

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра социальной педагогики и социальной работы

КОЛЕСНИКОВА ТАТЬЯНА ВЛАДИМИРОВНА
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Особенности субъективного переживания одиночества пожилыми людьми
Направление подготовки 39.03.02 Социальная работа
Направленность (профиль) образовательной программы «Социальная работа в
системе социальных служб»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
д. пед. наук, профессор Фурьева
Т.В.



Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент
д.м.н, профессор Климацкая Л.Г.

Дата защиты

29.06.2021

Обучающийся
Колесникова Т.В.



Оценка _____

Красноярск, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	2
Глава 1. Теоретический анализ проблемы одиночества в пожилом возрасте	5
1.1. Проблемы людей пожилого возраста.....	5
1.2. Особенности одиночества в пожилом возрасте	9
1.3. Содержание социальной работы с одинокими пожилыми людьми	14
Выводы по 1 главе.....	19
Глава 2. Практическое исследование особенностей субъективного переживания одиночества пожилыми людьми.....	21
2.1. Организация и методы исследования особенностей субъективного уровня переживания одиночества людей пожилого возраста.....	21
2.2. Результаты исследования особенностей субъективного уровня переживания одиночества людей пожилого возраста	26
2.3. Организация социального сопровождения пожилых людей с субъективным переживанием одиночества в условиях КГАУ СО «КЦСОН «Сосновоборский» .	35
Выводы по 2 главе.....	43
Заключение	46
Список использованных источников	49
Приложение.....	57

ВВЕДЕНИЕ

Проблеме одиночества пожилых людей стало посвящаться все больше исследований. Изучаются особенности субъективного переживания одиночества в пожилом возрасте, его причины, факторы, содержательные характеристики и последствия.

Актуальность темы исследования обусловлена, с одной стороны, наличием явной тенденции «постарения» населения (т.е. доля пожилых людей постоянно растет в связи с развивающейся системой здравоохранения и одновременным снижением рождаемости), с другой – спецификой переживания одиночества в пожилом возрасте, которую обуславливают целый ряд объективных и субъективных факторов, связанных с социальными обстоятельствами и психолого-возрастными изменениями. Это такие факторы, как выход на пенсию, разрыв социальных связей, дефицит различных типов межличностных отношений, возрастная ранимость и другие. Также данная проблема становится остро актуальна в условиях пандемии, когда пожилые люди, как самая уязвимая категория, оказались в ситуации социальной изоляции.

В современной социальной работе в отдельное направление выделяется технология работы с пожилыми людьми по преодолению чувства одиночества, внутреннее содержание которой требует систематизации, определения наиболее эффективных методов и форм работы.

Методологические основы исследования составили:

- труды А.В. Левченко, Л.А. Пьянковой, Е.И. Холостовой и др. по проблемам переживания одиночества в пожилом возрасте;
- труды Н.В. Бибиковой, С.В. Королевой, О.С. Морозовой, С.В. Никифировой, Н.А. Шацковым и др. по вопросам прикладных аспектов помощи пожилым людям, проживающим чувство одиночество.

Объектом исследования выступает социальное сопровождение пожилых людей.

Предмет исследования: организация социального сопровождения пожилых людей с субъективным переживанием одиночества в условиях КЦСОН.

Цель исследования: выявить особенности субъективного переживания одиночества пожилых людей и разработать программу его преодоления в условиях КЦСОН.

Для достижения поставленной цели должны быть последовательно решены такие задачи.

1. Рассмотреть основные проблемы пожилых людей: проблемы со здоровьем, материальную проблему и проблему одиночества.

2. Эмпирически изучить особенности и уровень субъективного переживания одиночества пожилых людей.

3. Разработать программу, направленную на преодоление субъективного переживания одиночества пожилыми людьми в условиях КЦСОН, оценить ее эффективность.

Гипотезой исследования выступило предположение о том, что люди пожилого возраста имеют средний и высокий уровни субъективного переживания одиночества, воспринимают одиночество через негативные смыслы, выбирают пассивные и неэффективные стратегии совладания с ним.

Методы исследования:

1. Теоретические методы: анализ, синтез, обобщение научной литературы по проблеме восприятия одиночества пожилыми людьми.

2. Эмпирические методы: анкетирование для выявления феномена и его уровня по Д. Расселу и М. Фергюсону.

3. Количественный и качественный анализ результатов исследования.

4. Метод социального проектирования.

Исследование проводилось на базе отделения социального обслуживания на дому КГАУ СО «КЦСОН «Сосновоборский». В исследовании приняли участие 20 пожилых людей.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав и выводов по ним, заключения, библиографического списка, включающего 52

наименования, одного приложения; в работе представлены 13 рисунков и 2 таблицы. Объем работы – 56 страниц без учета приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ОДИНОЧЕСТВА В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

1.1 Проблемы людей пожилого возраста

Пожилой возраст все чаще становится объектом современных исследований в разных областях. Основной характеристикой пожилого возраста является то, что в развитии человека заканчивается восходящая тенденция и намечается тенденция спада – происходит старение человека. Н.Ф. Шахматов. Он стремился указать, что старение хотя и закономерный процесс возрастных изменений в системах и органах, он имеет индивидуальный характер. Время и место возникновения, скорость прогрессирования этого процесса, а также преимущественное распространение определяет варианты, формы и старения, и продолжительность жизни [47].

Пожилой человек включен в социальную структуру как устойчивую связь социальных ролей и статусов [24]. Понятие «пожилого возраста» в себя включает не только лишь биологические, но также и социально-психологические характеристики. Для понимания дальнейших рассуждений, нужно определить, по каким основным признакам можно объединить людей данного возраста в эту социально-демографическую группу. Границы пожилого возраста зависят как от социально-экономического развития данного общества условий жизни людей, достигнутого уровня культуры и благосостояния, а также от традиций и менталитета того либо другого социума. При определении хронологической старости не существует четких границ, то есть нет того количества прожитых человеком лет, после которого его можно назвать старым или пожилым.

Отечественные демографы Б.Ц. Урланис, С.Г. Струмилин и другие определяли пожилой возраст 60–69 годами, а раннюю старость 70–79 годами и, по их мнению, глубокая старость, наступала после 80. В классификации возрастов, принятой Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) пожилой возраст имеет границы: 60–74 года. Под физической или физиологической старостью на сегодняшний день принято понимать совокупность статистических отклонений

организма, определенное состояние здоровья человека. Ее границы точно установить ещё труднее, чем при хронологическом подходе. Связывают это исследователи именно с тем, что процесс физического старения в основном индивидуален. Люди в одном и том же пожилом возрасте могут быть не стары, а по своему состоянию здоровья как бы обгоняют свой возраст [20].

Жизнь в пожилом возрасте сильно меняется под действием относительно объективных обстоятельств. Если раньше человек был активен, окружен многими социальными связями, ощущал потребность в себе как члене семьи – заботился о детях и т.д., то в пожилом возрасте социальная ситуация жизнедеятельности выглядит иначе: пожилой человек выходит на пенсию, становится менее социально активен в связи с возрастными изменениями в здоровье, чувствует себя менее жизнеспособным, нужным, значимым, поскольку дети выросли, создали собственные семьи и живут отдельно. Пожилой человек при переживаниях, обусловленных вышеописанной ситуацией, может терять жизненные цели и смыслы жизни. Он может излишне погрузиться в такие негативные переживания, демонстрировать неадекватное эмоциональное реагирование на социальные ситуации [34].

Вышесказанное определяет восприятие пожилого возраста как сложного, проблемного. Проблемы пожилых людей, как показывает анализ, многоаспектны. Выделяют как минимум три наиболее характерные группы проблем пожилых людей: биологические, экономические, психологические. Охарактеризуем их.

1. Биологические проблемы обусловлены естественными процессами старения организм, которые сопровождаются физиологическими изменениями в организме человека. Пожилему человеку уже недоступны длительные и напряженные физические и нервные нагрузки, он быстрее утомляется, больше времени нужно на отдых; утрачивается работоспособность тканей и органов. Безусловно, процессы старения являются индивидуальными, определяются многими факторами: и образ жизни, и характер труда и отдыха, и наличие стрессовых ситуаций, травм, инвалидности и иные факторы, повлекшие за собой изменения здоровья.

2. Экономические проблемы обусловлены, прежде всего, прекращением трудовой деятельности, связанным с выходом на пенсию. С одной стороны, снижается уровень дохода (уровень пенсии значительно ниже уровня дохода среднестатистического гражданина нашей страны), а с другой – повышаются затраты на поддержание относительного здоровья, что связано с посещением медицинских клиник, приобретением лекарств. Ограниченность финансовых средств обуславливает основной приоритет на удовлетворение естественных первичных потребностей (потребность в пище, безопасности и др.) И, конечно, возможность удовлетворять культурные и социальные потребности за счет приобретения благ и услуг, минимальна, а порой и вовсе отсутствует.

3. Психологические проблемы пожилых людей связаны с происходящими в психической сфере возрастными изменениями – они касаются познавательных психических процессов, характера эмоций и возможности их регуляции, изменений в сфере самосознания, самооценки и т.д. Изменения обнаруживаются и в личности пожилого человека – нередко обостряются некоторые черты характера, пожилые люди становятся в высокой степени сентиментальными, ранимыми, а также – ворчливыми, требовательными, раздражительными, привязанными к старым вещам, привычкам.

В общем все перечисленные проблемы можно отнести к широкой группе социальных проблем, которые в пожилом возрасте достаточно разнообразны, их спектр зависит от субъективных и объективных факторов, однако можно рассматривать их условно и с позиции таких групп – проблемы психологического благополучия, медико-социальной реабилитации пожилых, а также и материально-финансового характера. Причинами многих перечисленных проблем выступают изменения в социальном положении, статусе пожилого человека, смене его социальных ролей, переосмыслении ценностных ориентаций и т.д. При этом нужно отметить, что решение многих проблем психологического благополучия также очень важно, чем поддержание высокого уровня доходов людей преклонного возраста либо оказание качественных услуг им в сфере медико-социальной реабилитации. Достаточно часто, к сожалению данное

направление социальной поддержки остается нереализованным. Выход на пенсию (переход в категорию пожилых) прежде всего, связан, с осознанием человеком того, что он вступает в последний этап жизни [31].

Может показаться, что в пожилом возрасте жизнь заканчивается, но этот возрастной период имеет свое наполнение и свои задачи. Так, в пожилом возрасте становятся актуальными такие задачи развития:

- сохранение согласованности с собственной идентичностью, которая теперь в основном опирается на прошлое;
- нахождение смысла жизни;
- оценка прошлого;
- перестройка Я-концепции и стиля поведения в соответствии с изменившимися условиями жизни.

Мы приходим к пониманию того, что пожилые люди в силу возрастных и социально-психологических условий сталкиваются с проблемами смысла жизни, ее ценности, целей, а при уходе на пенсию – с потерей сферы социального общения и привычного круга общения. Все это влияет на физическое и психическое самочувствие, перемены в манере общения с молодым поколением, на неблагоприятное социально-психологическое самочувствие, такое как тревога, подавленность, чувство одиночества, беспомощность, отверженность, заброшенность и социальная незащищенность. Изменение состояния экономики, после потери доходов и работы, сокращает культурное общение и активность престарелых. Пожилые люди очень часто теряют ориентацию в социокультурном современном пространстве, социальные контакты их затрудняются. Большая часть пожилых граждан обнаруживает «привыкание» к такому как бы обособленному положению в обществе, что однозначно имеет огромные негативные последствия для самих пожилых, также и для всего их социального окружения.

Можно сделать вывод о том, что пожилой человек приобретает особый социальный статус – с особыми социальными и физическими возможностями, с

особой социальной ситуацией, обусловленной прекращением (как правило) трудовой жизни. Соответственно, и проблемы в данном возрастном периоде будут особыми. Мы к таковым отнесли биологические, экономические и психологические проблемы, в совокупности приобретающие социальный характер.

Безусловно, мы описали социальный портрет пожилого человека очень обобщенно. На практике обнаруживается многообразие типов личности пожилых людей – и по степени социальной активности, и по отношению к жизни, и пр. Сами пожилые люди по-разному относятся к проблеме старения и выхода на пенсию, что отчасти обусловлено индивидуальными социально-психологическими особенностями. Однако некоторые проблемы все же объединяют достаточно большое количество пожилых людей: уход на пенсию, потеря близких и друзей, болезни, сужение круга общения и сфер деятельности – все это ведет к обеднению жизни, уходу из нее положительных эмоций, чувству одиночества и ненужности, что составляет важную социально-психологическую проблему возраста, которая должна исследоваться и решаться.

В связи с вышесказанным актуализируется проблема одиночества в пожилом возрасте, особенности которой будут проанализированы в следующем параграфе.

1.2. Особенности одиночества в пожилом возрасте.

Одиночество – это социально-психологическое явление, эмоциональное состояние человека, связанное с отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с людьми и/или со страхом их потери в результате вынужденной или имеющей психологические причины социальной изоляции [43]. Одиночество, как правило, изучается в психологии, но можно рассмотреть его и с позиции социальной работы. Одиночество можно рассматривать как значимый элемент социального самочувствия в пожилом возрасте, который показывает,

каков характер взаимоотношений пожилого человека с социальной средой.

Одиночество не обязательно предполагает реальную изоляцию от общества и невозможность общаться (т.е. понятия «быть одиноким» и «быть одному» нельзя считать тождественными); о нем можно говорить уже тогда, когда человек не может найти необходимый ему эмоциональный отклик в процессе общения. Такую проблему в понимании одиночества исследовала С.Г. Корчагина, которая разграничивает понятия «одиночество» и «изоляция», понимая под первым «проявление, следствие объективной изоляции человека и психогенный фактор, вызывающий различные «острые психические состояния» [22, с. 167]. Подобную точку зрения имеет Р.С. Вейс, который разграничивает два эмоциональных состояния, воспринимаемых человеком как одиночество: эмоциональная изоляция (отсутствие привязанности к конкретному человеку) и социальная изоляция (отсутствие доступного круга социального общения) [14].

Даже совместное проживание с родственниками не является гарантом ожидаемой пожилым человеком психологической, эмоциональной поддержки. К таким выводам, к примеру, пришел в своем исследовании Д. Перлман и его коллеги. Результаты исследования показали, что среди одиноких пожилых людей, как ни странно, было выявлено больше фактов одиночества в сравнении с отдельно проживающими пожилыми людьми, что было связано с тем, что более эмоционально насыщенными и поддерживающими оказались контакты с друзьями и соседями, нежели контакты с родственниками [34].

Впрочем в пожилом возрасте есть реальные предпосылки для формирования чувства одиночества: увеличивающаяся дистанция с повзрослевшими детьми, занятыми своими проблемами и построением взаимоотношений, смерть супруга, близких друзей и др. Так, смерть супруга – это очень значимый, влиятельный фактор формирования чувства одиночества. Одиночество по причине утраты значимых взаимосвязей в результате развода или вдовства формирует у пожилого человека некий компенсаторный механизм в виде нового восприятия, нового социального «Я», замещающего прежнее, утраченное. Доказана связь одиночества с рассогласованностью между тремя

аспектами самовосприятия личности: актуальным «Я», идеальным «Я», отраженным «Я» [46]. Стоит отметить и то, что современные тенденции в построении семьи сильно отличаются от принятых прежде, когда пожилые люди были активно вовлечены в межпоколенческие связи, участвовали в социализации подрастающего поколения, а потому находились в ситуации постоянного общения, обмена коммуникативной энергией, поддержкой, чувствовали себя нужными, значимыми. Сейчас ситуация иная: дети строят отдельные семьи, не выказывают особой потребности в советах прошлого поколения, желая жить по-своему [34].

Более того, прежнее уважение к старости, к мудрости и опыту пожилых людей сменилось большим количеством стереотипов в отношении пожилого возраста. Старость воспринимается как нечто нежелательное, как состояние полусуществования, и отношение к пожилым людям недифференцировано, что влияет на нежелание пожилых людей участвовать в совместной с подростками и взрослыми деятельности, в коллективной трудовой и досуговой деятельности, вызванное нежеланием соприкоснуться с такими стереотипами. У пожилого человека может возникнуть восприятие себя как лишнего, обременяющего, ненужного, что, безусловно, повлияет негативным образом на его психоэмоциональное состояние [34].

Ради справедливости отметим и то, что на формирование переживания одиночества как следствия нарушенной коммуникации с окружающими могут влиять и личностные особенности пожилого человека. В предыдущем параграфе было сказано о формировании негативных психологических черт, которые затрудняют общение: раздражительность, брюзгливость, эксцентричность, пессимистичность, снижение чувствительности и пр. Е.В. Соболева пишет: «... раздражительные молодые в пожилом возрасте «вскипают» по любому поводу, педантичные становятся необычайно нудными, впечатлительные начинают всего бояться и редко покидают свой дом» [39, с. 163]. У пожилого человека могут развиваться и психические расстройства, которые сопровождаются неконтролируемыми аффективными реакциями, а потому затрудняющими

общение. Здесь обнаруживается взаимовлияние: психические расстройства в определенной степени детерминируют одиночество, которое, в свою очередь, усиливает негативные процессы в психическом состоянии пожилого человека [34].

В статье А.М. Ахильговой отмечается, что у пожилых людей с некоторыми личностными особенностями выраженность переживания одиночества выше – это неумение организовать свое время, досуг, преувеличенные ожидания о характере и интенсивности общения с членами семьи, друзьями, низкий уровень развития рефлексии, тревожность, пониженная самооценка. Также исследовательница пишет, что «одиночество сильнее ощущают пожилые люди с выраженными чертами зависимости, желающие, чтобы ими интересовались и занимались, а также лица, желающие осуществлять над кем-то контроль» [6, с. 225], что говорит о том, что одиночество в пожилом возрасте имеет и ранние детерминанты. Так, влияет то, какие модели общения привычны для человека.

В работах К.А. Альбухановой-Славской, Л.И. Анцыферовой, Р. Ассаджиоли систематизированы социально-психологические причины возникновения одиночества у пожилых людей:

1. Сокращение круга интересов и увлечений.
2. Изменения в характере.
3. Проблема с психикой.
4. Проблема с семьей.
5. Сокращение круга давнишних друзей.
6. Пенсия.
7. «Зацикленность» на проблемах [2].

Также к неотмеченным причинам одиночества пожилых людей можно отнести слабое здоровье и малоподвижный образ жизни, окончание трудовой карьеры, а также недостаточность информирования об учреждениях, объединяющих и помогающих в решении социально-психологических проблем людей пожилого возраста.

Знание социально-психологических личностных особенностей важно для

организации профилактической и коррекционной работы с пожилыми: понимание причин одиночества пожилых определяет возможные пути его преодоления: развитие самооценки, снижение тревожности, оптимизация межличностных отношений и их восприятия у пожилого человека, восприятия своей жизни в целом, повышение социальной активности и открытие для пожилого человека новых ресурсов, новых позитивных смыслов жизни, целей и пр.

Проанализируем в связи с вышесказанным и вопрос того, к чему может привести одиночество пожилого человека. Его последствия, безусловно, негативны. У пожилого человека может развиваться депрессия, могут усиливаться, как это было отмечено выше, психические расстройства, могут усугубляться личностные деформации в виде роста агрессивности, появления чувства вины, снижения самооценки и даже развития девиантного поведения. Возможны даже суицидные настроения у пожилых людей, что в совокупности еще больше определяет «проблемность» одиночества пожилых людей.

Стюарт-Гамильтон указывает на то, что следствием глубокого переживания одиночества пожилым человеком у него может развиваться стремление к персонификации предметов, друзей, знакомых, животных, с воображаемых партнером, пожилые люди могут разговаривать с ними вслух, что также негативно влияет на психику пожилого человека. Чувство собственного Я как бы раздваивается [42].

В литературе отмечаются гендерные особенности переживания одиночества пожилыми. Так, более уязвимыми к такому чувству оказываются все же пожилые мужчины, которые с выходом на пенсию теряют свой статус «добытчика», занимаются меньшим количеством дел, которые менее психологически устойчивы. Женщины, исходя из патриархальных традиций распределения семейных обязанностей, могут посвятить себя ведению хозяйства, чувствуя себя в этом процессе вовлеченными, нужными, и при этом не чувствуют особых перемен в своем социальном статусе: пожилая женщина не лишается роли домашней хозяйки, а также может приобрести новые – например, принимая заботу о здоровье мужа на себя (роль матери – теперь уже по отношению к

супругу). Также отношения пожилой женщины с детьми более стабильны и прочны, нежели таковые у пожилого мужчины. То есть у пожилой женщины больше социальных ролей, чем у пожилого мужчины, больше прочных социальных связей, и это обуславливает ее большую устойчивость к одиночеству [34].

Резюмируя итоги анализа, отметим, что проблема одиночества с возрастом усиливается и является одной из острых социально-психологических проблем. Нами отмечена сложность и неоднородность переживания одиночества в пожилом возрасте, его причин, факторов, содержательных характеристик и последствий. Однозначно то, что одиночество пожилых людей – это проблема, требующая решения, поскольку последствия для личности крайне негативны.

1.3. Социальная работа с одинокими пожилыми людьми

Социальная работа с пожилыми людьми осуществляется в условиях разных социальных учреждений – в том числе в учреждениях социального обслуживания населения. Социальным обслуживанием является работа социальных служб, которая направлена на поддержку пожилых граждан, оказанию им социальных слуг в разных сферах жизнедеятельности, помощи в материальном вопросе, а также, если необходимо, помочь в адаптации или реабилитации людей, которые оказались в трудной жизненной ситуации; «технология социальной работы, которая позволяет оказать гражданам необходимую поддержку в условиях жизненной ситуации, то есть ситуации, которая нарушает жизнедеятельность гражданина (неспособность к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом, болезнью, малообеспеченностью, одиночеством)» [48]. На практике, безусловно, проблемы в пожилом возрасте более разнообразны, и многие из них можно решать средствами социальной работы, но мы остановим свое внимание на проблеме одиночества.

Возвращаясь к проблеме социального обслуживания пожилых людей, отметим, что в статье 17 Федерального закона № 195 «Об основах социального обслуживания населения в Российской Федерации» [1] определены виды учреждений социального обслуживания, среди которых социальная помощь и поддержка пожилым людям оказывается в таких:

- комплексные центры социального обслуживания населения;
- центры социального обслуживания;
- центры психолого-педагогической помощи населению;
- центры экстренной психологической помощи по телефону;
- центры (отделения) социальной помощи на дому;
- специальные дома для одиноких престарелых;
- стационарные учреждения социального обслуживания (например, дома-интернаты для престарелых и инвалидов);
- геронтологические центры и др.

Нередко исследователи отмечают особый потенциал комплексных центров социального обслуживания населения, которые активно осуществляют эффективные направления и формы обслуживания пожилых граждан с учетом их личностного потенциала [48]. Эффективность воздействий при правильно организованной работе дополнительно обеспечивается их комплексностью, системностью, возможностью оказания одновременно социально-психологических, социально-педагогических, социально-культурных и иных типов услуг, что видится нам важным ввиду комплексности проблемы одиночества в пожилом возрасте.

В статье П.А. Шацкова дается определению понятию «социальное обслуживание одиноких пожилых граждан»: это технология социальной работы, которая позволяет оказать гражданам необходимую поддержку в условиях жизненной ситуации, то есть ситуации, которая нарушает жизнедеятельность гражданина (неспособность к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом, болезнью, малообеспеченностью, одиночеством) [48]. Социальная

работа с пожилыми людьми по проблеме одиночества может реализовываться в профилактическом направлении (главная задача – не допустить формирование данного переживания), а также в направлении коррекционном, реабилитационном (главная задача – преодолеть имеющееся чувство одиночества, научить пожилого человека умению справляться с ним «сейчас» и «в дальнейшем»).

Среди технологий социальной работы с одинокими пожилыми людьми важное место занимают социокультурные и досуговые технологии. В.В. Паршина пишет: «...благополучие пожилых людей определяется не только материальным достатком, но и качеством свободного времяпрепровождения – досуга» [33, с. 126]. Ранее было отмечено, что пожилые люди выражают недовольством своим образом жизнью, обедненностью, малой событийностью социальной жизни. Н.Ф. Басов также говорит о благотворном влиянии досуга на развитие личностных качеств индивида, на удовлетворение его духовных, физических и иных значимых потребностей [8]. В числе таких потребностей можно выделить потребность в общении, потребность в эмоциональной поддержке, неудовлетворение которых и приводит к формированию чувства одиночества у пожилого человека.

Более того деятельность, связанная с досугом и отдыхом, значима для пожилого человека еще и потому, что ему нужно занятие, активность, взаимодействие с другими людьми, особенно в ситуации выхода на пенсию и завершения трудовой деятельности. Пожилые люди нередко становятся апатичными, пассивными, а участие в интересной им досуговой практике создаст условия для проявления социальной активности.

К организации досуга пожилых людей предъявляются такие требования: разнообразие, интересность, доступность, развлекательный и ненавязчивый характер. А.М. Тютченко говорит о возможности привлечения волонтеров к организации досуга пожилых людей [44]. В.В. Паршина указывает на значимость активности позиции пожилого человека в организации и проведения досуга, говорит о высоком потенциале таких досуговых форм, как любительские клубы и объединения по интересам [33].

Организация досуга может быть совершенно различной, исходя из

интересов пожилых людей, из ориентации на поставленные цели; также в ее основе могут быть использованы различные формы работы, виды терапии. Н.С. Сажина говорит об эффективности применения в работе с пожилыми людьми арт-терапии, музыкотерапии, игровой терапии, гарденотерапии или терапии содействием растений, смехотерапии, трудотерапии [37]. Вообще творческая деятельность считается эффективным средством при «борьбе» с одиночеством. Можно преподнести практику творчества для пожилого человека как долгожданную, как то дело, которым никак не было времени заняться во время трудовой активности, но которым можно и нужно заняться сейчас. Пожилой человек будет вовлечен, увлечен, чувствовать возможность и осознавать пути своей самореализации, и фокус внимания будет смещаться с внутренних негативных переживаний на позитивные эмоции от творческой деятельности.

Мы полагаем, что арттерапевтическая практика не может полностью решить проблему одиночества пожилых людей, особенно если речь идет об индивидуальной творческой деятельности, но она способствует снятию сопутствующей одиночеству тревожности.

Импонирует идея использования социальных сетей как средства преодоления одиночества у пожилых людей. Общение в социальных сетях не должно заменять живое общение, но может в определенной степени компенсировать его нехватку [28]. Впрочем современные пожилые люди постепенно осваивают новые технологии, но процент вовлеченности их в социальные сети еще очень мал. Важно видеть в них развивающий потенциал, но профилактировать при этом излишнюю увлеченность виртуальным общением, что может способствовать усугублению чувства физического одиночества и развитию компьютерной зависимости.

Стоит упомянуть и возможности социально-психологических технологий социальной работы с пожилыми людьми, переживающими чувство одиночество. Это могут социально-психологические тренинги, обсуждения, групповые и индивидуальные психосоциальные консультации, направленные на коррекцию негативных социально-психологических характеристик пожилого человека,

оптимизацию стратегий общения и мобилизацию всех его внутренних, личностных ресурсов для преодоления чувства одиночества [7].

Выше мы описывали направления и технологии социальной работы, ориентированные на пожилого человека. Работа может также вестись и с социальным окружением пожилого человека: работа с родственниками клиентов (при их наличии), направленную на увеличение частоты их контактов с пожилыми людьми, ощущающими себя одинокими, а также – на оптимизацию качества таких контактов (в предыдущем параграфе было сказано о том, наличие близкого социального окружения, проживание в семье не является гарантом профилактики переживания чувства одиночества) [7]. Но мы считаем такую работу все же вторичной, поскольку восприятие ситуации индивидуально, и вопрос одиночества может в одной и той же ситуации у разных пожилых людей рассматриваться по-разному.

Итак, в решении проблем одиночества у пожилых людей могут использовать разные технологии социальной работы. Наибольшую эффективность показывают социально-досуговые (социально-культурные), социально-психологические, социально-педагогические технологии, содержание которых может решать такие задачи:

1. Снижение тревожности, напряженности, прочих негативных эмоциональных состояний.
2. Повышение жизненной активности позиции пожилого человека.
3. Мотивация к саморазвитию и поиску новых жизненных смыслов, интересов.
4. Содействие в возобновлении и возникновении межличностных контактов.
5. Развитие личностных качеств индивида, удовлетворение его духовных, физических и иных значимых потребностей; и другие задачи, связанные с преодолением чувства одиночества у пожилых людей.

Мы полагаем, что важно совместить возможности различных социальных технологий, чтобы получить максимальный эффект для решения проблемы одиночества у пожилых людей.

Выводы по главе 1

В данной главе были выявлены следующие понятия:

1. Пожилой возраст – это первая ступень заключительного периода человеческой жизни, условное начало которого связано с отходом человека от непосредственного участия в производительной жизни общества, характеризующийся новообразованиями, как и любой другой возраст (Н.С. Глуханюк).

2. Одиночество – это психическое состояние человека, отражающее переживание своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми (С.Г. Корчагина).

Одиночество входит в основные проблемы людей пожилого возраста наряду с проблемами со здоровьем и материальными проблемами, становится устойчивой характеристикой пожилых людей как социальной группы.

Нами отмечена сложность и неоднородность переживания одиночества в пожилом возрасте, его причин, факторов, содержательных характеристик и последствий. Так, последствиями длительного и глубокого переживания одиночества пожилыми людьми могут быть депрессивные и суицидальные настроения, личностные деформации, усугубление негативных психологических черт и психических расстройств. Однозначно то, что одиночество пожилых людей – это проблема, требующая решения, поскольку последствия для личности крайне негативны.

Потенциалом в решении проблем одиночества у пожилых людей имеет социальная работа, в частности – практика социального обслуживания. Социальное обслуживание одиноких пожилых граждан трактуется как технология социальной работы, которая позволяет оказать гражданам необходимую поддержку в условиях жизненной ситуации, то есть ситуации, которая нарушает жизнедеятельность гражданина (проблема одиночества).

Наибольшую эффективность показывают социально-досуговые (социально-культурные), социально-психологические, социально-педагогические технологии.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СУБЪЕКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ

2.1. Организация и методы исследования особенностей субъективного уровня переживания одиночества людей пожилого возраста

В ходе теоретического исследования было высказано предположение о том, что люди пожилого возраста имеют средний и высокий уровни субъективного переживания одиночества, воспринимают одиночество через негативные смыслы, выбирают пассивные и неэффективные стратегии совладания с ним. Мы говорили о том, что даже проживание в семье не является гарантом профилактики переживания чувства одиночества, поскольку можно чувствовать себя одиноким даже в окружении родных людей, не получая необходимой эмоциональной поддержки. В центре внимания данного исследования находятся пожилые люди, которые помещают комплексный центр социального обслуживания, т.е. не проживают на базе социального учреждения, и при этом могут не быть одинокими, т.е. отдельно проживающими.

Итак, предмет практической части исследования: особенности и уровень субъективного уровня переживания одиночества людей пожилого возраста.

База исследования: практическое исследование проводилось на базе отделения социального обслуживания на дому КГАУ СО «КЦСОН «Сосновоборский».

Выборку составили 20 пожилых людей (2 мужчины и 18 женщин), возраст – 65–70 лет. Показатели включения в исследование:

- проживание в одном городе, в семье или самостоятельно;
- посещение одного социального учреждения;
- пожилые люди не вовлечены в трудовую деятельность, находятся на пенсии.

Был проведен предварительный анализ проблемы одиночества пожилых людей, посещающих КГАУ СО «КЦСОН «Сосновоборский» (отделение социального обслуживания на дому).

1. Отделение социального обслуживания на дому КГАУ СО «КЦСОН «Сосновоборский» осуществляет социальное обслуживание граждан, признанных нуждающимися в социальном обслуживании в форме социального обслуживания на дому и которым предоставляется социальная услуга или социальные услуги в виде постоянной или периодической помощи в целях улучшения и (или) расширения их возможностей самостоятельно обеспечивать свои основные жизненные потребности при сохранении пребывания граждан в привычной благоприятной среде – месте их проживания.

2. Прямых целей и задач, связанных с решением проблем одиночества пожилых людей, не обнаружено, однако они могут решаться в контексте такой цели работы отделения: «...повышение уровня жизни получателей социальных услуг, снижение неблагополучия в социальной сфере путем обеспечения социальной поддержки ...».

3. В структуру услуг отделения из них малое количество относится к категории социально-психологических и социально-педагогических, среди которых, в свою очередь, нет прямо или опосредованно направленных на то, чтобы диагностировать и при необходимости преодолевать чувство одиночества.

На предварительном этапе исследования были дополнительно изучены анкеты получателей социальных услуг КГАУ СО «КЦСОН «Сосновоборский» среди граждан пожилого возраста (72 анкеты). В частности, в анкету включен вопрос общего характера: «Оцените степень свою удовлетворенность жизнью», предполагающую три варианта ответа:

– «высокая: я удовлетворен (а) своей жизнью, не испытываю тревожности и иных негативных эмоций, чувствую себя комфортно»;

– «средняя: я в некоторой мере удовлетворен (а) своей жизнью, но есть волнующие меня вопросы; иногда я испытываю тревожные состояния, хотел (а) бы изменить некоторые аспекты своей жизни»;

– «низкая: я не удовлетворен (а) своей жизнью, испытываю достаточно часто тревожность, напряженность, чувствую себя некомфортно и иногда (или всегда) думаю, что не могу ничего изменить».

Распределение ответов пожилых людей анкетах на данный вопрос получилось таким (рисунок 1).

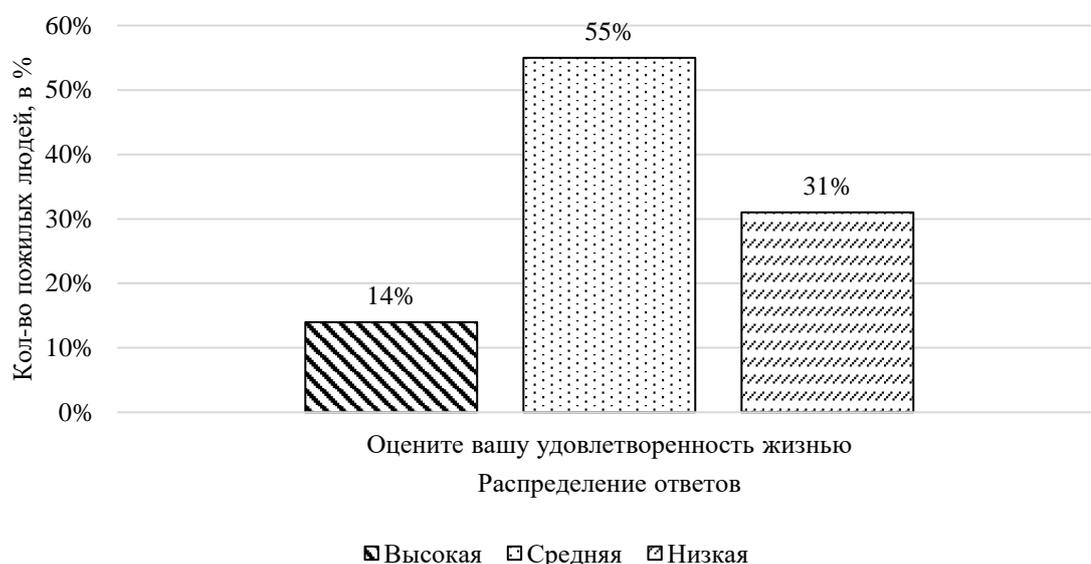


Рисунок 1 – Распределение ответов респондентов на вопрос анкеты КГАУ СО «КЦСОН «Сосновоборский»

Таким образом, удовлетворенность пожилых людей – получателей социальных услуг КГАУ СО «КЦСОН «Сосновоборский» находится на преимущественно низком уровне: всего 14 % пожилых людей, принявших участие в опросе на базе учреждения социального обслуживания, полностью удовлетворены своей жизнью, 55 % опрошенных – удовлетворены частично, 31 % опрошенных – не удовлетворены вовсе.

Такие результаты обуславливают значимость проводимого нами исследования. Так как велик процент пожилых людей, не удовлетворенных своей жизнью, либо удовлетворенных частично, можно предполагать, что одной из

причин такой неудовлетворенности может выступать переживание чувства одиночества.

Для диагностики особенностей и уровня субъективного уровня переживания одиночества людей пожилого возраста были использованы такие эмпирические методы: анкетирование для выявления феномена и его уровня по Д. Расселу и М. Фергюсону.

Анкета разработана самостоятельно. В анкету включено 10 вопросов, диагностирующих критерии оценки переживания одиночества пожилыми людьми, с вопроса № 11 определяются уровни субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона. Бланк анкеты прилагается (Приложение).

В анкетировании критериями оценки переживания одиночества пожилыми людьми выступили:

1. Характер восприятия одиночества пожилыми людьми (позитивный / негативный – как одиночество воспринимается пожилым человеком: как уединение, внимание к себе и своим интересам или же социальная изоляция, невозможность реализации потребности в общении и эмоциональной поддержки).

2. Позиция пожилых людей по отношению к проблеме одиночества (активная / пассивная – как пожилой человек организует свое поведение, если сталкивается с ситуацией переживания одиночества: старается выйти из нее, преодолеть или же смиряется).

3. Способность справляться с переживанием чувства одиночества (находить подходящие себе способы, стратегии поведения, снижающие чувство одиночества).

Анкетирование позволяет оценить качественные характеристики субъективного переживания одиночества пожилыми людьми, то данная методика, являясь надежным и валидным инструментом, позволяет оценить субъективное переживание одиночества пожилыми людьми по уровням, что также имеет значение для данного исследования.

Существуют разные методики, направленные на диагностику уровня выраженности чувства одиночества, однако в работе с пожилыми людьми следует применять упрощенные, не очень объемные методики диагностики, каковой и является методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона. В методике представлено 20 утверждений, которые пожилой человек должен оценить с точки зрения частоты их проявления применительно к своей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда».

При обработке результатов диагностики подсчитывается количество каждого из вариантов ответов. Сумма ответов «часто» умножается на три, «иногда» – на два, «редко» – на один и «никогда» – на 0. Полученные результаты суммируются. Максимально возможный показатель одиночества – 60 баллов, минимальный – 0 баллов.

Определяется уровень субъективного ощущения одиночества

- от 40 до 60 баллов – высокий уровень субъективного ощущения одиночества;
- от 20 до 40 баллов – средний уровень субъективного ощущения одиночества;
- от 0 до 20 баллов – низкий уровень субъективного ощущения одиночества.

Таким образом, предварительный этап исследования показал, с одной стороны, малое внимание КГАУ СО «КЦСОН «Сосновоборский» к проблеме одиночества пожилых людей, с другой, большой процент пожилых людей, не удовлетворенных своей жизнью, либо удовлетворенных частично, на первом этапе практического исследования нами изучались особенности и уровень субъективного уровня переживания одиночества людей пожилого возраста. Результаты проведенного исследования отражены в п. 2.2 данной работы.

2.2 Результаты исследования особенностей субъективного уровня переживания одиночества людей пожилого возраста

На диагностическом этапе исследования были изучены особенности восприятия одиночества пожилыми людьми, а также уровни субъективного ощущения одиночества.

Абсолютное большинство пожилых людей отмечает, что у них случаются ситуации, когда они чувствуют себя одиноко (80 %). 10 % пожилых людей ответили на вопрос анкеты отрицательно, а 10 % – затруднились дать однозначный ответ (рисунок 2).



Рисунок 2 – Распределение ответов респондентов на вопрос анкеты 1а

Среди ответивших положительно половина пожилых людей (50 %) испытывают данное чувство достаточно часто, 31 % – время от времени, 19 % – редко (рисунок 3).



Рисунок 3 – Распределение ответов респондентов на вопрос анкеты 1б

Большинство пожилых людей (80 %) воспринимает одиночество как изоляцию, отчуждение от всех, невозможность общаться, совместно проводить время, т.е. преимущественно через негативные характеристики. Соответственно, видеть в одиночестве ценность, возможность, понимать ее конструктивный смысл способны всего 20 % опрошенных пожилых людей, который воспринимают одиночество как уединение, возможность заняться интересными делами наедине с собой, свободу (рисунок 4).

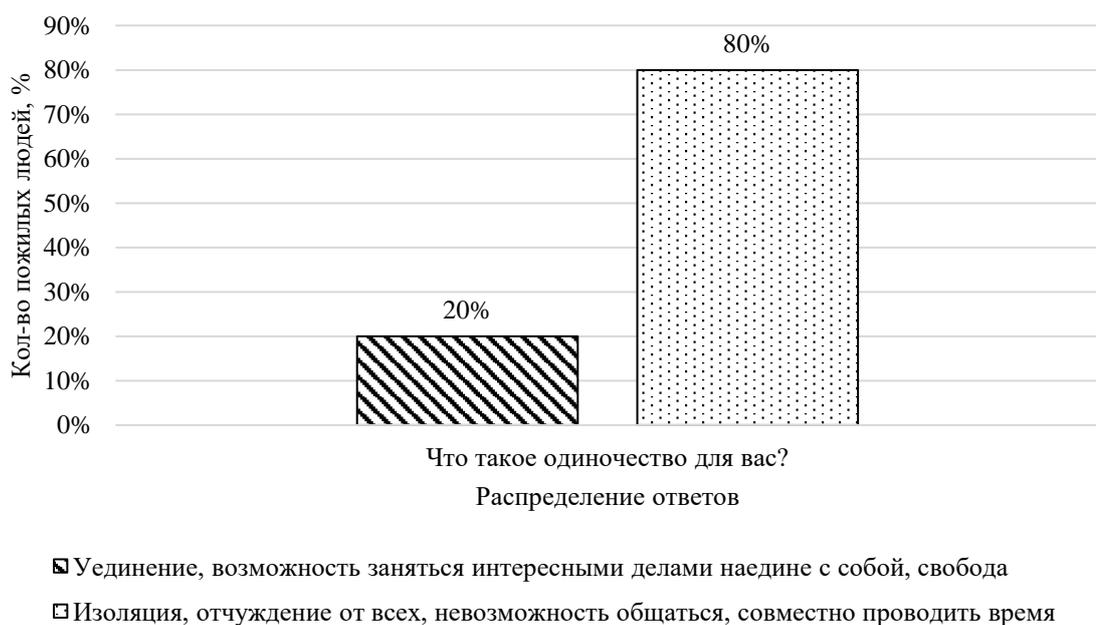


Рисунок 4 – Распределение ответов респондентов на вопрос анкеты 2

На вопрос отношения к одиночеству ответы пожилых людей распределились следующим образом (рисунок 5). Лишь 10 % опрошенных пожилых людей нравится одиночество (вероятно, это те пожилые люди, которые видят в одиночестве положительные характеристики, возможности, а не ограничения), 20 % пожилых людей считают, что им легко удастся перенести одиночество, а 55 % пожилых людей делают это с трудом, а 15 % опрошенных – с большим трудом.

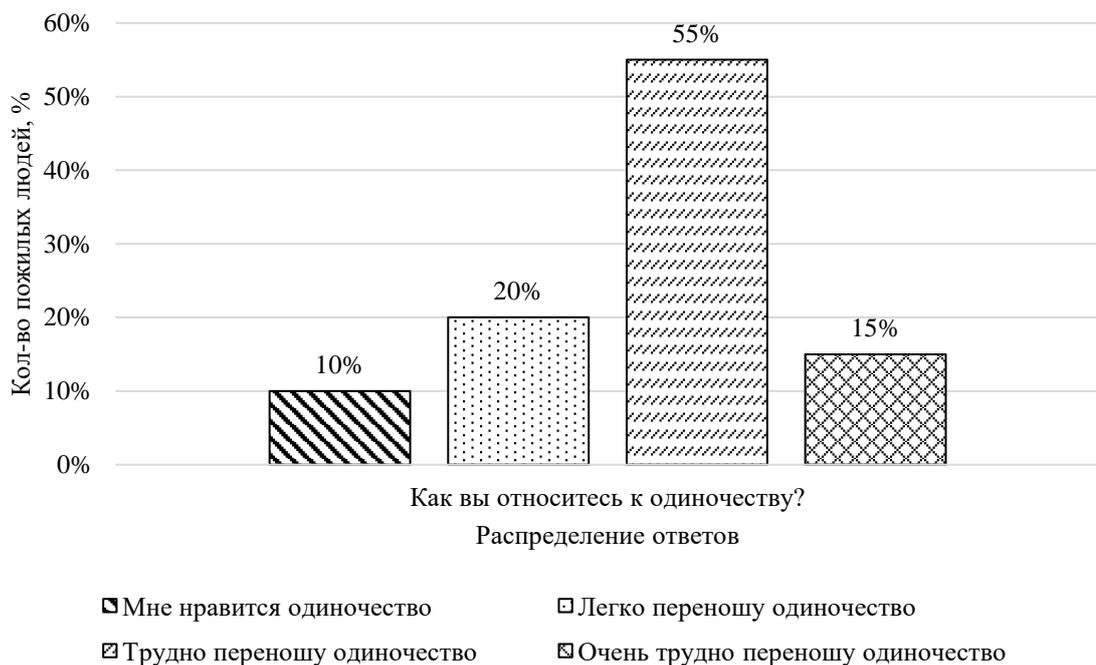


Рисунок 5 – Распределение ответов респондентов на вопрос анкеты 3

Интересен вопрос анкеты: «Как вы думаете, если человек чувствует себя одиноко, то кто в этом виноват?», который построен не по принципу прямого отношения к пожилому человеку, а по принципу проекции, отвлечении от ситуации. Распределение ответов респондентов представлено на рисунке 6.



Рисунок 6 – Распределение ответов респондентов на вопрос анкеты 4

35 % пожилых людей считают, что виноватыми в одиночестве абстрактного человека являются близкие, друзья, которые не дают должного внимания, общения, 25 % пожилых людей считают ответственными за это самого человека, который не умеет справляться и преодолевать чувство одиночества, а 40 % опрошенных считают, что причинами могут являться оба варианта.

Отдельный вопрос был посвящен анализу восприятия пожилых людей причин своего одиночества (т.е. фокус внимания вновь перенесен к пожилому человеку). Ответы пожилых людей на вопрос анкеты № 5 распределились следующим образом:

- нехватка общения – 15 % пожилых людей;
- нехватка эмоциональной поддержки в общении – 45 % пожилых людей;
- плохое самочувствие – 10 % пожилых людей;
- без причины – 15 % пожилых людей;
- другое – 15 % пожилых людей (отмечались такие варианты: «я уже не могу быть полезным близким, что с меня взять», «со мной сложно общаться», а также один из пожилых людей заметил, что такого чувства не испытывает).

Всего 30 % пожилых людей считают, что на возникновение ситуации одиночества может влиять качество коммуникаций, выстраиваемых ими с окружающими. 45 % опрошенных не считают, что на возникшее чувство одиночества может влиять то, как они общаются с другими людьми. А 25 % пожилых людей затруднились ответить (рисунок 7).



Рисунок 7– Распределение ответов респондентов на вопрос анкеты 6

Вопросы 7–10 анкеты были посвящены изучению позиции пожилых людей по отношению к проблеме одиночества (активная / пассивная – как пожилой человек организует свое поведение, если сталкивается с ситуацией переживания одиночества: старается выйти из нее, преодолеть или же смиряется). Так, на вопрос анкеты «Если у вас возникло чувство одиночества, что вы вероятнее всего будете делать?» ответы пожилых людей распределились следующим образом:

- выйду на прогулку – 25 % пожилых людей;
- буду смотреть телевизор, читать книги, журналы – 35 % пожилых людей;
- буду стараться найти общение (позвоню, приглашу в гости и пр.) – 15 % пожилых людей;
- займусь любимым делом – 10 % пожилых людей;

– ничего делать не буду, буду жить с этим ощущением – 15 % пожилых людей.

При этом выбранная стратегия преодоления одиночества оценивается пожилыми людьми как малоэффективная. Так, 40 % опрошенных говорят о том, что в результате выбора такой стратегии совладания с чувством одиночества переживание не снижается, 35 % – отмечают, что снижается иногда, всего 20 % – отмечают, что, как правило, снижается, а 5 % опрошенных затруднились ответить (рисунок 8).



Рисунок 8 – Распределение ответов респондентов на вопрос анкеты 8

45 % опрошенных хотели бы расширить свой круг общения (что, вероятно, говорит о том, что им не хватает актуального уровня общения в их жизни), 25 % пожилых людей – не хотели бы, а 30 % опрошенных затруднились ответить (рисунок 9).



Рисунок 9 – Распределение ответов респондентов на вопрос анкеты 9

25 % опрошенных пожилых людей пользуются компьютером, гаджетами, телефоном, чтобы общаться с близкими, друзьями, а 55 % пожилых людей ответили на такой вопрос анкеты отрицательно (вероятно, по той причине, что не видят ценности в таком общении или же не умеют пользоваться в достаточной мере современными средствами связи). 20 % опрошенных затруднились дать ответ (рисунок 10).

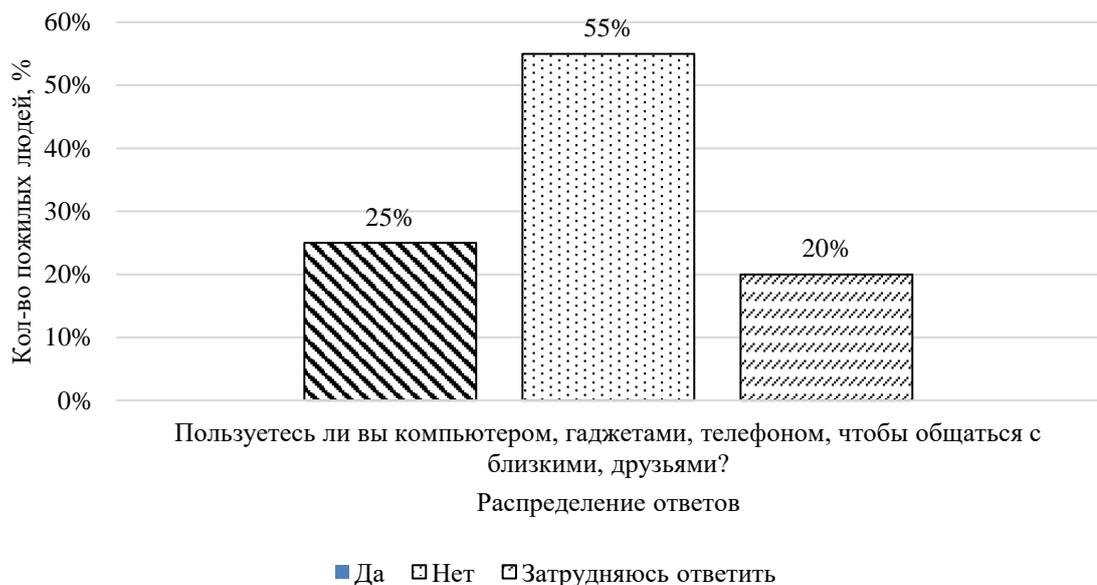


Рисунок 10 – Распределение ответов респондентов на вопрос анкеты 10

Применение отдельным блоком диагностики методики диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона позволило выявить, что 35 % пожилых людей, принявших участие в исследовании, испытывают высокий уровень субъективного ощущения одиночества, – это пожилые люди, которые в высокой степени склонны к переживанию чувства одиночества, остро его ощущают, тяготеют им, испытывают нехватку общения со стороны окружающих. 50 % пожилых людей имеют средний уровень субъективного ощущения одиночества, – это пожилые люди, которые периодически испытывают чувство одиночества. И 15 % пожилых людей имеют низкий уровень субъективного ощущения одиночества, – это пожилые люди, которые не склонны чувствовать себя одинокими (рисунок 11).

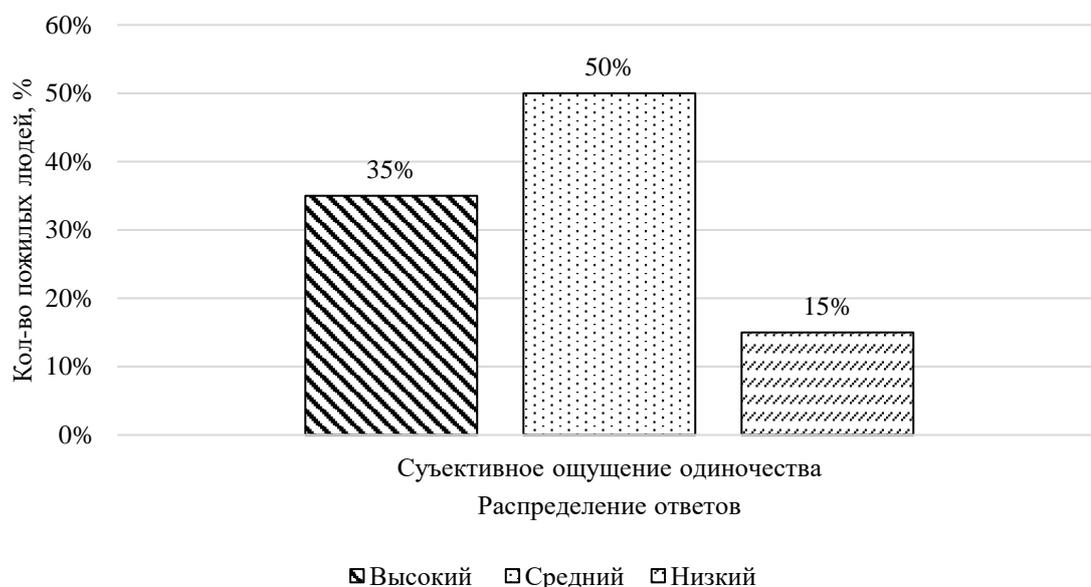


Рисунок 11 – Распределение пожилых людей по уровням субъективного ощущения одиночества

Определение особенностей субъективного ощущения одиночества осуществлялось посредством качественного анализа результатов анкетирования с 1 по 10 вопросы, а определение уровня субъективного ощущения одиночества осуществлялось в рамках 11 вопроса анкеты, в соответствии с требованиями к интерпретации результатов исследования по методике Д. Рассела и М. Фергюсона.

Результаты проведенной диагностики показали, что достаточно часто пожилые люди испытывают чувство одиночества. Чаще всего они воспринимают одиночество как негативную характеристику социальной жизни, как изоляцию и отчуждение от остальных людей, нежели уединение и возможность побыть наедине с собой, а потому тяготеют им, говорят о том, что такое состояние ими трудно переносится. Пожилые люди демонстрируют позицию смирения и пассивности, показывая, что причинами одиночества в их случае чаще всего является возраст, а способы преодоления такого состояния очень ограничены.

Результаты оценки переживания одиночества пожилыми людьми по выбранным критериям, выявили следующие особенности:

1. Характер восприятия одиночества пожилыми людьми преимущественно негативный – преобладает восприятие одиночества как социальной изоляции, невозможности реализации потребности в общении и эмоциональной поддержки. Чем подтвердить

2. Позиция пожилых людей по отношению к проблеме одиночества: чаще всего нейтральная или пассивная, иногда пожилые люди предпринимают шаги, чтобы выйти из чувства одиночества, иногда – нет.

3. Способность справляться с переживанием чувства одиночества (находить подходящие себе способы, стратегии поведения, снижающие чувство одиночества): достаточно низкая, поскольку выбранные стратегии преодоления одиночества оцениваются пожилыми людьми как малоэффективные.

Проведенное исследование позволило сделать выводы о преобладании средних и высоких уровней субъективного переживания одиночества у пожилых людей, о восприятии одиночества преимущественно через негативные смыслы. Это позволяет, с одной стороны, считать гипотезу исследования доказанной, а с другой – обуславливает необходимость разработки предложений по преодолению одиночества у пожилых людей.

2.3 Организация социального сопровождения пожилых людей с субъективным переживанием одиночества в условиях КГАУ СО «КЦСОН «Сосновоборский»

Результаты исследования обусловили необходимость разработки предложений по преодолению одиночества у пожилых людей. В связи с этим был разработан социальный проект «Общение в мире современных технологий», базирующийся на идее внедрения виртуального общения как метода преодоления одиночества пожилых людей. Анкетирование показало, что 25 % опрошенных пожилых людей пользуются компьютером, гаджетами, телефоном, чтобы общаться с близкими, друзьями, а 55 % пожилых людей ответили на такой вопрос анкеты отрицательно (вероятно, по той причине, что не видят ценности в таком общении или же не умеют пользоваться в достаточной мере современными средствами связи). В современных условиях развития общества виртуальное общение достаточно качественно дополняет сферу общения человека, удовлетворяя потребности в нем в некоторой степени.

Итак, цель проекта: преодоление субъективного ощущения одиночества у пожилых людей.

Задачи:

1. Обучение пожилых людей компьютерной грамотности.
2. Содействие в возобновлении и возникновении межличностных контактов.
3. Повышение жизненной активности.
4. Мотивация к саморазвитию и поиску новых жизненных смыслов, интересов.

Реализации социального проекта предшествовал большая подготовительная работа:

1. Определение формата и видов основных мероприятий социального проекта.
2. Разработка планов проведения, содержания отдельных мероприятий социального проекта.

3. Создание условий для реализации мероприятий проекта (организация места, подготовка технического обеспечения, согласование с администрацией КГАУ СО «КЦСОН «Сосновоборский» и пр.).

Содержание основного этапа социального проекта представлено такими формами и видами мероприятий: социально-психологический тренинг, групповая дискуссия, беседы, кружковая работа (т.е. реализуются социально-психологические и социально-педагогические технологии). Занятия преимущественно групповые, направленные на снижение чувства одиночества пожилых граждан.

Содержание основного этапа социального проекта отражено в таблице 1.

Таблица 1 – Содержание основного этапа социального проекта «Общение в мире современных технологий»

№	Мероприятие проекта	Решаемая задача
1	Социально-психологический тренинг «Одиночество – это плохо?»	1. Снятие тревожности, психоэмоционального напряжения от переживания одиночества 2. Формирование позитивного представления об одиночестве
2	Групповая дискуссия «Виртуальное общение как дополнительная возможность для общения – за или против?»	1. Формирование представлений о виртуальном общении как способе преодоления одиночества.
3	Обучающий курс «Общение в мире современных технологий»	1. Обучение пожилых людей компьютерной грамотности. 2. Содействие в возобновлении и возникновении межличностных контактов.
4	Беседы о возможности использования интернет-ресурсов для поиска проведения досуга	1. Мотивация к саморазвитию и поиску новых жизненных смыслов, интересов.

В рамках социально-психологического тренинга «Одиночество – это плохо?» акцент работы с пожилыми людьми делался на том, что требовалось, с одной стороны, сформировать понимание того, что их переживание чувства одиночества присуще многим людям, находящимся в подобной ситуации (т.е. они «не одиноки» в своей проблеме), с другой стороны – предложить им изменить

отношение к одиночеству, постараться увидеть в нем ресурс, возможности для себя.

Первый блок социально-психологического тренинга был направлен на так называемое «раскрепощение участников» (нужно было настроить пожилых людей на совместную работу, установить благоприятный климат в тренинговой группе). Давались задания.

1. В течение одной минуты каждый участник должен пожать руку каждому и сказать несколько теплых слов.
2. Каждый участник каждому участнику говорит пять комплиментов.
3. Каждый участник встает и рассказывает один анекдот, за что вознаграждается аплодисментами.

Во втором блоке социально-психологического тренинга речь шла о том, что переживание чувства одиночества – во многом зависимо от того, как человек воспринимает внешнюю ситуацию. Обсуждались вопросы того, что является причиной одиночества, анализировались конкретные ситуации пожилых людей (им предлагалось увидеть ситуацию в другом ракурсе – например, с позиции членов своей семьи). Применялась техника «Борьба с автоматическими мыслями», в которой у пожилых людей было сформировано представление о том, что такое «автоматические мысли», и о том, как с ними бороться. Каждый участник тренинговой группы вставал, и ему говорилось суждение, касающееся его лично о том, что будет в будущем: далеко или нет, причем это суждение, с его точки зрения, есть факт; после этого в течение двух минут среди всех участников проходили обсуждения на предмет того, факт это или гипотеза, после чего происходит голосование и решался вопрос, факт это суждение либо всего лишь гипотеза.

В третьем блоке социально-психологического тренинга было организовано обсуждение того, что ценного может быть в одиночестве, можно ли воспринимать его позитивно, видеть в нем ресурсы. Такое обсуждение далось пожилым людям достаточно тяжело, но на этапе подведения итогов работы в тренинговой группе

многие отмечали, что их представление об одиночестве стало несколько иным, что они увидели возможность относиться к нему иначе, более позитивно.

Групповая дискуссия «Виртуальное общение как дополнительная возможность для общения – за или против?» была построена в формате обсуждения-соревнования. Пожилые люди были разделены на две группы: одним была дана задача – найти как можно больше аргументов «за» виртуальное общение – в том числе в жизнедеятельности современного пожилого человека, другим – аргументы «против». Нами был подведены итоги дискуссии о том, что виртуальное общение можно рассматривать как дополнительную возможность для общения при соблюдении таких условий:

1. Виртуальное общение не должно заменять полностью живое общение с близкими.

2. Современный пожилой человек должен уметь пользоваться современными средствами связи, поскольку это поможет ему выстраивать более тесные связи со своим окружением.

Практически все пожилые люди, принявшие участие в групповой дискуссии, согласились с этим.

Так, мы подвели пожилых людей к возможности участия в обучающем курсе «Общение в мире современных технологий». Участие в нем было добровольным, мы должным образом мотивировали пожилых людей – они все стали участниками курса. Предварительная беседа показала, что у 85 % пожилых людей есть смартфоны, обеспечивающие возможность выхода в интернет, скачивания специальных приложений для общения, у 65 % пожилых людей есть дома компьютер и начальные представления о пользовании им в бытовых целях.

Тематический план обучающего курса «Общение в мире современных технологий» представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Тематический план обучающего курса «Общение в мире современных технологий»

№	Тема занятия	Количество часов (аудиторные + самостоятельные)
1	Вводное занятие. Общение в современном мире.	2
2	Осваиваем возможности общения через телефон: - современные мессенджеры	2
3	Осваиваем возможности общения через телефон: - современные мессенджеры - возможности отправки сообщений, фото, видео	2
4	Осваиваем возможности общения через телефон: - возможности общения по видеосвязи	2
5	Осваиваем возможности общения через компьютер: - современные социальные сети	2
6	Осваиваем возможности общения через компьютер: - современные социальные сети и пользование ими	2
7	Осваиваем возможности общения через компьютер: - новые знакомства, новые интересы, новые способы проведения досуга	
8	Осваиваем возможности общения через компьютер: - как не стать жертвой мошенников (актуальные схемы, признаки мошеннического общения)	2
9	Правила общения в интернете. Нормы этикета.	2
10	Заключительное занятие. «Я в пространстве виртуального общения»	2
Итого		20 часов

Количество часов в курсе: 20 часов, включающая 10 занятий, длительностью 1 час. Продолжительность обучения – 1 месяц. Занятия проводятся 2–3 раза в неделю.

Формы занятий: лекционные и практические занятия.

Структура занятий:

1. Организационный момент (приветствие, беседа, ответы на вопросы слушателей).

2. Повторение и закрепление пройденного на предыдущем занятии (не входит в структуру первого занятия).
3. Ознакомление с новым материалом (по учебному плану).
4. Выполнение задания под руководством специалиста.
5. Самостоятельное выполнение задания с использованием инструкции; ответы на вопросы.

Пожилые люди достаточно активно и с энтузиазмом включились в обучение, хотя, безусловно, многое им давалось с трудом. Чтобы закрепить знания о пользовании различными программами, приложениями, социальными сетями, мы создавали простые памятки, на которые пожилой человек мог опереться, пока не сформирован навык пользования ими. Оценивая в целом успешность программы, можно сказать о том, что пожилые люди существенно расширили свои представления о возможностях виртуального общения, активно делились своими впечатлениями и опытом, демонстрировали положительное отношение к нему.

Отдельно были проведены беседы о том, что чрезмерное увлечение виртуальным общением чревато возникновением о зависимости от компьютера, гаджетов. Пожилые люди признавались в том, что у них на данный момент времени проявлен интерес к виртуальному общению достаточно явно, ярко, но они понимают, что живое общение более предпочтительно, более эмоционально и важно для них. Были проведены беседы и о возможности использования интернет-ресурсов для поиска проведения досуга – были определены примерные сайты, где пожилые люди могли знакомиться с афишами мероприятий в социальных учреждениях, в клубах по интересам, в администрации населенного пункта и пр.

На заключительном этапе реализации проекта была проведена повторная диагностика уровня субъективного ощущения одиночества по методике Д. Рассела и М. Фергюсона. Распределение пожилых людей по уровням субъективного ощущения одиночества после реализации социального проекта по социальному сопровождению пожилых людей с субъективным переживанием

одинокства в условиях КГАУ СО «КЦСОН «Сосновоборский» получилось таким (рис. 12).

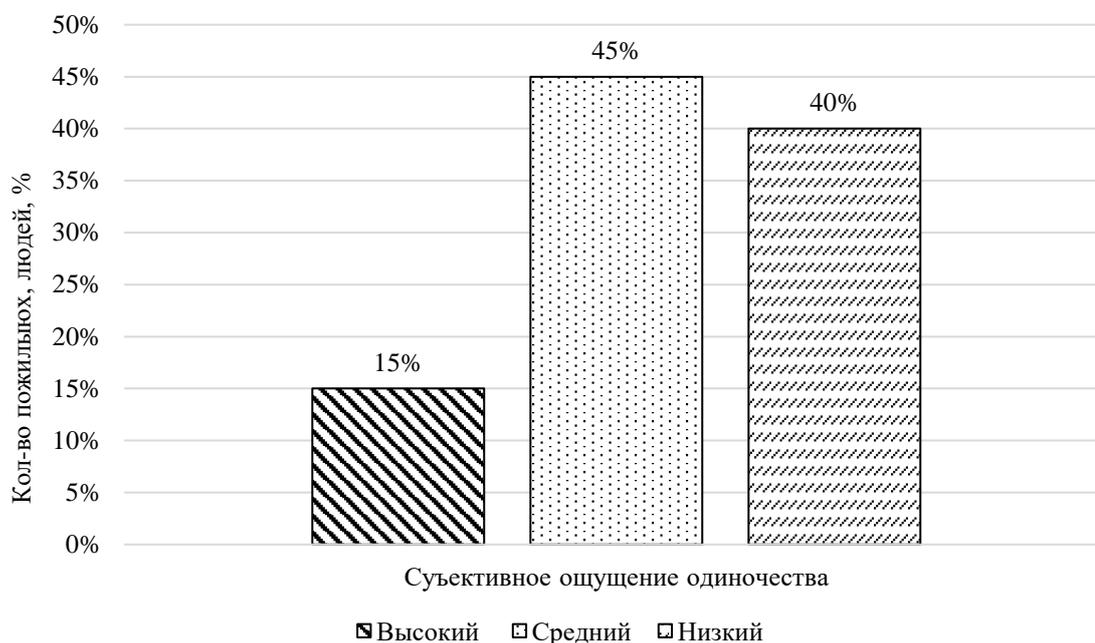


Рисунок 12 – Распределение пожилых людей по уровням субъективного ощущения одиночества (этап контрольной диагностики)

Контрольная диагностика показала, что 15 % пожилых людей, принявших участие в исследовании, испытывают высокий уровень субъективного ощущения одиночества, – это пожилые люди, которые в высокой степени склонны к переживанию чувства одиночества, остро его ощущают, тяготеют им, испытывают нехватку общения со стороны окружающих. 45 % пожилых людей имеют средний уровень субъективного ощущения одиночества, – это пожилые люди, которые периодически испытывают чувство одиночества. И 40 % пожилых людей имеют низкий уровень субъективного ощущения одиночества, – это пожилые люди, которые не склонны чувствовать себя одинокими.

На рисунке 13 отражены результаты сравнения распределение пожилых людей по уровням субъективного ощущения одиночества на этапах констатирующей и контрольной диагностики.

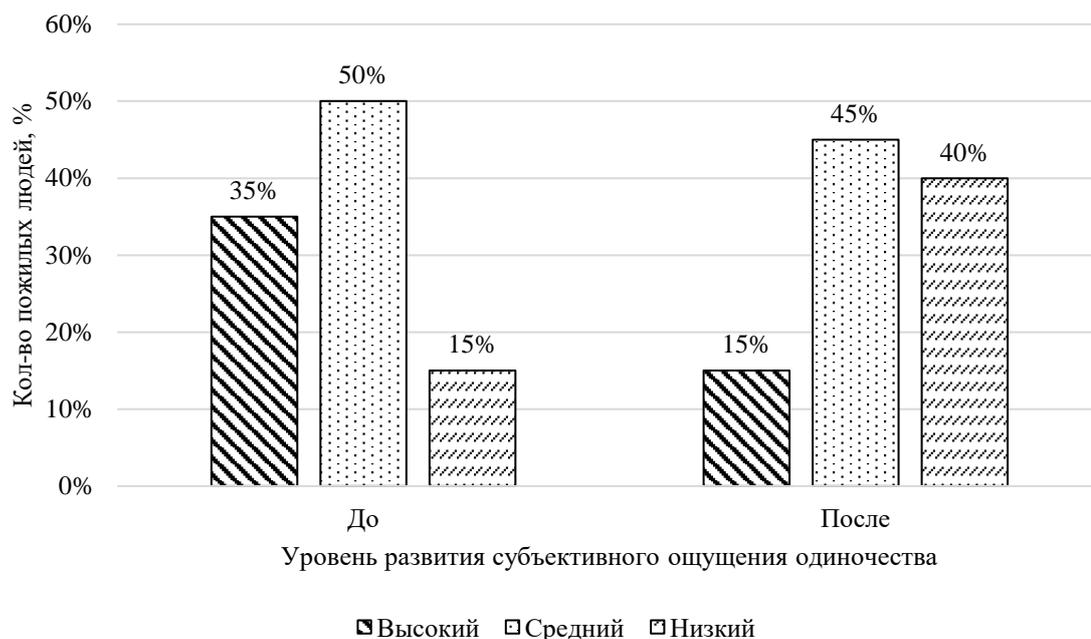


Рисунок 13 – Сравнение распределение пожилых людей по уровням субъективного ощущения одиночества на этапах констатирующей и контрольной диагностики

Можно сделать вывод о том, что количество пожилых людей с высоким и средним уровнем субъективного ощущения одиночества снизилось, а количество пожилых людей с низким уровнем субъективного ощущения одиночества увеличилось. Это говорит о том, что пожилые люди стали реже переживать чувство одиночества, реже тяготиться им, испытывать нехватку общения со стороны окружающих, а значит реализованный социальный проект может считаться эффективным.

Социальный проект «Общение в мире современных технологий» был предложен КГАУ СО «КЦСОН «Сосновоборский» для дальнейшей реализации, поскольку проблема одиночества пожилых людей очень широка и сложна, а потому требует решения.

Выводы по главе 2

В практическом исследовании мы проверяли гипотезу о том, что люди пожилого возраста имеют средний и высокий уровни субъективного переживания одиночества, воспринимают одиночество через негативные смыслы, выбирают пассивные и неэффективные стратегии совладания с ним.

Предметом исследования выступили особенности и уровень субъективного уровня переживания одиночества людей пожилого возраста.

В целях проверки гипотезы исследования были предприняты такие шаги:

1. Разработка анкеты оценки особенностей и уровня субъективного уровня переживания одиночества людей пожилого возраста. Критериями оценки переживания одиночества пожилыми людьми выступили: характер восприятия одиночества пожилыми людьми, позиция пожилых людей по отношению к проблеме одиночества, способность справляться с переживанием чувства одиночества. В анкету включено 10 вопросов, а также встроена методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона, позволяющая объективно оценить уровень субъективного переживания одиночества пожилыми людьми.

2. Определение базы исследования и выборки: 20 пожилых людей; на базе отделения социального обслуживания на дому КГАУ СО «КЦСОН «Сосновоборский».

Результаты проведенной диагностики показали, что достаточно часто пожилые люди испытывают чувство одиночества.

Особенностями субъективного переживания одиночества пожилыми людьми исследуемой группы являются:

1. Высокая частота восприятия одиночества, как негативную характеристику социальной жизни, (изоляция и отчуждение от остальных людей, нежели уединение и возможность побыть наедине с собой; тяготеют к одиночеству, говорят о том, что такое состояние ими трудно переносится).

2. Пожилые люди демонстрируют позицию смирения и пассивности, показывая, что причинами одиночества в их случае вероятнее всего является возраст, а способы преодоления такого состояния очень ограничены.

3. Выявлено, что субъективное переживание одиночества пожилыми людьми исследуемой группы находятся на высоких и средних уровнях и нуждаются в коррекции.

Это обусловило необходимость разработки и реализации в социальном центре обслуживания города Сосновоборска социального проекта «Общение в мире современных технологий», базирующийся на идее внедрения виртуального общения как метода преодоления одиночества пожилых людей.

Цель проекта: преодоление субъективного ощущения одиночества у пожилых людей.

Задачи проекта:

1. Обучение пожилых людей компьютерной грамотности.
2. Содействие в возобновлении и возникновении межличностных контактов.
3. Повышение жизненной активности.
4. Мотивация к саморазвитию и поиску новых жизненных смыслов, интересов.

Содержание основного этапа социального проекта представлено такими формами и видами мероприятий: социально-психологический тренинг, групповая дискуссия, беседы, кружковая работа (т.е. реализуются социально-психологические и социально-педагогические технологии).

На заключительном этапе реализации проекта была проведена повторная диагностика уровня субъективного ощущения одиночества по методике Д. Рассела и М. Фергюсона. Был сделан вывод о том, что количество пожилых людей с высоким и средним уровнем субъективного ощущения одиночества снизилось, а количество пожилых людей с низким уровнем субъективного ощущения одиночества увеличилось. Это говорит о том, что пожилые люди стали реже переживать чувство одиночества, реже тяготиться им, испытывать

нехватку общения со стороны окружающих, а значит реализованный социальный проект может считаться эффективным.

Реализация практического исследования, включающего в себя три этапа, заняла 7 недель (1 неделя – констатирующее исследование, 5 недель – реализация проекта, 1 неделя – контрольное исследование).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема одиночества – это одна из самых сложных и распространенных проблем пожилых людей. Для пожилых людей характерны значительные изменения в жизненных условиях и обстановке, общественных и семейных ролях, характере социальных и дружеских контактов, что, в итоге, ведет к потере жизненных целей и смысла жизни. При этом даже совместное проживание с родственниками не является гарантом ожидаемой пожилым человеком психологической, эмоциональной поддержки. Исследование Д. Перлмана и его коллег показало, что среди одиноких пожилых людей было выявлено больше фактов одиночества в сравнении с отдельно проживающими пожилыми людьми, что было связано с тем, что более эмоционально насыщенными и поддерживающими оказались контакты с друзьями и соседями, нежели контакты с родственниками.

Таким образом, одиночество становится устойчивой характеристикой пожилых людей как социальной группы. Нами отмечена сложность и неоднородность переживания одиночества в пожилом возрасте, его причин, факторов, содержательных характеристик и последствий. Так, последствиями длительного и глубокого переживания одиночества пожилыми людьми могут быть депрессивные и суицидальные настроения, личностные деформации, усугубление негативных психологических черт и психических расстройств.

Потенциалом в решении проблем одиночества у пожилых людей имеет социальная работа. Наибольшую эффективность показывают социально-досуговые (социально-культурные), социально-психологические, социально-педагогические технологии.

Результатом теоретического исследования стало выдвижение гипотезы: люди пожилого возраста имеют средний и высокий уровни субъективного переживания одиночества, воспринимают одиночество через негативные смыслы, выбирают пассивные и неэффективные стратегии совладания с ним.

Предметом исследования в практической части исследования выступили, соответственно, особенности и уровень субъективного уровня переживания одиночества людей пожилого возраста.

В целях проверки гипотезы исследования были предприняты такие шаги:

1. Разработка анкеты оценки особенностей и уровня субъективного уровня переживания одиночества людей пожилого возраста.

Критериями оценки переживания одиночества пожилыми людьми выступили: характер восприятия одиночества пожилыми людьми; позиция пожилых людей по отношению к проблеме одиночества; способность справляться с переживанием чувства одиночества.

В анкету включено 10 вопросов, а также встроена методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона, позволяющая объективно оценить уровень субъективного переживания одиночества пожилыми людьми.

2. Определение выборки и базы исследования: 20 пожилых людей; на базе отделения социального обслуживания на дому КГАУ СО «КЦСОН «Сосновоборский».

Результаты проведенной диагностики показали, что достаточно часто пожилые люди испытывают чувство одиночества. Чаще всего они воспринимают одиночество как негативную характеристику социальной жизни, как изоляцию и отчуждение от остальных людей, нежели уединение и возможность побыть наедине с собой, а потому тяготеют им, говорят о том, что такое состояние ими трудно переносится. Пожилые люди демонстрируют позицию смирения и пассивности, показывая, что причинами одиночества в их случае чаще всего является возраст, а способы преодоления такого состояния очень ограничены.

Проведенное исследование позволило сделать выводы о преобладании средних и высоких уровней субъективного переживания одиночества у пожилых людей, о восприятии одиночества преимущественно через негативные смыслы. Это обуславливает необходимость разработки предложений по преодолению одиночества у пожилых людей.

Был разработан и реализован социальный проект «Общение в мире современных технологий», базирующийся на идее внедрения виртуального общения как метода преодоления одиночества пожилых людей.

Цель проекта: преодоление субъективного ощущения одиночества у пожилых людей.

Задачи проекта:

1. Обучение пожилых людей компьютерной грамотности.
2. Содействие в возобновлении и возникновении межличностных контактов.
3. Повышение жизненной активности.
4. Мотивация к саморазвитию и поиску новых жизненных смыслов, интересов.

Содержание основного этапа социального проекта представлено такими формами и видами мероприятий: социально-психологический тренинг, групповая дискуссия, беседы, кружковая работа.

На заключительном этапе реализации проекта была проведена повторная диагностика уровня субъективного ощущения одиночества по методике Д. Рассела и М. Фергюсона. Был сделан вывод о том, что количество пожилых людей с высоким и средним уровнем субъективного ощущения одиночества снизилось, а количество пожилых людей с низким уровнем субъективного ощущения одиночества увеличилось. Это говорит о том, что пожилые люди стали реже переживать чувство одиночества, реже тяготиться им, испытывать нехватку общения со стороны окружающих, а значит реализованный социальный проект может считаться эффективным.

Гипотеза исследования подтверждена, цель – достигнута, задачи – решены. Социальный проект «Общение в мире современных технологий», показавший свою эффективность, был предложен КГАУ СО «КЦСОН «Сосновоборский» для дальнейшей реализации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный закон «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» от 28.12.2013 N 442-ФЗ // URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_156558/ (дата обращения: 13.03.2021).
2. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. М.: Издательство «Наука», 1980. 336 с.
3. Андросова М.И., Афанасьева Л.И., Холмогорова Т.В. Обеспечение социально-психологической помощи одиноким людям пожилого возраста // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 69. С. 30–33.
4. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Психологический журнал. 1994. Т.15. №1. С. 3–18.
5. Анцыферова Л.И. Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного развития личности // Психологический журнал, 1996. Т. 17. № 6. С. 60–71.
6. Ахильгова М.Т. Эмоционально-поведенческие особенности пожилых людей в контексте переживания одиночества // Приоритетные направления развития науки и образования. 2016. № 1 (8). С. 223–227.
7. Бархатова И.В. Социально-психологические технологии преодоления одиночества пожилых людей // Педагогика и психология как ресурс развития современного общества: материалы X Международной научно-практической конференции. 2018. С. 117–118.
8. Басов Н.Ф. Социальная работа с людьми пожилого возраста : учебное пособие. Р.-н/Д.: Феникс, 2009. 346 с.
9. Белокрыльцева А. Первые шаги в мире бабушколюбия, или Как я могу помочь пожилым. М.: АНО «Студио-Диалог», 2014. 66 с.

10. Бибикова Н.В., Гринёва Е.А., Плохова И.А. Инновационные технологии по преодолению социальной эксклюзии пожилых людей // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. № 6. С. 34–37.
11. Боженкова К.А. Особенности восприятия жизненного пути пожилыми людьми с опытом переживания геронтологического насилия // Педагогика и просвещение. 2020. № 2. С. 1–14.
12. Борисов Г.И. Психологические характеристики пожилых людей третьего возраста // Педагогическое образование в России. 2016. № 5. С. 171–176.
13. Василенко Н.Ю. Социальная геронтология. Владивосток: ТИДОТ ДВГУ, 2005. 140 с.
14. Вейс Р.С. Вопросы изучения одиночества // Лабиринты одиночества: Пер. с англ. / Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. М.: Прогресс, 1989. С. 114–128.
15. Волкова Т.Н. Социальные и психологические проблемы старости // Вопросы психологии. 2006. № 2. С. 118–126.
16. Глуханюк Н.С., Гершкович Т.Б. Поздний возраст и стратегии его освоения. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2003. 112 с.
17. Еремина Л.Ю. Содержание и методика психосоциальной работы в системе социальной работы. М.: МГПУ, 2010. 148 с.
18. Ильин Е.П. Психология взрослости. СПб.: Питер, 2012. 542 с.
19. Кадилаева Р.Ш. Одиночество как социальная проблема и пути ее решения при обслуживании пожилых инвалидов на дому // Актуальные вопросы педагогики, психологии, социологии: материалы Второй международной научно-практической конференции. 2018. С. 162–169.
20. Киселева Н.А. Люди пожилого возраста как объект социальной работы / Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. // URL: <http://ekoncept.ru/2016/16007.htm> (дата обращения: 21.04.2021).
21. Кознева Ю.В. Психодиагностический инструментарий в работе психолога и педагога-психолога учреждений социального обслуживания

населения. СПб.: СПб ГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья», 2016. 60 с.

22. Корчагина С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества. М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. 196 с.

23. Краснова О.В., Галасюк И.Н., Шинина Т.В. Психология личности пожилых людей и лиц с ограничениями здоровья : учебное пособие. М.: ДСЗН, 2010.

24. Куриленко Л.В., Киселева Н.А. Специфика социального обслуживания людей пожилого возраста // Евразийский Союз Ученых. 2015. С. 138-149.

25. Лазарянц О.В. Социально-психологические особенности переживания одиночества в группах пожилых людей: дисс. ... канд. псих. наук. Кострома, 2010. 201 с.

26. Левченко А.В. Переживание одиночества в пожилом возрасте // Краеведение Приамурья. 2014. № 2 (26). С. 46–52.

27. Марченко И. Сочетание различных методик социокультурной реабилитации пожилых людей и инвалидов. // Социальная работа. 2004. № 1. С. 43.

28. Миллер О.В. Социальные сети как способ решения проблемы одиночества пожилых людей // Инновационная наука. 2015. № 7–2 (7). С. 157–159.

29. Нагорнова А.Ю. Теория и технология социальной работы с пожилыми людьми: учебно-методическое пособие: УлГПУ, 2012. 149 с.

30. Обучение пожилых людей основам компьютерной грамотности в библиотеке : метод. разработка программы / МБУК «Библиотеки Тольятти», Отд. информ. сопровождения; сост. Ю. А. Телепегина. Тольятти: [б\и], 2018. 42 с.

31. Орлова И.С. Социальная защита пожилых людей в России / Научные труды северо-западного института управления. 2015. С. 183–200.

32. Осколков А.В. Одиночество пожилых людей как социальная проблема: теоретический анализ // Аллея науки. 2020. Т. 1. № 7 (46). С. 261–267.

33. Паршина В.В. Профилактика одиночества пожилых людей средствами досуга // Социокультурные исследования: история и современность. Сборник научных и учебно-методических статей. Москва, 2016. С. 125–131.
34. Пьянкова Л.А., Каташева И.В. Особенности переживания одиночества в пожилом возрасте // Science Time. 2016. № 3 (27). С. 406–411.
35. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998. 672 с.
36. Российская энциклопедия социальной работы / Под общ. ред. д.и.н., проф. Е.И. Холостовой. М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^о», 2016. 1032 с.
37. Сажина Н.С. Профилактика одиночества пожилых людей через досуг в учреждениях социального обслуживания населения // Новая наука: Современное состояние и пути развития. 2016. № 6-3. С. 110–112.
38. Свищева И.К., Чуркина И.Н. Модель психосоциальной профилактики одиночества пожилых людей // Актуальные проблемы общества, науки и образования: современное состояние и перспективы развития. Материалы IV-международной научно-практической конференции. Под редакцией Ю.В. Фурмана, Т.Б. Белозеровой, Е.П. Непочатых. 2017. С. 143–149.
39. Соболева Е.В. Проблема одиночества пожилых людей // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. 2018. № 1(70). С.161–165.
40. Социальная работа с различными категориями населения: теория и практика. / Под общ. Ред. Н. М. Шакировой. Псков: Псковский государственный университет, 2017. 130 с.
41. Старовойтова Л.И. Одиночество пожилых граждан и учет его особенностей как условие повышения качества социальной работы // Актуальные проблемы общества, науки и образования: современное состояние и перспективы развития. Материалы IV-международной научно-практической конференции. Под редакцией Ю.В. Фурмана, Т.Б. Белозеровой, Е.П. Непочатых. 2017. С. 155–158.
42. Стюарт-Гамильтон Я. Психология старения. СПб.: Питер, 2010. 256 с.

43. Тихонов Г.М. Одиночество как тензионное состояние // Мир психологии. 2016. № 3 С. 118–125.
44. Тютченко А.М. Учебно-методические материалы по привлечению студентов к волонтерскому движению // Актуальные проблемы науки, образования и социальной работы. Сборник научных статей. РГСУ филиал в г. Люберцы; Институт психологии, социологии и социальных отношений ГАОУ ВО МГПУ. М.: Перо, 2015. С. 180–186.
45. Холостова Е.И. Социальная работа с пожилыми людьми: учебное пособие. 6-е изд., перераб. и доп. М.: ИТК «Дашков и К», 2010. 344 с.
46. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Юрайт, 2014. 575 с.
47. Шахматов Н.Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное. М.: Медицина. 1966. С. 35–36.
48. Шацков П.А. Социальная работа по преодолению субъективного ощущения одиночества у граждан пожилого возраста // Социальный потенциал пожилых людей: условия, опыт, проблемы эффективного применения. Материалы Межрегиональной научно-практической конференции. Под общей редакцией Л.И. Савинова. 2019. // URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39550573&pff=1> (дата обращения: 06.04.2021).
49. Шполянская Д.М. Одиночество в третьем возрасте // Книга в повседневной жизни: горизонты понимания. материалы научно-практической конференции. Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского. 2018. С. 212–215.
50. Экономцева Т.Л., Стрелков В.И. Ранние детерминанты одиночества пожилых // Апробация. 2016. № 4 (43). С. 119–122.
51. Hwang J., Wang L., Jones C. Tackling social isolation and loneliness through community exercise programs for seniors // UBC Medical Journal. 2016. Т. 8. №. 1. С. 38–39.
52. Sum S. et al. Internet use and loneliness in older adults // CyberPsychology & Behavior. 2008. Т. 11. №. 2. С. 208–211.

Анкета, направленная на выявление особенностей субъективного уровня переживания одиночества людей пожилого возраста

Уважаемый респондент!

Приглашаем вас принять участие в анкетировании, позволяющем выявить восприятие проблемы одиночества людьми пожилого возраста. Результаты исследования будут использованы в научно-практических целях.

1. Случалось ли такое, что вы чувствовали себя одиноко?

- а) да;
- б) нет;
- в) затрудняюсь ответить.

Если да, то как часто у вас возникает такое чувство, переживание?

- а) достаточно часто;
- б) время от времени;
- в) редко.

2. Что такое одиночество для вас? Выберите вариант, который в большей степени подходит вашей точке зрения?

- а) уединение, возможность заняться интересными делами наедине с собой, свобода;
- б) изоляция, отчуждение от всех, невозможность общаться, совместно проводить время.

3. Как Вы вообще относитесь к одиночеству?

- а) мне нравится одиночество;
- б) легко переношу одиночество;
- в) трудно переношу одиночество;
- г) очень трудно переношу одиночество.

4. Как вы думаете, если человек чувствует себя одиноко, то кто в этом виноват?

- а) близкие, друзья, которые не дают должного внимания, общения;
- б) сам человек, поскольку не умеет справляться со своим чувством;
- в) оба варианта.

5. Как вы думаете, в чем причина возникновения чувства одиночества у вас?

- а) нехватка общения;
- б) нехватка эмоциональной поддержки в общении;
- в) плохое самочувствие;
- г) без причины;
- д) другое _____.

6. Бывает ли у вас такое, что вы чувствуете, что на возникшее чувство одиночества влияет то, как вы общаетесь с другими людьми? Например, можете ненароком обидеть, накричать.

- а) да;
- б) нет;
- в) затрудняюсь ответить.

7. Если у вас возникло чувство одиночества, что вы, вероятнее всего, будете делать?

- а) выйду на прогулку;
- б) буду смотреть телевизор, читать книги, журналы;
- в) буду стараться найти общение (позвоню, приглашу в гости и пр.);
- г) займусь любимым делом;
- д) ничего делать не буду, буду жить с этим ощущением.

8. Снижается ли чувство одиночества, когда вы выбираете такую позицию (выходите на прогулку, смотрите телевизор и др.)?

- а) да, всегда:
- б) иногда:
- в) нет, никогда:
- г) затрудняюсь ответить.

9. Хотели ли бы вы расширить круг своего общения?

- а) да;
- б) нет;
- в) затрудняюсь ответить.

10. Пользуетесь ли вы компьютером, гаджетами, телефоном, чтобы общаться с близкими, друзьями?

- а) да;
- б) нет;
- в) затрудняюсь ответить.

11. Вам предлагается ряд утверждений.

Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи 4 вариантов ответов:

Часто, Иногда, Редко, Никогда. Поставьте выбранный ответ.

1. Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку	Часто	Иногда	Редко	Никогда
2. Мне не с кем поговорить	Часто	Иногда	Редко	Никогда
3. Для меня невыносимо быть таким одинокими	Часто	Иногда	Редко	Никогда
4. Мне не хватает общения	Часто	Иногда	Редко	Никогда
5. Я чувствую, будто никто действительно не понимает Себя	Часто	Иногда	Редко	Никогда
6. Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне	Часто	Иногда	Редко	Никогда
7. Нет никого, к кому я мог бы обратиться	Часто	Иногда	Редко	Никогда
8. Я сейчас больше ни с кем не близок	Часто	Иногда	Редко	Никогда
9. Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи	Часто	Иногда	Редко	Никогда
10. Я чувствую себя покинутым	Часто	Иногда	Редко	Никогда
11. Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает	Часто	Иногда	Редко	Никогда

12.	Я чувствую себя совершенно одиноким	Часто	Иногда	Редко	Никогда
13.	Мои социальные отношения и связи поверхностны	Часто	Иногда	Редко	Никогда
14.	Я умираю по компании	Часто	Иногда	Редко	Никогда
15.	В действительности никто как следует не знает меня	Часто	Иногда	Редко	Никогда
16.	Я чувствую себя изолированным от других	Часто	Иногда	Редко	Никогда
17.	Я несчастен, будучи таким отверженным	Часто	Иногда	Редко	Никогда
18.	Мне трудно заводить друзей	Часто	Иногда	Редко	Никогда
19.	Я чувствую себя исключенным и изолированным другими	Часто	Иногда	Редко	Никогда
20.	Люди вокруг меня, но не со мной	Часто	Иногда	Редко	Никогда

Спасибо за участие в анкетировании!