демографию, этнографию и др., которые исследуют также и механизмы приспособления человека к изменившейся среде. «Теория развития показывает, как, начиная с простейшей клетки, каждый шаг вперед до наисложнейшего растения, с одной стороны, и до человека, с другой, совершается через борьбу наследственности и приспособления».

Проблема адаптации является объектом рассмотрения большого количества научных дисциплин и отраслей знания.

Истоки исследования адаптации как общественного явления находят свое отражение прежде всего в биолого-натуралистических концепциях, сориентированных на применение в социологии естественнонаучной методологии анализа эволюции органической природы. Так, еще Г. Спенсер в своей биологизаторской концепции социологии впервые отразил биологический принцип приспособления в одном из законов функционирования общества. Существенный вклад в развитие теоретических и эмпирических исследований социальной адаптации внесли основатели Чикагской школы, сложившейся в американской социологии в 20-х годах XX в., Р.Э. Парк, Э. Берджесс. В настоящее время накапливается и обобщается ценный материал теоретико-методологического и эмпирического характера по различным проблемам и аспектам социальной адаптации населения России к условиям резко изменившейся социальной среды. В последние несколько лет в российской социологии представлены исследования социальной адаптации различных социальных групп населения. Проблемы социальной адаптации в обновляющемся российском обществе столь важны, что в последние годы предпринимаются попытки создания новой отрасли социологического познания - социологии адаптации, обосновывается своевременность и необходимость ее институализации. «Социология адаптации - это особая область социологического познания о месте, функциях, типах и закономерностях приспособлений личностей, социальных общностей разного уровня, институтов и организаций, любых социально организованных субъектов к изменениям в условиях их жизнедеятельности, а также внутренним изменениям».

Таким образом, в ходе проведенного анализа теоретических подходов к особенностям социальной адаптации необходимо сделать вывод о многообразии существующих подходов и концепций данного феномена. В нашем исследовании в качестве рабочего используется определение социальной активности, данное В.З. Коганом: это сознательная и целенаправленная деятельность личности и ее целостно-социально-психологическое качество, которые, будучи диалектически взаимообусловлены, определяют и характеризуют степень или меру персонального

воздействия субъекта на предмет, процессы и явления окружающей действительности.

Во втором разделе «РЕГИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В ПОСТРУДОВОМ ПЕРИОДЕ» рассмотрены особенности социальной адаптации пожилых людей после выхода на пенсию. Так, в ходе проведенного исследования, автором было выявлено, что определенному виду деятельности, тому или иному выбору сопутствуют определенные переживания, душевные переживания. Например, выбор основной деятельности пенсионеров, волнующих пенсионный период нацелен на создание отвлеченности от проблемы, от тех переживаний, которые волнуют их изо дня в день. Так, например именно домашнее хозяйство может быть тем самым фактором, повлекшим за собой отвлеченность. Для пенсионеров, переживающих данный период достаточно спокойно, но не без волнений, приемлемым является свежий воздух, прогулки, и крепкий здоровый сон. Подобный вид деятельности направлен скорее не на отвлечение, а на успокоение бушующих эмоций, что в последствии, поможет более спокойно пройти процесс адаптации. Для респондентов, абсолютно не переживающих по данному вопросу важнее в такой период свое здоровье, что и стало основной причиной выбора деятельности. Эта деятельность, это занятие, в отличие от предыдущих, не имеет определенной цели в отношении эмоционального состояния человека.

Процесс переживания пенсионного периода, чувства, выступающие его следствием, являются индивидуальными. Именно эмоции, сопровождаемые весь процесс адаптации, определяют выбор занятия для создания условий более легкого протекания адаптационного процесса. Например, именно респонденты, переживающие достаточно спокойно подобный период, актуализировали свое внимание на активных видах деятельности (митинги, музеи, самодеятельность). Также, в их расписании имеет место и более спокойные занятия, такие как чтение или самосовершенствование. В то время как пенсионеры, переживающие пенсию тяжело, находят помощь в личностных, внутрисемейных делах

(домашнее хозяйство, работа на дачном участке и т.д.). Подобные выборы заключают в себе и активную деятельность, например работа на дачном участке, и важность семейных отношений, так как подобные занятия направлены больше на семейный, домашний круг. Что касается респондентов, чье эмоциональное состояние является результатом слияния, как спокойствия, так и переживаний предпочитают более спокойным, ни к чему не обязывающий отдых – отдых на свежем воздухе, прогулки и здоровый, крепкий сон. То есть по подобным результатам, можно сделать вывод, что какой-либо вид деятельности служит фактором, создания условия, для более благоприятного перехода, и подобный выбор определяется не только эмоциональным состоянием, но и окружающей обстановкой, окружающими людьми.

Таким образом, при анализе специфики социальной адаптации пожилых людей г. Саратова в пострудном периоде необходимо отметить высокую популярность как досуга, как основного времяпрепровождения по уходу на пенсию, а также, несомненно, появляющиеся, по мнению респондентов, материальные затруднения.

В заключении подведены итоги бакалаврского исследования, согласно которым на сегодняшний день, общие закономерности социальной адаптации пожилых людей требуют строгого определения этого слова и соотнесения его с близким понятием социализации. Сложность состоит в том, что если экономические и медицинские вопросы могут решаться централизованно и стандартно для всех людей определенной возрастной группы, то психологические проблемы должны решаться индивидуально, на основе личностных качеств пожилого человека и социальной ситуации. Одной из наиболее важных проблем, связанных с повышением уровня собственной жизни, пожилые люди считают *одиночество*.

По-разному проходит процесс адаптации у женщин и мужчин. Это связано с различиями в стиле жизни представителей обоих полов: у мужчин – более сильная самоидентификация с профессиональными социальными ролями, у женщин – с семейно-домашними. Замечено, если женщина свою ценность и

жизненные успехи связывает с такими социальными ролями, где акцент делается на красоте, привлекательности (роковая женщина), то осознание старения воспринимается как поражение и конец всей жизненной карьеры. В то же время, если женщина ассоциирует себя, прежде всего, с ролями “матери”, “жены”, то процесс адаптации проходит менее болезненно.

Данные, полученные в ходе социологического исследования, позволяют говорить о том, что выход на пенсию, в большинстве случаев, означает для человека существенные перемены в жизни, которые часто воспринимаются как перемены к худшему. Это связывается как с ограничением материальных возможностей, так и с сокращением социальных контактов, исключением человека из культурной жизни. Большую часть времени пенсионер начинает проводить дома, в семейном кругу. При этом большинство пенсионеров ощущают себя лишенными, самых необходимых благ.

Также, в процессе исследования было важно выявить потенциальную связь между социально-демографическими характеристиками и состоянием в процессе перехода на пенсию. Как и предполагалось, мужчины переносят подобный переход значительно тяжелее, при этом связывая его в основном с материальными затруднениями. В то время как женщины, направляют свое внимание на семью, домашние заботы, тем самым более легко перенося пенсионный возраст. Тяжелая переносимость мужского пола вызвана отсутствием занятия, отсутствием работы, в связи с чем, появляется чувство бесполезности и свободное время превращается в пустотелость, становится тягостным и ненужным. Также, вид деятельности фактический может быть сопряжен с эмоциональными переживаниями посттрудового периода.