

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ
И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ
TOPICAL ISSUES OF ACTIVE LONGEVITY AND HEALTH SAVING

УДК 369.8
DOI 10.18413/2949-267X-2025-4-1-0-1

**Социально-психологическая дезадаптация пожилых людей:
факторы риска и стратегии профилактики**

¹ Полубояринова Н.И.

¹ МБУ СОССЗН «Комплексный центр социального обслуживания населения»
Ивнянского района Белгородской области
Россия, 309110, Белгородская область, Ивнянский район, п. Ивня, ул. Ленина, 4 «А»
E-mail: poluboyarinovanata78@yandex.ru

Аннотация. В статье рассмотрены особенности социально-психологической адаптации пожилых людей, основные факторы, которые могут ее нарушать, а также определены стратегии профилактики дезадаптации граждан пожилого возраста. Автором проведено исследование, которое позволило выявить факторы риска социально-психологической дезадаптации пожилых людей, получающих услуги в комплексном центре социального обслуживания населения, оценить степень их удовлетворенности жизнью и особенности психологического состояния.

Ключевые слова: старость, старение, адаптация, социально-психологическая дезадаптация, пожилые люди, профилактика дезадаптации.

Для цитирования: Полубояринова, Н.И. Социально-психологическая дезадаптация пожилых людей: факторы риска и стратегии профилактики / Н.И. Полубояринова // Научные результаты в социальной работе. – 2025. – Т. 4, № 1. – С. 5–12. DOI: 10.18413/2949-267X-2025-4-1-0-1

**Social and Psychological Disadaptation of the Elderly:
Risk Factors and Prevention Strategies**

¹ Natalia I. Poluboyarinoва

¹ MBU SOSSSZN “Integrated Social Service Center”
of Ivnyansky District of Belgorod Region,
4 “A” Lenina St, Ivnya settlement 309110, Belgorod region Russia
E-mail: poluboyarinovanata78@yandex.ru

Abstract. The article examines the features of the socio-psychological adaptation of the elderly, the main factors that can disrupt it, and identifies strategies for preventing maladaptation of elderly citizens. The author conducted a study that made it possible to identify risk factors for socio-psychological maladjustment of elderly people receiving services at the integrated center for social services, to assess their degree of life satisfaction and the peculiarities of their psychological state.

Keywords: old age, aging, adaptation, socio-psychological maladjustment, the elderly, prevention of maladjustment.

For citation: Poluboyarinoва, N.I. (2025), Social and Psychological Disadaptation of the Elderly: Risk Factors and Prevention Strategies, *Research results in social work*, Vol. 4, No. 1, pp. 5–12. (in Russian). DOI: 10.18413/2949-267X-2025-4-1-0-1

Введение

Современная демографическая ситуация характеризуется увеличением доли пожилых людей в общей структуре общества, что повышает исследовательский интерес к изучению процесса старения, психофизиологических, социальных и психологических изменений, с которыми сталкивается пожилой человек.

Смена социального статуса и социальных ролей, столкновение с нарушениями физического и психического здоровья, влияние ряда внешних факторов, в том числе социально-экономических, обуславливает актуальность для людей старшего возраста проблемы адаптации, что ставит практические задачи перед социальными службами по профилактике дезадаптивных состояний в период старости.

Разработка и внедрение эффективных программ социальной адаптации, направленных на поддержание активного образа жизни, обучение новым навыкам и преодоление социальной изоляции, становятся важной задачей для улучшения качества жизни пожилых людей.

В широком смысле дезадаптация понимается как состояние, при котором человек не может в полной мере приспособиться к новым или меняющимся социальным условиям, ресурсы человека оказываются недостаточными или не соответствуют требованиям среды. [Новикова и др. 2020; Суворова, Мамуркова 2019].

Г.Х. Мусина-Мазнова рассматривает социально-психологическую дезадаптацию пожилых людей как нарушение процессов адаптации, когда пожилой человек не может эффективно приспособиться к новым условиям жизни, связанным с возрастом (изменения здоровья, выход на пенсию, потеря близких) [Мусина-Мазнова и др. 2020].

Н.В. Карпушина понимает социально-психологическую дезадаптацию пожилых людей как результат внутреннего конфликта, несогласия с собой и своим местом в обществе [Карпушина 2020].

И.В. Гурьянова рассматривая социально-психологическую дезадаптацию пожилых людей подчеркивает социальные аспекты, указывая на отчуждение от общества, снижение социальной активности и потерю социальных связей как ключевые признаки дезадаптации [Гурьянова 2020].

Современные исследователи выделяют, по крайней мере, три группы нарушений адаптации в пожилом возрасте:

- социальные, связанные с уменьшением контактов, нарастанием конфликтных взаимодействий с окружением;

- психологические, связанные с изменением структуры личности, самовосприятия, заострением индивидуальных черт личности;

- психические, как правило, обусловлены развитием деменции, тревожных расстройств, депрессивных состояний [Новикова и др. 2020; Суворова, Мамуркова 2019].

Рассматривая социально-психологическую дезадаптацию пожилых людей, можно отметить проявления в эмоциональном состоянии, поведении пожилых людей и особенностях их взаимодействия с социумом.

Дезадаптация влияет на качество жизни людей в старости, способность адекватно и безопасно реагировать на изменения, вызванные внутренними и внешними факторами, способность преодолевать жизненные трудности, адаптироваться к возрастным изменениям.

В тяжелых случаях дезадаптация может существенно снижать благополучие пожилого человека, приводить к ограничению его самостоятельности, снижению продолжительности жизни.

Поэтому в работе с пожилыми людьми важно уметь выявлять ранние признаки дезадаптивных состояний, определять стратегии профилактики социально-психологической дезадаптации на разных этапах и внедрять их в практику социального обслуживания и социально-психологического сопровождения пожилых граждан.

Профилактика дезадаптации – это комплекс мер, направленных на предотвращение нарушений в процессе приспособления человека к новым или изменяющимся условиям. Она охватывает широкий спектр стратегий, от укрепления психологической устойчивости и развития навыков адаптации до создания благоприятной среды и поддержки.

Основные цели профилактики представлены:

- устранением причин: воздействие на факторы риска, способствующие возникновению проблемы;
- укреплением защиты: повышение устойчивости к негативным воздействиям;
- ранним выявлением: обнаружением проблемы на ранней стадии для более эффективного вмешательства;
- снижением последствий: минимизация негативного воздействия при невозможности полного предотвращения.

Профилактика невозможна без выявления и нивелирования факторов риска социально-психологической дезадаптации, к которым могут относиться как индивидуальные факторы, к примеру, особенности личности, состояние здоровья и ограничение жизнедеятельности, социальные, такие как наличие/отсутствие поддержки близких, конфликтные взаимоотношения, так и факторы окружающей среды (внешние изменения, стрессы и т.д.).

Профилактика социально-психологической дезадаптации предполагает комплексный подход, деятельность специалиста по социальной работе в составе междисциплинарной команды, сотрудничество с организациями различных ведомств, что позволит учесть все стороны проблемы и найти эффективные практические решения [Корчагина 2021; Новикова и др. 2020].

Основные направления профилактики социально-психологической дезадаптации могут быть следующими:

- Стимулирование социальной активности. Важно как можно дольше сохранять широкий (но посильный) круг обязанностей, подчёркивать значение пожилого человека, общаться с ним и привлекать его к участию в жизни семьи.
- Создание условий для социокультурной деятельности, пожилых людей необходимо вовлекать в различные социальные мероприятия, волонтерскую деятельность, развивать технологии социокультурной адаптации и реабилитации.
- Создание микросоциальных групп общения, групп взаимоподдержки, сообществ, основанных на схожих интересах и общем деле, что позволит преодолеть одиночество, наполнить жизнь смыслом и ощутить свою значимость для других.
- Активизация социальных связей. Пожилых нужно стимулировать на сохранение и даже возобновление социальных связей с внешним миром
- Медицинский контроль, который позволит выявить нарушения физического и психического здоровья, предупредить развитие патологических форм заболеваний.
- Использование различных терапевтических методов. В системе социально-психологической адаптации пожилых значительную роль играют дискуссионная терапия, коммуникативные методы, поведенческая терапия, различные виды арт-терапии.

Объекты и методы

В период с октября 2024 года по февраль 2025 года нами было проведено исследование среди пожилых людей, которые являются получателями социальных услуг в МБУСОССЗН «Комплексный центр социального обслуживания населения» Ивнянского района Белгородской области.

Цель исследования - выявление рисков социально-психологической дезадаптации среди граждан пожилого возраста и определение мер для их успешной адаптации.

Респондентами выступили 50 пожилых людей, из них 70% – женщины, 30% – мужчины.

В качестве инструментария была использована анкета «Факторы риска социально-психологической дезадаптации пожилых людей» и тест «Индекс жизненной удовлетворённости» (Neugarten А.О., адаптация Н.В. Паниной).

Цель методики: диагностика уровня удовлетворенности жизнью, особенностей общего психологического состояния человека, степени его психологического комфорта и социально-психологической адаптированности личности пожилого человека.

Научные результаты и дискуссия

Проведенное исследование позволило получить следующие результаты.

Анкетирование пожилых граждан предполагало оценку основных факторов риска, которые могут способствовать развитию дезадаптивных состояний в старости.

Так, оценивая удовлетворенность своей жизнью, 70% ответили утвердительно, отмечая, что могут считать себя успешным человеком, 30% собственной жизнью не удовлетворены.

Ранее мы отмечали, что наличие близких отношений, эмоциональной связи может снижать риски дезадаптации, поэтому один из вопросов анкеты был связан с ощущением чувства одиночества.

При ответе на вопрос анкеты «Считаете ли Вы себя одиноким?» 74% опрошенных пожилых людей ответили отрицательно, что может свидетельствовать об имеющейся поддержке со стороны близких людей, устойчивой сети социальных связей; 26% отмечают чувство одиночества и ненужности. При этом об удовлетворенности своим семейным положением заявили 60% опрошенных, 40% высказали отрицательный ответ.

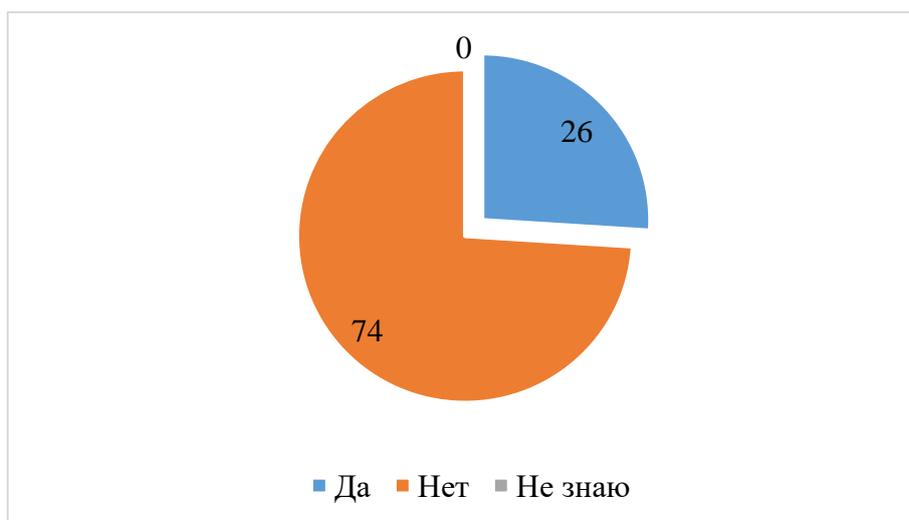


Рисунок 1 – Распределение ответов исследуемых пожилых людей на вопрос анкеты «Считаете ли Вы себя одиноким?»

Figure 1 - Distribution of answers of the surveyed elderly people to the question “Do you consider yourself lonely?”

Следующий блок вопросов был посвящен изучению социально-психологического состояния человека в период смены социального статуса в связи с прекращением трудовой деятельности (выход на пенсию)

При ответе на вопрос анкеты «Какого рода эмоциональные переживания у вас возникают в связи с выходом на пенсию?» 20% пожилых людей назвали позитивные эмоции, что свидетельствует о благополучной адаптации к ситуации выхода на пенсию, 40% респондентов оценили свои эмоции как отрицательные, причиной чего могут быть ожидания, которые не оправдались на пенсии, 40% опрошенных отметили, что сложно отнести переживания к какой-либо категории и обозначили их как «нейтральные».

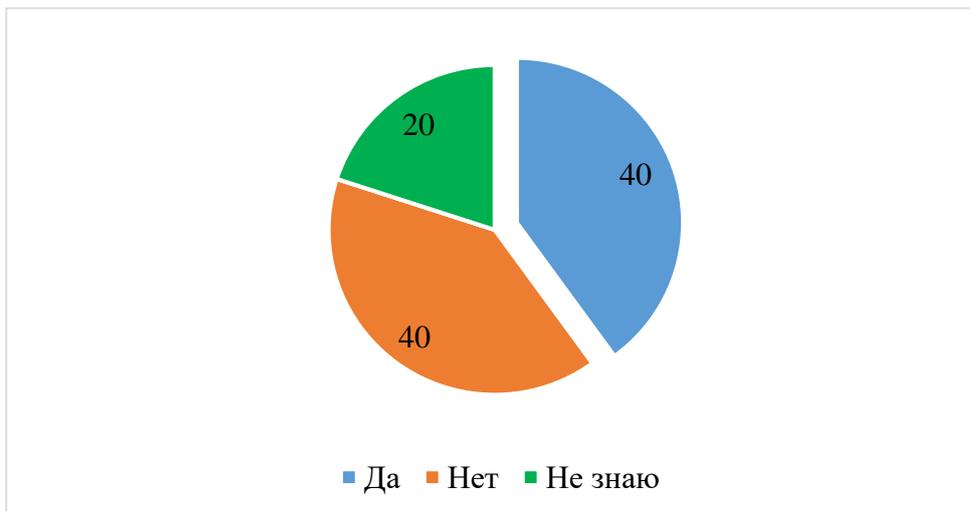


Рисунок 2 – Распределение ответов исследуемых пожилых людей на вопрос анкеты «Какого рода эмоциональные переживания у вас возникают в связи с выходом на пенсию?»
Figure 2 - Distribution of answers of the surveyed elderly people to the question “What kind of emotional experiences do you have in connection with retirement?”

На вопрос анкеты «Хотели бы вы продолжить трудовую деятельность?» 52% пожилых людей ответили, что «да, хотели бы и продолжают», что может свидетельствовать о важности для пожилого человека поддержания социальной активности, поддержания финансового благополучия. 40% пожилых людей не планируют возвращаться к трудовой деятельности, 8% граждан пожилого возраста затруднились дать ответ на этот вопрос.

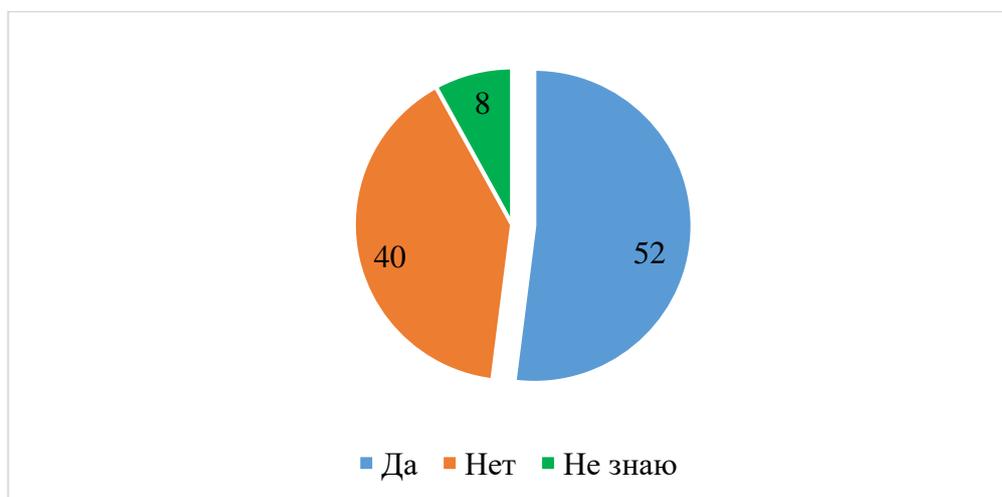


Рисунок 3 – Распределение ответов исследуемых пожилых людей на вопрос анкеты «Хотели бы вы продолжить трудовую деятельность?»
Figure 3 - Distribution of answers of the surveyed elderly people to the question “Would you like to continue labor activity?”

При ответе на вопрос анкеты «Вы решили, чем будете заниматься с выходом на пенсию?» 50% пожилых людей ответили «Да», 40% ответили отрицательно и 10% пожилых людей затруднились дать ответ на этот вопрос.

Отсутствие планов после смены вида деятельности может выступать фактором риска, осложняющим процесс адаптации к выходу на пенсию, повышая тревожность, неустроенность и чувство одиночества (ненужности) у пожилых людей.

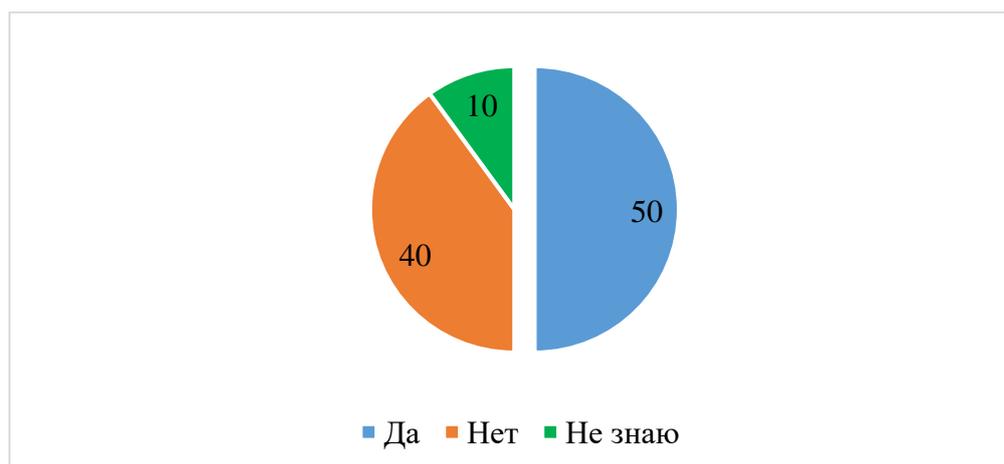


Рисунок 4 – Распределение ответов исследуемых пожилых людей на вопрос анкеты «Вы решили, чем будете заниматься с выходом на пенсию?»

Figure 4 – Distribution of answers of the surveyed elderly people to the question “Have you decided what you will do when you retire?”

Оценивая необходимость предоставления социально-психологических услуг граждан пожилого возраста, в том числе в ситуации подготовки к выходу на пенсию, респонденты ответили следующим образом:

52% опрошенных считают, что пожилые люди не нуждаются в психологической помощи, ответили, 40% респондентов отметили, что такие услуги нужны и могут быть полезны для преодоления сложных ситуаций, для улучшения психологического состояния, 8% пожилых людей затруднились ответить.

По результатам диагностики уровня удовлетворенности жизнью, особенностей общего психологического состояния, степени психологического комфорта и социально-психологической адаптированности личности исследуемых пожилых людей использовали по методике «Индекс жизненной удовлетворённости» выявлено, что 64% обследуемых пожилых человека показали низкий уровень жизненной удовлетворенности.

Данная категория пожилых людей характеризуется наличием низкого интереса к жизни, низкого энтузиазма, негативного отношения к обычной повседневной жизни. Такие пожилые люди, не решительны, характеризуются низкой стойкостью, направленной на достижение целей. Такие пожилые люди характеризуются пассивным примирением с жизненной неудачей, покорно принимают все, что приносит им жизнь; убеждены в том, что они не способны достигать те цели, которые считают для себя наиболее важными; негативно оценивают себя и собственные поступки, свои внешние и внутренние качества. У таких пожилых людей наблюдается заниженная самооценка и пониженный общий фон настроения, пессимизм.

10% обследуемых пожилых людей показали наличие среднего уровня жизненной удовлетворенностью.

26% обследуемых пожилых людей показали наличие высокого уровня жизненной удовлетворенностью. Пожилые люди, удовлетворенные собственной жизнью, проявляют интерес к жизни, отличаются энтузиазмом, позитивным отношением к обычной повседневной жизни, характеризуются высокой стойкостью, направленной на достижение целей. Такие пожилые люди убеждены в том, что они способны достигать те цели, которые считают для себя наиболее важными; они позитивно оценивают себя и собственные поступки, свои внешние и внутренние качества. У таких пожилых людей наблюдается адекватная самооценка и повышенный общий фон настроения, оптимизм, способность получать от жизни удовольствие.

Результаты определения удовлетворенности жизнью у исследуемых пожилых людей

представлены на рисунке 5.

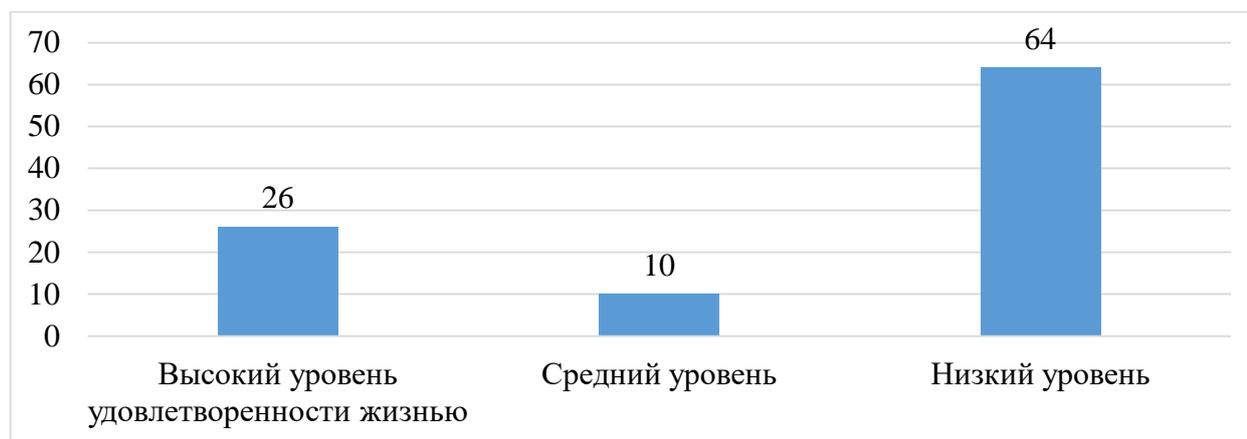


Рисунок 5 – Результаты определения удовлетворенности жизнью у исследуемых пожилых людей
Figure 5 – Results of life satisfaction in the elderly people under study

Полученные результаты позволяют определить основные направления профилактической работы для преодоления рисков социально-психологической дезадаптации пожилых людей:

- стабилизация эмоционального состояния, улучшение настроения, создание позитивного настроения;
- профилактика депрессивных (стрессовых) состояний;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- активизация собственного потенциала пожилого человека;
- предотвращение самоизоляции, одиночества;
- овладение навыками саморегуляции, восстановления сил;
- принятие себя и окружающего мира;
- решение собственных (личных) психологических проблем (при личном обращении или при выявлении с помощью диагностических методик);
- повышение уровня жизненной активности.

Заключение

Результаты проведенной нами диагностики на базе МБУ СОССЗН «Комплексный центр социального обслуживания населения» Ивнянского района Белгородской области свидетельствуют о необходимости оказания социально-психологической помощи пожилым людям на базе центра социального обслуживания в целях профилактики социально-психологической дезадаптации и повышения адаптационного потенциала граждан пожилого возраста.

Для успешной адаптации пожилым людям необходимо поддерживать активный образ жизни, находить новые увлечения, укреплять социальные связи, обращаться за психологической помощью при необходимости и адаптироваться к меняющимся физическим возможностям. Важно помнить, что процесс старения – это естественный этап жизни, и при правильном подходе можно сохранить качество жизни и благополучие в пожилом возрасте.

Список литературы

Гурьянова, И.В. Психологические факторы эмоциональной дезадаптации пожилых людей // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования. – 2020. – С. 162-164.

Карпушина, Н.В. Социально-психологические факторы дезадаптации пожилых людей // Социальные отношения. – 2020. – № 4 (11). – С. 36-42.

Корчагина, Л.М. Психосоциальные технологии преодоления социальной дезадаптации различных групп населения // Педагогика и психология как ресурс развития современного общества. – Рязань, 2021. – С. 120-125.

Мусина-Мазнова, Г.Х., Сорокина, И.А., Потапова, И.А. Типологические особенности социальной адаптированности и дезадаптированности людей пожилого возраста // Общество: социология, психология, педагогика. – 2020. – № 7. – С. 23-28.

Новикова, А.А., Гарсиева, И.И., Новиков, Р.А. Технологии психологической поддержки пожилых людей по профилактике дезадаптации в посттрудовой период // Теоретические и практические исследования XXI века. – 2020. – С. 138-140.

Суворова, Н.В., Мамуркова, А.М. Социально-психологические факторы адаптации пожилых людей // Молодёжь Сибири – науке России. – 2019. – С. 216-218.

References

Guryanova, I.V. (2020), Psychological factors of emotional maladaptation of elderly people, *Actual problems of modern science, technology and education*, pp. 162-164. (In Russian).

Karpushina, N.V. (2020), Socio-psychological factors of maladaptation of the elderly, *Social relations*, No. 4 (11), pp. 36-42. (In Russian).

Korchagina, L.M. (2021), Psychosocial technologies for overcoming social maladaptation of various population groups, *Pedagogy and psychology as a resource for the development of modern society*, pp. 120-125. (In Russian).

Musina-Maznova, G.H., Sorokina, I.A. and Potapova, I.A. (2020), Typological features of social adaptation and maladaptation of elderly people, *Society: sociology, psychology, pedagogy*, No. 7, pp. 23-28. (In Russian).

Novikova, A.A., Garsieva, I.I. and Novikov, R.A. (2020), Technologies of psychological support for the elderly in the prevention of maladaptation in the post-labor period, *Theoretical and practical research of the XXI century*, pp. 138-140. (In Russian).

Suvorova, N.V. and Mamurkova, A.M. (2019), Socio-psychological factors of adaptation of the elderly, *In the collection: Youth of Siberia – the science of Russia*, pp. 216-218. (In Russian).

Конфликт интересов: у авторов нет конфликта интересов для декларации.

Conflict of Interest: the author has no conflicts of interest to declare.

Информация об авторах

Полубояринова Наталья Ивановна, заместитель директора по общим вопросам, МБУ СОССЗН «Комплексный центр социального обслуживания населения» Ивнянского района Белгородской области, п. Ивня, Белгородская область, Россия.

Information about the author

Natalia I. Poluboyarinova, Deputy Director for General Affairs, MBU SSSZN “Integrated Center for Social Services of the Population” of the Ivnyansky district of the Belgorod region, Ivnya village, Belgorod region, Russia.