

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

РАХМАТУЛИНА НАДИЯ РАВИЛЬЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Особенности состояния одиночества получателей социальных услуг
пожилого возраста

Направление: 39.03.02 Социальная работа
Направленность (профиль) образовательной программы
«Реабилитолог в социальной сфере»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой,

д. пед. наук, профессор Фурьева Т.В.

Руководитель

к. технических наук Ахрамович Ю.С.

Дата защиты

Обучающийся

Рахматулина Н.Р.

Оценка

Красноярск 2025

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

РАХМАТУЛИНА НАДИЯ РАВИЛЬЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Особенности состояния одиночества получателей социальных услуг
пожилого возраста

Направление: 39.03.02 Социальная работа
Направленность (профиль) образовательной программы
«Реабилитолог в социальной сфере»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой,
д. пед. наук, профессор Фурьева Т.В.

Руководитель
к. технических наук Ахрамович Ю.С.

Дата защиты

Обучающийся
Рахматулина Н.Р.

Оценка _____

Красноярск 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ С ПОЛУЧАТЕЛЯМИ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА, ИСПЫТЫВАЮЩИХ ОДИНОЧЕСТВО	6
1.1. Понятие и проблемы одиночества в пожилом возрасте	6
1.2. Особенности одиночества получателей социальных услуг пожилого возраста	15
1.3. Региональный опыт решения проблемы одиночества лиц пожилого возраста	18
ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ АКТУАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПРОБЛЕМЫ И РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ ОДИНОЧЕСТВА ДЛЯ ПОЛУЧАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	32
2.1. Диагностика актуального состояния проблемы и результаты исследования	32
2.2. Программа по преодолению состояния одиночества получателей социальных услуг пожилого возраста	40
Вывод по главе 2	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	46
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	50
ПРИЛОЖЕНИЯ	54

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования проблемы одиночества получателей социальных услуг пожилого возраста во многом объясняется общемировой тенденцией старения населения. По данным Федеральной службы государственной статистики, в Красноярском крае проживает более 635 тысяч граждан старшего поколения, что составляет 22 процента от общего числа граждан, проживающих в крае [1]. Столь значительные показатели делают граждан пожилого возраста одной из приоритетных для изучения категорий.

Социализация лиц третьего возраста затрудняется изменением социального статуса, ослабленным здоровьем, сужением коммуникативных связей, трансформацией семейных отношений, ослаблением межпоколенных связей, изменением экономических отношений, направленных на индивидуализацию, обособление молодого и зрелого возраста от многопоколенных связей и возрастание у них социальной мобильности, материальные трудности и смена морально-этических норм, которая так остро ощущается пожилыми. Эти факторы приводят к нарушению взаимодействия с социальными средами и обществом в целом, вытеснению из общественной жизни граждан пожилого возраста, что повышает риск переживания пожилыми людьми такого чувства, как одиночества.

По данным исследования, проведенного в 2023 году Центром комплексных исследований социальной политики, выявлено, что чувство одиночества, среди населения 50-74 лет испытывают «часто» 9,2%, «иногда» 33,4%. При этом, среди тех, кто проживают одни и имеют ограниченное число личных контактов (с друзьями, родственниками) испытывают чувство одиночества 8%. Чувство одиночества подразделяется на субъективное и фактическое. Между этими состояниями прослеживается взаимосвязь: социально изолированные пенсионеры, часто испытывающие одиночество составляют 20,7%, иногда - 43,7%; а среди тех пенсионеров, что испытывают субъективное переживание одиночества, без фактической социальной изоляции «иногда» испытывают одиночество 32,5%, «часто» - 8,3% [23].

Исследования подтверждают, что одиночество повышает распространенность поведенческих факторов риска, ухудшает физическое и ментальное здоровье, повышает вероятность наступления преждевременной смерти [3]. При этом исследования других стран также показывают, что ведение активного образа жизни и наличие досуга способствуют успешной адаптации пожилых к новому этапу жизненного пути и более высокому уровню субъективного благополучия [16] [5].

Проблемой одиночества занимались такие авторы как:

- В. И. Лебедева
- Т. Джонс и У. Садлер
- М. Мид
- О. Г. Седых
- Л. Ф. Беркман
- Р. Вайсс.

В данной работе одиночество вслед за Лизой Бергман и Р. Вайссом одиночество будет рассматриваться как объективное (социальная изоляция) и субъективное (внутреннее чувство и переживания связанные с ним).

Современная государственная политика в отношении граждан пожилого возраста направлена создание условий для активного участия граждан пожилого возраста в экономической, политической, социальной и иных сферы деятельности общества. В этих целях была разработана региональная программа «Сибирское активное долголетие». Она предполагает активное включение граждан пенсионного возраста в жизнь общества, что способствует снижению переживания одиночества, повышению чувства собственной значимости и компетентности, положительно влияет на Я-концепцию и формирует в общественном сознании образ пожилого, как активного члена общества. Рассматривая активное долголетие, необходимо выделять не только аспекты здоровья, образования, но и влияние на социализацию. Технологии активно долголетия могут также способствовать профилактике проблемы одиночества у лиц пожилого возраста.

Цель данной работы состоит в выявлении особенностей переживания одиночества пожилых людей и разработке программы по преодолению состояния одиночества получателей социальных услуг пожилого возраста.

Задачи:

- на основе анализа литературы по теме исследования выявить сущность и аспекты понятия одиночества лиц пожилого возраста и выделить особенности одиночества пожилых получателей социальных услуг
- на основе анализа регионального опыта, выявить технологии применимые для решения проблемы одиночества получателей социальных услуг пожилого возраста;
- выявить актуальное состояние проблемы одиночества у получателей социальных услуг пожилого возраста;
- разработать программу профилактики одиночества получателей социальных услуг пожилого возраста.

Объектом является проблема одиночества.

Предмет: условия преодоления одиночества получателей социальных услуг пожилого возраста.

Гипотеза исследования предполагает, что люди пожилого возраста имеют умеренный и высокий уровни субъективного переживания одиночества, имеют высокий уровень социальной изолированности, выбирают пассивные и неэффективные стратегии совладания с ним.

Методы исследования: теоретические (анализ литературы), эмпирический (анкетирование).

База исследования: КГБУ СО «Дом-интернат для лиц пожилого возраста и инвалидов «Родник».

Работа состоит из: 2 глав, 5 параграфов, введения, заключения, 3 приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ С ПОЛУЧАТЕЛЯМИ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА, ИСПЫТЫВАЮЩИХ ОДИНОЧЕСТВО

1.1. Понятие и проблемы одиночества в пожилом возрасте

Социализация - это процесс, сопровождающий индивида на протяжении всей жизни, включающий в себя усвоение норм социального взаимодействия, адаптацию к историческим условиям. Неосвоенность социальных норм и ролей, характерных для данного возрастного периода и исторического этапа, то есть низкие показатели социализации, входят в понятие одиночества. Однако, помимо низкого показателя социализации, одиночество имеет также эмоциональный окрас, влияет на психическое благополучие человека. Таким образом мы получаем следующее определение одиночества:

Одиночество - тяжелое эмоциональное переживание человека, связанное с отсутствием или разрывом социальных связей, оторванности его от исторической реальности, гармоничного природного мироздания.

Попытки дать определение понятию одиночества предпринимались большим количеством авторов.

Например, В.И.Лебедева говорит о том, что одиночество и социальная изоляция - синонимы [7].

Т. Джонс и У. Садлер определяют одиночество скорее как эмоциональное переживание, комплексное острое чувство, которое отражает определенную форму сознания [28].

Проблема одиночества в контексте коммуникации исследуется в трудах таких авторов, как К. А. Абульханова-Славская, А. Г. Амбраумова, Г. П. Орлов, И. С. Кон, А. А. Леонтьев и др. Согласно их концепциям, суть одиночества заключается в том, что человек, не находя эмоционального отклика в процессе общения, начинает испытывать это состояние [9].

Работая в рамках теории привязанности, Р. Вайсс предложил различать социальное одиночество (недостаток интеграции в общество) и эмоциональное

одинокчество (отсутствие надежного объекта привязанности): это различие операционализируется во многих существующих шкалах одиночества [11].

В целом, с социологической точки зрения одиночество трактуется как переживание человеком такого состояния, которое характеризуется разрушением целостности отношений, потерей или нарушением связей с окружающей его реальностью (сообществом, семьей, культурной средой и др.) или внутренним конфликтом, разладом с самим собой, воспринимаемым человеком как неполноценность своих отношений с внешним миром, утратой или ослаблением всяческого оптимизма. Как подчеркивает М. Мид, одиночество связано с ощущением неполноты отношений с другими людьми: «отсутствие друзей, пребывание в одиночестве вдали от близких, когда не ждешь поддержки от родных, знакомых, коллег и друзей; ностальгия или тоска по дому и переживание разлуки с любимым, когда человек расстался со своим прошлым определенным местом или другим человеком, которые кажутся ему особо желанными».

Под состоянием одиночества понимаются объективно сложившиеся социальные обстоятельства, которые приводят к значительному сокращению социальных контактов индивида и изменению их качества. Чувство одиночества - это совокупность ощущений и эмоций, переживаемых человеком в условиях социальной изоляции и коммуникативной депривации (реальной или субъективно переживаемой). Одиночество в старости связано, прежде всего, с изменением социального статуса личности, разрушением ее деловых связей, утратой социального престижа» [24].

Социальная изоляция в концепции Л. Ф. Беркман.

В ее понимании следует различать субъективное понимание одиночества и социальную изоляцию. Социальная изоляция - объективное отсутствие или ограниченность социальных контактов, ведущее к дефициту поддержки. Получается, что по представлениям Лизы Беркман изоляция измеряется количественно (частота контактов), а субъективное одиночество - переживание [3]. В ее исследовательской работе 1979 года впервые была выявлена взаимосвязь между социальной изолированностью и смертностью пожилых [4]. Исследования

исследования других ученых также подтверждают, что одиночество повышает распространенность поведенческих факторов риска, ухудшает физическое и ментальное здоровье, повышает вероятность наступления преждевременной смерти [3]. При этом исследования других стран также показывают, что ведение активного образа жизни и наличие досуга способствуют успешной адаптации пожилых к новому этапу жизненного пути и более высокому уровню субъективного благополучия [7] [5].

Также она рассматривает социальную изолированность через понятие «социальные сети».

К основным тезисам теории Беркман относятся:

- Социальная сеть как буфер. Чем плотнее социальные связи, тем ниже риски преждевременной смерти (на 50% по метаанализу 2019 г.) и когнитивных нарушений.
- Влияние социальных связей на такие факторы как: поведенческий, контроль здоровья через близких (напоминания о лекарствах), психологический (снижение стресса за счет поддержки), биологический (уменьшение воспалительных процессов при наличии общения).

Существует три основных подхода к пониманию одиночества: 1) синоним социальной изоляции, 2) сосредоточен на субъективном переживании личностью чувства одиночества, 3) основывается на функциональном значении [25]. В рамках данной работы одиночество оценивается с точки зрения первых двух подходов - объективного (социальная изоляция) и субъективного состояния (переживания личности). Идеи для первого подхода мы возьмем у Лизы Беркман, второй подход будем рассматривать вслед за Р. Вайссом. Под объективным одиночеством, или социальной изоляцией, мы подразумеваем фактическое ограничение (или полное отсутствие) социальных связей. Для оценки объективного одиночества используется показатель - частота его контактов с родственниками и друзьями. Таким образом, к объективно одиноким (социально изолированным) мы относим респондентов, которые имеют ограниченные личные контакты с друзьями, приятелями, знакомыми или родителями, детьми и другими родственниками, не

проживающими вместе с ним. Под субъективной оценкой одиночества (чувством одиночества) мы понимаем состояние, при котором человек испытывает недостаток общения, ощущение покинутости или изоляции от других людей, независимо от того, является он одиноким по объективной оценке (социально изолированным) или нет [15].

Для того, чтобы отделить субъективное и объективное одиночество представим их характеристики в таблице ниже.

Таблица 1 - Ключевые различия между одиночеством как субъективным переживанием и социальной изоляцией

Критерий	Субъективное одиночество	Социальная изоляция
Определение	Внутреннее чувство покинутости, отсутствия близости	Объективный дефицит социальных контактов
Зависимость от окружения	Может возникать даже при наличии общения	Фиксируется при реальном отсутствии контактов
Измеряемость	Оценивается через самоотчет (опросники)	Фиксируется статистически (число контактов)
Практические методы работы с типом одиночества	Требует психологических методов: -когнитивно-поведенческая терапия (коррекция негативных установок); -«терапия воспоминаний» – возвращение значимых социальных ролей	Необходимы организационные меры: -создание инфраструктуры (клубы, транспорт для маломобильных); -программы «социального рекрутинга» – вовлечение через волонтеров
Инструменты диагностики	Шкала UCLA, опросник «Дефицит общения» (Краснова)	Опросник «Социальная сеть» (Беркман) Шкала социальной поддержки (Беркман)

Далеко не факт, что если человек живет социально изолированно, то он испытывает субъективное переживание одиночества. Наоборот, существуют исследования, доказывающие, что если человек живёт социально изолированно, то со временем он учится находиться наедине с собой, привыкает к низкому количеству социальных контактов, не испытывает чувства одиночества. Однако такое происходит не всегда, для этого необходимо, чтобы человек был предрасположен к уединенности изначально, либо адаптировался к нему со временем сам [10].

Особенности одиночества у пожилых

В данном исследовании одиночество будет рассматриваться в том числе как социальная изоляция, покинутость в социальном плане, поэтому рассмотрим поподробнее теорию В.И. Лебедевой, которая писала об одиночестве в пожилом возрасте.

Социальная покинутость - одиночество пожилого возраста имеет несколько причин, как утверждает А.И. Лебедева. К этим причинам относятся: потеря близких, снижение социальной активности, ограничения в передвижениях вследствие соматических заболеваний пожилого возраста, изменения привычного образа жизни [21].

По формам проявления автор выделяет: социальное одиночество (покинутость, отсутствие контактов), эмоциональное (отсутствие доверительных отношений, близких контактов), одиночество духовное (т.е. потеря смыслов), психологическое.

К фактором риска развития социальной изоляции - одиночества Лебедева относит: отсутствие родственников и близких, малая мобильность, соматические заболевания, низкий уровень дохода, отсутствие хобби.

Существует несколько типов одиночества, которые сопровождаются рядом своих характеристик. Для наглядности представим их в виде таблицы.

Таблица 2 - Типология одиночества в пожилом возрасте

Тип	Характеристики	Пример
Социальное	Дефицит социальных связей, узкий круг общения	Пенсионер, живущий вдали от родных
Эмоциональное	Потеря близких (супруг/друзья), отсутствие глубоких привязанностей	Вдовец, переживающий утрату жены
Культурное	Разрыв поколенческих связей, чувство «ненужности» современному миру	Бабушка, не понимающая молодежь
Вынужденное	Физические ограничения (инвалидность), мешающие контактам	Лежачий больной без посетителей

Факторы формирования риска одиночества, присущие получателям социальных услуг пожилого возраста относятся:

- Географическая изоляция (43% сельских получателей ЦСО не имеют транспорта для поездок к родным (данные Минтруда РФ, 2023)).
- Демографический дисбаланс (в сибирских селах на 1 человека 80+ приходится ≤ 3 потенциальных собеседника аналогичного возраста).
- Институциональные факторы (страх «стигмы» при обращении за психологической помощью («Не хочу, чтобы считали ненормальной»)).
- Цифровой разрыв (78% пожилых получателей соцслужб не используют соцсети, но 92% хотели бы получать видео-письма от родственников).
- «Одиночество в толпе» (61% проживающих в домах-интернатах чувствуют себя одиноко, несмотря на постоянное окружение (исследование НИИ геронтологии)).

Существуют также гендерные различия одиночества у пожилых. Замечено, что мужчины в 2,3 раза реже озвучивают проблему (соцопросы РАНХиГС, 2024), в то время как женщины активнее обращаются в КЦСОН, но чаще испытывают «эмоциональный голод». Способы компенсировать одиночество у мужчин и женщин также отличаются. Женщины уходят в гиперопеку внуков, стараются компенсировать дефицит общения через семью. Мужчины же чаще погружаются внутрь себя, пытаются отвлечься телевизором.

К причинам, которые могут привести к образованию одиночества у лиц пожилого возраста можно отнести:

- потеря близких и друзей;
- уход из жизни сверстников;
- изменение социального статуса;
- переход на посттрудовую социализацию;
- смену исторического контекста;
- технологизацию;
- переход к нуклеарному типу семьи, что приводит к разрыву межпоколенных связей;
- психологические изменения пожилого возраста (застывание в обидах прошлого, ретроспективность, консервативность взглядов, усиление акцентуаций характера, сужение круга интересов, риск развития или обострения психических расстройств);
- когнитивные изменения;
- ухудшение здоровья, что приводит к снижению мобильности.

Так как пожилой возраст имеет свои психологические, когнитивные, социальные особенности, необходимо их учитывать при рассмотрении проблемы одиночества именно пожилого возраста. К психологическим особенностям этого возраста относятся: застревание в обидах прошлого, ретроспективность, консервативность взглядов, усиление акцентуаций характера, сужение круга интересов, риск развития или обострения психических расстройств. Также имеется ряд когнитивных изменений: ухудшение концентрации, снижение внимания,

ухудшается память, снижается скорость реакций, образуется своеобразие интеллектуальной деятельности, обусловленной не только изменением качественного состава интеллекте (избирательное снижение или повышение определенных проявлений интеллектуальной активности), но изменением особенностей его структурной организации (нарастание дезинтегрированности отдельных познавательных функций). В социальном плане происходит потеря по общению из-за ухода сверстников, теряются профессиональные связи, устанавливаются социальные контакты ими тяжелей.

Приобретаются специфические черты в социальном взаимодействии. Появляется риск социальной изоляции. Происходят изменения в окружении, так как общение с коллегами постепенно прекращается, постепенно уходят из жизни родственники и друзья пожилого человека. Если раньше круг общения пополнялся естественными процессами, таким как переход из одного института образования в другой (детский сад-школа-техникум/пту/вуз), переходом из одного рабочего коллектива в другой, то теперь, необходимо самостоятельно искать места для обретения новых социальных связей.

Плюсом ко всему добавляются изменения исторического контекста, переход на цифровизацию общества, смена морально-этической парадигмы. В современном, быстроизменяющемся мире, пожилой человек может чувствовать себя ненужным. Его представления о старости, которые были заложены предыдущим опытом, не оправдываются. Раньше, отношение к старшему поколению было уважительное, к нему обращались за советами, чтили опыт предков. Сейчас, к третьему возрасту относятся как к детям, которых нужно снова обучать, которые уже не могут подсказать ничего актуального по проблемам современности. Такое положение дел может фрустрировать пожилого, не все готовы смириться с тем фактом, что по прошествии длинного жизненного пути, с накоплением опыта, они вынуждены встать в роль ученика снова

Некоторые пенсионеры не могут адаптироваться к реалиям нашего времени, не могут усвоить нынешние социальные нормы, что приводит к дезадаптации и низкому уровню социализации. В свою очередь, низкий уровень социализации

приводит к одиночеству, сокращению социальных связей, отчужденности от самого себя. Зачастую пожилой возраст отягощается соматическими, а иногда и психическими патологиями, что также сокращает функцию социального приспособления [13].

Смена исторического контекста, переориентация морально-этических норм привела к тому, что традиционное отношение к пожилым как к хранителям культурно-духовных норм, ценностей и традиций изменилось. Раньше именно эта функция определяла статус старшего поколения. В нынешних реалиях этот статус претерпевает существенные изменения. Опыт предыдущего поколения, в связи с быстрым темпом развития и технологизации общества, обесценивается. Сейчас грамотность имеет функциональное, а не духовное понимание, что снизило значимость традиционной передачи опыта и традиций.

Негативная картина одиночества рисуется из-за экономических представлений одиночества как нетрудоспособного населения, которое дает нагрузку на общество. При этом существует трудовая дискриминация по возрасту, пожилых реже берут на работу [27].

Помимо внешних социальных связей ухудшаются и внутрисемейные. Тенденция к нуклеарности семьи приводит к разрыву межпоколенных связей. Может произойти такое, что с пожилым поддерживает отношение только один из членов семьи, что изолирует пожилого. Частота взаимодействий с близкими также снижается, вследствие редких визитов. Помимо этого, заостренный характер, негативизм, конфликтность и прочие психологические изменения третьего возраста могут привести к разрыву отношений между родственниками.

Одиночество у лиц пожилого возраста - явление сложное и неоднозначное. С одной стороны, страх одиночества вызывает желание сблизиться с людьми, с другой, страх вызывает желание дистанцироваться, защитить свой внутренний мир от посягательств внешнего мира, который изменился, стал непривычным. Нередко пенсионеры отгораживаются, создают внешне непроницаемые границы. Нередко пенсионеры отказываются от социальной помощи, так как возможность самостоятельно себя обслуживать, в их восприятии, доказывает, что они остаются

взрослыми, самодостаточными людьми. Вместо социальной помощи они предпочтут социальную изолированность, но останутся дееспособными в своих представлениях [12].

При формировании системы социальной поддержки для пожилых современное общество должно отказаться от устаревших стереотипов, будто в старости у человека резко снижаются потребности, а его главная роль сводится к воспитанию внуков и домашним делам. Сегодня в этот возраст вступают люди с богатым профессиональным опытом, успешной карьерой и высоким уровнем образования. Вряд ли они заинтересованы в том, чтобы становиться «бесплатной рабочей силой» для бытовых забот [19].

1.2. Особенности одиночества получателей социальных услуг пожилого возраста

Социальные услуги предоставляются получателям в трех формах: в форме социального обслуживания на дому, в стационарной и полустационарной формах.

Для того чтобы рассмотреть особенности одиночества у пожилых, получающих социальные услуги, мы разобьем их на три категории. Первая категория - получатели социальных услуг в форме надомного социального обслуживания. Вторые - в стационарной форме, третьи - в полустационарной форме.

В предыдущем параграфе мы упоминали про два основных подхода к рассмотрению одиночества. Первый подход отражает социальную изолированность, второй - субъективное переживание одиночества как чувства. Для подкатегории пожилых, получающих социальные услуги на дому, характерны в первую очередь проявления социальной изолированности. Маломобильный гражданин, ограничен в социальных связях. Большая часть его общения происходит лишь со специалистами, которые предоставляют услуги. Также этот тип обслуживания совмещается с мероприятиями, проводимыми в

полустационарной форме обслуживания, то есть имеет схожие черты полустационарной формы, о которых будет рассказано ниже.

Вторая подкатегория пожилых - получатели услуг, находящихся на стационарной форме обслуживания. Чаще всего в дома-интернаты для граждан пожилого возраста определяют лиц, у которых родственников либо нет, либо они не могут обеспечить пенсионеру должный уход. Соответственно социальные связи этой подкатегории не так широки.

Социализация пожилых людей в домах-интернатах имеет ряд специфических особенностей, которые могут привести к одиночеству.

Среди факторов, негативно влияющих на социализацию и приводят к дезадаптации и чувству одиночества у лиц, находящихся на стационарной форме социального обслуживания выделяются:

1. Фактор первичной адаптации к учреждению, который сопровождается:
 - стрессом, а порой даже депрессивным состоянием;
 - отсутствием мотивации к приспособлению новым условиям;
 - недостаточной информированностью об учреждении (пожилой человек может не хотеть прибывать в данном месте, не говоря уже о том, чтобы появилось желание взаимодействовать с окружающими).
2. Фактор психологического барьера:
 - низкий уровень потребности в общении;
 - высокий уровень тревожности;
 - эмоциональная неустойчивость;
 - фиксация на соматических проблемах.
3. Внешние факторы:
 - негативные экономические условия;
 - низкий уровень развитости культурной среды учреждения;
 - низкое качество социального обслуживания.
4. Внутренние:
 - отсутствие стремления к активному долголетию;
 - отсутствие готовности к интеграции в новый социум;

- нежелание развивать коммуникацию;
- негативизм по отношению к старению.

Дезадаптация, низкий показатель социализации пожилого проявится в поведенческих реакциях пожилого. У него может ухудшиться сон (его может стать слишком много или слишком мало), появляется слезливость и гиперчувствительная психоэмоциональная реакция, может начать проявляться конфликтность, сниженное настроение.

Все это накладывает свой отпечаток на характер одиночества пожилых в стационарном учреждении социального обслуживания.

К третьей подкатегории мы отнесли пожилых, получающих социальные услуги в полустационарной форме. Полустационарная форма социального обслуживания (дневные центры, группы временного пребывания) предоставляет пожилым людям частичную поддержку, сочетая пребывание в учреждении с возвращением домой. Однако даже в таких условиях одиночество остается серьезной проблемой.

Специфика проявления одиночества в полустационарных условиях:

- Парадокс «временной социализации». В рамках взаимодействия в центре человек общается, но возвращаясь домой снова чувствует себя одиноким.
- Зависимость от расписания. Занятия и мероприятия проходят не каждый день, в «свободные» дни изоляция остается проблемой.
- Поверхностность контактов. Несмотря на проведение групповых занятий, не всегда в них формируются крепкие дружеские связи, взаимодействие может быть ситуативным, заточенным только под решение задачи группового мероприятия.
- Сравнение с другими. Видя более активных или семейных сверстников, человек может ощущать свою невостребованность острее.

Проблемными остаются вечернее и ночное одиночество. Так как КЦСОН не решает вопрос социальной изоляции вне своих стен. Также нехватка персонала, является проблемой. Не всегда есть возможность уделить внимание каждому, если это не индивидуальная работа с психологом. Также у всех разный уровень

социальной активности. Не все готовы включаться в групповые занятия сразу, некоторые из-за своей стеснительности могут избегать таких занятий.

Таким образом, можно сделать вывод, что полустационарная форма снижает одиночество пожилых людей «частично», обеспечивая дневную занятость и общение. Однако без дополнительных мер (надомное сопровождение, цифровые технологии, поддержка родных) проблема может сохраняться. Для большей эффективности важно комбинировать полустационарные услуги с другими формами помощи.

1.3. Региональный опыт решения проблемы одиночества лиц пожилого возраста

Главной программой, в которой описаны эффективные методы и практики по работе с лицами пожилого возраста является региональная программа «Сибирское активное долголетие». В данном параграфе будут рассматриваться технологии и практики включенные в региональную программу «Сибирское активное долголетие», которые помогают решить проблему социальной изоляции и субъективного одиночества.

Программа была утверждена Распоряжением Правительства Красноярского края от 18 декабря 2024 года №1088-р. Сроки реализации с 2025 по 2030 годы.

Целью программы является создание в Красноярском крае условий для активного долголетия. Направлена программа на создание условий для активной занятости пожилых с учетом их потребностей, на расширение социального взаимодействия старшего поколения, создание условий для поддержания физической и социальной активностей, на создание условий по восстановлению их в экономической, политической, социальной и иных сферах деятельности.

Программа «Сибирское активное долголетие» предлагает комплексный подход к решению проблем социальной изоляции и одиночества пожилых людей через различные направления:

1. Профессиональная занятость и обучение:

- организация профессионального обучения востребованным профессиям;
- проведение ярмарок вакансий;
- организация оплачиваемых общественных работ;
- курсы переподготовки и повышения квалификации;

2. Культурно-досуговая деятельность:

- кружки и клубы по интересам (рукоделие, танцы, вокал);
- театральные студии;
- клубы настольных игр;
- экскурсионные маршруты;
- литературные клубы;

3. Физическая активность:

- занятия адаптивной физкультурой;
- группы скандинавской ходьбы;
- оздоровительные программы;
- спортивные мероприятия;

4. Образовательная деятельность:

- университет «Активное долголетие» в 58 муниципалитетах;
- просветительные и учебные курсы;
- помощь в адаптации к современному обществу;

5. Социальная интеграция:

- волонтерские программы, включая «серебряное» волонтерство;
- совместные мероприятия со студентами;
- социальные и спортивно-массовые события;
- культурные мероприятия (концерты, тематические вечера);

6. Творческое развитие:

- студии самодеятельного художественного творчества;
- вокальные и хореографические ансамбли;
- клубы декоративно-прикладного искусства;
- ежегодные культурные мероприятия.

По данным программы, ежегодно около 10 тысяч пожилых людей активно участвуют в различных мероприятиях. Только в университетах «Активное долголетие» за последние годы проведено более 7400 занятий, которые посетили свыше 13700 человек. Количество систематически занимающихся спортом пожилых людей превысило 104 тысячи человек, что составляет 16,9% от общего числа данной возрастной категории.

Все эти направления помогают пожилым людям поддерживать социальные связи, находить новые интересы и возможности для самореализации, что эффективно борется с социальной изоляцией и чувством одиночества.

В данной работе мы проанализируем не все, а лишь несколько практик, которые направлены на повышение социальной интегрированности. Эти практики на наш взгляд имеют потенциал в решении проблемы одиночества получателей социальных услуг пожилого возраста.

Выделим для начала практики по направлениям. Пусть это будут следующие направления: профессиональное обучение и переквалификация, университет «Активное долголетие», культурно-досуговая деятельность, физическая активность, волонтерская деятельность, творческое развитие.

В рамках направления «профессиональное обучение и переквалификация» реализуются следующие практики:

- Обучение востребованным профессиям (охранник, повар, оператор ЭВМ, массажист, кондитер)
- Переподготовка на базе 29 образовательных организаций
- Возможность обучения в других городах с компенсацией расходов на проживание и проезд

Практика за 2023 год продемонстрировала, что 82 человека освоили новые профессии.

В рамках профессионального переобучения и переквалификации обучают например на охранника, повара, оператора ЭВМ, массажиста, кондитера. Образование проходит через 29 образовательных организаций региона. Затраты на обучение компенсируются, включая проезд и проживание, в случае, если

переобучение проходит не в родной для пожилого человека местности. Также проводятся ярмарки вакансий для трудоустройства.

Данное направление влияет на профилактику одиночества пожилых за счет:

- социального взаимодействия;
- профессиональной деятельности (обеспечивается занятость и чувство полезности);
- формирования новых навыков, которые повышают самооценку и уверенность в себе;
- групповых занятия;
- регулярного графика обучения (создает структурированный распорядок дня).

Практические результаты реализации данного направления:

- профессиональная адаптация (помогает найти работу или дополнительный заработок);
- расширение круга общения через учебные группы и профессиональные сообщества;
- психологическая поддержка через взаимодействие с преподавателями и сокурсниками;
- социальная активность повышается благодаря новым возможностям трудоустройства;
- самореализация через освоение новых компетенций и их применение на практике;
- создание профессиональных связей** открывает новые возможности для общения.

По данным программы, ежегодно десятки пожилых людей успешно осваивают новые профессии, что не только помогает им в трудоустройстве, но и значительно улучшает их социальное положение и психологическое состояние, снижая риск одиночества и социальной изоляции.

Университет «Активное долголетие» - это образовательная программа для пенсионеров Красноярского края, которая работает в рамках национального

проекта «Демография». В рамках университета «Активное долголетие» реализуется обучение в таких факультетах как: здоровье, краеведение, культура и искусство, компьютерная грамотность, основы мировых религий и культур, основы английского языка, литературное образование. Университет работает в 58 муниципальных образования (эти факультеты действуют в городе Красноярск). За все время работы его окончили более 20 тыс. пожилых. В Красноярске университет работает на базе библиотеки им. Некрасова. Практика реализации за 2019-2023 годы демонстрирует следующие показатели: проведено 743 занятия, более 13700 участников пожилого возраста приняли участие. Обучение проходит бесплатно для всех желающих лиц пожилого возраста [2].

Влияние на профилактику одиночества:

- создает широкие возможности для общения между пенсионерами;
- предоставляет структурированную деятельность и регулярный распорядок;
- помогает освоить новые навыки и знания;
- формирует группы единомышленников;
- дает возможность быть вовлеченным в активную социальную жизнь;
- поддерживает активный образ жизни;
- способствует сохранению интереса к жизни;
- создает атмосферу внимания и человеческого тепла.

По направлению культурно-досуговая деятельность реализуются такие технологии как:

- кружки и клубы по интересам;
- занятия рукоделием, танцами, вокалом;
- театральные студии;
- клубы настольных игр;
- экскурсионные маршруты.

Ежегодно посещают культурно-досуговые занятия около 10000 человек.

Практика «Мастерская памяти» в Красноярске положительно влияет на снижение одиночества среди пожилых людей за счет нескольких ключевых факторов:

1. Социализация и общение. Групповые занятия создают комфортную среду для общения, помогая участникам заводить новые знакомства и поддерживать социальные связи. Обсуждение воспоминаний, исторических событий и личного опыта укрепляет эмоциональную близость между участниками.

2. Когнитивная активность и чувство значимости. Упражнения на тренировку памяти (викторины, загадки, обсуждение прошлого) стимулируют мозговую деятельность, что повышает уверенность в себе. Возможность делиться жизненным опытом дает пожилым людям ощущение востребованности и уважения.

3. Эмоциональная поддержка. Воспоминания о позитивных событиях снижают тревожность и депрессивные настроения. Групповая динамика помогает бороться с чувством покинутости, так как участники видят, что их слушают и ценят.

4. Включенность в культурные и образовательные проекты. «Мастерская памяти» часто интегрирована в более широкие программы (например, университеты «Активного долголетия»), что расширяет круг общения и интересов. Участие в выставках, тематических вечерах или записи мемуаров дает дополнительные стимулы для самореализации.

По отзывам участников, такие занятия уменьшают чувство изоляции за счет регулярных встреч, возвращают интерес к жизни через творчество и обмен историями, помогают найти единомышленников, с которыми можно поддерживать контакт и вне занятий.

Таким образом, «Мастерская памяти» работает не только как инструмент сохранения когнитивного здоровья, но и как эффективный способ борьбы с одиночеством через социальную вовлеченность и эмоциональную разгрузку.

Творческие студии и кружки по интересам различные (студии декоративно-прикладного искусства, вокальные и хореографические ансамбли, театральные студии, мастер-классы по различным видам творчества)

Данный вид деятельности способствует профилактике одиночества за счет:

- создания постоянного круга общения с единомышленниками;
- совместной творческой деятельности;
- регулярности репетиций и занятий, которые формируют устойчивые социальные связи;
- участия в выступлениях и выставках, которые дают чувство значимости;
- развития новых навыков повышает самооценку;
- отвлечения от негативных мыслей в творческой деятельности;
- формирование дружеских отношений через совместное времяпрепровождение.

Клубы настольных игр и интеллектуального досуга (шахматы, викторины, обучающие занятия по стратегическим играм). Данная практика влияет на одиночество схожим образом, что и творческие клубы.

Общие механизмы влияния клубов на одиночество пожилых:

- регулярная социальная активность;
- формирование новых привычек и распорядка дня;
- развитие коммуникативных навыков;
- получение признания в группе;
- эмоциональная поддержка от единомышленников;
- снижение социальной изоляции;
- повышение качества жизни через увлекательное времяпрепровождение;
- создание позитивного настроения и мотивации к общению.

Обе эти практики особенно эффективны, так как они: имеют регулярный характер, создают устойчивые социальные связи, предоставляют возможность

самореализации, помогают структурировать свободное время, способствуют развитию новых навыков, создают позитивную атмосферу общения.

В рамках направления физическая активность реализуются следующие технологии:

- группы адаптивной физкультуры;
- занятия скандинавской ходьбой;
- спортивные мероприятия.

По статистике на 2023 год более 104000 человек регулярно занималось спортом.

Практики по физической активности, которые помогают бороться с одиночеством у получателей Социальных услуг пожилого возраста это в первую очередь Скандинавская ходьба. Данный вид спорта не только полезен для здоровья, он также влияет и на профилактику одиночества. Во время тренировок создаются новые знакомства. Общение проходит регулярно на каждой тренировке, что способствует закреплению социальной связи. Во время занятий люди общаются и поддерживают друг друга. За счет большого количества спортивных групп, каждый пожилой человек найдет для себя удобные маршруты и время тренировок. Группы: «Ни минуты покоя», «Второе дыхание», «Здоровье № 1,2,3», «Остеохондроз», «Восстановление».

Помимо скандинавской ходьбы популярна Йога для пожилых. В эту практику входят: дыхательные упражнения, релаксационные техники, медитативные практики, мягкие физические нагрузки

Польза от этих тренировок для социальной адаптации: улучшение психоэмоционального состояния, стабилизация сна и умственной деятельности, повышение общего тонуса, возможность заниматься в группе, формирование новых социальных контактов.

Общие механизмы влияния физической активности на одиночество: регулярная активность создает структурированный распорядок дня, групповые занятия формируют постоянный круг общения, совместные тренировки укрепляют социальные связи, физическая активность улучшает самочувствие и настроение,

новые знакомства расширяют социальный круг, позитивный настрой способствует открытости к общению, достижение результатов повышает самооценку и уверенность.

Все эти практики помогают не только улучшить физическое здоровье, но и создают условия для социальной интеграции пожилых людей, что является важным фактором в борьбе с одиночеством.

В рамках волонтерской деятельности реализуются следующие практики:

- программы «серебряного» волонтерства;
- совместные мероприятия со студентами;
- организация социальных и спортивно-массовых мероприятий.

Серебряное волонтерство - это вид добровольной деятельности, который практикуется людьми пенсионного возраста, и направлен на помощь обществу и решение социальных проблем. Серебряные волонтеры проводят обучающие мастер-классы и консультации, помогают в организации культурных и спортивных мероприятий, помогают в экологическом благоустройстве территорий, поддерживают незащищенные слои населения, помогают животным, популяризируют донорство.

Данное направление положительно влияет на проблему одиночества за счет: расширение круга единомышленников, установления новых контактов, ощущения собственной ценности за счет общественно-полезной деятельности, возможности помогать другим и взаимодействовать с ними. Дополнительные преимущества: получение новых знаний и навыков, развитие коммуникативных способностей, формирование позитивного настроения, повышение стрессоустойчивости, уверенность в завтрашнем дне, возможность самореализации.

Механизм преодоления одиночества:

- регулярная социальная активность;
- участие в значимых общественных делах;
- формирование чувства нужности и полезности;
- создание новых социальных связей;
- борьба с социальной изоляцией;

- развитие новых интересов и увлечений.

Серебряное волонтерство помогает пожилым людям не только бороться с одиночеством, но и активно интегрироваться в общество, находить новые смыслы жизни и получать удовольствие от своей социальной активности.

Развитие личностных и социальных качеств происходит в этом направлении через помощь другим.

Творческое развитие происходит за счет:

- студии самодеятельного искусства;
- вокальных и хореографических ансамбли;
- клубов декоративно-прикладного искусства.

Все эти практики направлены на создание условий для активного общения, обмена опытом и развития новых навыков у пожилых людей, что способствует их успешной социальной интеграции, преодолению социальной изоляции и снижению субъективного одиночества.

К основным практикам творческого развития относятся: художественные студии (по декоративно-прикладному искусству, изобразительному искусству и фотографии), творческие коллективы (вокальные ансамбли, хореографические группы, театральные студии), литературные практики (поэтические вечера, литературные клубы, творческие мастерские по написанию рассказов и эссе).

Данное направление деятельности влияет на проблему одиночества за счет: регулярное общения в творческих группах, совместной деятельности, эмоциональной разгрузки через творчество, самореализации и повышения самооценки, формирования новых привычек и распорядка дня.

Механизмы преодоления одиночества: создание творческого пространства для общения, совместное творчество как форма взаимодействия, обмен опытом между участниками, публичные выступления и презентации работ, участие в конкурсах и фестивалях.

Результаты участия:

- снижение социальной изоляции;
- повышение активности и жизненной энергии;

- формирование новых социальных связей;
- развитие творческого потенциала;
- улучшение психоэмоционального состояния.

Творческие практики помогают пожилым людям не только бороться с одиночеством, но и находить новые смыслы жизни, развивать свои способности и поддерживать активный образ жизни.

Вывод по главе 1

На основании анализа литературы по теме исследования мы выявили, что существует три основных подхода к пониманию одиночества: 1) одиночество как синоним социальной изоляции, 2) субъективные переживания чувства одиночества, 3) одиночество, которое основывается на функциональном значении [25]. В рамках данной работы одиночество оценивается с точки зрения первых двух подходов - объективного (социальная изоляция) и субъективного состояния (переживания личности). Идеи для первого подхода мы взяли у Лизы Беркман, второй подход будем рассматривать вслед за Р. Вайссом.

Под объективным одиночеством, или социальной изоляцией, мы подразумеваем фактическое ограничение (или полное отсутствие) социальных связей. Для оценки объективного одиночества используется показатель - частота его контактов с родственниками и друзьями. Таким образом, к объективно одиноким (социально изолированным) мы относим респондентов, которые имеют ограниченные личные контакты с друзьями, приятелями, знакомыми или родителями, детьми и другими родственниками, не проживающими вместе с ним.

Под субъективной оценкой одиночества (чувством одиночества) мы понимаем состояние, при котором человек испытывает недостаток общения, ощущение покинутости или изоляции от других людей, независимо от того, является он одиноким по объективной оценке (социально изолированным) или нет [15].

Эти два подхода к пониманию одиночества помогают нам рассматривать особенности одиночества пожилого возраста наиболее емко. Первый подход, измеряемый с помощью количества социальных связей, отражает те особенности одиночества, которые привели к сокращению социальных связей. Например: уход из жизни сверстников, разрыв профессиональных связей, переход к нуклеарному типу семьи, который приводит к разрыву межпоколенческих связей. Второй подход помогает рассматривать те особенности, которые связаны с внутренними переживаниями. К таким особенностям относятся например негативизм по отношению к старению и как следствие замыкание внутри себя, уход от социального взаимодействия, переживание утраты сверстников (супругов и друзей), потеря смыслов, потеря близких эмоциональных связей и мотивации выстраивать новые.

В результате анализа литературы мы выявили, что существуют следующие особенности одиночества у лиц пожилого возраста:

- потеря близких и друзей;
- уход из жизни сверстников;
- изменение социального статуса;
- переход на посттрудовую социализацию;
- смену исторического контекста;
- технологизацию;
- переход к нуклеарному типу семьи, что приводит к разрыву межпоколенных связей;
- психологические изменения пожилого возраста (застывание в обидах прошлого, ретроспективность, консервативность взглядов, усиление акцентуаций характера, сужение круга интересов, риск развития или обострения психических расстройств);
- когнитивные изменения;
- ухудшение здоровья, что приводит к снижению мобильности.

Изучая региональный опыт мы выделили несколько направлений:

1. Профессиональная занятость и обучение:

- организация профессионального обучения востребованным профессиям;
- проведение ярмарок вакансий;
- организация оплачиваемых общественных работ;
- курсы переподготовки и повышения квалификации;

2. Культурно-досуговая деятельность:

- кружки и клубы по интересам (рукоделие, танцы, вокал);
- театральные студии;
- клубы настольных игр;
- экскурсионные маршруты;
- литературные клубы;

3. Физическая активность:

- занятия адаптивной физкультурой;
- группы скандинавской ходьбы;
- оздоровительные программы;
- спортивные мероприятия;

4. Образовательная деятельность:

- университет «Активное долголетие» в 58 муниципалитетах;
- просветительские и учебные курсы;
- помощь в адаптации к современному обществу;

5. Социальная интеграция:

- волонтерские программы, включая «серебряное» волонтерство;
- совместные мероприятия со студентами;
- социальные и спортивно-массовые события;
- культурные мероприятия (концерты, тематические вечера);

6. Творческое развитие:

- студии самодеятельного художественного творчества;
- вокальные и хореографические ансамбли;
- клубы декоративно-прикладного искусства;
- ежегодные культурные мероприятия.

Из этих технологий и практик мы выявили, что некоторые из них применимы к решению проблемы субъективного переживания одиночества и социальной изолированности (объективного одиночества).

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ АКТУАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПРОБЛЕМЫ И РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ ОДИНОЧЕСТВА ДЛЯ ПОЛУЧАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

2.1. Диагностика актуального состояния проблемы и результаты исследования

Для проведения диагностического исследования по выявлению актуального состояния проблемы, нами был использован эмпирический метод - анкетирование.

Эмпирическая база исследования: КГБУ СО «Дом-интернат для лиц пожилого возраста и инвалидов «Родник».

Выборка исследования: получатели социальных услуг пожилого возраста, проживающие в стационарном учреждении социального обслуживания (10 человек).

Перечень используемых вопросов и сама анкета представлены в приложении А.

Для исследования актуального состояния проблемы мы разработали анкету. Она направлена на выявление социальной изолированности (объективного одиночества) и субъективного переживания одиночества. Первая часть вопросов (вопросы 2-6) выявляет частоту взаимодействия с друзьями, родственниками, персоналом дома-интерната, то есть, выявляет реальное количество социальных взаимодействий, как очных, так и дистанционных через общение по телефону. Вторая часть вопросов (вопросы 7-10) выявляет субъективное ощущение одиночества: хватает ли получателям социальных услуг общения, открытость к новым контактам, ощущают ли они себя одиноким.

К объективному одиночеству мы отнесем те случаи, в которых не будет ни очного, ни дистанционного (по телефону) общения или этих контактов будет крайне мало (1 раз в год). К субъективно одиноким мы отнесем в первую очередь тех, кто не удовлетворен количеством своего общения и считает себя одиноким (10й вопрос).

Показатели социальной изолированности (вопросы 2-6) будут переведены в шкалу с показателями от 0 до 25.

Индекс визитов родственников (вопрос 2): «ежедневно» = 5 баллов, «1-2 раза в неделю» = 4 балла, «1 раз в месяц» = 3 балла, «1 раз в год» = 2 балла, «не посещают» = 0 баллов.

Индекс визитов друзей/соседей (вопрос 3): «ежедневно» = 5 баллов, «1-2 раза в неделю» = 4 балла, «1 раз в месяц» = 3 балла, «1 раз в год» = 2 балла, «не посещают» = 0 баллов.

Индекс телефонных звонков (вопрос 4): «ежедневно» = 5 баллов, «1-2 раза в неделю» = 3 балла, «1 раз в месяц» = 1 балл, «не звоню» = 0 баллов.

Индекс звонков родственникам (вопрос 5): «ежедневно» = 5 баллов, «1-2 раза в неделю» = 3 балла, «1 раз в месяц» = 1 балл, «не звоню» = 0 баллов.

Индекс обращений за помощью (вопрос 6): «ежедневно» = 5 баллов, «1-2 раза в неделю» = 3 балла, «1 раз в месяц» = 1 балл, «редко» = 0 баллов

Максимальный балл по каждому показателю - 5, общий максимум - 25 баллов.

Показатели субъективного одиночества (вопросы 7-10) будут переведены в шкалу с показателями от 0 до 8 баллов.

Индекс желания новых знакомств (вопрос 7): «да, хотелось бы» = 2 балла, «возможно хотелось бы, но нигде» = 1 балл, «нет, не хотелось бы» = 0 баллов.

Индекс удовлетворенности общением (вопрос 8): «да, вполне хватает» = 0 баллов, «нет, не хватает» = 2 балла.

Индекс потребности в местах общения (вопрос 9): «да» = 2 балла, «нет» = 0 баллов.

Индекс самовосприятия одиночества (вопрос 10): «да» = 2 балла, «нет» = 0 баллов.

Максимальный балл по каждому показателю - 2, общий максимум - 8 баллов.

Общие результаты исследования

Возрастные категории респондентов различны. От самого молодого (предпенсионного) возраста - 46 лет до самого большого - 82 года. Наибольшее

количество респондентов относятся к пожилому возрасту (от 60 до 74 лет) - 6 респондентов. К категории старческого возраста (от 75 до 89) относятся 3 человека.

Наибольшее число респондентов остается покинутыми родственниками (40%). У некоторых из них их не осталось, у других, связь с родственниками просто не поддерживается. Поровну распределялось процентное соотношение (по 20%) у тех, кого навещают 1-2 р. в нед., у тех, кого посещают 1 раз в месяц и у тех, кого навещают только 1 раз в год.

Большинство респондентов не посещают друзья и вовсе (70%), что говорит о низком уровне социализации. Двух людей посещают всего 1 раз в год, что также неудовлетворительно. Одного человека посещают раз в пол года. Это может свидетельствовать о низком круге знакомств. Даже если человек из другого города и не может поддерживать связь на расстоянии, необходимо человеку заводить знакомства в той среде, где он обитает сейчас.

Большинство респондентов - 4 человека - ежедневно используют телефон для звонков. Три человека общаются по телефону чуть реже (1-2 р.в нед.). Два человека из десяти не используют телефон для звонков, а один респондент использует телефон лишь раз в месяц. Таким образом большая часть пожилых (7 человек) общаются по телефону регулярно, в то время как три оставшихся либо не используют его совсем, либо лишь один раз в месяц.

Поровну распределялось количество процентов (по 40%) у тех, кто не общается по телефону с родственниками и тех, кто общается регулярно 1-2 р. в нед. Два человека из десяти имеют тесных контакт с родственниками и ежедневно с ними созванивается.

Все респонденты обращаются за помощью каждый день.

Половина респондентов не нуждается в заведении новых друзей, новых социальных связей. Четырём людям из десяти хотелось бы новых друзей. И лишь один человек выразил точку зрения, что друзей хотелось бы завести, но социальной среды, имеющейся в учреждении недостаточно для заведения новых знакомств.

Поровну распределились показатели удовлетворенности и неудовлетворенности количеством общения. Никто из респондентов не испытывает промежуточного состояния нехватки общения временами.

Три человека из десяти заинтересованы в создании мест и кружков, где можно было бы заводить новые знакомства.

Лишь 2 человека из 10 может признать себя одиноким.

Основные тенденции:

- Все респонденты (100%) ежедневно нуждаются в помощи
- Большинство (8 из 10) не считают себя одинокими
- Значительная часть (7 из 10) удовлетворяют свои коммуникационные потребности через телефонную связь

Выделяются две основные группы:

Группа А (удовлетворенные общением) (респонденты 1, 2, 3, 4, 9). Это группа имеет ограниченный социальный круг, не стремится к расширению общения, удовлетворена текущим уровнем коммуникации, но при этом редко посещается или не посещается друзьями/родственниками.

Группа Б (нуждающиеся в большем общении) (респонденты 5, 6, 7, 8, 10). Эта группа испытывают недостаток общения, хочет найти новых друзей, готова к расширению социальных контактов, чаще испытывают одиночество.

Возрастные особенности выборки. Младшие респонденты (46 лет) более активны в стремлении к новым контактам. Старшее поколение (70+ лет) чаще удовлетворены имеющимся уровнем общения. Самые пожилые (82 года) демонстрируют наименьшую потребность в расширении социальных связей.

Коммуникационные паттерны:

- 70% респондентов активно используют телефонную связь
- 30% имеют минимальный уровень телефонной коммуникации
- При этом все нуждаются в ежедневной помощи

Основные выводы по общему анализу данных:

- 80% респондентов не считают себя одинокими, хотя многие испытывают недостаток общения;

- существует разрыв между субъективным ощущением одиночества и реальным уровнем социальной изоляции;
- большинство респондентов находятся в состоянии социальной изоляции, несмотря на наличие телефонной коммуникации;
- существует значительное расхождение между реальным уровнем общения и его восприятием респондентами;
- все респонденты нуждаются в ежедневной помощи, что указывает на их зависимость от внешней поддержки;
- пожилые люди более удовлетворены имеющимся уровнем общения, чем более молодые респонденты;
- существует потребность в создании дополнительных площадок для социального взаимодействия пожилых людей.

Анализ исследования показывает, что недостаток общения испытывает половина опрошенных. Однако признаки социальной покинутости проявляют все респонденты. Частота посещения их родственниками и друзьями слишком мала либо отсутствует вовсе (число респондентов покинутых родственниками - 40%, число покинутых друзьями - 70%). Недостаток общения компенсируется некоторыми респондентами с помощью телефонных звонков, однако есть и такие, кто не общается ни в живом общении, ни через телефон (40%). При всех признаках социальной изолированности, респонденты в большинстве своем не настроены на посещение новых мест и кружков, где могли бы завести новые знакомства, что может свидетельствовать о пассивной жизненной позиции. Об этом также свидетельствуют частые обращения за помощью. Все респонденты ежедневно обращаются за помощью, начиная от мелких бытовых поводов, заканчивая крупными.

Анализ субъективного одиночества

Распределение по уровню одиночества:

- Полное отсутствие одиночества (0 баллов) - 50% респондентов (1,2,3,4,9);
- Умеренное одиночество (3-4 балла) - 20% респондентов (5,10);
- Выраженное одиночество (6 баллов) - 30% респондентов (6,7,8).

Особенности групп субъективного одиночества:

- Группа с нулевым показателем одиночества демонстрирует удовлетворенность текущим уровнем общения и отсутствие потребности в новых знакомствах.
- Группа с высоким уровнем одиночества активно выражает желание расширить социальный круг, но не имеет возможностей для этого.

Анализ результатов по социальной изолированности

Распределение по уровню изолированности:

- Высокая изолированность (11-15 баллов) - 40% респондентов (1,3,8);
- Средняя изолированность (5-7 баллов) - 30% респондентов (4,5,9);
- Низкая изолированность (0-1 балл) - 30% респондентов (2,6,10).

Распределение баллов социальной изолированности по каждому респонденту:

- Респондент 1: 11 баллов;
- Респондент 2: 0 баллов;
- Респондент 3: 15 баллов;
- Респондент 4: 5 баллов;
- Респондент 5: 7 баллов;
- Респондент 6: 0 баллов;
- Респондент 7: 12 баллов;
- Респондент 8: 15 баллов;
- Респондент 9: 7 баллов;
- Респондент 10: 1 балл.

Характерным паттерном для группы является то, что респонденты с высокой изолированностью имеют минимальный уровень социальных контактов при этом уровень обращений за помощью остается стабильно высоким у всех групп.

Анализ сопоставления баллов социальной изолированности и переживания субъективного одиночества по каждому респонденту:

- Респондент 1: субъективное одиночество - 0, изолированность - 11;

- Респондент 2: субъективное одиночество - 0, изолированность - 0;
- Респондент 3: субъективное одиночество - 0, изолированность - 15;
- Респондент 4: субъективное одиночество - 0, изолированность - 5;
- Респондент 5: субъективное одиночество - 3, изолированность - 7;
- Респондент 6: субъективное одиночество - 6, изолированность - 0;
- Респондент 7: субъективное одиночество - 6, изолированность - 12;
- Респондент 8: субъективное одиночество - 6, изолированность - 15;
- Респондент 9: субъективное одиночество - 0, изолированность - 7;
- Респондент 10: субъективное одиночество - 4, изолированность - 1.

Сопоставление показателей

Выявленные закономерности:

- Парадокс восприятия: 40% респондентов с высокой изолированностью не ощущают одиночества;
- Обратная ситуация: 30% респондентов с низким уровнем изолированности испытывают одиночество;
- Конфликт потребностей: у 10% респондентов (респондент 6) высокая потребность в общении сочетается с отсутствием реальных контактов.

Общие выводы:

- Высокий уровень социальной изолированности наблюдается у 40% респондентов.
- Высокий уровень субъективного одиночества - у 40% респондентов.
- Наибольшая изолированность при низком ощущении одиночества у респондентов 3 и 8.
- Наибольшая потребность в общении при минимальной активности - у респондента 6.
- Наименьшая изолированность при высокой потребности в общении - у респондента 10.

Практические выводы

Рекомендации по работе с группами. Для группы с высокой изолированностью и низким ощущением одиночества необходимо развивать

существующие каналы коммуникации. Для группы с низкой изолированностью и высоким одиночеством требуется помощь в формировании глубоких социальных связей. Для группы с конфликтными показателями нужна комплексная работа по развитию коммуникативных навыков и созданию возможностей для общения.

Общие рекомендации. Необходимо создание дополнительных площадок для социального взаимодействия. Важно развивать навыки самопрезентации и установления контактов. Требуется работа с когнитивными искажениями восприятия одиночества. Необходимо развивать альтернативные каналы коммуникации.

Приоритетные направления:

- Организация регулярных групповых мероприятий.
- Создание системы взаимной поддержки между респондентами.
- Развитие навыков активного общения.
- Формирование позитивного отношения к социальным контактам.

2.2. Программа по преодолению состояния одиночества получателей социальных услуг пожилого возраста

Для профилактики одиночества получателей социальных услуг пожилого возраста необходимо организовать новые социальные связи (для профилактики

социальной изоляции) и организовать психологическую поддержку (для профилактики субъективного одиночества).

Ошибочно делать акценты только на групповых форматах, где будет недостаточно уделяться персонального внимания.

Исходя из анализа региональной практики «Сибирское активное долголетие» мы выявили практики и технологии, применимые для разрешения проблемы одиночества.

Программа профилактики одиночества среди пожилых людей

Целью программы является снижение социальной изоляции и одиночества среди пожилых людей через комплексную систему мероприятий, направленных на социализацию, активность и самореализацию.

Задачи программы:

- организация регулярных групповых мероприятий;
- создание системы взаимной поддержки между респондентами;
- развитие навыков активного общения;
- формирование позитивного отношения к социальным контактам.

Содержание программы:

1. Социально-психологическая поддержка

Мероприятия в этом направлении:

- Групповые встречи «Круг доверия» – обсуждение эмоциональных трудностей, обмен опытом.
- Индивидуальные консультации психолога – помощь в преодолении тревожности и депрессии.
- Школа позитивного старения – лекции о психологическом благополучии в пожилом возрасте.

Периодичность проведения занятий: 1–2 раза в неделю.

2. Клубная и досуговая деятельность

Мероприятия в этом направлении:

- «Мастерская памяти» – тренинги когнитивных навыков, обсуждение воспоминаний.

- Творческие мастерские – рукоделие, рисование, литературные вечера.
- Музыкальные и театральные студии – хоровое пение, постановки спектаклей.
- Клубы по интересам (путешествия, кино, настольные игры).

Периодичность: 2–3 раза в неделю.

3. Физическая активность и здоровье

Мероприятия:

- Скандинавская ходьба (групповые прогулки).
- Адаптивная гимнастика и йога (с учетом возрастных особенностей).
- Оздоровительные курсы (дыхательные практики, ЛФК).
- Спортивные праздники и турниры (шахматы, дартс, боулинг).
- «Прогулки по Красноярским Столбам».

Периодичность: 3–4 раза в неделю.

Подробно про «Прогулки по Красноярским Столбам».

Периодичность: 1-2 раза в месяц (май-сентябрь).

Участники: группы по 10-15 человек + инструктор + волонтеры.

Маршруты адаптированные тропы для пожилых («Перья», «Такмак» - легкие маршруты) 5 маршрутов разной сложности

Организационные моменты:

1. Транспорт: организованный трансфер от КЦСОН, социальное такси для маломобильных

2. Снаряжение: аптечки

3. Безопасность: обязательный инструктаж, сопровождение медика.

В ходе реализации «Троп здоровья» будет положительный эффект на:

- Физическое здоровье
- Дозированная кардионагрузка (снижение риска инфарктов/инсультов)
- Улучшение координации (профилактика падений)
- Естественная витаминизация (воздух насыщен фитонцидами)
- Психоэмоциональное состояние
- Антистресс-терапия (снижение кортизола на 25-30%)
- Сенсорная стимуляция (новые визуальные впечатления)

- Групповая динамика (формирование «коллектива впечатлений»)
- Когнитивную деятельность
- Пространственная ориентация (тренировка мозга)
- Мнемонические упражнения (запоминание маршрутов)
- Стимуляция нейрогенеза (новые нейронные связи)
- Социальный аспект
- Естественное общение без принуждения
- Общие фотосессии (материал для «Книги воспоминаний»)
- Преемственность поколений (совместные походы с волонтерами)

Технологию можно трансформировать, превратить в альтернативные встречи с маломобильными гражданами. Например из собранного фото и видеоматериала с помощью технологий можно создать виртуальные туры с 3D-очками, также можно проводить выездные фотоэкскурсия «Столбы у вас дома».

Предполагаемый эффект после года реализации технологии:

- увеличение физической активности участников;
- формирование 3-5 постоянных пеших групп;
- снижение субъективного и объективного одиночества.

4. Образовательные и цифровые программы

Формы работы:

- Университет «Активное долголетие» – курсы по истории, искусству, психологии.
- Компьютерные курсы – обучение работе с гаджетами, соцсетями, госуслугами.
- Лектории с приглашенными экспертами (юристы, врачи, финансисты).

Периодичность: 1–2 раза в неделю.

5. Волонтерство и межпоколенческое взаимодействие

Проекты:

- «Серебряные волонтеры» – помощь другим пожилым, наставничество.
- Совместные акции с молодежью (благотворительные концерты, экологические проекты).

- «Бабушка на час» – общение с детьми из детских домов.

Периодичность: 1–2 раза в месяц.

6. Культурно-массовые мероприятия

Мероприятия в рамках направления:

- Тематические вечера (ретро-концерты, поэтические чтения).
- Экскурсии и поездки (музеи, памятные места).
- Фестивали творчества (выставки, конкурсы талантов).

Периодичность: 1 раз в месяц.

7. Мониторинг и обратная связь

Предполагает следующие мероприятия:

- Анкетирование участников (выявление потребностей).
- Создание «групп поддержки» в мессенджерах.

Ожидаемые результаты программы:

- Снижение уровня одиночества за счет расширения круга общения.
- Повышение физической и эмоциональной активности.
- Укрепление связей между поколениями.
- Увеличение числа пожилых людей, вовлеченных в социальные

практики.

Программа может адаптироваться под потребности конкретных групп, включая маломобильных граждан и жителей отдаленных районов (через выездные мероприятия и онлайн-форматы).

Вывод по главе 2

Основные выводы по общему анализу данных:

- 80% респондентов не считают себя одинокими, хотя многие испытывают недостаток общения;
- существует разрыв между субъективным ощущением одиночества и реальным уровнем социальной изоляции;
- большинство респондентов находятся в состоянии социальной изоляции, несмотря на наличие телефонной коммуникации;
- существует значительное расхождение между реальным уровнем общения и его восприятием респондентами;
- все респонденты нуждаются в ежедневной помощи, что указывает на их зависимость от внешней поддержки;
- пожилые люди более удовлетворены имеющимся уровнем общения, чем более молодые респонденты;
- существует потребность в создании дополнительных площадок для социального взаимодействия пожилых людей.

Общие выводы:

- Высокий уровень социальной изолированности наблюдается у 40% респондентов.
- Высокий уровень субъективного одиночества - у 40% респондентов.
- Наибольшая изолированность при низком ощущении одиночества у респондентов 3 и 8.
- Наибольшая потребность в общении при минимальной активности - у респондента 6.
- Наименьшая изолированность при высокой потребности в общении - у респондента 10.

Практические выводы

Рекомендации по работе с группами. Для группы с высокой изолированностью и низким ощущением одиночества необходимо развивать

существующие каналы коммуникации. Для группы с низкой изолированностью и высоким одиночеством требуется помощь в формировании глубоких социальных связей. Для группы с конфликтными показателями нужна комплексная работа по развитию коммуникативных навыков и созданию возможностей для общения.

Общие рекомендации. Необходимо создание дополнительных площадок для социального взаимодействия. Важно развивать навыки самопрезентации и установления контактов. Требуется работа с когнитивными искажениями восприятия одиночества. Необходимо развивать альтернативные каналы коммуникации.

Приоритетные направления:

- организация регулярных групповых мероприятий;
- создание системы взаимной поддержки между респондентами;
- развитие навыков активного общения;
- формирование позитивного отношения к социальным контактам.

Программа профилактики одиночества предполагает реализацию в нескольких направлениях: социально-психологическая поддержка, клубная и досуговая деятельность, физическая активность и здоровье, образовательные и цифровые программы, волонтерство и межпоколенческое взаимодействие, культурно-массовые мероприятия, мониторинг и обратная связь. Мероприятия для этих направлений составлялись с опорой на региональный опыт. Мероприятия описаны в подпункте 2.2. и представлены в виде таблицы в Приложении В.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная исследовательская работа была направлена на изучение проблемы одиночества получателей социальных услуг пожилого возраста. Тема работы была выбрана ввиду прироста количества лиц пожилого возраста. Так как число лиц старшего возраста растет, необходимо заниматься их социализацией, направить их на путь активного долголетия. Исследования подтверждают, что одиночество повышает распространенность поведенческих факторов риска, ухудшает физическое и ментальное здоровье, повышает вероятность наступления преждевременной смерти [3]. При этом исследования других стран также показывают, что ведение активного образа жизни и наличие досуга способствуют успешной адаптации пожилых к новому этапу жизненного пути и более высокому уровню субъективного благополучия [16] [5].

Цель данной работы состояла в выявлении особенностей переживания одиночества пожилых людей и разработке программы профилактики одиночества для получателей социальных услуг пожилого возраста. А для достижения цели мы поставили следующие задачи:

- на основе анализа литературы по теме исследования выявить сущность и аспекты понятия одиночества лиц пожилого возраста и выделить особенности одиночества пожилых получателей социальных услуг
- на основе анализа регионального опыта, выявить технологии применимые для решения проблемы одиночества получателей социальных услуг пожилого возраста;
- выявить актуальное состояние проблемы одиночества у получателей социальных услуг пожилого возраста;
- разработать программу профилактики одиночества получателей социальных услуг пожилого возраста.

Решение этих задач опишем подробнее ниже.

Первая задача была решена следующим образом. Проанализировав литературу по теме исследования, мы выявили два подхода к пониманию

одинокчества (субъективное и объективное одиночества). На основании анализа литературы по теме исследования мы выделили два подхода к пониманию одиночества: субъективное одиночество и объективное одиночество. Эти два подхода помогли нам рассмотреть понятие одиночества наиболее емко, как с психологической стороны внутренних переживания и что за ними стоит, так и со стороны социальной изолированности и факторов ее возникновения. Мы выявили, что к психологическим особенностям пожилого возраста, которые могут привести к одиночеству относятся: застревание в обидах прошлого, ретроспективность, консервативность взглядов, усиление акцентуаций характера, сужение круга интересов, риск развития или обострения психических расстройств, переживания ухода из жизни сверстников (друзей, супругов), переживания эффекта «покинутого гнезда», негативные установки по восприятию социальной помощи. К факторам возникновения социальной изолированности в пожилом возрасте мы отнесли: потеря близких и друзей; уход из жизни сверстников, изменение социального статуса, переход на пострудовую социализацию, смену исторического контекста, технологизацию, переход к нуклеарному типу семьи, что приводит к разрыву межпоколенных связей, когнитивные изменения, ухудшение здоровья, что приводит к снижению мобильности.

Затем мы рассмотрели региональный опыт решения проблемы одиночества у получателей социальных услуг пожилого возраста для решения второй задачи работы. Основным источником, из которого мы брали технологии и практики на рассмотрение, является региональная программа «Сибирское активное долголетие» [1]. Мы выделили шесть направлений: профессиональная занятость и обучение, культурно-досуговая деятельность, физическая активность, образовательная деятельность, социальная интеграция, творческое развитие. В рамках этих направлений мы рассмотрели некоторые технологии и практики, которые применимы к решению проблемы одиночества у лиц пожилого возраста.

Далее мы провели исследование, направленное на выявление актуального состояния проблемы одиночества у получателей социальных услуг пожилого возраста, чтобы разрешить третью задачу работы. В этом исследовании мы

выявляли уровень социальной изолированности и субъективное переживание одиночества.

Выявили следующие закономерности:

- 40% респондентов с высокой изолированностью не ощущают одиночества;
- 30% респондентов с низким уровнем изолированности испытывают субъективное одиночество;
- у 10% респондентов (респондент 6) высокая потребность в общении сочетается с отсутствием реальных контактов.

Таким образом, исходя из результатов исследования мы выявили, что не все те, кто испытывает социальную изоляцию, испытывает и субъективное одиночество, значит у некоторых пожилых выработались навыки управления одиночеством. Однако все еще значительная часть респондентов (30%) испытывают социальную изолированность и субъективное одиночество. Также проблемой является социальная изолированность сама по себе, ее испытывают 40% получателей услуг. Для того, чтобы не допустить прирост субъективного одиночества и снизить уровень социальной изолированности мы разработали программу.

Четвертой задачей исследовательской работы было составить программу профилактики одиночества. Она предполагает реализацию в нескольких направлениях: социально-психологическая поддержка, клубная и досуговая деятельность, физическая активность и здоровье, образовательные и цифровые программы, волонтерство и межпоколенческое взаимодействие, культурно-массовые мероприятия, мониторинг и обратная связь. Мероприятия для этих направлений составлялись с опорой на региональный опыт. Мероприятия описаны в подпункте 2.2. и представлены в виде таблицы в Приложении В.

выдвинутая нами гипотеза звучала так: люди пожилого возраста имеют средний и высокий уровни субъективного переживания одиночества, имеют высокий уровень социальной изолированности, выбирают пассивные и неэффективные стратегии совладания с ним.

Гипотеза исследования подтвердилась от части. Исходя из исследования, проведенного нами следует вывод, что 50% выборки граждан пожилого возраста не испытывают субъективного одиночества, остальные 50% испытывают умеренное одиночество (20% респондентов), высокий уровень (30% респондентов). С социальной изолированностью дела обстоят чуть хуже, 40% респондентов испытывают высокий уровень, 30% - средний, что говорит о том, что 70% получателей услуг нуждаются в разрешении этой проблемы. Не все социально изолированные респонденты испытывают субъективное одиночество, что говорит о том, что у некоторых выработался механизм управления чувством одиночества. Однако, все респонденты нуждаются в ежедневной помощи, от мелких до крупных причин, что указывает на их зависимость от внешней поддержки. Также многие не хотели бы новых мест и кружков, не хотели бы новых знакомств, что говорит о пассивности стратегии совладания с одиночеством. Таким образом, даже тот факт, что некоторые социально изолированные респонденты не испытывают субъективное одиночество, не говорит о том, что их механизмы управления одиночества являются активными.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Распоряжение правительства Красноярского края от 18 декабря 2024 года N 1088-р «Об утверждении программы Красноярского края «Сибирское активное долголетие на 2025 - 2030 годы» (дата обращения: 24.04.2025)
2. Положение о Красноярском краевом Народном университете «Активноедолголетие» URL: https://www.kraslib.ru/doc/club/34_1.doc (дата обращения: 24.04.2025)
3. Berkman L.F. et al. (2000) «From social integration to health: Durkheim in the new millennium» Social Science & Medicine, 51(6), 843–857.(дата обращения: 24.05.2025)
4. Berkman L.F., Syme S.L. (1979) «Social networks, host resistance, and mortality: A nine-year follow-up study of Alameda County residents» American Journal of Epidemiology, 109(2), 186–204. (дата обращения: 24.05.2025)
5. Teh J. K. L., Tey N. P. Effects of selected leisure activities on preventing loneliness among older Chinese //SSM-population health. – 2019. – Т. 9. – С. 100479.
6. J. K. L., Tey N. P. Effects of selected leisure activities on preventing loneliness among older Chinese //SSM-population health. – 2019. – Т. 9 – С. 100479. (дата обращения: 23.05.2025)
7. Zhang C., Qing N., Zhang S. The impact of leisure activities on the mental health of older adults: the mediating effect of social support and perceived stress //Journal of healthcare engineering. – 2021. – Т. 2021. – №. 1. – С. 6264447. (дата обращения: 25.05.2025)
8. Анисимова О. С. и др. Модель социально-психологического сопровождения пожилых людей в посттрудовой период и социологический анализ основных критериев ее результативности и эффективности //Социодинамика. – 2022. – №. 11. – С. 56-71. (дата обращения: 23.05.2025)
9. Воронцова Ю. М. ПРОБЛЕМА СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ //Вестник науки. – 2021. – Т. 2. – №. 4 (37). – С. 101-108.

10. Елютина Марина Эдуардовна, Трофимова Ольга Александровна. Одинокое проживание и переживание одиночества в позднем возрасте // ЖИСП. 2017. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/odinokoe-prozhivanie-i-perezhivanie-odinochestva-v-pozdnem-vozhraсте> (дата обращения: 02.05.2025).

11. Епищева В. Р., Коновалова В. В., Чаусов Н. Ю. Одиночество в пожилом возрасте // Актуальные проблемы активного долголетия и качества жизни пожилых людей. – 2019. – С. 60-66. (дата обращения: 27.05.2025)

12. Зик Рубин. Одиночество и социальные группы // Лабиринты одиночества / Сост., общ. ред. и предисловия Н.Е. Покровский. М., 2015., 359с. (дата обращения: 02.05.2025).

13. Иваний Е. В. АКТИВНАЯ ЖИЗНЕННАЯ ПОЗИЦИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ // Социальный статус и его влияние на различные категории населения. – 2022. – С. 32-35. (дата обращения: 20.03.2025)

14. Исследование проблемы одиночества у старшего поколения. Ресурсно-методический центр НКО Свердловской области. URL: <https://office-nko.ru/2023/07/24/problem-a-odinochestva-u-starshego-pokoleniya-2/> (дата обращения: 01.03.2025)

15. Карева Д. Е., Стужук Д. А., Амшаринская С. Ю. Взаимосвязь одиночества и образа жизни в пожилом возрасте // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2024. – №. 6 (184). – С. 122-144. (дата обращения: 24.05.2025)

16. Касаткина М. И. Особенности подготовки студентов к социальной работе по профилактике и преодолению состояния одиночества пожилыми людьми // Социальная работа и социальная политика в условиях меняющейся архитектуры социального государства.— Екатеринбург, 2021. – 2021. – С. 377-387. (дата обращения: 20. 03.2025)

17. Корчагина С. Г. Диагностические методы изучения одиночества // Вестник Российского нового университета. Серия: Человек в современном мире. – 2010. – Т. 1. – С. 52-62. (дата обращения: 01.03.2025)

18. Корчагина С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества. - М.: Московский психолого социальный институт, 2005. - 196с. (дата обращения: 01.03.2025)
19. Лазарева А. А., Медведева О. С. Проблема одиночества и самоизоляции пенсионеров //Актуальные проблемы активного долголетия и качества жизни пожилых людей. – 2020. – С. 187-196. (дата обращения: 23.05.2025)
20. Ли-Хант Н. и др. Обзор систематических обзоров последствий социальной изоляции и одиночества для общественного здравоохранения // Общественное здравоохранение. – 2017. – Т. 152.
21. Лебедев В. И., Кузнецов О. Н. Психология и психопатология одиночества. – Рипол Классик, 1972. (дата обращения: 03.03.2025)
22. Мамыкина Г. М. Социализация пожилых людей в современном российском обществе //Известия Уральского государственного университета. Сер. 2, Гуманитарные науки. 2009. N 3 (65). – 2009. (дата обращения: 03.03.2025)
23. О.В. Синявска, Д.Е. Каревая, А.О. Макаренцева, С.Ю. Амшаринская. Исследование одиночества россиян в старшем возрасте[Электронный ресурс]//Институт социальной политики.URL:<https://isp.hse.ru/news/883059451.html> (дата обращения 14.03.2025)
24. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства //Психология. Журнал высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10. – №. 1. – С. 55-81. (дата обращения: 24.05.2025)
25. Перельман Д. Теоретические подходы к одиночеству/Д. Перлман, ЛЭ Пепло/Пер. С. Баньковской //Лабиринты одиночества: Пер. с англ./Сост., общ. ред. и предисл. НЕ Покровского.–М.: Прогресс. – 1989. – С. 152-168. (дата обращения: 24.05.2025)
26. Санникова С. С., Григорьева И. С., Крестьянинова Т. Ю. Психологическое сопровождение лиц, переживающих одиночество, в условиях социального пансионата.–2025. (дата обращения: 05.03.2025)
27. Седых Ольга Геннадьевна, Гуляева Анастасия Ивановна ПРОБЛЕМА ОДИНОЧЕСТВА ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ

АСПЕКТ // Известия БГУ. 2022. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-odinochestva-lits-pozhilogo-vozrasta-sotsiologicheskiiy-aspekt> (дата обращения: 19.03.2025).

28. Селивохина И. В. Субъективное ощущение одиночества: диагностика и возможности коррекции //Екатеринбург. РГППУ. 2006. (дата обращения: 03.03.2025)

29. Щербаков И. М. Посттрудовая социализация пожилых людей в современной России //Н. Новгород.–2006.–168 с. – 2006. (дата обращения: 05.03.2025)

30. Эриксон Э.Х. , Эриксон Д. Полный цикл жизни. Питер 2024 (дата обращения: 01.03.2025)

ПРИЛОЖЕНИЯ**ПРИЛОЖЕНИЕ А****Анкета**

Уважаемые получатели социальных услуг. Мы проводим исследование с целью выявить актуальность проблемы одиночества пожилых на стационарной форме социального обслуживания.

Просим вас ответить на предложенные вопросы. Пожалуйста, выберите подходящий вам вариант ответа.

1. Ваш возраст _____

2. Как часто вас посещают родственники?

- 1 раз в квартал (3 месяца)
- 1 раз в месяц
- 1 раз в полгода
- 1 раз в год
- 1-2 раза в неделю
- ежедневно
- не посещают

3. Как часто вас посещают друзья, соседи, товарищи?

- 1 раз в квартал (3 месяца)
- 1 раз в месяц
- 1 раз в полгода
- 1 раз в год
- 1-2 раза в неделю
- ежедневно
- не посещают

4. Как часто вы общаетесь по телефону по любым вопросам?

- 1 раз в квартал (3 месяца)
- 1 раз в месяц
- 1 раз в полгода
- 1 раз в год

- 1-2 раза в неделю
- ежедневно
- не звоню по телефону

5. Как часто вы созваниваетесь с родственниками?

- 1 раз в квартал (3 месяца)
- 1 раз в месяц
- 1 раз в полгода
- 1 раз в год
- 1-2 раза в неделю
- ежедневно
- не звоню им по телефону

6. Как часто вы обращаетесь за помощью (начиная от мелкой бытовой помощи, заканчивая обращениями по крупным беспокоящим вопросам)?

- 1 раз в квартал (3 месяца)
- 1 раз в месяц
- 1 раз в полгода
- 1 раз в год
- 1-2 раза в неделю
- ежедневно
- не обращаюсь за помощью

7. Хотелось бы вам найти новых друзей?

- да, хотелось бы
- возможно хотелось бы, но негде
- нет, не хотелось бы

8. Хватает ли вам общения?

- да, вполне хватает
- временами не хватает
- нет, не хватает

9. Хотелось бы вам больше кружков и мест, где можно найти новых интересных людей для общения?

- да
- нет

10. Считаете ли вы себя одиноким человеком?

- да
- нет

Ответы респондентов

Респондент 1

1. Ваш возраст 74

2. Как часто вас посещают родственники?

- 1 раз в месяц

3. Как часто вас посещают друзья, соседи, товарищи?

- не посещают

4. Как часто вы общаетесь по телефону по любым вопросам?

- 1-2 раза в неделю

5. Как часто вы созваниваетесь с родственниками?

- 1-2 раза в неделю

6. Как часто вы обращаетесь за помощью (начиная от мелкой бытовой помощи, заканчивая обращениями по крупным беспокоящим вопросам)?

- ежедневно

7. Хотелось бы вам найти новых друзей?

- нет, не хотелось бы

8. Хватает ли вам общения?

- да, вполне хватает

9. Хотелось бы вам больше кружков и мест, где можно найти новых интересных людей для общения?

- нет

10. Считаете ли вы себя одиноким человеком?

- нет

Респондент 2

1. Ваш возраст 70

2. Как часто вас посещают родственники?

- не посещают

3. Как часто вас посещают друзья, соседи, товарищи?

- не посещают

4. Как часто вы общаетесь по телефону по любым вопросам?

- не звоню по телефону

5. Как часто вы созваниваетесь с родственниками?

- не звоню им по телефону

6. Как часто вы обращаетесь за помощью (начиная от мелкой бытовой помощи, заканчивая обращениями по крупным беспокоящим вопросам)?

- ежедневно

7. Хотелось бы вам найти новых друзей?

- нет, не хотелось бы

8. Хватает ли вам общения?

- да, вполне хватает

9. Хотелось бы вам больше кружков и мест, где можно найти новых интересных людей для общения?

- нет

10. Считаете ли вы себя одиноким человеком?

- нет

Респондент 3

1. Ваш возраст 68

2. Как часто вас посещают родственники?

- 1-2 раза в неделю

3. Как часто вас посещают друзья, соседи, товарищи?

- 1 раз в год

4. Как часто вы общаетесь по телефону по любым вопросам?

- ежедневно

5. Как часто вы созваниваетесь с родственниками?

- 1-2 раза в неделю

6. Как часто вы обращаетесь за помощью (начиная от мелкой бытовой помощи, заканчивая обращениями по крупным беспокоящим вопросам)?

- ежедневно

7. Хотелось бы вам найти новых друзей?

- нет, не хотелось бы

8. Хватает ли вам общения?

- да, вполне хватает

9. Хотелось бы вам больше кружков и мест, где можно найти новых интересных людей для общения?

- нет

10. Считаете ли вы себя одиноким человеком?

- нет

Респондент 4

1. Ваш возраст 73

2. Как часто вас посещают родственники?

- не посещают

3. Как часто вас посещают друзья, соседи, товарищи?

- не посещают

4. Как часто вы общаетесь по телефону по любым вопросам?

- ежедневно

5. Как часто вы созваниваетесь с родственниками?

- не звоню им по телефону

6. Как часто вы обращаетесь за помощью (начиная от мелкой бытовой помощи, заканчивая обращениями по крупным беспокоящим вопросам)?

- ежедневно

7. Хотелось бы вам найти новых друзей?

- нет, не хотелось бы

8. Хватает ли вам общения?

- да, вполне хватает

9. Хотелось бы вам больше кружков и мест, где можно найти новых интересных людей для общения?

- нет

10. Считаете ли вы себя одиноким человеком?

- нет

Респондент 5

1. Ваш возраст 78

2. Как часто вас посещают родственники?

- 1 раз в месяц

3. Как часто вас посещают друзья, соседи, товарищи?

- не посещают

4. Как часто вы общаетесь по телефону по любым вопросам?

- 1-2 раза в неделю

5. Как часто вы созваниваетесь с родственниками?

- 1-2 раза в неделю

6. Как часто вы обращаетесь за помощью (начиная от мелкой бытовой помощи, заканчивая обращениями по крупным беспокоящим вопросам)?

- ежедневно

7. Хотелось бы вам найти новых друзей?

- возможно хотелось бы, но нигде

8. Хватает ли вам общения?

- нет, не хватает

9. Хотелось бы вам больше кружков и мест, где можно найти новых интересных людей для общения?

- нет

10. Считаете ли вы себя одиноким человеком?

- нет

Респондент 6

1. Ваш возраст 67

2. Как часто вас посещают родственники?

- не посещают

3. Как часто вас посещают друзья, соседи, товарищи?

- не посещают

4. Как часто вы общаетесь по телефону по любым вопросам?

- не звоню по телефону

5. Как часто вы созваниваетесь с родственниками?

- не звоню им по телефону

6. Как часто вы обращаетесь за помощью (начиная от мелкой бытовой помощи, заканчивая обращениями по крупным беспокоящим вопросам)?

- ежедневно

7. Хотелось бы вам найти новых друзей?

- да, хотелось бы

8. Хватает ли вам общения?

- нет, не хватает

9. Хотелось бы вам больше кружков и мест, где можно найти новых интересных людей для общения?

- да

10. Считаете ли вы себя одиноким человеком?

- да

Респондент 7

1. Ваш возраст 46

2. Как часто вас посещают родственники?

- 1 раз в год

3. Как часто вас посещают друзья, соседи, товарищи?

- 1 раз в год

4. Как часто вы общаетесь по телефону по любым вопросам?

- ежедневно

5. Как часто вы созваниваетесь с родственниками?

- ежедневно

6. Как часто вы обращаетесь за помощью (начиная от мелкой бытовой помощи, заканчивая обращениями по крупным беспокоящим вопросам)?

- ежедневно

7. Хотелось бы вам найти новых друзей?

- да, хотелось бы

8. Хватает ли вам общения?

- нет, не хватает

9. Хотелось бы вам больше кружков и мест, где можно найти новых интересных людей для общения?

- да

10. Считаете ли вы себя одиноким человеком?

- нет

Респондент 8

1. Ваш возраст 67

2. Как часто вас посещают родственники?

- 1-2 раза в неделю

3. Как часто вас посещают друзья, соседи, товарищи?

- 1 раз в полгода

4. Как часто вы общаетесь по телефону по любым вопросам?

- ежедневно

5. Как часто вы созваниваетесь с родственниками?

- ежедневно

6. Как часто вы обращаетесь за помощью (начиная от мелкой бытовой помощи, заканчивая обращениями по крупным беспокоящим вопросам)?

- ежедневно

7. Хотелось бы вам найти новых друзей?

- да, хотелось бы

8. Хватает ли вам общения?

- нет, не хватает

9. Хотелось бы вам больше кружков и мест, где можно найти новых интересных людей для общения?

- да

10. Считаете ли вы себя одиноким человеком?

- нет

Респондент 9

1.Ваш возраст 82

2. Как часто вас посещают родственники?

- 1 раз в месяц

3. Как часто вас посещают друзья, соседи, товарищи?

- не посещают

4. Как часто вы общаетесь по телефону по любым вопросам?

- 1-2 раза в неделю

5. Как часто вы созваниваетесь с родственниками?

- 1-2 раза в неделю

6. Как часто вы обращаетесь за помощью (начиная от мелкой бытовой помощи, заканчивая обращениями по крупным беспокоящим вопросам)?

- ежедневно

7. Хотелось бы вам найти новых друзей?

- нет, не хотелось бы

8. Хватает ли вам общения?

- да, вполне хватает

9. Хотелось бы вам больше кружков и мест, где можно найти новых интересных людей для общения?

- нет

10. Считаете ли вы себя одиноким человеком?

- нет

Респондент 10

1.Ваш возраст 75

2. Как часто вас посещают родственники?

- не посещают

3. Как часто вас посещают друзья, соседи, товарищи?

- не посещают

4. Как часто вы общаетесь по телефону по любым вопросам?

- 1 раз в месяц

5. Как часто вы созваниваетесь с родственниками?

- не звоню им по телефону

6. Как часто вы обращаетесь за помощью (начиная от мелкой бытовой помощи, заканчивая обращениями по крупным беспокоящим вопросам)?

- ежедневно

7. Хотелось бы вам найти новых друзей?

- да, хотелось бы

8. Хватает ли вам общения?

- нет, не хватает

9. Хотелось бы вам больше кружков и мест, где можно найти новых интересных людей для общения?

- нет

10. Считаете ли вы себя одиноким человеком?

- нет

ПРИЛОЖЕНИЕ В

**Программа по преодолению состояния одиночества получателей социальных
услуг пожилого возраста**

Таблица 3 - План по реализации технологий и практик для профилактики
одиночества получателей социальных услуг пожилого возраста

Практика/технология	Цель	План мероприятий	Формат	Сроки	Содержание	Планируемые результаты
Клубная и досуговая деятельность						
Мастерская памяти	Снижение чувства одиночества через активизацию воспоминаний, творчество и общение	1. Встреча «Истории нашего детства»	Тематический вечер воспоминаний	июль-август 2025	1. Участники делятся историями из детства (игры, школа, праздники) 2. Просмотр старых фотографий или предметов быта (например, советские игрушки, открытки) 3. Совместное создание «Альбома памяти» (запись ярких моментов, коллаж из распечатанных фото)	Создание атмосферы тепла и взаимопонимания, укрепление социальных связей
		2. Творческая мастерская «Письмо в прошлое»	Арт-терапевтическое занятие		1. Написание письма себе в молодость или близким людям (можно в форме стихов или рисунков) 2. Изготовление конвертов из декоративной бумаги, оформление «посланий». 3. По желанию – зачитывание фрагментов в кругу	Эмоциональная разгрузка, выражение чувств, которые трудно озвучить в обычной беседе

		3. Чайный вечер «Песни нашей юности»	Музыкально-ностальгическая встреча		1. Прослушивание мелодий 1950–80-х гг. (на виниле или через проектор с клипами) 2. Совместное пение, обсуждение концертов и фильмов тех лет. 3. Чаепитие с «советскими» сладостями (например, печенье «Юбилейное», зефир)	Пробуждение положительных эмоций, ощущение единства через музыку
		4. Занятие «Дерево воспоминаний»	Групповая арт-терапия		1. Участники создают общее «дерево» (из бумаги или веток), на листьях которого пишут или рисуют значимые моменты жизни. 2. Обсуждение: какие ценности объединяют поколение. 3. Фото на память с готовой работой	Визуализация опыта, ощущение значимости своей жизни
Клубы по интересам	Снижение чувства одиночества через вовлечение в совместную деятельность, общение	1. Литературный клуб «Читаем вместе»	Тематическая встреча с обсуждением книг.	сентябрь 2025	1. Выбор произведения (например, классика или советская литература – Булгаков, Паустовский, Ахматова) 2. Чтение вслух отрывков, обмен впечатлениями 3. Дискуссия: «Как эта книга	Развитие эмоциональных связей через общие воспоминания и новые знания

	и творчество				перекликается с нашей жизнью? » 4.Дополнительно: чаепитие с «книжными » закусками (например, пирог по рецепту из романа)	
		2.Творческая мастерская «Рукодельные посиделки »	Практическое занятие по рукоделию	октябрь 2025	1.Мастер-класс по одному из направлений (вязание, вышивка, декупаж, создание открыток). 2.Совместная работа над небольшим проектом (например, вязание квадратов для общего пледа или открыток для дома престарелых) 3.Обсуждение: «Какое рукоделие было популярно в вашей молодости? »	Снятие тревожности, гордость за результат, обмен опытом
		3.Музыкально-танцевальный вечер «Ностальгический микс »	Интерактивный концерт с элементами танцев	ноябрь 2025	1.Подборка хитов 1960–90-х (рок-н-ролл, твист, советская эстрада) 2.Мини-конкурсы: «Угадай мелодию », «Танцуют все! » (простые движения) 3.Финальный «хоровод дружбы » под любимую песню	Физическая активность, радость от совместного творчества, снижение изоляции
Скандинавская ходьба	Социальная и физическая активность через групповые занятия скандинавской		Теоретическое и практическое занятие для новичков	июль-сентябрь	1. Краткая лекция о пользе скандинавской ходьбы (для суставов, сердца, настроения). 2. Разминка и обучение технике (как правильно держать палки, ставить стопу, двигаться).	Снятие страха перед новым видом активности, первые знакомства в группе

	ходьбой, снижении изоляции и улучшение эмоционального состояния				3. Первая прогулка в медленном темпе (10–15 минут) в парке или сквере. 4. Чаепитие в конце для знакомства и обсуждения впечатлений.	
		2. Тематическая прогулка «Парковый квест»	Игровое занятие с элементами ориентирования.		1. Участники делятся на небольшие команды (по 3–4 человека). 2. Каждая группа получает маршрутный лист с заданиями (например, «пройти до большого дуба», «сосчитать скамейки на аллее»). 3. Совместная ходьба в среднем темпе (30–40 минут) с остановками для выполнения заданий. 4. В конце – сбор всех участников, обмен впечатлениями и фотосессия.	Развитие командного духа, лёгкая физическая нагрузка, эмоциональный подъем.
		3. «Поход выходного дня» с пикником	Длительная прогулка с элементами туризма.		1. Групповой поход по заранее проложенному маршруту (например, лесная тропа или набережная). 2. Остановки для отдыха и мини-лекций о природе (например, «Какие птицы живут в этом парке?»). 3. Совместный пикник (участники	Укрепление социальных связей, ощущение приключения, положительные эмоции.

					приносят угощения, организаторы – чай и фрукты). 4. Творческий момент: создание «дневника группы » (запись впечатлений, зарисовки).	
		4. Соревнования «Шаги к долголетию » (для пользователей часов, подсчитывающих шаги или с установлением приложения на телефон)	Мотивационный челлендж с подсчетом шагов и призами			
Оздоровительные курсы	Улучшение физического и психологического состояния пожилых людей через комплексные занятия лечебной физкультурой и образовательные лекции, формирование социальных	1. Вводное занятие: «Знакомство + основы здорового долголетия »	Теоретическая и пр	сентябрь-ноябрь	Знакомство: 1. Круг общения: участники представляются, делятся ожиданиями от курса. 2. Играледокол: «Мой секрет здоровья » (каждый рассказывает один свой способ поддержания бодрости). Лекция: 1. «Основы здорового образа жизни после 60: движение, питание, режим ». 2. Ответы на вопросы, обсуждение мифов о старении. Практика (ЛФК): 1. Разминка	Снятие барьеров в общении, мотивация к регулярным занятиям, первые дружеские контакты.

	связей в группе				(дыхательные упражнения, суставная гимнастика). 2.Базовые упражнения для укрепления спины и ног (с использованием стульев для опоры). Социальный элемент: 1.Чаепитие с полезными перекусами (фрукты, орехи). 2.Совместное заполнение «Дневника здоровья» (участники ставят	
		2.Регулярные занятия: «Утро с пользой»	2 раза в неделю, чередование ЛФК и лекций (1,5 часа)		Пример расписания: 1-й день (ЛФК + социализация): 1. Разминка под музыку (ретро-хиты для создания настроения). 2.Упражнения на баланс и гибкость (с палками, мячами). 3. Парные задания (например, синхронное выполнение движений для доверия). 4. Релаксация: мини-медитация «Сброс напряжения». 2-й день (лекция + групповая активность): 1.Тема лекции: «Как сохранить суставы здоровыми» / «Питание для энергии». 2.Практикум: составление меню на неделю (работа в мини-группах).	Постепенное улучшение физической формы, чувство принадлежности к группе.

					3.Обсуждение: «Какие привычки мешают вашему здоровью? ». Дополнение: 1. «Копилка достижений » – доска, где участники отмечают свои успехи (например, «Сегодня сделал 10 приседаний! »). 2.Фотоотчеты занятий в общем чате (для тех, кто освоил смартфоны).	
		3.Итоговое занятие: «День здоровья и дружбы »	Праздничное мероприятие (2–3 часа).		Спортивная часть: 1. «Веселые старты » – командные соревнования по упрощенным правилам (ходьба с палками, метание мягких мячей). 2. Демонстрация упражнений, которые освоили участники. Творческая часть: 1. Рисование плаката «Наши рекорды » (смешные и серьезные достижения). 2.Награждение: символические медали «За упорство », «За улыбку ». Социальная часть: 1. Чаепитие с домашней выпечкой (каждый приносит угощение). 2.Планирование будущих встреч: голосование за темы новых курсов	Закрепление результатов, ощущение праздника, планы на дальнейшее общение

					(например, «Йога», «Танцы »).	
Прогулки по Красным столбам	Профилактика одиночества через социализацию и физическую активность)	1. «Тропа воспоминаний» (облегченный пеший маршрут + пикник)	Прогулка по Красным столбам	июль-сентябрь 2025	Целевая группа: 8-12 человек (возраст 60+), включая 2 сопровождающих (волонтер + медработник) Время: 4 часа (10:00-14:00), включая трансфер Сезон: май-сентябрь Содержание: 1. Подготовка (1 день до): - Звонок каждому участнику с инструкцией: - Одежда по погоде, удобная обувь - Можно взять личные фото молодости для «альбома путешествий» 2. В день мероприятия: 09:30 – Сбор у автобуса. Знакомство через игру «Я и природа» (каждый называет свое любимое природное место). 10:30 – Прибытие к началу маршрута (например, «Тропа здоровья» – пологий путь длиной 1,5 км). 11:00-12:30 – Прогулка с остановками: Станция 1: «Дерево мудрости» – участники вешают ленточки с пожеланиями другу другу. Станция 2: Фотосессия у скалы «Перья» с ретро-	Такие мероприятия сочетают мягкую физическую активность, эмоциональное тепло и межличностные связи, что критически важно для преодоления одиночества.

					рамкой (волонтеры помогают сделать снимки). Станция 3:Привал с «историями у костра» (без огня) – обмен воспоминаниями о первых посещениях Столбов. 12:30-13:30 – Пикник в беседке: - Полезные угощения (термосы с чаем, бутерброды) - Игра «Угадай мелодию» (советские песни о природе) - Создание коллективного коллажа из принесенных фото 13:30 – Возвращение с сбором «природных сувениров» (шишки, листья для поделок на следующей встрече). Особенности: - Альтернатива для маломобильных: катание на канатной дороге «Бобровый лог» с аналогичной программой. - Каждому участнику – памятный значок «Я покорил Столбы!».	
		2. «Фотоэкспедиция поколений»(совместный выезд с внуками/молодежью)	Межпоколенческая группа (6 пенсионеров + 6 подростков)	Продолжительность	1. Квест «Связь времен» (2 часа): -Команды (1 пожилой + 1 молодой) получают: - Старые фото Столбов 1950-80-х гг. -Задание: найти точку съемки и	

			ть: 5 часов (с мастер-классом)		сделать современный кадр Доп. баллы за интервью друг о друге («Что в тебе меня удивило?») 2. Творческий мастер-класс (1 час): Изготовление: - «Живых открыток» из собранных листьев - Плейлиста «Наш звуковой пейзаж» (запись шума ветра, птиц на телефон) 3. Чаепитие-дискуссия «Природа объединяет»: Обсуждение: - «Чему я научился у своего напарника?» -Планирование следующей встречи (например, выставка фото в библиотеке)	
		Дальнейшая работа:			1. Создание клуба «Столбовские старожилы» для регулярных встреч. 2. Онлайн-альбом с фотографиями для тех, кто не смог поехать.	
Образовательные и цифровые программы						
Курсы цифровой грамотности	Научить пожилых людей пользоваться современными средствами коммуникации (мессенджерами,	1. Вводное занятие: «Знакомство с цифровым миром »	Теоретическое и практическое занятие (1,5–2 часа).	ноябрь - декабрь	Знакомство и мотивация: 1. Участники рассказывают, зачем им нужны курсы (например, «Хочу общаться с внуками »). 2. Обсуждение страхов и стереотипов («Это слишком сложно », «Я не справлюсь »).	Снятие тревожности, первые успехи, начало общения в группе

	соцсети ми, видеозв онками), чтобы снизить социаль ную изоляци ю и расшири ть круг общения .				Базовые понятия: 1. Что такое смартфон и мессенджеры (простыми словами). 2. Основные термины («аккаунт », «чат », «контакт »). Первые шаги: 1. Включение телефона, настройка яркости, громкости. 2. Установка одного мессенджера (например, WhatsApp). Социальный элемент: 1. Обмен впечатлениями. 2. Создание общего чата группы (чтобы все могли написать «Привет! »).	
		2.Основно й блок: «Осваивае м мессендже ры шаг за шагом »	4–6 занятий (2 раза в неделю, 1,5 часа)		Примерные темы: Занятие 1: «Первое сообщение » 1. Как добавить контакт. 2. Отправка текста, смайликов, голосовых сообщений. 3. Практика: участники пишут друг другу в чат. Занятие 2: «Звонки и видео » 1. Как позвонить через мессенджер. 2. Правила видеозвонков (свет, звук, фон). 3. Практика: пробный звонок в парах. Занятие 3: «Групповые чаты »	Уверенность в использовании мессенджеров, первые онлайн-диалоги с близкими.

					1. Создание семейного чата или чата друзей. 2. Отправка фото и документов (например, рецептов). Занятие 4: «Безопасность в сети» 1. Как отличить мошенников. 2. Настройки конфиденциальности. Дополнительно: 1. Раздаточные материалы с пошаговыми инструкциями. 2. «Домашние задания» (например, отправить фото своей кошки в чат).	
		3.Итоговое занятие: «Цифровой праздник»	Игровое занятие + чаепитие (2 часа).		Конкурсы: 1. «Самый быстрый набор сообщения». 2. «Лучшее селфи» (участники делают фото и отправляют в чат). Творческая часть: 1. Создание «Цифровой открытки» (коллаж из фото группы). Планы на будущее: 1. Обсуждение, какие еще технологии освоить (например, соцсети).	Закрепление навыков, праздничная атмосфера, планы на дальнейшее общение.
Волонтерство и межпоколенческое взаимодействие						

«Серебряное волонтерство»	Вовлечь пожилых людей в волонтерскую деятельность, чтобы помочь им обрести новые социальные связи, почувствовать свою значимость и снизить уровень одиночества.	1. Информационно-мотивационная встреча: «Волонтерство 55+»	Презентация + живое обсуждение (1,5–2 часа)	декабрь-май 2026	Знакомство с «серебряным волонтерством»: - Что это такое? - Какие есть направления (помощь другим пожилым, экология, наставничество и др.). - Примеры успешных проектов в России и мире. Истории вдохновения: - Выступление действующих «серебряных» волонтеров (личный опыт, эмоции, достижения). - Видео-отзывы участников. Практическая часть: - Анкетирование: «Какое направление вам интересно?» - Мини-тренинг: «Как преодолеть страх нового?» - Чаепитие в неформальной обстановке.	- Участники понимают, что волонтерство — это просто и доступно. - Формируется первая группа желающих попробовать
		2. Обучающий курс: «Школа серебряного волонтера»	4–5 занятий (1 раз в неделю, 2 часа).		Занятие 1: «Основы волонтерства» - Кто такой волонтер? Права и обязанности. - Как выбрать подходящее направление? Занятие 2: «Навыки общения и поддержки» - Как находить общий язык с разными людьми? - Основы психологической поддержки.	- Пожилые люди получают не только знания, но и уверенность в своих силах. - Формируется команда единомышленников.

					Занятие 3: «Практикум » - Разбор кейсов: как помочь одинокому человеку, как организовать мероприятие. - Ролевые игры: «Сложная ситуация в волонтерстве ». Занятие 4: «Планирование первого проекта » - Участники делятся на мини-группы и придумывают свою первую акцию. - Подготовка плана действий. Занятие 5: «Выпускной » - Вручение сертификатов. - Запуск первой волонтерской акции.	
		3.Практические акции с участием «серебряных » волонтеров			Акция 1: «Доброе чаепитие » - Волонтеры посещают одиноких пожилых людей на дому или в соцучреждениях. - Приносят угощения, общаются, дарят небольшие подарки (открытки, цветы). - Цель: Подарить теплое общение тем, кто в нем особенно нуждается. Акция 2: «Рукоделие для добрых дел » - Волонтеры вяжут носки/шапки для малоимущих или делают открытки для детей-сирот.	- Участники видят реальную пользу своих действий. - Постепенно формируется сообщество активных пенсионеров

					- Проводят мастер-классы для других пожилых. - Цель: Совместное творчество + помощь нуждающимся. - Акция 3: «Прогулки с пользой» - Волонтеры сопровождают маломобильных пожилых на прогулках в парках. - Организуют мини-экскурсии по городу. - Цель: Физическая активность + новые впечатления.	
«Техно логический тандем»	Двусторонний обмен знаниями: молодежь помогает пенсионерам освоить цифровые технологии, а пожилые люди делятся жизненным опытом и традиционными навыками (кулинария, рукодел		Регулярность: 1–2 раза в неделю (например, по субботам в библиотеке или антикафе).	февраль-апрель 2026	Площадки: - Центральные библиотеки (им. Горького, им. Маяковского). - Студенческие коворкинги (СФУ, КГПУ). - Социальные центры («Энергия жизни», «Доброе дело»). Партнеры в Красноярске: - «Красноярский волонтерский центр». - Проект «Бабушка-онлайн». - Кафе «Республика» (предоставление помещения для кулинарных мастер-классов). Участники: - Пожилые люди: 55+ (набор через Советы ветеранов, соцсети, объявления в поликлиниках).	Для пожилых: - Уверенное использование технологий для связи с родными. - Снижение чувства ненужности. Для молодежи: - Навыки менторства и общения с разными поколениями. - Знание традиций и «лайфхаков» старшего поколения. Для города: - Уменьшение цифрового разрыва. - Популяризация межвозрастного волонтерства.

	ие, история города).				-Молодежь: Студенты- волонтеры (ИТ- специальности, педагоги, социологи), школьники старших классов. Структура встреч: Каждая встреча длится 2 часа и делится на две части: -Первые 60 минут: Молодежь обучает цифровой грамотности. - Следующие 60 минут: Пенсионеры проводят мастер- класс по своему направлению. Содержание цифрового блока (обучение пожилых) Темы занятий (постепенное усложнение): 1. Базовые навыки: - Включение смартфона, настройка экрана, звонки. - Установка и использование WhatsApp/Viber (звонки, сообщения). 2. Соцсети и безопасность: - Регистрация в Одноклассниках/VK - Как избегать мошенников (поддельные ссылки, «банковские» смс). 3. Полезные сервисы Красноярска: - Запись к врачу через «Госуслуги».	
--	----------------------------	--	--	--	---	--

					- Заказ продуктов (СберМаркет, «Ярче»). - Транспорт: приложение «Яндекс.Транспорт» 4. Творчество: - Создание фотоальбомов в Google Фото. - Монтаж простых видео (например, для внуков).	
					Содержание «ретроблока» (мастер-классы от пожилых) Примеры направлений: 1. Кулинарные уроки: - Приготовление сибирских пельменей, брусничного пирога. - Заготовки на зиму: секреты соления огурцов. 2. Рукоделие: - Вязание носков «без пятки». - Ремонт одежды (зашивание, пришивание пуговиц). 3. История Красноярска: - Рассказы о строительстве ГЭС, старых районах (например, «Старый Студгородок»). - Совместное создание карты-коллажа «Красноярск 20 века». 4. Жизненные лайфхаки: - Как экономить бюджет.	

					- Народная медицина: травяные чаи от простуды.	
«Бабушка на час»	Организация регулярных встреч пожилых волонтеров с воспитанниками детских домов для передачи и жизненного опыта, эмоциональной поддержки и профилактики одиночества у обеих групп.	1.Подготовительный этап: «Знакомство сердец»	Торжественная встреча-знакомство (2 часа)	декабрь 2025-май 2026	Организационная часть: - Презентация проекта сотрудниками детского дома - Выступление психолога о важности межпоколенческих связей Знакомство в игровой форме: - Игра «Цепочка добра»: каждый участник (и ребенок, и бабушка) рассказывает одну хорошую историю из детства - Совместное создание «Дерева дружбы» (ладошки из цветной бумаги с пожеланиями) Чашепитие с душевными разговорами: - В неформальной обстановке участники находят общие интересы - Фотосессия с моментальными снимками (полароид)	Формирование первых пар «бабушка-ребенок» по интересам

		2.Регулярные тематические встречи (1 раз в неделю)	Формат: 1,5-часовые Практические занятия		1) «Бабушкины уроки мудрости » Формат: 1,5-часовые практические занятия Примеры тем: - Кулинарный мастер-класс «Пирожки как в детстве » - Рукодельный кружок «Вяжем теплые носки вместе » - Уроки домашнего уюта «Как красиво заправлять кровать »	У детей появляются «родственные » связи, бабушки обретают смысл и радость от общения, обе группы получают эмоциональную поддержку
		2) «Сказки на ночь » Формат: Вечерние чтения (1 раз в 2 недели)	Вечерние чтения (1 раз в 2 недели)		Программа: - Бабушки читают вслух любимые книги своего детства - Совместное рисование иллюстраций к прочитанному - Изготовление «Книги добрых снов » с детскими рисунками	
		3) «Праздник и поколений »	Тематические мероприятия		Примеры: - «Бабушкин день рождения » - дети готовят концерт и подарки - «Внучатые посиделки » - совместные народные игры и частушки - «Семейный альбом » - создание коллажа из совместных фото	
		3.Специальные проекты			1) «Письмо в будущее » - Бабушки и дети пишут друг другу	У детей появляются «родственные » связи, бабушки обретают смысл

					письма с пожеланиями - Оформление в красивые самодельные конверты - Торжественное вручение через 1 год 2) «Сад памяти » - Совместная посадка деревьев на территории детского дома - Каждая пара ухаживает за своим растением - Создание табличек с именами участников 3) «Профессии наших бабушек » - Цикл встреч, где пожилые рассказывают о своей работе - Демонстрация профессиональных инструментов прошлого - Ролевые игры «Как я работал на заводе/в школе »	и радость от общения, обе группы получают эмоциональную поддержку
Культурно-массовые мероприятия						
Тематические вечера	Ретро-концерт	Способствовать общению и новым знакомствам	Концерт советской и ретро-музыки с элементами интерактива	Сентябрь 2025	1. Встреча гостей (30 мин) - Приветственный чай/кофе с печеньем. - Негромкая фоновая музыка (ретро-хиты 60–80-х). - Волонтеры помогают рассадить гостей, знакомят друг с другом. 2. Открытие концерта (10 мин) - Ведущий приветствует гостей,	Улучшение настроения и создание атмосферы для общения

					объявляет программу. - Короткое слово от организаторов (например, от соцзащиты или клуба ветеранов). 3. Концертная программа (60–80 мин) Варианты исполнения: - Живая музыка (гитара, фортепиано, вокал). - Кавер-группа или сольные исполнители (репертуар: песни Пугачевой, Лещенко, Толкуновой, ВИА 60–80-х). - Если нет живых музыкантов – можно организовать караоке или видеоклипы с проектором. Интерактивные элементы: - Угадай мелодию (несколько песен – призы за правильные ответы). - «Продолжи песню» – ведущий начинает, зрители подхватывают. - Танцевальные минутки (если есть желающие). 4. Чаепитие и общение (30–40 мин) - Столы с угощениями (пироги, бутерброды, сладости).	
--	--	--	--	--	---	--

					- Фооновая музыка, свободное общение. - Фотозона с ретро-атрибутами (пластинки, старые фотоаппараты и т. д.). 5. Завершение (10 мин) - Благодарность гостям, вручение небольших сувениров (открытки, магниты с ретро-мотивами). - Анонс следующих встреч (чтобы была мотивация приходить снова). Организационные моменты: Транспорт: Если мероприятие вне дома – организовать доставку на автобусе. Помощь волонтеров: Для сопровождения маломобильных гостей.	
Экскурсии и поездки	Общение с природой, легкая физическая активность, положительные эмоции.	1. Экскурсия в парк флоры и фауны «Роев ручей»		Август 2025	- Прогулка по зоопарку с экскурсоводом (знакомство с животными, интересные факты). - Посещение контактного зоопарка (возможность погладить животных). - Чаепитие в уютном кафе на территории (общение в теплой атмосфере). Организация: - Трансфер на комфортабельном автобусе.	Поможет пожилым людям выйти из изоляции, найти новых друзей и получить положительные эмоции

					- Сопровождение волонтеров/соцработников.	
	Культурное развитие, воспоминания, творческое общение	2. Литературно-музыкальная гостиная в Красноярском краеведческом музее		Ноябрь 2025	Тематическая экскурсия по выставке «Старый Красноярск» (ностальгия, история города). - Концерт ретро-музыки (советские песни, живое исполнение). - Мастер-класс по написанию воспоминаний или открыток (творческая активность).	
Социально-психологическая поддержка						
Семейные консультации для налаживания межпоколенческих связей внутри семьи	- Выявить текущее качество взаимоотношений - Определить потребности каждого поколения - Намечить пути улучшения контакта	1. Первая встреча: «Понимание друг друга»	Формат: Семейная сессия с участием пожилых родственников и членов семьи (дети, внуки)	Июль-август 2025	1. Вводная часть (20 мин) Знакомство с психологом, объяснение правил общения Упражнение «Ассоциации»: - Каждый описывает семью метафорой (например, «Мы как старый дуб с крепкими корнями») Обсуждение: что дает каждому члену семьи общение с пожилым родственником 2. Основная часть (50 мин) Техника «Линия времени»: - Совместное создание хронологии важных семейных событий	Такой подход не только снижает одиночество пожилых, но и укрепляет семейную идентичность, дает молодежи чувство принадлежности к родовой истории

					- Акцент на моментах, когда поколения чувствовали особую связь Ролевая игра «Мир глазами другого»: - Члены семьи по очереди отвечают от лица пожилого родственника на вопросы: «Что для меня самое ценное в нашей семье?» «О чем я чаще всего скучаю?» 3. Заключительная часть (20 мин) Выявление 1-2 конкретных «точек роста» в отношениях Домашнее задание: - Старшему поколению: вспомнить 3 истории из молодости для передачи внукам - Младшим: подготовить вопросы о семейной истории	
	- Разработать практик и регулярного общения - Преодолеть коммуникационные барьеры - Создать «мостик	2. Вторая встреча: «Создаем новые традиции»			1. Разбор домашнего задания (30 мин) Обсуждение семейных историй Анализ: что удивило младшее поколение 2. Практический блок (60 мин) Мастер-класс «Диалог поколений»: - Техника активного слушания для молодежи - Практика формулирования просьб для старших	

	и» между поколен иями				Совместное создание: - «Семейного альбома» (фото+записи воспоминаний) - Плана регулярных активностей: • «Воскресные чаепития с бабушкиными пирогам» • «Семейный киноклуб с обсуждением старых фильмов»	
	3.Заключе ние (30 мин)				Подписание «Семейного соглашения»: - Конкретные обязательства каждого (звонки, встречи) Планирование следующей встречи через месяц Дополнительные рекомендации: 1. Создать «Книгу семейных рецептов» с историями их происхождения 2. Организовать совместный просмотр и обсуждение старых семейных видео 3. Ввести традицию «Дня благодарности» с письменными посланиями	
Мониторинг и обратная связь						
Анкетир ование участни ков	Выявлен ие потребн остей, оценка	1.Анкетир ование	Онлайн и в раздаточ ном варианте	В конце програ ммы (май	Проведение анкетирования	Выявлены потребности и проведена оценка качества

	качества услуг			2026)		
«Группа поддержки» в мессенджере	Поддержка на протяжении всей программы и сопровождение после	1. Чат поддержки	Онлайн	На протяжении всей программы	Создать чат, в котором будет происходить общение по интересующим вопросам и для неформальных обсуждений	Проконсультировали по вопросам и создали виртуальное пространство для общения