

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра социальной педагогики и социальной работы

направление 39.03.02 «Социальная работа»
профиль «Социальная работа в системе социальных служб»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав.кафедрой социальной педагогики и
социальной работы

_____ Т.В. Фурьева
« ____ » _____ 2015 г.

Выпускная квалификационная работа

**ПРЕОДОЛЕНИЕ ОДИНОЧЕСТВА ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА
ПРОЖИВАЮЩИХ В СТАЦИОНАРНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ**

Выполнил студент:

Попович А.М.

(подпись, дата)

Форма обучения

заочная

Научный руководитель:

К.п.н. д., Шик С.В.

(подпись, дата)

Рецензент:

Заведующая орг.-метод. отд. краевого
государственного бюджетного
учреждения социального обслуживания
«КЦСОН»

В.А. Чеха

(подпись, дата)

Дата защиты _____

Оценка _____

Красноярск 2015

Оглавление

| | |
|---|-----------|
| Введение..... | 3 |
| Глава 1. Теоретические и практические подходы к преодолению одиночества лиц пожилого возраста в деятельности социальных служб..... | 6 |
| 1.1. Общая характеристика пожилых людей как социальной группы..... | 6 |
| 1.2. Технологии социальной работы с гражданами пожилого возраста | 18 |
| 1.3. Помощь в преодолении одиночества в деятельности Центров социального обслуживания граждан пожилого возраста в России..... | 25 |
| Глава 2. Экспериментальное изучение преодоления одиночества граждан пожилого возраста проживающих в стационарных учреждениях..... | 37 |
| 2.1. Диагностика субъективного ощущения одиночества пожилых людей..... | 38 |
| 2.2. Вовлечение в досуговую деятельность и обучение компьютерной грамотности граждан пожилого возраста проживающих в стационарных учреждениях социального обслуживания..... | 43 |
| Заключение..... | 49 |
| Список литературы..... | 52 |
| Приложение..... | 55 |

ВВЕДЕНИЕ

Всемирная проблема старения населения не обходит стороной Россию. Кроме того, возникает другая проблема, наряду с этой – чувство одиночества. Поэтому при определении социальной политики государства на первое место должна ставиться организация социальной помощи гражданам пожилого возраста в преодолении чувства одиночества.

Актуальность исследования. У пожилых людей в этом возрасте возникает много проблем, такие как медицинские, вопросы социального характера, психологические трудности адаптации. Так как пожилые люди относятся к категории «маломобильного» населения и являются наименее защищённой, социально уязвимой частью общества и нуждаются в материальной, социальной и психологической поддержке.

Так же социальная незащищенность граждан пожилого возраста связана с потерей родственных контактов: умирает супруг, взрослые дети отделяются от родителей, иногда лишь физически, но чаще из эмоциональной потребности, быть самим собой и иметь время и возможность заниматься собственными проблемами и взаимоотношениями. В этом возрасте они чувствуют себя одинокими, вызванное ухудшением здоровья и страхом смерти.

Хотя, наличие родственников не является страховкой от одинокого существования, многие граждане пожилого возраста проживают вместе с родственниками, но должной эмоциональной, материальной, социальной поддержки не имеют.

В этом возрасте у пожилых людей часто возникают психологические проблемы, это связано с разрывом привычного образа жизни и общения, с выходом на пенсию, при наступлении одиночества, и это способствует возникновению эмоционально-волевых расстройств, изменению поведения, развитию депрессии.

Так же присутствует социальная проблема, когда мы начинаем оценивать значения пожилого возраста, как возраста жизни и поэтому большое значение приобретают социальные стереотипы. В нашем обществе к гражданам пожилого возраста, относятся двояко: негативно и позитивно. Негативные установки по отношению к гражданам пожилого возраста оказывают существенное влияние на мотивы поведения, самочувствия и даже состояния здоровья пожилых людей, считающих себя лишними в обществе. Граждане пожилого возраста всё больше становятся в обществе невостребованными, поэтому с человеческой, гуманистической позиции большое значение приобретают признание общественных ценностей пожилых людей как носителей традиций и культурного наследия. Поэтому очень важно не обрекать пожилых людей на физическое и эмоциональное одиночество, не изолировать их, а наоборот, найти новые формы к сотрудничеству

Цель исследования:

Изучить особенности преодоления одиночества граждан пожилого возраста находящихся в стационарных учреждениях.

Задачи:

1. Проанализировать научную литературу, раскрывающую теоретические подходы к преодолению одиночества граждан пожилого возраста.
2. Исследовать теорию по досуговой деятельности и обучению компьютерной грамотности по преодолению одиночества граждан пожилого возраста.
3. Разработать условия по преодолению одиночества граждан пожилого возраста.
4. Разработать предложения и рекомендации по усовершенствованию деятельности специалистов по преодолению одиночества граждан пожилого возраста.

Объект исследования: одиночество граждан пожилого возраста проживающих в стационарных учреждениях.

Предмет: условия преодоления одиночества граждан пожилого возраста проживающих в стационарных учреждениях.

Гипотеза: Мы предполагаем, что преодоление одиночества граждан пожилого возраста будет эффективной при наличии следующих условий:

- Диагностика субъективного ощущения одиночества пожилых людей

- Вовлечение в досуговую деятельность и обучение компьютерной грамотности граждан пожилого возраста.

Методы исследования: *теоретические* – анализ нормативных документов Центра, научной литературы и новейших исследований по проблемам социальной работы с пожилыми; *эмпирические* – анкетирование, опрос, сравнительный анализ, беседы, наблюдения.

База исследования: Отделение временного проживания для граждан пожилого возраста при Кежемском муниципальном бюджетном учреждении «Комплексный Центр социального обслуживания населения» г. Кодинск, Красноярского края.

Структура работы: введение, две главы, заключение, литература, приложения.

1 Теоретические и практические подходы к преодолению одиночества лиц пожилого возраста в деятельности социальных служб

1.1 Общая характеристика граждан пожилого возраста как социальная группа

В теории и практике социальной работы пожилые люди, как социально-демографическая категория, определяются с разных точек зрения – психологической, функциональной, хронологической, биологической, социологической и т.п. В комплексе пожилые люди характеризуется определенными различиями, в связи с тем, что в нее входят лица от 60 до 100 лет. Геронтологами предлагается разделить данную часть населения на «молодых» и «пожилых» (или «глубоких») стариков. «Молодым» старикам могут быть присущи другие трудности, чем «пожилым» старикам.

Исходя из данных Всемирной организации здравоохранения, пожилым признается возраст от 60 до 74 лет; старческим – от 75 до 89 лет; возрастом долгожителей – от 90 лет и старше [6, с.234].

Ритм старения существенно зависит от различных факторов таких как: образ и уровень жизни пожилых людей, их положения в семье, условия труда, состояния здоровья и др. [2, с.28].

Необходимо знать для работы с пожилыми гражданами, их социальное положение (в настоящем и прошлом), особенности психики, духовные и материальные потребности, и в этой работе следует опираться на данные различных исследований (социологических, социально-психологических, социально-экономических и др.). Необходимо отчетливо понимать социальные проблемы, возникающие в жизни пожилых людей [7, с. 193].

Серьезными проблемами для пожилых людей являются:

- ухудшение здоровья;
- поддержание приемлемого материального уровня жизни;
- получение качественной медицинской помощи;
- изменение образа жизни и адаптация к новым условиям.
- ограничение жизнедеятельности [8, с.201].

Происходит значительное снижение подвижности психических процессов, в основном у граждан пожилого возраста, что находит отражение в усилении отклонений в психике.

Проблемы, конкурирующие по своей значимости с одиночеством, это материальное положение и здоровье. Так, зачастую пожилые люди обеспокоены высокой стоимостью медицинского обслуживания, материальным положением, уровнем инфляции [9, с.29].

Так как материальное положение оставляет желать лучшего, то многие пожилые люди продолжают работать. Но по состоянию здоровья не все пожилые люди могут работать, исходя, социологическому опросу и другим исследованиям хотели бы работать 60% пенсионеров, однако в состоянии работать только треть из них.

В сложившейся ситуации сложно говорить о продолжении достойной, разнообразной, богатой культурными и духовными ценностями жизни.

Зачастую положение граждан пожилого возраста зависит не только от семьи, в которой они проживают, но и от их брачного состояния [10, с. 235].

В настоящее время получила достаточно широкое распространение нуклеарная семья, она ведет к изменению взаимоотношений с пожилыми людьми. Зачастую в пожилом возрасте происходит отделение человека от детей, которые уже стали самостоятельными, в старости человек часто остается в одиночестве, носящем социальный характер. Этот факт, является следствием противоречий социального прогресса (отчуждение, социальная несправедливость).

Пожилого человека в состоянии одиночества, можно рассматривать как результат снижения связей с какой – либо социальной группой (семья, коллектив), девальвации социальных ценностей, снижения социальной мобильности [11, с.284].

Граждане пожилого возраста, проживающие в семье, их самочувствие во многом зависит от взаимоотношений в семье – недоброжелательных или доброжелательных, ненормальных или нормальных, распределения

обязанностей в семье между бабушками (дедушками), и их детьми и внуками [12, с.47].

Пожилой человек чаще всего нуждается в семье, в связи с потребностью во взаимопомощи, общении, необходимостью поддержания и организации жизни. Это можно объяснить тем, что пожилой человек уже не имеет тех сил, той энергии, что была присуща ему прежде, он не в силах переносить нагрузки, часто болеет, нуждается в особом питании.

Для заключения браков между пожилыми людьми, главным мотивом считают сходство характеров и взглядов, стремление избавиться от одиночества, взаимные интересы (1/3 одиночек в нашей стране составляют люди старше 60 лет). Но при всем при этом симпатии и эмоции также играют немаловажную роль.

Для преодоления одиночества пожилых людей немалую роль могут сыграть социальные работники, способствуя заключению повторных браков. Для этого, можно, организовать службы знакомств, среди людей среднего и пожилого возраста [12, с. 29].

Когда происходит переход человека в группу пожилых, он влечет за собой существенные изменения его ценностно-нормативных понятий, таких как счастье, цель, добро, смысл жизни и других. Значительно меняется образ жизни пожилых людей. А так же их взаимоотношения с обществом.

Конечно, тяжело воспринимают выход на пенсию люди, чья трудовая деятельность, в прошлом, ценилась высоко, а сейчас признается ненужной, бесполезной. Это отрицательно сказывается на психике людей, их жизненном тоне, состоянии здоровья. И это естественно, так как посильный труд является условием сохранения хорошего здоровья и источником долголетия [12, с. 59].

Исходя из этого, можно сказать что, переход человека в группу пожилых людей полностью изменит его жизнь. С приобретением ряда новых черт, которые далеко не всегда являются желательными и благоприятными.

Поэтому актуальной проблемой становится социальная адаптация граждан пожилого возраста. Что бы социальный работник смог помочь пожилому человеку, к нему приходит социальная геронтология – та область исследований, которая изучает финальный этап социокультурных установок онтогенетического развития человека, а также ожиданий по отношению к определенному социально-демографическому слою – пожилым людям [8, с. 73].

Из выше сказано, можно сделать вывод, что особое внимание необходимо уделять проблемам психологического характера граждан пожилого возраста.

Старение происходит на генетическом уровне, который сопровождается некоторыми возрастными изменениями в организме [13, с. 168].

Когда заканчивается период зрелости в жизни человека постепенно происходит ослабление деятельности всего организма. Граждане пожилого возраста уже не могут, как в молодые годы переносить длительную нервную и физическую нагрузку, так как запас энергии становится все меньше.

Из ходя, из этого, исследователи приходят к выводу о том, что старение это чрезвычайно сложный, внутренне противоречивый процесс, для которого свойственно как снижение, так и усиление активности организма.

Заметна специализация и усиление действия закона неравномерности (гетерохронности); в результате чего даже улучшается и продолжительно сохраняется функционирование одних систем организма и с разными темпами параллельно с этим происходит ослабевание (инволюция) других систем, что объясняется значимостью и той ролью, которую они выполняют в жизненно значимых процессах [10, с. 221].

Противоречивый и сложный характер старения человека как индивида связан с качественной перестройкой и количественными изменениями биологических структур, в том числе и новообразований. Происходит адаптация организма к новым условиям. Так, приспособительные

функциональные системы развиваются в противовес старению; для сохранения жизнедеятельности пожилого человека, активизируются, различные системы организма, позволяющие преодолевать отрицательные, разрушительные (деструктивные) явления старения.

Таким образом, из выше сказанного следует, что период позднего онтогенеза является новым этапом развития и специфического действия общих законов, онтогенеза, структурообразования и гетерохронии. Учеными приведено много доказательств того, что для повышения биологической активности различных структур организма существуют различные пути, такие как: компенсация, резервирование, конструирование, поляризация, обеспечивающие, после завершения его репродуктивного периода, его работоспособность в целом [14, с.53].

Наряду с этим, возникает необходимость, регуляции биологических процессов и усиления сознательного контроля. Это осуществляется, прежде всего, при помощи психомоторной и эмоциональной сферы человека. Рядом ученых доказано, что можно улучшать, при соблюдении определенной системы тренировок, такие функции организма, как: кровообращение, дыхание и мышечную работоспособность у лиц пожилого возраста. Речь является центральным механизмом сознательной регуляции, в период геронтогенеза ее значение существенно возрастает.

Исходя выше сказанному можно сделать вывод, что, изменения человека, как индивида, происходящие в пожилом возрасте, нацелены на актуализацию резервных и потенциальных возможностей, которые накоплены в организме в период роста, зрелости и должны усиливаться в период геронтогенеза [14, с.55].

От степени зрелости конкретного субъекта деятельности и человека как личности зависят дальнейшие изменения в период геронтогенеза. Существует большое количество данных о сохранении высокой работоспособности и жизнеспособности человека не только в пожилом, но и в старческом возрасте. Множество факторов играет в этом большую

положительную роль: зрелость личности, род занятий, уровень образования и др. Творческая деятельность личности как фактор имеет особое значение, так как в целом противостоит инволюции человека [14, с.43].

Личностные проявления пожилого человека, считают: неуверенность в себе, снижение самооценки, недовольство собой; снижение интереса к новому; опасение обнищания, беспомощности, одиночества, смерти; раздражительность, пессимизм. Как следствие – ворчливость, брюзжание; замыкание интересов на себе – эгоцентричность, эгоистичность, повышенное внимание к своему здоровью; неуверенность в завтрашнем дне – всё это делает пожилых людей малоинициативными, педантичными, консервативными, мелочными, скупыми, свехосторожными и т.п.

В России проблемой одиночества пожилых людей занимались такие ученые как: Александрова Н. Х., Бочаров В. В., Гехт И. А., Ермолаева М., Зозуля Т. В., Краснова О. В., Лидерс А. Г., Холостова Е.И. и др.

Все исследователи сходятся на том, что одиночество в самом общем приближении связано с переживанием человека его оторванности от сообщества людей, семьи, исторической реальности, гармоничного природного мироздания. Но это не означает, что граждане пожилого возраста, которые живут в одиночку, испытывают все одиночество. Можно быть и в толпе и в кругу семьи одиноким, поэтому одиночество среди пожилых людей и может быть связано с уменьшением числа социальных контактов с детьми и друзьями.[15, стр. 74]

Ученые зарубежные и отечественные, проводя исследование, говорят о различных положительных проявлениях старого человека к себе, к людям, к жизни [11, с. 122].

Для граждан пожилого возраста состояние психического старение многообразно, диапазон его проявлений достаточно широк. Поэтому психологи выделяют различные типы пожилых людей.

Ф. Гизе в своей типологии выделяет три типа старости и стариков:

- старик – негативист, который отрицает у себя какие – либо признаки старости;

- старик – экстравертированный, который через внешние влияния признает наступление старости, а также наблюдением за изменениями;

- интровертированный тип, для которого процесс старения переживается достаточно остро [9, с. 38-46].

И. С. Кон выделяет следующие социально – психологические типы старости:

- активная творческая старость, для которой характерно участие пожилых людей в воспитании молодежи, в общественной жизни, в воспитании молодёжи и т. п.;

- пенсионеры занимаются делами, на которые раньше у них времени не хватало: развлечениями, отдыхом, самообразованием и т. д. Данному типу присуща хорошая психологическая и социальная адаптация, гибкость, приспособляемость, однако, энергия главным образом, направлена на себя;

- данную группу составляют преимущественно женщины, находящие главное приложение своих сил в семье и в домашнем хозяйстве, при этом у этой группы удовлетворённость жизнью ниже, чем у первых двух;

- люди, у которых забота о собственном здоровье, становится смыслом жизни: моральное удовлетворение и разнообразные формы активности с этим и связаны. При этом, чаще у мужчин обнаруживается склонность к преувеличению своих мнимых и действительных болезней, повышается тревожность [16, с.212].

Помимо благополучных типов старости И. С. Кон обращает внимание и на отрицательные типы развития:

- старые агрессивные ворчуны, недовольные состоянием окружающего их мира, критикующие всех, кроме себя, поучающие и терроризирующие окружающих нескончаемыми претензиями;

- разочарованные в собственной жизни и в себе, грустные и одинокие неудачники, которые постоянно обвиняют себя за мнимые и действительные

упущенные возможности, делают тем самым себя глубоко несчастными [16, с. 56].

В мировой психологической литературе довольно широко поддерживается классификация, предложенная Д. Б. Бромлей. Ею выделяется пять типов приспособления личности к старости [9, с. 39]:

- конструктивное отношение человека к старости, для которого характерна внутренняя уравновешенность пожилых и старых людей, которые удовлетворены эмоциональными контактами с окружающими людьми, имеют хорошее настроение;

- отношение зависимости, когда старый человек в материальном или эмоциональном плане зависит от супружеского партнёра или от своего ребёнка;

- оборонительное отношение, для которого характерны преувеличенная эмоциональная сдержанность, некоторая прямолинейность в своих поступках, неохотное принятие помощи от других;

- отношение враждебности к окружающим; люди с таким отношением агрессивны, взрывчаты и подозрительны, стремятся переложить вину за свои неудачи на других, враждебно относятся к молодёжи, замкнуты, подвержены страхам;

- отношение враждебности к самому себе; люди такого типа избегают;

- воспоминаний, потому что в их жизни было много неудач и трудностей. Они пассивны, страдают депрессией, испытывают чувство одиночества, собственной ненужности [11, с. 228].

Для того чтобы, составить некоторую базу для конкретной работы с людьми пожилого возраста, все типы классификации старости носят ориентировочный характер.

Для людей пожилого возраста стрессорами считают отсутствие четкого жизненного ритма; сужение сферы общения; уход от активной трудовой деятельности; синдром «опустошения гнезда»; уход человека в себя;

ощущение дискомфорта от замкнутого пространства и многие другие жизненные события и ситуации. Но самым наиболее сильным стрессором является одиночество пожилых людей.

Что бы изменить стрессоры пожилых людей, нужно предупредить или относительно безболезненно преодолеть именно за счет изменения отношения к старикам и к процессу старения в целом [14, с.94].

Таблица 1.1 – Проблемы, причины и решения социальной помощи гражданам пожилого возраста.

| Проблемы | Причины | Решение |
|--|--|--|
| Материальные | Небольшие пенсии | На уровне государства. Соц. защита, доплаты |
| Одиночество | Нехватка общения, высокая смертность, потеря близких людей | Специализированные учреждения |
| Проблемы здоровья | Возраст, несвоевременное лечение, неправильное питание | Соц. защита, доплаты, лечебные учреждения. Льготы на лекарства |
| Изменения в эмоциональной сфере личности | Возрастные изменения | Психологи, Специализированные учреждения для целей общения |
| Понижение самооценки и самоуважения | Снижение психофизических возможностей | Психологи, Специализированные учреждения для целей общения |

| | | |
|---|---|---|
| Ощущение бессодержательности бытия. | Ограничения в видах деятельности, желаниях, выход на пенсию, уход из активной жизни | Психологи, Специализированные учреждения для целей общения |
| Осознание неизбежности приближения конца жизни | Потеря близких людей, изменение стиля жизни | Психологи, Специализированные учреждения для целей общения |

Таким образом, следует отметить, что в теоретической литературе многие авторы отмечают проблему одиночества людей пожилого возраста. В то же время в наши дни старость не характеризуется только негативными и пугающими представлениями о ней, а рассматривается как завершающая стадия развития человека с присущими ей особенностями. Новая модель старости определяется не только увеличением периода жизни человека, но и позитивным изменением её качества, включающем в себя значительные возможности индивидуально-личностного развития в пожилом возрасте. Эти возможности следует рассматривать как потенциал, а то, в каком объёме он может быть реализован, определяют условия окружающего мира [17, с. 332].

Россия – страна со сложной медико-демографической ситуацией, характеризующейся высокой средней долей пожилых людей в составе населения (на уровне 20,8%), превышающей долю детского населения, а также существенными региональными различиями уровня и качества жизни пожилых людей. Население Российской Федерации, по крайней мере, в прогнозируемом будущем, будет иметь демографическую структуру, вызывающую обоснованную тревогу специалистов в сфере социальной работы. И озабоченность эта закономерна, так как граждане пожилого

возраста (свыше 40 млн. человек) в первую очередь формируют устойчивый спрос на социальные услуги. И в обозримом будущем он будет возрастать.

Таким образом гражданам пожилого возраста тяжелее переживать одиночество. Это приводит к моральному отсутствию возможности общения в психологическом плане, так как одиночество это когда нет никого рядом, некому принести продукты, приготовить пищу.

Одиночество как факт жизни наступает у пожилых в результате нескольких факторов: 1. смерти близких; 2. перемены места жительства; 3. - прекращения трудовой деятельности, ощущения собственной ненужности.

Все эти причины, способствуют стрессовой ситуации, которая дает старт для психологических сдвигов, ведущие в состояние депрессии и психологических расстройств.

Объективно это проявляется в виде заострения отдельных черт личности дезадаптации, нарушений навыков общения меж и внутриличностных проблем. У пожилых людей в состоянии одиночества снижено самочувствие, самоощущение, самооценка: усиливается чувство неуверенности в себе, недовольство собой. Благодаря этому это приводит к состоянию угрюмости, раздражительности, становятся пессимистами. Так же от жизни они уже ничего хорошего не ждут, снижается способность радоваться и интерес к внешнему миру к новому становится все меньше. У таких людей круг интересов суживается, появляется повышенный интерес к переживаниям прошлого к переоценке всего что было. Неуверенность в себе и в завтрашнем дне делает пожилых людей более мелочными, скупыми, сверхосторожными, консервативными и малоинициативными.

Для того, чтобы помочь одиноким пожилым людям избежать всех этих глубоких моральных и физических проблем необходимо пристальное внимание к ним со стороны различных социальных служб и социальных работников.

Вывод

Для того, чтобы работать с пожилыми и старыми людьми, нужно четко представлять социальные и психологические проблемы пожилых и старых людей. В этой работе необходимо опираться на такие науки как, например, социологию, социальную геронтологию, гериатрию, психологию; опираться на данные социологических, психологических, социально-экономических и других видов исследований [25, с. 335].

Пожилые и старые люди представляют собой особую категорию населения, которая крайне неоднородна по возрастным и другим характеристикам. Они больше, чем кто-либо, нуждаются в поддержке и участии. Именно в связи с данными обстоятельствами пожилые люди как особая социальная группа нуждаются в повышенном внимании общества и государства и представляют собой специфический объект социальной работы.

Таким образом, изучая социальную помощь граждан пожилого возраста, можно сделать вывод о том, что пожилые люди, являются самым незащищенным слоем населения, который нуждается в особом подходе со стороны общества. Исходя из этого, можно сделать вывод, что проблема одиночества сильно пугает пожилых людей. И поэтому необходимо проявлять особое внимание к пожилым людям не только со стороны государства, но и со стороны общества в целом, так как без комплексного подхода данные проблемы пожилых людей решить невозможно.

1.2 Технологии социальной работы с гражданами пожилого возраста

В наше время актуальна проблема одиночества, так как она имеет по существу социальный смысл.

Граждане пожилого возраста постоянно жалуются на чувства, которые возникают у них, это: незащищенность, невостребованность, покинутость, отчуждение, недопонимание со стороны молодого поколения, а также на отсутствие заботы и поддержки государства.

В старости пожилым людям, сложно пережить смерть одного из супругов, так же отсутствие детей, внуков, родственников и отдельное проживание от молодых.

Большой социальной проблемой является - одиночество пожилого человека. Это связано с тем что, сверстники ушли из жизни, дети стали самостоятельными, что вместо работы, у них заслуженный отдых и что серые будни заполнены просмотром телевизора.

Помочь человеку справиться с проблемой одиночества может и должно государство. Для социальной помощи гражданам пожилого возраста социальные работники учитывают индивидуальность клиента, под которой принято понимать совокупность качеств и отличительных свойств, выражающих сущность отдельного индивида.

Социальная работа с одинокими пожилыми людьми многопланова и многоаспектна. В практике социальной работы индивидуальное проблемное поле клиента обусловлено различными факторами: возрастом, здоровьем и гендером клиента.

Специалисты владея современными технологиями социальной работы, могут удовлетворить жизненно важные потребности граждан пожилого возраста, обеспечить их выживание в кризисные периоды и непосредственно воздействовать на формирование качества и уровня их жизни.

По мнению Холостовой Е.И. «Технологии социальной работы - это совокупность научных знаний, средств, приёмов, методов и организационных процедур, направленных на оптимизацию объекта

социального воздействия. К важнейшим видам технологий социальной работы относятся: социальная диагностика, социальная профилактика, социальная реабилитация, социальная коррекция, социальная терапия. Они ориентируют на целостный подход к человеку, учёт его интересов, потребностей, ценностных ориентаций, на создание общественных условий, способствующих мобилизации потенциала внутренних сил личности для решения возникших проблем и трудностей». Трудно переоценить значение технологий социальной защиты, социальной помощи и социальной поддержки. Благодаря им удаётся осуществить адресную помощь прежде всего остро нуждающимся и слабо защищённым группам населения, оказавшимся в трудной жизненной ситуации[18;с.48].

Тенденция роста численности пожилых людей требует коренного изменения социальной политики в отношении этой, наиболее социально незащищенной категории общества. Современная социальная работа с престарелыми людьми должна строиться в соответствии с принципами ООН в отношении пожилых людей 2001 года: «Сделать полноправной жизнь лиц преклонного возраста» [2, с. 600].

Данный документ рекомендует правительствам всех стран предпринять следующие меры в области социальной поддержки пожилых людей:

- разработать национальную политику в отношении престарелых, с целью укрепления связи между поколениями;
- поощрять благотворительные организации;
- защитить пожилых людей от экономических потрясений, способствуя их максимальной социализации;
- обеспечить качество жизни в специализированных учреждениях для престарелых;
- полностью обеспечить пожилого человека социальными услугами, независимо от места его проживания – на родине или в другой стране [2, с. 192].

Социальное обеспечение пожилых людей. Пенсионное обеспечение способствует обеспечению материальных потребностей пожилых людей. Так как для многих оно является единственным источником средств для существования.

Основным нормативным актом, регулирующим пенсионное обеспечение, является Федеральный Закон от 20.11.1990 г. В соответствии с законом «О государственном пенсионном обеспечении в Российской Федерации» от 15.12. 2001 №166-ФЗ [19]. Другой Федеральный Закон «О социальном обслуживании граждан пожилого возраста и инвалидов» от 2 августа 2005г., гарантирует ежемесячные денежные выплаты, которые предоставляются гражданам при достижении определенного возраста, наступлении инвалидности, потери кормильца, а также в связи с длительной профессиональной деятельностью [20].

Основным критерием дифференциации условий и норм пенсионного обеспечения является трудовая и общественно полезная деятельность человека в прошлом.

Практическая реализация пенсионного обеспечения осуществляется на местах органами социальной защиты населения, которые в этом отношении ведут назначение, перерасчет и выплату пенсий, осуществляют организационно-методическое обеспечение этой деятельности [21, с.196].

Социальное обслуживание пожилых людей. Главной целью социальной работы с лицами пожилого возраста является – «социальная реабилитация» – это восстановление в привычных обязанностях, функциях, видах деятельности, характере отношений с людьми. Преодоление социальной изоляции, повышение самооценки пожилого человека, создание условий для актуализации его жизненного опыта, признание его ценностей, реализация им своего творческого потенциала, успешно преодолевается использованием специальных технологий.

Главный элемент системы социального обеспечения пожилых граждан выступает социальное обслуживание, которое представляет собой

деятельность социальных служб по социальной поддержке, оказанию социально-бытовых, социально-правовых услуг и материальной помощи, проведению социальной адаптации и реабилитации граждан, находившихся в трудной жизненной ситуации. Социальное обслуживание выступает технологией решения личностных проблем пожилого человека, начиная от проблемы общения, взаимодействия с другими людьми и до получения социально-бытовых и иных услуг [7, с. 113].

Медико-социальная реабилитация пожилых людей. В социальной работе с пожилыми людьми используются разнообразные формы и методы: социальное обслуживание на дому, срочная социальная помощь, адресная социальная защита и так далее. В этой системе функционируют различные учреждения, в частности центры социального обслуживания, отделения дневного пребывания, стационарные учреждения и специальные жилые дома для пожилых людей.

Острой проблемой является ограничение жизнедеятельности пожилых людей. Под ограничением жизнедеятельности понимается полное или частичное отсутствие у человека способности или возможности осуществлять самообслуживание, передвижение, ориентацию, общение, контроль за своим поведением, а также заниматься трудовой деятельностью [7, с. 21]. В решении этой проблемы первостепенное значение приобретает совершенствование системы социальной реабилитации и социальной помощи престарелым людям.

Социальная реабилитация – это комплекс социально-экономических, медицинских, юридических, профессиональных и других мер, направленных на обеспечение необходимых условий и возвращение граждан пожилого возраста к полноценной жизни в обществе.

Социальная помощь – это выплата в денежной и натуральной форме, в виде услуг или льгот, предоставляемое с учетом законодательно установленных государством социальных гарантий по социальному обеспечению. Она носит, как правило, характер периодических и

единовременных доплат к пенсиям и пособиям, натуральных выдач и услуг в целях оказания адресной, дифференцированной социальной поддержки этих категорий, ликвидации или нейтрализации критических жизненных ситуаций, вызываемых неблагоприятными социально-экономическими условиями [23, с. 28].

Таким образом, наряду с предоставлением традиционных форм социального обеспечения: денежных выплат (пенсий, пособий); натурального обеспечения; услуг и льгот; стационарных и нестационарных видов обслуживания, – большое значение придается новым формам экстренной социальной помощи нетрудоспособным, остро нуждающимся гражданам Российской Федерации [12, с. 230].

В последнее время социальное обслуживание населения значительно улучшило достижения в области социального обслуживания населения пожилого возраста: так как социальные службы развиваются ускоренно, финансовое, материально-техническое, кадровое обеспечение их деятельности постоянно улучшается, совершенствуются применяемые технологии социального обслуживания,

За рубежом к услугам стационарного учреждения прибегают, по разным данным, от 2 до 4 процентов пожилых людей, а в России в стационарных учреждениях социального обслуживания постоянно проживают примерно 0,7-0,8 процентов от общей численности граждан пожилого возраста. Так же фиксируется постоянный рост посещаемости пожилыми людьми нестационарных учреждений социального обслуживания. Большая часть пожилых людей – это обратившиеся в отделения (службы) срочного социального обслуживания. В такой структуре обращаемости отражаются негативные тенденции качества жизни пожилых людей. Имеется очередь желающих быть принятыми на домашнее обслуживание, поэтому в течение двух-трех лет необходимо реально увеличить охват пожилых людей социальными услугами [24, с. 156].

На первый план выходит задача, по повышению качества социальных услуг, это приводит к постепенным преодолением различий количественных показателей социального обслуживания. Пожилые люди должны получать не те услуги, которые в силу различных условий и обстоятельств могут предоставить им социальные службы, а услуги необходимые, строго соответствующие индивидуальной нуждаемости в них [13, с. 178].

Вывод

Говоря о технологиях работы с пожилыми людьми, можно сделать вывод о том, что в настоящее время существуют различные технологии социальной работы с пожилыми людьми. Повсеместным является денежное обеспечение государством пожилых людей, однако для реализации качественного уровня жизни пожилой части населения этого явно недостаточно. Чтобы восполнить данную недоработку государством предпринимаются попытки компенсировать социальные и психологические проблемы граждан пожилого возраста оказанием социальной помощи посредством центров социального обслуживания. При организации работы с пожилыми людьми в условиях стационарного обслуживания населения необходимо учитывать особенности психологического и социального состояния пожилых людей.

1.3 Помощь в преодолении одиночества в деятельности Центров социального обслуживания граждан в России

Одна из самых отличительных черт одиночества - это специфическое чувство полной погруженности в самого себя. Чувство одиночества не похоже на другие переживания, оно целостно, абсолютно всеохватывающе. «Одиночество» - особая форма самовосприятия, острая форма самосознания. Не обязательно абсолютно полно и точно понимать все свое состояние, однако одиночество требует к себе самого серьезного внимания.

В процессе обыденной жизни мы воспринимаем себя лишь в определенном отношении к окружающему миру. Мы переживаем свое состояние в контексте сложной и обширной сети взаимосвязей.

Одиночество часто появляется в форме потребности, что бы быть включенным в какую-то группу или просто быть в контакте с кем-либо. основополагающим моментом в таких случаях может быть осознание отсутствия чего-то, чувство потери и крушения. Чаще всего это осознание своей исключительности и неприятия тебя другими. Выражаясь по другому, одиночество представляет собой комплексное чувство, которое связывает воедино нечто утраченное внутренним миром личности.

Для граждан пожилого возраста реальность вступить в пожилой возраст влечет за собой много причин одиночества. Умирают старые друзья, и хотя их можно заменить новыми знакомыми, мысль, что ты продолжаешь свое существование, не служит достаточным утешением. Взрослые дети отдаляются от родителей, иногда лишь физически, но чаще из эмоциональной потребности быть самим собой и иметь время и возможность заниматься собственными проблемами и взаимоотношениями. Пожилые люди в этом возрасте опасаются одиночества, вызванное ухудшением здоровья и страхом смерти.

Для того чтобы, пожилой человек смог приспособиться к среде, ему необходимо иметь, того к кому он лично привязан, а так же широкую сеть друзей.

Если этого не будет хватать пожилому человеку, то приведет к эмоциональному и социальному одиночеству.

Уровень и причины одиночества в понимании пожилых людей, зависят от возрастных групп. Люди в возрасте 80 лет и старше понимают значение термина «одиночество» не так, как представители других возрастных групп. Для граждан пожилого возраста одиночество ассоциируется со снижением деятельности, обусловленной нетрудоспособностью или невозможностью передвижения и отсутствием социальных контактов.

Для граждан пожилого возраста старость в реальной жизни - это зачастую такой период, когда необходима помощь и поддержка, чтобы выжить. Чувство собственного достоинства, независимость и помощь, мешающая осуществлению этих чувств, приходят к трагическому противоречию. [25, стр. 53].

Причинами одиночества пожилого человека является, то что, человек утрачивает прежние социальные роли, права, теряет родных и близких и это приводит к сужению круга интересов и социальных контактов.

Так же проблема одиночества и изоляция пожилых людей - это еще и проблема невостребованности их с обществом - одиночества не только по условиям проживания, но и когда человек считает, что его недопоняли, недооценили, так же по ощущению своей ненужности.

Вынужденное уединение у пожилых людей вызвано причиной физической немощью, затруднением самостоятельно решить проблемы гигиенического и бытового характера. Это способствует развитию у них негативных эмоций и порождает депрессию. [25, стр. 30].

Для преодоления одиночества, формирование благоприятных ситуаций, налаживание полезных контактов, так же стремится достойно вести себя, это и есть суть социальной работы с людьми старшего возраста, для создания сетей учреждений социального обслуживания.

Социальная работа должна обеспечить удовлетворение потребностей пожилых людей, как особой социальной группы населения, создать хорошую атмосферу для достойной поддержки их возможностей.

Так же социальная работа способствует выявлению положительного потенциала граждан пожилого возраста, которые становятся заметной общественной силой, помогает оценить накопленный практический опыт, приблизить национальную политику и социальные программы к нуждам стареющего населения [23, с. 91].

Так, Центрами социального обслуживания населения оказываются следующие виды социальной помощи для граждан пожилого возраста в преодолении одиночества:

- Диагностика- это выявление проблем пожилых людей, проведение диагностики по определению особенностей личностного развития и проблем, а так же медицинская диагностика.

- Трудовая реабилитация-это содействие в трудоустройстве, организация трудовых объединений на базе центров социального обслуживания, а так же взаимодействие с домами-интернатами, школами, и трудовыми отрядами, для помощи гражданам пожилого возраста в преодолении одиночества.

- Социальная реабилитация-это содействие в овладении навыков самообслуживания в быту, с учетом характера заболевания, содействие укреплению психоэмоциональной сферы пожилого человека, чтоб он не чувствовал себя одиноким.

- Социально-культурная реабилитация-это организация клубов по интересам, создаются вечера, для желающих пообщаться, кружки, а так же организуются субботники, культурно-массовые праздники для пожилых людей.

Все эти основные направления оказания социальной помощи гражданам пожилого возраста, направлены на решение проблем одиночества.

Так же Центры социального обслуживания населения предоставляют виды социальной помощи:

- Гражданам пожилого возраста:

- предоставление социальных услуг в надомных условиях
- сопровождение вне дома;
- организация досуга;
- создание условий для реализации внутреннего потенциала;
- организация и проведение клубной работы;
- оказание морально – психологической поддержки;
- создание условий для максимально – возможного пребывания

клиентов в домашних условиях [26, с.253].

- Людям с ограниченными возможностями:

- нормализация жизни – предоставление социальных услуг в надомных условиях;
- содействие в занятости;
- создание условий для эффективного общения в своей возрастной категории;
- создание равных возможностей участия в жизни общества;
- адаптация семей, имеющих ребенка с особенностями в развитии;
- социально – педагогическое сопровождение детей – инвалидов в домашних условиях;
- создание условий для взаимодействия детей – инвалидов и типично развивающихся сверстников;
- арт-терапия, трудотерапия;
- занятия в клубах по интересам;
- лечебная физическая культура;
- механотерапия [26, с.189].

- Гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации:

- содействие в восстановлении и оформлении документов;

- предоставление единовременных социально - бытовых услуг;
- содействие при определении в специализированные учреждения здравоохранения;
- покупка и доставка на дом продуктов питания, промышленных товаров;
- содействие в оплате жилья и коммунальных услуг;
- сопровождение нуждающихся граждан в лечебно-профилактические учреждения;
- содействие в обеспечении предметами первой необходимости, лекарственными средствами;
- содействие в оказании получения материальной помощи [26, с.335].

Благодаря выше сказанному, можно выделить следующие направления деятельности Центров социального обслуживания населения по оказанию помощи в реализации законных прав и интересов пожилых людей:

- **социальные гарантии:** [27, с.32] осуществление мероприятий по социальному обеспечению престарелых и нетрудоспособных граждан; обеспечение правильного и своевременного назначения и выплаты, установленных законодательством пенсий и пособий; осуществление контроля предоставления инвалидам Великой отечественной войны и семьям погибших военнослужащих, престарелым гражданам, реабилитированным гражданам, предусмотренных для них льгот и преимуществ, обеспечение нуждающихся санаторно-курортным лечением;

- **консультационно-правовые услуги:** это оказание правовой помощи предприятиям, учреждениям по подготовке документов и представлений к назначению пенсий рабочим, служащим и членам их семей; проведение разъяснительно-правовой работы среди населения по пенсионному законодательству, социальным вопросам, по предоставлению льгот и преимуществ посредством широкого использования средств массовой

информации; осуществление контроля соблюдения администраций предприятий, учреждений и организаций установленного законодательством порядка и правил оформления документов для назначения пенсий и пособий; ведение учета лиц, обращающихся по вопросам направления в учреждения социального обеспечения; оказание содействия в оформлении документов лицам, нуждающимся в устройстве в дома престарелых и инвалидов, обследование их семейного и материально-бытового положения, направление данных категорий граждан в дома-интернаты по путевкам вышестоящих органов социальной защиты; подготовка документов и внесение на рассмотрение в администрацию района предложений об установлении попечительства над совершеннолетними недееспособными лицами, которые по состоянию здоровья не могут самостоятельно осуществлять свои права и выполнять свои обязанности;

- **управление инфраструктурой социального обслуживания населения** [27, с.79], а именно: руководство работой районных медико-социальных экспертных комиссий и социальных учреждений, находящихся на территории района, оказание им практической помощи; осуществление контроля своевременного прохождения переосвидетельствования во МСЭК;

- **предоставление социально-бытового обслуживания** в том числе: организация работы по материально-бытовому обслуживанию инвалидов и пенсионеров, семей погибших военнослужащих, организация протезно-ортопедической помощи населению;

- **реализация адресных программ:** оказание материальной помощи общественным организациям инвалидов в создании рабочих мест для инвалидов и их трудоустройстве; оказание адресной материальной помощи малообеспеченным гражданам района, в том числе пожилым;

- **консультационно-коммуникативная деятельность**, направленная на оптимизацию социального обслуживания населения: организация своевременного рассмотрения предложений, заявлений и жалоб граждан, проведение приема граждан по вопросам социального и материально-

бытового обслуживания; прием представлений, заявлений и документов, необходимых для назначения [27, с. 292].

Формы социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов представляют собой:

1. Социальное обслуживание на дому (включая социально – медицинское обслуживание). К числу надомных социальных услуг, предусматриваемых перечнем гарантированных государством социальных услуг, относятся:

- организация питания, включая доставку продуктов на дом;
- помощь в приобретении медикаментов, продовольственных и промышленных товаров первой необходимости;
- содействие в получении медицинской помощи, в том числе сопровождение в медицинские учреждения;
- поддержание условий проживания в соответствии с гигиеническими требованиями;
- содействие в организации юридической помощи и иных правовых услуг;
- содействие в организации ритуальных услуг;
- другие надомные социальные услуги [28, с. 117].

При обслуживании граждан пожилого возраста и инвалидов, проживающих в жилых помещениях без центрального отопления и (или) водоснабжения, в число надомных социальных услуг, предусматриваемых перечнем гарантированных государством социальных услуг, включается содействие в обеспечении топливом и (или) водой [28, с.105].

2. Срочное социальное обслуживание может включать следующие социальные услуги:

- разовое обеспечение остро нуждающихся бесплатным горячим питанием или продуктовыми наборами;
- обеспечение одеждой, обувью и другими предметами первой необходимости;

- разовое оказание материальной помощи;
- содействие в получении временного жилого помещения;
- организацию юридической помощи в целях защиты прав обслуживаемых лиц;
- организацию экстренной медико-психологической помощи с привлечением для этой работы психологов и священнослужителей и выделением для этих целей дополнительных телефонных номеров [28, с.114].

3. Социально – консультативная помощь предусматривает:

- выявление лиц, нуждающихся в социально-консультативной помощи;
- профилактику различного рода социально-психологических отклонений;
- работу с семьями, в которых живут граждане пожилого возраста и инвалиды, организацию их досуга;
- консультативную помощь в обучении, профессиональной ориентации и трудоустройстве инвалидов;
- обеспечение координации деятельности государственных учреждений и общественных объединений для решения проблем граждан пожилого возраста и инвалидов;
- правовую помощь в пределах компетенции органов социального обслуживания;
- иные меры по формированию здоровых взаимоотношений и созданию
- благоприятной социальной среды для граждан пожилого возраста и инвалидов [29, с. 198].

Как показали исследования, из всех видов услуг наиболее важными в процентном соотношении для пожилых людей являются: уход во время болезни – 83; доставка продуктов – 80,9; доставка лекарств – 72,9; услуги прачечной – 56,4.

Современная государственная (муниципальная) система социального обслуживания пожилых людей в России начала формироваться в конце 80-х годов XX века.

В настоящее время она представлена 4 формами социального обслуживания:

- срочной социальной;
- не стационарной (надомной);
- стационарной (существующей в стране десятки лет);
- полустационарной [29, с. 32]

«Срочное социальное обслуживание» – наиболее массовая форма социального обслуживания. В 2001 году срочную социальную помощь получили более 13 млн. человек, из них, по данным ряда регионов, 92–93% составляют пожилые люди и инвалиды. Несмотря на кажущееся улучшение материального благосостояния российских граждан, эта служба продолжает активно развиваться и оказывать услуги всё большему и числу людей.

Нестационарная (надомная) форма обслуживания пожилых людей и инвалидов реализуется через отделения социального обслуживания на дому и специализированные отделения социально-медицинского обслуживания на дому. Ежегодные темпы прироста сети специализированных отделений значительно (в 15–20 и более раз) превосходят темпы развития сети неспециализированных отделений. В 2001 году указанными подразделениями было обслужено на дому 1255,3 тысяч пожилых людей и инвалидов, из них 150,9 тыс. человек (12,0%) – специализированными отделениями социально-медицинского обслуживания [30, с. 241].

Стационарная сеть представлена 1314 учреждениями, из которых:

- 618 – дома-интернаты для престарелых и инвалидов (общего типа);
- 440 – психоневрологические интернаты;
- 64 – дома – интернаты милосердия для престарелых и инвалидов;
- 14 – геронтологические центры.

В стационарных учреждениях системы социальной защиты населения проживает 245 тысяч человек, из которых 140 тысяч человек – пожилые люди.

Если рост численности проживающих в домах-интернатах в последние годы был незначительным (колебания в пределах 1–2 тысяч человек в год), то расширение сети стационарных учреждений оказалось более заметным явлением. Наиболее активно развивалась сеть домов-интернатов общего типа (за 10 лет увеличение более чем в 2 раза) при полной стагнации психоневрологической сети (на начало года) [29, с.362].

Расширение сети домов-интернатов общего типа позволило улучшить условия проживания в них.

В последние годы наметились тенденции к разукрупнению существующих домов-интернатов и открытию домов малой вместимости. В результате средняя мощность дома-интерната общего типа сейчас составляет 151 место (в 1992 году – 293 места).

Другой тенденцией является создание специализированных стационарных учреждений – домов милосердия и геронтологических центров, которые в большей степени, чем дома-интернаты общего типа, занимаются проблемами медицинского ухода.

Несмотря на активное развитие сети стационарных учреждений, численность ожидающих очереди на помещение в дома-интернаты не уменьшается [31, с.218].

Итатский специальный Дом-интернат для престарелых и инвалидов создан в 1989 году и предназначен для постоянного проживания престарелых граждан, инвалидов 1 и 2 групп, отбывших наказание в местах лишения свободы; не имеющих определённого места жительства и нуждающихся в уходе, бытовом и медицинском обслуживании. Дом-интернат рассчитан на 170 мест, большая часть проживающих – социально дезадаптированные граждане. Более двух лет при учреждении функционирует отделение временного пребывания для граждан пожилого возраста, которые

принимаются в отделение по направлению органов социальной защиты населения области. Проживающие в учреждении получают трёхразовое питание, медико-социальное обслуживание, организован посильный оплачиваемый труд на базе интерната.

К полустационарной форме относится деятельность структурных подразделений центров социального обслуживания (ЦСО), учреждений по оказанию помощи лицам без определённого места жительства, а также социально-оздоровительных центров. В эту же группу обычно включают специальные дома для одиноких и престарелых, хотя они, по своей сути, не являются учреждениями социального обслуживания, а, скорее всего, типом жилья.

Сеть центров социального обслуживания развивалась более динамично, чем стационарная сеть. Первый ЦСО был открыт в г. Челябинске в 1987 году. Сейчас их насчитывается уже 1875 [30, с.324].

Вывод

Говоря о помощи в преодолении одиночества граждан пожилого возраста в деятельности центров социального обслуживания, можно сделать вывод, что центры много чем занимаются, но проблемой одиночества недостаточно. Конечно ведется работа по преодолению этого чувства, но для того чтобы повысить адаптивную способность, снизить социальную дезадаптацию и позволить пожилому человеку почувствовать значимость и вернуть к активному образу жизни, нужно разработать больше мероприятий для преодоления одиночества.

Вывод

Таким образом, изучая теоретические подходы к организации социальной помощи лиц пожилого возраста в деятельности социальных служб, можно сделать вывод о том, что в настоящее время ведется активная политика, направленная социальную поддержку, для граждан пожилого возраста. Активно предпринимаются меры по повышению материального благосостояния пожилых людей путем ежегодно проводимой индексации пенсий и иных выплат, разрабатываются и предлагаются новые технологии работы с пожилыми людьми. Однако, несмотря на такую активную политику государства, таких мер, зачастую оказывается недостаточно для удовлетворения всех психологических потребностей граждан пожилого возраста. И для преодоления чувства одиночества в центрах социального обслуживания, практически нет мероприятий, направленных на решение данной проблемы.

Следовательно, сотрудники работающие в центрах социального обслуживания разрабатывают и реализовывают различные способы, мероприятия и технологии по поддержке лиц пожилого возраста с тем, чтобы наполнить их жизнь смыслом и радостью, а также помочь преодолеть то чувство одиночество, которое испытывает каждый второй пожилой человек.

Глава 2. Экспериментальное изучение преодоления одиночества граждан пожилого возраста проживающих в стационарных учреждениях

Экспериментальная работа проводилась в отделение временного проживания для граждан пожилого возраста п. Недокура. Оно предназначено для предоставления гражданам пожилого возраста на срок до 6 месяцев благоустроенного жилья, оказания бытовых, санитарно – гигиенических услуг, медицинской помощи (при необходимости), а также организации их питания и досуга.

Отделение осуществляет свою деятельность в целях повышения качества социального обслуживания для граждан пожилого возраста и инвалидов, нуждающихся в социальной поддержке.

Целью деятельности отделения временного проживания граждан пожилого возраста и инвалидов является социальная защита одиноких граждан пожилого возраста и инвалидов, полностью или частично сохранивших способность к самообслуживанию и свободному передвижению, временно нуждающихся в уходе, а также граждан из их числа, проживающих в семьях, члены которых по объективным причинам (болезнь, убытие в командировку или отпуск и так далее) временно не могут осуществлять за ними уход.

Основными задачами отделения временного проживания граждан пожилого возраста и инвалидов являются создание для обслуживаемых граждан благоприятных условий проживания, приближенных к домашним, и организация за ними ухода.

2.1. Диагностика субъективного ощущения одиночества пожилых людей

Для более тщательной оценки субъективного ощущения одиночества было проведено исследование социально-психологических проблем граждан пожилого возраста.

Диагностика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона позволяет выявить определения уровня одиночества, насколько человек ощущает себя одиноким. Исследование проводилось на базе пожилых людей, проживающих в отделении временного проживания п. Недокура.

Особенности проведения процедуры тестирования субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона.

Результаты тестирования по методике диагностирования субъективного ощущения одиночества до и после проведения социальной работы с пожилыми представлены в таблице.

Таблица 2.2. - Уровень ощущения одиночества испытуемых с пожилыми людьми.

| Испытуемый | Результаты исследования |
|---------------|-------------------------|
| 1 Галина | 44 баллов |
| 2. Татьяна | 41баллов |
| 3. Иван | 40 баллов |
| 4. Ринат | 42 баллов |
| 5. Дарья | 45 баллов |
| 6. Виталий | 40 балл |
| 7. Леонид | 41 баллов |
| 8. Валентина | 33 баллов |
| 9. Сергей | 35 баллов |
| 10. Анастасия | 20 баллов |

Результаты исследования получились следующие.

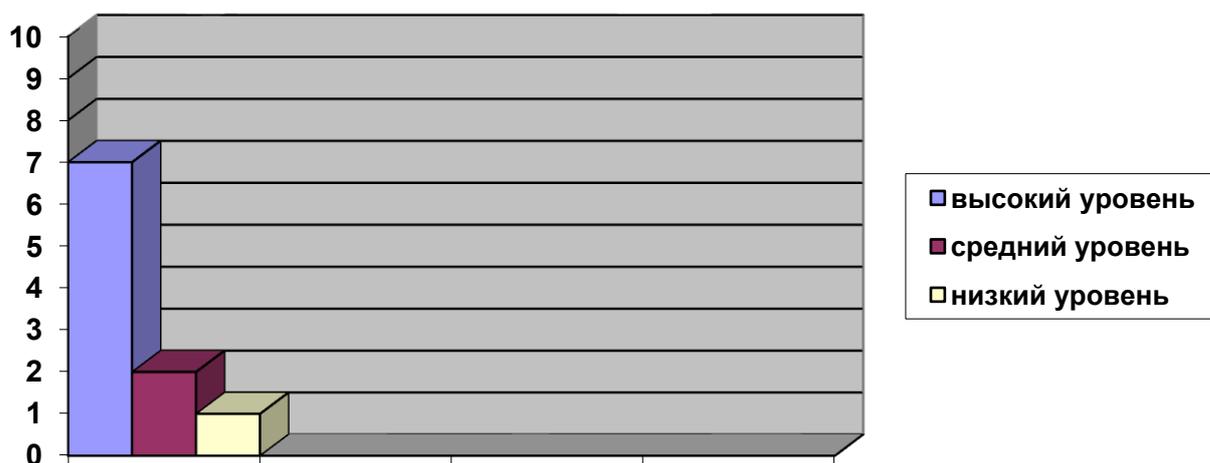


Рисунок 1.1. уровень субъективного ощущения одиночества по методике Д. Рассела и М. Фергюсона.

Проведя исследование можно сделать вывод, что среди опрошенных у семерых пожилых людей высокая степень одиночества, у двух средняя степень одиночества, а у одного человека низкая степень. На вопросы отвечало 10 человек.

Проблема тревожащая пожилых людей по результатам исследования показало, что это одиночество. Так как все 10 человек (100%) ответили, что чувствуют себя совершенно одиноко.

Но у всех почти разный уровень одиночества, так как отвечая на вопросы были следующие ответы:

На вопрос: Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку. Ответили следующим образом: часто-5 человека (50%), иногда-3 человека (30%), редко-2 человека (20%).

Так же на вопрос мне не с кем поговорить, ответили: часто-5 (50%), иногда- 4 (40%), редко-1 (10%).

Пожилым людям которые, испытывают одиночество, невыносимо находится одним, это свидетельствует ответ на вопрос: Для меня не выносимо быть таким одиноким: часто-5 (50%), иногда-3 (30%), редко-1 (10%), никогда-1 (10%).

Так же они испытывают дефицит общения, что никто их не понимает по настоящему, это можно увидеть в ответах на вопросы: Мне не хватает общения: часто-5 (50%), иногда-5 (50%), и вопрос: Я чувствую, будто никто действительно не понимает себя: часто-4 (40%), иногда-3 (30%) и редко-3 (30%).

Так как у многих пожилых людей были родственники, друзья, знакомые, они застают себя в ожидании, что им могут позвонить, написать или приехать в гости, это свидетельствует ответы на вопрос: часто-4 (40%), иногда-4 (40%), редко-1 (10%), никогда-1 (10%).

Из-за ощущения одиночества, пожилые люди думают, что они не могут ни кому обратиться, что не нужны ни кому, конечно это присуще не всем, но такая мысль все таки есть у каждого. И на вопрос: Нет никого, к кому я мог бы обратиться, ответили: часто-2 (20%), иногда- 5 (50%), редко-2 (20%) и никогда-1 (10%).

Так как у пожилых людей другой взгляд на жизнь, ценности и приоритеты, им в основном сложно находить друзей, так как не все поймут их, оценят их помощь. Многие привыкли уже сами справляться со всем и просто боятся заводить новых друзей, так как не все разделяют взгляды друг, друга. И это можно увидеть в ответах на вопросы: Я сейчас больше ни с кем не близок: иногда-10 (100%), и вопрос: Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи: часто-4 (40%), иногда-2 (20%), редко-2 (20%), никогда-2 (20%).

Пожилые люди в этом возрасте зачастую чувствуют себя покинутыми, ненужными в этом обществе и это видно по ответам: Я чувствую себя покинутым: часто-6 (60%), иногда-2 (20%), редко-2 (20%) и поэтому они не могут раскрепоститься и общаться с теми кто их окружает. На вопрос: Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает: часто-4 (40%), иногда-6 (60%).

В ходе опроса испытуемые ответили на вопрос: Я умираю от тоски по компании: ответы были такими, часто-6 (60%), иногда-4 (40%), так как в молодости они были душой компании.

60% зачастую пожилых людей чувствуют себя изолированными от других, исключенными, а 40% людей иногда думают об этом.

Исходя что пожилые люди чувствуют себя одинокими, и что люди которые окружают их, якобы не сними, это видно из ответов на вопрос: Люди вокруг меня, но не со мной: часто-6 (60%), иногда-4(40%), поэтому 60% людей часто думают, что несчастен, будучи таким отверженным, а 40% думают об этом иногда.

В виду того, что главной проблемой лиц пожилого возраста является одиночество, то и повышать эффективность работы необходимо именно для преодоления этого чувства. Как уже отмечалось ранее, пожилые люди, проживающие в отделении временного пребывания в п. Недокура имеют особенности, присущие только им и связанные с особенностями обстоятельств, которые им пришлось пережить:

- отрезанность от внешнего мира в связи с удаленностью поселка и его малочисленностью;
- утрата друзей, привычного окружения, родного дома в связи с переселением из – за затопления территорий;
- погруженность в прошлое, отреченность от внешнего мира, дезадаптация к новым условиям организации быта и т.д.

Вывод

Таким образом, проведенное исследование подчеркивает результаты теоретического обзора. У пожилых людей выявлена проблема психологического характера. Такая как: одиночество. Но помимо этой проблемы их еще беспокоят такие проблемы как: немощность, материальные, страх, тревога.

Так, для улучшения психологического состояния людей пожилого возраста им необходимо обеспечить какую либо деятельность, которая бы могла их не только заинтересовать, но и приносить пользу.

Следовательно, на основании проведенного исследования можно сделать вывод о том, чтобы наполнить их жизнь смыслом и радостью, для осуществления помощи в их самопознании, адекватной самооценке и адаптации в реальных жизненных условиях, формирование ценностно-мотивационной сферы, преодоление кризисных ситуации и достижение эмоциональной устойчивости, способствующих непрерывному личностному росту и саморазвитию а также помочь преодолеть то чувство одиночества, которое испытывает каждый второй пожилой человек, и были реализованы следующие направления по преодоления одиночества.

2.2. Вовлечение в досуговую деятельность и обучение компьютерной грамотности граждан пожилого возраста проживающих в стационарных учреждениях социального обслуживания

Вовлечение — это взаимовыгодное и добровольное взаимодействие, когда обе стороны заинтересованы либо в конечном результате этого взаимодействия, либо в самом процессе взаимодействия.

Вовлечение в досуговую деятельность происходило следующим образом:

Использовалась досуговая комната, в которую пожилые люди могли придти в любое время, для игр в шахматы, шашки, между собой, заниматься конструированием поделок из спичек, вязанием и пр.

Также на территории отделения временного пребывания п. Недокура мы организовали небольшой сад, в котором в летний период активная часть пожилых людей занималась совместно с нами земледелием и выращиванием овощных культур, что способствовало их более быстрой адаптации и обеспечивало психологический комфорт, т.к. до переселения эти лица проживали в частных домах с подсобным хозяйством.

Для здорового образа жизни пенсионеров, мы открыли зал лечебной физкультуры, где совместно с медсестрой проводили занятия лечебной гимнастики, рассказывали о предназначении различных тренажеров, с помощью которых они могли заняться физическими упражнениями, необходимыми для восстановления утраченного здоровья вследствие перенесенных операций или стрессовых ситуаций.

Открыли фитобар, где заваривали целительный чай из различных лекарственных трав, он пользуется большим спросом у пенсионеров, т. к. по их словам этот чай значительно улучшает их самочувствие, придает им сил и бодрости до конца дня.

Для привлечения граждан пожилого возраста к активной трудовой деятельности мы открыли кружки по интересам. Занятия в кружках являются

самым любимым делом для пожилых людей. Многие пенсионеры вкладывают в это дело всю свою любовь и умение, а их работы, представленные на выставках, пользуются большим успехом и вызывают восхищение у посетителей.

Кулинарный кружок. Здесь пожилые люди делились рецептами с нами молодым поколением. Организовали конкурс на лучшее приготовление, между пожилыми людьми и нами молодым поколением. По окончании конкурса жюри пробовало и выбирало победителя. Победителям вручались призы – поделки, изготовленные кружковцами. Чаще всего это бывают пожилые люди.

Проводили конкурсы на лучший бальный танец, лучшее исполнение песни, стихов и т.д., с вручением призов, изготовленных в кружках. Так как пожилые люди находясь в нашем учреждении в молодости любили танцевать, петь и читать стихи, то по их просьбе и были реализованы эти мероприятия.

Так же проводили различные конкурсы «Народный умелец», «самый ловкий», «конкурс по шахматам» и пр., чтоб пожилые люди поверили в себя, повысили самооценку.

Организовывали праздники ко «Дню осени», «Новый год», «День пожилого человека», «Масленица», 9 мая, День матери, 1 сентября, День учителя, День пожилого человека, День матери и День семьи, каждую пятницу проводится «Вечер для тех кому за...». На эти праздники мы готовили праздничную программу, приглашали детей из «Дома творчества», работников культуры и детей из музыкальной школы. По завершению мероприятий пожилым людям дарили подарки, сделанные детьми. После этих вечеров приподнятое настроение у пенсионеров сохраняется вплоть до 4-5 дней.

Для любителей чтения мы организовали библиотеку, где дополнительно выписываем журналы и газеты такие как: «Российская газета», «Московская правда», «Аргументы и факты», «Комсомольская

правда», «Медицинская газета», «Социальная защита», «Социальное обеспечение». Многие пенсионеры сами приносят различные книги в фонд библиотеки. Благодаря библиотеке пенсионеры проводят свободное время обогащаясь знаниями, узнавая, что нового происходит в мире.

Мы организовали арт-терапевтические кружки в работе с пожилыми людьми для воспроизводство творческих сил пожилого человека, необходимых для его основной жизнедеятельности.

Кружок флористики «Природа и фантазия». В этом кружке мы проводили занятия два раза в неделю, где пожилые люди совместно с нами ходили по лесу, собирая природные материалы, после мы изготавливали поделки, которые в дальнейшем представляли на выставках.

У пожилых людей часто проблемы со здоровьем, поэтому мы организовали кружок изотерапия, где они через рисунок выражают свое внутреннее состояние, ощущения и переживания. Здесь мы рисовали совместно с ними различные рисунки, которые потом они подарили детям и другим гражданам, которые приходят к ним в гости.

Кружок Оригами – в этом кружке мы подготавливали материал совместно с пожилыми людьми, для изготовления поделок. Для расширения социального контакта пожилых людей, мы приглашали жителей поселка и уже с ними готовили поделки. Эти поделки были выставлены, на выставках и подарены детям из малообеспеченных семей.

Так же для поддержания физического состояния пожилых людей, мы устраивали им спортивные соревнования. Где организовали две команды, это могли быть команды, состоящие из пожилых людей, а могли быть, где одна команда молодых людей (то есть нас), а другая пожилые люди. В эти соревнования входило: бег на дистанцию, прыжки на скакалках, и т. д.

Невозможно уже представить современное общество без компьютера и Интернета, но есть огромное количество людей, не имеющих доступа к нему. Это наши пенсионеры и инвалиды, которые в силу обстоятельств не могут освоить компьютер и Интернет.

Именно, поэтому важное значение мы предавали обучению компьютерной грамотности.

Так как пожилые люди сами не могут обучиться компьютеру и не имеют возможности, мы сделали выезд специалиста по обучению в отделение временного проживания.

Обучение компьютерной грамотности направлено на получение, социальной и информационной изоляции и одиночества людей старшего поколения.

Благодаря обучению компьютерной грамотности у пожилых людей появилась возможность выходить за рамки привычного общения и ограниченного круга лиц. Так посредством социальных сетей, программы для общения Skype пожилые люди смогли вновь обрести друзей с которыми они утратили связь, возможно выезжать в гости, принимать друзей у себя, что позволило значительно снизить тот уровень одиночества, который был выявлен в ходе исследования.

Так же обучение позволило пенсионерам, раскрыть свои скрытые таланты, такие как сочинять рассказы, а в ручную это сложнее, чем на компьютере. Обучение позволило пенсионерам активно проводить свое свободное время, преодолеть барьер между молодым поколением и старшим, так же они узнали в интернете свои права и обязанности, посмотрели, какую помощь они могут получить в сфере юридической, социальной.

После реализации мероприятий, изменились способы решения проблем, так, большое количество пожилых людей стало обращаться за помощью к друзьям, это свидетельствует о снижении психологической напряженности и улучшении социальной адаптированности. Большое число испытуемых перестали чувствовать себя одинокими. Увеличилось количество человек, готовых общаться и раскрепощаться в кругу других людей, что также свидетельствует об улучшении их социальной адаптации и улучшении психологического состояния.

После проведения мероприятий по преодолению одиночества было проведено повторное тестирование субъективного ощущения одиночества. Получены следующие результаты:

Опрошено 10 человек, которые проживают в отделении временного проживания. В результате проведенного исследования, проблема одиночества стала тревожить пожилых людей примерно на 30% меньше.

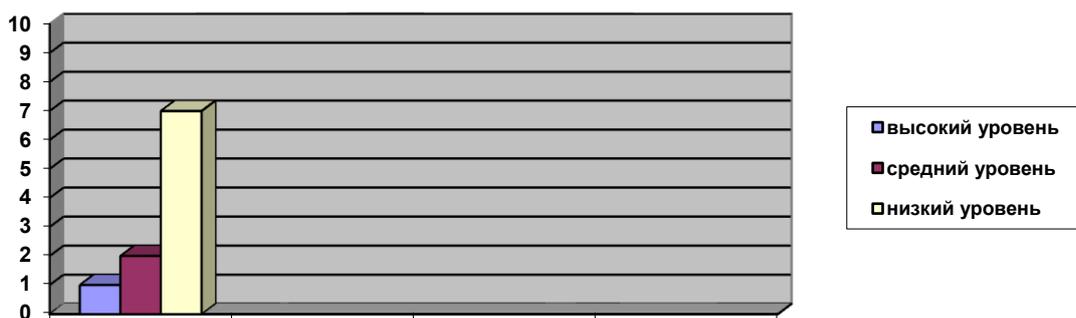


Рисунок 1.2. уровень субъективного ощущения одиночества по методике Д. Рассела и М. Фергюсона, после проведения мероприятий.

На диаграмме наглядно виден уровень одиночества после проделанной работы он несколько снизился.

Высокий уровень остался только у одного человека, у двоих снизился до среднего уровня, а вот у семерых снизился до низкого уровня. Исходя из исследования, можно сделать вывод, что проблема одиночества стало меньше тревожить их.

Вывод

Таким образом, разработанные и реализованные нами мероприятия способствовали дальнейшему повышению качества социальной и психологической поддержки в деятельности стационарного учреждения гражданам пожилого возраста.

После реализации мероприятий и обучения пожилых людей компьютерной грамоте несколько изменилась структура проблем, с которыми они сталкиваются. Так, существенно снизилось количество людей, страдающих от одиночества, это объясняется тем, что пожилые люди получили возможность общаться с окружающим миром, хотя не лично, но посредством электронных технологий, что значительно улучшает психологическое состояние пожилых людей. Так же пожилые люди, получили заряд позитивных эмоций, они стали больше включаться в общественную жизнь, получили моральное удовлетворение. У Пожилых людей после обучения компьютерной грамотности, появилась возможность общаться с родственниками, которые находятся далеко. Как приятно видеть глаза пожилого человека, когда он на равных общается по Skype с родными. Благодаря этим мероприятиям, пожилые люди узнали друг друга ближе, нашли общие интересы, а кто то даже нашел себе пару, для дальнейшей жизни.

Предложенные мероприятия по преодолению одиночества, показали эффективность мероприятий, направленных на преодоление чувства одиночества и повышение социальной активности у граждан пожилого возраста.

Жителям п. Недокура данное умение может оказаться особенно актуальным, т.к. их одиночество проявляется наиболее остро, так как имеют особенности, присущие только им и связанные с особенностями обстоятельств, которые им пришлось пережить:

– отрезанность от внешнего мира в связи с удаленностью поселка и его малочисленностью;

- утрата друзей, привычного окружения, родного дома в связи с переселением из – за затопления территорий;
- погруженность в прошлое, отреченность от внешнего мира, дезадаптация к новым условиям организации быта и т.д.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная работа включает различные теоретические и прикладные аспекты социальной работы, отражающие образ жизни, стиль поведения пожилого человека, работа по преодолению одиночества с данной группой людей. Пожилые люди в России сегодня составляют свыше 20 процентов населения, а люди в возрасте старше 65 лет – свыше 17 процентов. Размышляя о проблемах пожилых людей, прихожу к выводу, что они связаны, прежде всего, с функциональными ограничениями и в меньшей степени с экономическим положением.

Результатом исследований стало опровержение стереотипных представлений о неизбежности и необратимости преодоления одиночества и функционального состояния с возрастом, а также о сокращении социальных связей и активности. В наши дни старость не характеризуется только негативными и пугающими представлениями о ней, а рассматривается как завершающая стадия развития человека с присущими ей особенностями. Новая модель старости определяется не только увеличением периода жизни человека, но и позитивным изменением её качества, включающем в себя значительные возможности индивидуально-личностного развития в пожилом возрасте. Эти возможности следует рассматривать как потенциал, а то, в каком объёме он может быть реализован, определяют условия окружающего мира.

Главное решение психологической проблемы (одиночество) людей пожилого возраста в современном социальном контексте необходимо искать в сфере досуга. Это обусловлено тем, что в пожилом возрасте в большинстве случаев изменяется структура жизнедеятельности. Из-за раннего прекращения трудовой деятельности, из-за потери родных и близких, из-за ощущения ненужности в этом мире, пожилые люди и чувствуют себя одинокими. Поэтому и были разработаны мероприятия по преодолению одиночества граждан пожилого возраста.

Данный опыт общения интересен сам по себе и также индивидуален. В качестве вывода отметим, что в теоретическом плане многие проблемы социальной работы с пожилыми людьми решены; наука имеет ответы на весьма актуальные вопросы обеспечения активного взаимодействия пожилого человека и социума. Другой вопрос, насколько рекомендации социальной педагогики, теории социальной работы известны практикам и руководителям социальной сферы, конкретных институтов социальной работы в том или ином регионе. К нему же примыкает вопрос – насколько используются эти рекомендации, будучи адаптированными к местной специфике.

Согласимся, что эта проблема уже не является проблемой пожилых людей; это – традиционная проблема взаимосвязи науки и практики. Кроме того, существует ряд проблем пожилых людей, которые нуждаются в углубленных и комплексных, междисциплинарных научных исследованиях.

Роль и место пожилого человека в обществе, естественно, меняется со временем. Это место займет со временем и каждый из нас. Поэтому внимание к пожилому человеку сегодня – это и оказание ему заслуженной им помощи в гармонизации взаимодействия с социумом; и формирование позитивного отношения к тем из нас, кто через несколько лет приобретет социальный статус пожилого человека.

В практической части нашего исследования мы, опираясь на теоретическую часть выделили основную проблему людей пожилого возраста с помощью тестирования субъективного ощущения одиночества и провели диагностику, где можно сказать, что проблема одиночество тревожит большую часть населения проживающих в стационарном учреждении. В работе приведены результаты исследования по тестированию.

Проведенное исследование позволяет обобщить поднятые вопросы следующим образом:

1. Социальная защита должна более активно заниматься прогнозированием и разработкой на основе прогноза эффективных

управленческих решений, исключая отрицательные социальные последствия, в исследованиях в большей степени опираться на практический материал.

2. Социальная защита должна пристально относиться к пожилым людям, обеспечивать досуговую деятельность, способную их заинтересовать и приносить пользу, для улучшения психологической проблемы.

3. Внедрение новых эффективных методов социальной работы с пожилыми позволит сделать социальное обслуживание более доступным для каждого нуждающегося. Для развития сети учреждений и оказания более эффективной помощи населению, необходимо привлекать не только государственные организации, но и налаживать контакты с коммерческими структурами и благотворительными фондами, путем тесного сотрудничества со средствами массовой информации и коммуникации.

С учетом проведенного исследования были разработаны условия по преодолению одиночества пожилых людей. Это мероприятия направлены на досуговую деятельность и на обучение компьютерной грамотности в отделении временного проживания. Которые позволят им расширить социальные контакты, снизить остроту одиночества, почувствовать себя нужными этому обществу, поверить в свои силы и возможности, стремиться быть полезным, найти новых друзей по интересам, обучиться компьютеру, восстановить утраченные функции и связи, испытать радость общения, а так же просто достойно жить, радуясь наступившему дню. Благодаря вовлечению пожилых людей в мероприятия, они стали более активными, более уверенными в себе, стали выражать свое мнение не зависимо от окружающих, получили огромный позитив участвуя в мероприятиях.

Список литературы

1. Конституция Российской Федерации. (принята всенародным голосованием 12.12.1993) // Российская газета. – 1993. – 25 декабря.
2. Всеобщая декларация прав человека (принята на третьей сессии Генеральной Ассамблеи ООН резолюцией 217 А (III) от 10.12.1948) // Библиотечка Российской газеты. – 1999. – №22–23.
3. Федеральный закон от 10.12.1995 №195-ФЗ (ред. от 23.07.2008) «Об основах социального обслуживания населения в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 15.11.1995) // Российская газета, №243, 19.12.1995.
4. Федеральный закон «Об основах социального обслуживания населения в Российской Федерации» от 10 декабря 2005 г.
5. Декларация по проблемам старения. Материалы пленарного заседания ООН, 1992.
6. Антология социальной работы. В 3 томах.-М., 2004-2005.-450с.
7. Федеральный закон «Об основах социального обслуживания населения в Российской Федерации» от 10 декабря 2005 г.
- 8.Александрова М.Д. проблемы социальной и психологической геронтологии.-СПб, 2004.—203с.
9. Александрова М.Д. Отечественные исследования социальнаях аспектов старения // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. – М.: Академия, 2006;
10. Альперович В.Д. Социальная геронтология.-Ростов-на-Дону, 1997.-576с.
- 11.Арефьева Т.К. Социальные проблемы людей пожилого возраста. // Социологические исследования, август, 2003. – с. 45–46.
12. Вульф Л.С. Одиночество пожилых людей. // Социальное обеспечение. Изд.4-е,2008, №5. – с. 21–26.
13. Федеральный закон «О государственной социальной помощи» от 17 июля 2000
14. Амосов Н. М. Преодоление старости. М., 1996.

15. Социальная работа/ Под ред. Проф. В.И. Курбатова. – г. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000г., 576 с.
16. Вульф Л.С. Одиночество пожилых людей. // Социальное обеспечение. Изд.4-е,2008, №5. – с. 21–26.
17. Бурльеф Ф. Старение и старость. М.,2002,-405с.
18. Социальная работа с пожилыми людьми. Учебное пособие – 5 изд. Холостова Е.И., 2007 г., Изд.: ИТК «Дашков и К».
19. ФЗ «О государственном пенсионном обеспечении в Российской Федерации» от 15.12. 2001 №166-ФЗ
20. Федеральный Закон «О социальном обслуживании граждан пожилого возраста и инвалидов» от 2 августа 2005г.,
21. Федеральный закон «О государственных пенсиях в Российской Федерации» от 20 ноября 2000 г. За №340-1
22. Аракчеев, В.С. Пенсионное право России. / В.С. Аракчеев – СПб.: Юридический центр Пресс, 2008. – 300 с.
23. Кравченко А.И. Социальная работа. М., 2008.
24. Волкова Л.И. Достойная старость. О домах престарелых в России. Российская газета 5 января 2005 г.
25. Арефьева Т.К. Социальные проблемы людей пожилого возраста. // Социологические исследования, август, 2003. –
26. Социальная работа: теория и практика: Учебное пособие / Отв. ред. д.и.н., проф. Е.И. Холостова, д.и.н. А.С. Сервина. – М.: Юристъ, – М.: 2006. – 427 с.
- 27.Нестерова Г.Ф., Лебедева С.С., Васильев С.В. Социальная работа с пожилыми и инвалидами. – М.: Академия, 2009.
28. Социальное обслуживание. Журналы №3, №4.2009г.
29. Холостова Е. И.Социальная работа с пожилыми людьми М., 2003.
30. Киселев С.Г. Состояние и развитие социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов в нестационарных условиях в Российской Федерации. – М.: 1998. – 285 с.

31. Лопатин Н. М. Социальная защита граждан пожилого и преклонного возраста. Сборник нормативных актов. М., 2006.
32. Александрова М.Д. проблемы социальной и психологической геронтологии.-СПб, 2004.—203с.
33. Починюк А. Социальная работа для пожилых людей: профессионализм, партнерство, ответственность // АйФ Долгожитель 2003. №1 (13).
34. Россет Э.Л. Процесс старения и населения.-М.,2004.-155с
35. Технология социальной работы. Уч. пособ. Для вузов / под ред. П. Я. Цытликера.-Новочеркасск-Ростов н/Д.,2007.-432с
36. Уход за престарелыми на дому. – М.: Сострадание, 1998.
37. Фирсов М.И. Социальная работа в России: теория, история, практика М. 2003. – 329 с.
38. Фирсов М., Студенова Е. Социальная работа в России: теория, история, практика. Уч. пособ. для студентов вузов. Издательство: Владос, 2006.
39. Фуллер Р., Майерс Р. Стадии социальной проблемы // Контексты современности – II: Хрестоматия. Сост. и общ. ред. С.А. Ерофеева. Казань: Изд-во Каз. ун-та, 2001г.
40. Яцемирская Р.С., Беленькая И. Г. Социальная геронтология. М., 1999.

Приведем пример:

Галина, пенсионер 65 лет, проживает п. Недокура в отделении временного проживания для граждан пожилого возраста. В начале тестирования у Галины был высокий уровень одиночества. После реализации мероприятий, он понизился.

В ходе групповых мероприятий Галина стала чувствовать себя увереннее, стала ощущать, что она интересна другим людям. Что она может, поделится своими рецептами кулинарии. Её рецепт занял первое место (это был ягодный пирог). Благодаря групповым занятиям, межличностное общение среди посещающих протекало бурно, ей было интересно проводить с ними время, делится своим опытом, так же она прислушивалась к другим. В ходе этих мероприятий, она нашла себе друзей по интересам. Активно участвовала в спортивных соревнованиях, так же помогала другим людям справиться с заданиями. Больше всего ей понравилось лепить из глины и делать оригами. Все свои подделки, она подарила детям из неблагополучных семей.

Галина давно хотела обучиться компьютерной грамотности, по средствам интернета хотела найти свою двоюродную сестру, так как в молодости утратила с ней связь. Галина близких родственников, поэтому восстановить связь с двоюродной сестрой ей было очень важно. И благодаря обучению, она нашла её через социальную сеть, и по настоящее время продолжает с ней общаться.

По беседовав с ней, я могу сказать, что она счастлива, что нашла сестру, что она имеет друзей, которые с ней советуются, прислушиваются к ней, молодому поколению было интересно с ней общаться. Благодаря всему этому, она стала чувствовать себя нужной обществу.

Приложение 2.

Сергей, пенсионер 70 лет, проживает п. Недокура в отделении временного проживания для граждан пожилого возраста. В начале тестирования у Сергея был средний уровень одиночества. После реализации мероприятий, он стал низким.

Данные мероприятия ему очень понравились, и он остался довольным. По результату тестирования, у него были друзья, но после проведения соревнований, кружков, их стало еще больше.

К сожалению, через некоторое время он покинул наше отделение временного проживания, так как оно временное. Его направили в другой дом-престарелых. Но благодаря обучению компьютерной грамотности, он не теряет связь со своими друзьями, а общается с ними через социальную сеть или Skype. Рассказывает как дела у него, как обустроился, так же узнает новости про своих друзей.

**Тест на одиночество. Методика субъективного ощущения одиночества Д.
Рассела и М. Фергюсона**

Описание: Данный диагностический тест-опросник предназначен для определения уровня одиночества, насколько человек ощущает себя одиноким.

Феномен одиночества заключается в том, что чувство одиночества воспринимается как остро субъективное, сугубо индивидуальное и часто уникальное переживание. Одна из самых отличительных черт одиночества – это специфическое чувство полной погруженности в самого себя. Чувство одиночества не похоже на другие переживания, оно целостно, абсолютно все охватывающее.

Одиночество представляет собой комплексное чувство, которое связывает воедино нечто утраченное внутренним миром личности. Чувство одиночества побуждает человека к энергичному поиску средств противостояния этой “болезни”, ибо одиночество действует против основных ожиданий и надежд человека и, таким образом, воспринимается как крайне нежелательное.

В чувстве одиночества есть познавательный момент. Одиночество есть знак своей самости; оно сообщает человеку, "кто я такой в этой жизни". Одиночество – особая форма самовосприятия, острая форма самосознания.

**Тест насколько ты одинок? Методика субъективного ощущения
одиночества Д.Рассела и М. Фергюсона:**

Инструкция.

Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Выбранный вариант отметьте знаком «+».

Текст опросника (вопросы).

| № | Утверждения | Часто | Иногда | Редко | Никогда |
|----|---|-------|--------|-------|---------|
| 1 | Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку | | | | |
| 2 | Мне не с кем поговорит | | | | |
| 3 | Для меня невыносимо быть таким одиноким | | | | |
| 4 | Мне не хватает общения | | | | |
| 5 | Я чувствую, будто никто не понимает меня | | | | |
| 6 | Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят, напишут мне | | | | |
| 7 | Нет никого, к кому бы я мог обратиться | | | | |
| 8 | Я сейчас больше ни с кем не близок | | | | |
| 9 | Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи | | | | |
| 10 | Я чувствую себя покинутым | | | | |
| 11 | Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает | | | | |
| 12 | Я чувствую себя совершенно одиноким | | | | |
| 13 | Мои социальные отношения и связи поверхностны | | | | |
| 14 | Я умираю от тоски по компании | | | | |
| 15 | В действительности никто как следует не знает меня | | | | |
| 16 | Я чувствую себя изолированным от других | | | | |
| 17 | Я несчастен, будучи таким отверженным | | | | |
| 18 | Мне трудно заводить друзей | | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| 19 | Я чувствую себя исключенным и изолированным другими | | | | |
| 20 | Люди вокруг меня, но не со мной | | | | |

Обработка, ключ к тесту на чувство одиночества.

Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов.

Сумма ответов «часто» умножается на 3, «иногда» — на 2, «редко» — на 1 и «никогда» — на 0.

Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества — 60 баллов.

Интерпретация

высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов,

от 20 до 40 баллов — средний уровень одиночества,

от 0 до 20 баллов — низкий уровень одиночества