

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ  
В СТАЦИОНАРНОМ УЧРЕЖДЕНИИ (ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКОМ ЦЕНТРЕ)**

*Морозова Оксана Вагизовна, Целевич Татьяна Ивановна*

**THE TECHNOLOGY OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF ELDERLY CITIZENS  
IN ASUSO "NEZHINSKY GERONTOLOGICAL CENTER"**

*Oksana Morozova, Tatiana Tselevich*

**Аннотация.** В статье актуализируется проблема социальнопсихологической адаптации граждан пожилого возраста в стационарном учреждении. С целью выявления уровня социально-психологической адаптации пожилых людей, авторы провели исследование, выявили причины поступления граждан пожилого возраста в геронтологический центр, уровень тревожности пожилых людей на разных этапах адаптации, разработали рекомендации по улучшению социально-психологической адаптации пожилых людей к новым условиям жизни в геронтологическом центре.

**Annotation.** The article actualizes the problem of socio-psychological adaptation of elderly citizens in a stationary institution. In order to identify the level of sociopsychological adaptation of older people, the authors conducted a study, identified the reasons for the elderly citizens to enter the gerontological center, the level of anxiety of older people at different stages of adaptation, developed recommendations for improving the socio-psychological adaptation of older people to new living conditions in the gerontological center.

**Ключевые слова:** социально-психологическая адаптации, пожилые люди, геронтологический центр, уровень тревожности.

**Key words:** socio-psychological adaptation, elderly people, gerontological center, level of anxiety.

---

Актуальность проблемы изучения социально-психологической адаптации пожилых людей в стационарном учреждении объясняется ежегодным увеличением численности данной категории граждан.

Не всегда граждане пожилого возраста могут жить самостоятельно. Для них очень важным становится вопрос выбора дальнейшего образа жизни. Как правило, это связано с переездом в стационарное учреждение (геронтологический центр).

Первые дни пребывания пожилого человека в стационарном учреждении являются наиболее сложными. Для некоторых пожилых людей переезд обусловлен объективными обстоятельствами, такими как физические ограничения, трудности в обслуживании себя, одиночество. Для других – это событие, к которому пожилой человек осознанно готовился. Часть пожилых людей попадают в геронтологический центр по настоятельному требованию родственников. Поэтому сотрудникам необходимо понимание причин и обстоятельств, которые привели пожилого человека в учреждение.

Изменение образа жизни, связанное с переездом в стационарное учреждение и последующее проживание в нем способно обострить различные по своей сложности психологические проблемы. На начальном этапе пребывания пожилые люди попадают в ситуацию кризиса. Кардинально меняется привычный образ жизни: пожилым людям необходимо считаться с новым окружением, установленным распорядком дня; появляется ощущение пребывания в больнице (т.к. есть медицинский персонал) или напоминание общежития (многочисленные комнаты для размещения, места общего пользования, столовая). Это непростая ситуация, которая затрудняет социальную адаптацию пожилого человека в новых условиях.

Адаптация является процессом активного приспособления индивида к условиям новой социальной среды, а также результатом этого процесса. Среди основных видов адаптации выделяют социально-психологическую, как усвоение личностью норм и традиций коллектива. Большое значение здесь имеют конструктивные отношения с окружающими.

Сфера социального обслуживания граждан Омской области отличается многообразием видов учреждений и организаций, предоставляющих социальные услуги. Свыше 15% всех организаций социального обслуживания, по информации Министерства труда и социального развития Омской области, являются негосударственными.

Стационарное социальное обслуживание осуществляют 15 организаций, из них 8 бюджетных и 7 автономных. К ним относятся: геронтологический центр; дома-интернаты для престарелых и инвалидов; психоневрологические интернаты; детский дом-интернат для умственно отсталых детей [3].

В стационарном социальном обслуживании применяются меры по улучшению качества жизни пожилых людей, которые наилучшим образом подходят их возрастным особенностям, физическому и психическому здоровью [2].

Автономное стационарное учреждение социального обслуживания Омской области «Нежинский геронтологический центр» создано более 50-ти лет назад (далее - Центр). В настоящее время Центр является социальным стационарным учреждением, предназначенным для постоянного проживания граждан пожилого возраста.

В компетенции геронтологических центров входит социальное обслуживание престарелых граждан и инвалидов в целях продления их активного долголетия и сохранения удовлетворительного жизненного потенциала [3].

Нежинский геронтологический центр – самое крупное учреждение для пожилых людей в Западной Сибири. Это целый социальный городок, в нём размещены 6 жилых корпусов, здесь более 700 проживающих, которых обслуживают специалисты разного профиля.

Важную роль в социально-психологической адаптации пожилых играют специалисты по комплексной реабилитации. Они разрабатывают критерии оценки проводимых мероприятий, в рамках комплексной программы реабилитации, предусматривающей раннее начало медицинских и социально- психологических мероприятий.

Особый акцент в реабилитации делается на немедикаментозное лечение, в том числе на занятия лечебной физкультурой, аэро- и фитотерапией.

Следует отметить, что наиболее эффективным методом работы, применяемым в учреждении, является «терапия средой» или милиотерапия - один из методов социотерапевтического воздействия.

Социотерапевтическое воздействие среды, в психолого-педагогическом плане – это характер складывающихся взаимоотношений пожилого человека с окружающими его людьми: персоналом, другими проживающими учреждения, родственниками и близкими.

Активным средством реабилитации является трудотерапия. В Центре организовано объединение по интересам «Садовод», разбиты небольшие приусадебные участки, на которых проживающие в учреждении граждане пожилого возраста выращивают овощи.

Экскурсионная деятельность также является средством реабилитации. Ежеквартально организуются экскурсионные группы до 25 человек для поездок по интересным местам Омска, посещение театров, выезд на природу, поездки в Ачаирский монастырь.

Исследования, посвященные социально-психологической адаптации пожилых людей к стационарным учреждениям раскрывают важные психологические закономерности этого процесса. Так при смене привычных условий жизни пожилого человека на новые, непривычные для него условия в период адаптации могут усиливаться проявления личностных изменений (нетерпимость, консерватизм, обидчивость и эгоцентризм, изменение эмоционального фона) [4].

Многолетние исследования большого количества пожилых людей в домахинтернатах, приведенные А. А. Ригиной, показали, что 43,5% граждан пожилого возраста, поступающих в эти учреждения испытывают дезадаптацию, как болезненное состояние, возникающее в связи со стрессовой ситуацией. У многих пожилых людей в первые дни пребывания в учреждении наблюдалась повышенная ситуационная тревожность, при том, что они не проявляли дезадаптацию. Это доказывает необходимость социально-психологического сопровождения пожилых людей на первых этапах привыкания к новым условиям жизни [1].

На региональном уровне мы организовали и провели исследование в Нежинском геронтологическом центре.

Основная цель исследования: выявить уровень социальнопсихологической адаптации пожилых людей, постоянно проживающих в условиях стационарного учреждения (геронтологическом центре).

Задачи исследования:

- 1) выявить причины поступления пожилых людей в стационарное учреждение (геронтологический центр);
- 2) выявить уровень тревожности пожилых людей на разных этапах социально – психологической адаптации в геронтологическом центре;
- 3) разработать рекомендации по улучшению социально-психологической адаптации пожилых людей к новым условиям жизни в геронтологическом центре.

Методы исследования: разработанная авторами анкета, позволяющая определить уровень социально-психологической адаптации, а также отношение пожилого человека к различным мероприятиям, проводимым геронтологическим центром; наблюдение за поведением, речью, эмоциональным настроением проживающих пожилых людей; тест «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка, методику измерения уровня тревожности (Шкала Дж.Тейлора).

Выборка составила 60 человек, проживающих в АСУСО «Нежинский геронтологический центр» не более 1 года: 40 женщин и 20 мужчин.

Социально-психологическая адаптация пожилых людей к стационарному учреждению имеет пять временных этапов проживания в учреждении (сроки проживания в центре занесены в таблицу), каждый из которых характеризуется определенным результатом, зависящим от особенностей пожилых людей. Количество респондентов и сроки их пребывания в геронтологическом центре отражены в Таблице 1.

Таблица 1.

**Количество респондентов и сроки их пребывания в геронтологическом центре**

Срок проживания в геронтологическом центре	Количество опрошенных респондентов
Одна неделя	10 человек
Один месяц	10 человек
Три месяца	12 человек
Шесть месяцев	16 человек
Один год	12 человек

Далее мы выяснили основные причины поступления на проживание в геронтологическом центре. Результаты представлены на рисунке 1:

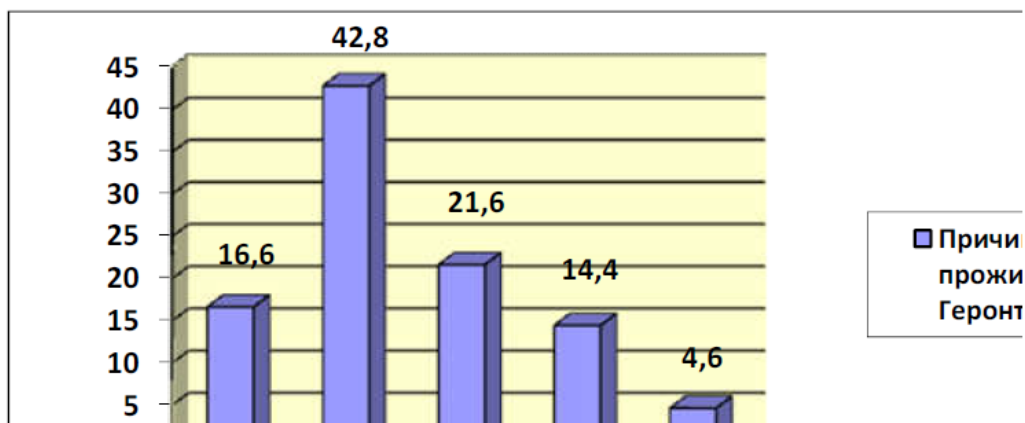


Рис. 1. Причины поступления на проживание в геронтологическом центре

1. Отсутствие жилья - 16,6% респондентов;
2. Потеря возможности самообслуживания - 42,8% респондентов
3. Одиночество - 21,6% респондентов;
4. Затяжные конфликты в семье – 14,4 % респондентов;
5. Собственный выбор - 4,6% респондентов.

Таким образом, главной причиной поступления на проживание в стационарное учреждение выступает потеря возможности самообслуживания, т.е. неудовлетворительное состояние здоровья.

Анализ данных по используемым методам и методикам исследования показал следующие результаты: мы выявили, что на первом этапе социально-психологической адаптации у 100% поступивших на проживание пожилых людей наблюдается тревожность. Высокий уровень тревожности выявлен у 70% и средний уровень у 30% респондентов (таблица 2).

Таблица 2.

**Показатели уровня тревожности пожилых людей на этапах социально - психологической адаптации в геронтологическом центре**

Этапы адаптации и срок проживания в геронтологическом центре	Уровни тревожности		
	высокий	средний	низкий
1 этап – одна неделя	70	30	0
2 этап – один месяц	60	30	10
3 этап – три месяца	41,6	33,4	25
4 этап – шесть месяцев	12,4	43,8	43,8
5 этап – один год	8,3	33,3	58,4

На первом этапе адаптации с помощью метода наблюдения мы также выявили беспокойство и неуверенность пожилых людей, которые выражались в поведенческих актах. Было отмечено обострение психосоматических хронических заболеваний.

Пожилые люди с высоким уровнем тревожности, как правило, мало общительные, безынициативные.

Пожилые люди, имеющие низкий уровень тревожности, напротив, общительны и инициативны.

Средний уровень тревожности свидетельствует о том, что это люди, более уравновешенные, достаточно активные и общительные.

Уровни тревожности, выявленные на втором, третьем и четвертом этапах адаптации представлены также в таблице 2.

Для решения задач социально-психологической адаптации пожилых людей в стационарном учреждении (геронтологическом центре) была разработана и реализована программа адаптации вновь поступивших. Реализация программы осуществляется в течение шести месяцев поэтапно. Каждый из трех этапов подразумевает определенную технологичность в работе:

- 1 этап: пребывание в приемно-карантинном отделении.
- 2 этап: размещение для проживания в стационарном учреждении.
- 3 этап: проживание в стационарном учреждении первые 6 месяцев.

В реализации программы участвуют сотрудники центра: медицинские работники, психологи, специалисты по социальной работе, инструктор по труду, культурный организатор, библиотекарь и другие.

В рамках программы реализуются такие технологии как арт-терапия и её разновидности: музыкотерапия, танцевально-двигательная терапия, кинотерапия, а также гарденотерапия, эрготерапия, оккупационная терапия. Ещё одной перспективной технологией работы с пожилыми людьми является создание групп самопомощи. Проводятся сеансы релаксации, адаптивные и тренинговые занятия: «Замедляем старение», «Активное долголетие».

На пятом этапе социально-психологической адаптации, после реализации программы адаптации для вновь поступивших, выявлено всего 8,3% пожилых людей, не адаптировавшихся к условиям геронтологического центра и имеющих высокий уровень тревожности.

Приведенные данные показывают динамику снижения уровня тревожности в результате чего у пожилых людей возрастает потребность в общении, расширении своих коммуникативных контактов, в проведении досуга.

Досуговая деятельность геронтологического центра является одной из основополагающих, планируется на каждый календарный год с учетом пожеланий проживающих в Центре. Во время проведения исследования мы выяснили как пожилые люди проводят свободное время, какие у них есть предпочтения. Респонденты перечислили основные формы проведения свободного времени: участие в коллективных мероприятиях, вязание, рисование, просмотр телевизора, слушание радиопередач, соблюдение религиозных обрядов, чтение и др. Среди предпочтений проведения свободного времени они назвали спортивные занятия на тренажерах, физическую зарядку на свежем воздухе, беседа с врачом, занятия в творческой мастерской, прогулки, разгадывание кроссвордов, экскурсии, а также такие пассивные формы как «ничего не делать, т.е. полежать, поспать». Результаты опроса по участию пожилых людей в мероприятиях геронтологического центра показали, что практически не участвуют в мероприятиях учреждения – 27% проживающих, у них снижена активность жизнедеятельности, что, в целом, соответствует норме с учетом общего количества проживающих в Центре и их возрастных изменений.

Полученные данные свидетельствуют, что на этапе поступления в геронтологический центр пожилые люди особо нуждаются в мероприятиях по социально-психологической адаптации к условиям учреждения.

Учитывая основную причину поступления в геронтологический центр – неудовлетворительное состояние здоровья – пожилым людям особенно важна и нужна медицинская помощь, информирование о возможностях Центра в плане ухода за проживающими. Вариантом для лучшего восприятия может стать информационный лист с данными о врачах, времени посещения врача, кабинетах и их расположении.

Известно, что тревожность снижается при повышении информированности в целом и увеличении определенности ситуации. Таким образом, процесс социально-психологической адаптации пожилых людей станет более результативным.

#### **Литература и источники**

1. Вержиковская, Н. В. Здоровье и социальная адаптация лиц, проживающих в домах-интернатах для престарелых / Н. В. Вержиковская, А. А. Ригина, Т. Л. Ехнева // Геронтология и гериатрия. Старение и адаптация; Ин-т геронтологии АМН СССР. – Киев, 1981. – С. 145–149.

2. Даниелян Е.В. Социальное обслуживание граждан пожилого возраста: формы и услуги // Социально-экон. исслед., гуманитар. науки и юриспруденция: теория и практика. – 2016. – № 5. – С. 34-39; То же [Электронный ресурс]. – режим доступа: <http://vivliophica.com/articles/sociology/512683> (дата обращения 07.11.2020).

3. Доклад о соблюдении прав и свобод человека и гражданина на территории Омской области в 2016 году представлен Законодательному собранию Омской области 20 апреля 2017 года. [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.ombudsman.omsk.ru/www/upch.nsf/0/B7A3B039004E345D4625810700198F6E?OpenDocument>, (дата обращения 09.11.2020)

4. Попова, А.В. Пожилые люди, постоянно проживающие в домах-интернатах, как особая социально-демографическая группа в современной России / И.Ф. Албегова, А.В. Попова// «Социальные проблемы. XXI век.» Материалы межд. кругл. стола. – Ярославль: ЯРОО «ЦПНО», 2008. – С.8690

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ (АВТОРАХ)

Сведения об авторе	Information about the author
<p>Морозова Оксана Вагизовна                      Россия, 644012, г. Омск, ул.                      Партизанская, 4а                      Омский государственный педагогический университет,                      доцент кафедры социальной педагогики и социальной                      работы, кандидат                      педагогических наук, доцент</p> <p>Тел. раб. 8(3812) 23-37-64                      Тел.сот. +79236815121</p>	<p>Morozova Oksana Vagidovna                      Russia, 644012, Omsk, Partizanskaya                      St., 4a                      Omsk state pedagogical university, associate professor at the                      department of social pedagogiki and social work candidate of                      pedagogical sciences, associate professor                      Phone numbers: 8(3812) 23-37-64                      Tel. +79236815121</p>
<p>Целевич Татьяна Ивановна                      Россия, 644012, г. Омск, ул.                      Партизанская, 4а                      Омский государственный педагогический университет,                      доцент кафедры социальной педагогики и социальной                      работы, кандидат                      педагогических наук, доцент</p> <p>Тел. раб. 8(3812) 23-37-64                      Тел.сот. +79609835661</p>	<p>Tselevich Tatiana Ivanovna                      Russia, 644012, Omsk, Partizanskaya                      St., 4a                      Omsk state pedagogical university, associate professor at the                      department of social pedagogiki and social work candidate of                      pedagogical sciences, associate professor</p> <p>Phone numbers: 8(3812) 23-37-64                      Tel. +79609835661</p>