

Палтусова А. Д., Анисимова А. В.  
Екатеринбург

### ПРОФИЛАКТИКА ОДИНОЧЕСТВА ПОЖИЛЫХ И ПРЕСТАРЕЛЫХ ГРАЖДАН В КОМПЛЕКСНОМ ЦЕНТРЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

**Аннотация.** В статье рассмотрены характеристики одиночества пожилых граждан и статистически обоснована значимость профилактики этого явления в Свердловской области, представлен опыт профилактики одиночества пожилых граждан, состоящих на социальном обслуживании в Государственном автономном учреждении социального обслуживания населения Свердловской области «Комплексный центр социального обслуживания населения Железнодорожного района г. Екатеринбурга».

**Ключевые слова:** профилактика одиночества; одиночество; пожилые люди; центры социального обслуживания; социальная помощь; профилактическая работа.

Paltusova A. D., Anisimova A. V.  
Ekaterinburg

### PREVENTION OF LONELINESS OF ELDERLY AND ELDERLY CITIES IN THE COMPLEX CENTER OF SOCIAL SERVICE OF POPULATION

**Abstract.** The article describes the characteristics of loneliness of elderly citizens and statistically substantiates the importance of preventing this phenomenon in the Sverdlovsk region, presents the experience of preventing the loneliness of older citizens who are on social services in the State Autonomous Institution of Social Services for the Population of the Sverdlovsk Region.

**Keywords:** loneliness prevention; loneliness; elderly people; social service centers; social help; preventive work.

По итогам 2015 г. в России проживало 42 725 126 пенсионеров, что на 1,4% больше, чем годом ранее, т. е. на 556 258 человек больше.

По информации Министерства здравоохранения Свердловской области, на территории Свердловской области по состоянию на 01.01.2016 г., проживает 1 005 998 пожилых людей, что составляет 23,4% от населения региона.

Наиболее сильным стрессом для людей пожилого и престарелого возраста является одиночество. И решение этой проблемы во многом затрудняется недостаточной разработкой научной и практической базы в области профилактики одиночества пожилых и престарелых людей [1].

В настоящее время в России не существует нормативно-правового документа, касающегося вопроса профилактики одиночества в пожилом возрасте, однако существует «Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года» № 164-р от 05.02.2016 г., целью которой является

создание условий для активного долголетия граждан пожилого возраста, которые позволят повысить уровень и качество их жизни. Результатом реализации Стратегии является сформированная система мер, направленная на повышение благосостояния и социально-культурного развития граждан пожилого возраста, укрепление их здоровья, повышение продолжительности жизни и активного долголетия.

Анализ научной литературы, посвященной проблемам пожилых и престарелых граждан, показывает, что значительная часть работ посвящена вопросам социального обеспечения и социального обслуживания, в то время как опыт профилактики одиночества в пожилом и престарелом возрасте в социальных учреждениях носит разрозненный характер и требует обобщения.

По документам Всемирной организации здравоохранения возраст от 60 до 74 лет рассматривается как пожилой; 75 лет и старше – это старые люди; возраст от 90 лет и старше – долгожители. Наступление пожилого возраста

тесно связано с таким биологическим процессом, как старость или старение.

В демографическом энциклопедическом словаре приводится следующее определение: «...старость – биопсихологическое и социально-историческое понятие с условными и меняющимися границами на разных этапах историко-эволюционного развития человечества и в различных эколого-популяционных и социальных группах» [10].

Старение организма, по мнению Е. И. Холодовой, можно разделить на три взаимосвязанных процесса:

- психологическое старение – как сам человек представляет себе процесс своего старения; специфическое ощущение психологической старости, которое обладает как объективными признаками (снижение интеллектуальных способностей и эмоциональной сферы), так и субъективными проявлениями;
- биологическое старение – биологические изменения организма с возрастом (инволюция);
- социальное старение – как человек связывает свое старение с обществом.

При характеристике социального старения особое внимание обращают на социально-психологические характеристики пожилых людей. К основным относят следующие: наступление пожилого возраста связано с выходом на пенсию, что ведет за собой изменение образа и стиля жизни, переходом из одной социальной роли в другую; возникает необратимый биологический процесс старения всего организма, ухудшается состояние здоровья; происходит ослабление процессов восприятия и двигательной активности, а также становление и развитие мудрости.

Выход на пенсию особенно тяжело воспринимают люди, чья трудовая деятельность высоко ценилась в прошлом, а сейчас признается бесполезной, ненужной. Разрыв с трудовой деятельностью отрицательно сказывается на состоянии здоровья, жизненном тоне, психике людей [10].

Одним из состояний, свойственных большинству пожилых людей, согласно данным Всемирной организации здравоохранения, является чувство одиночества. В настоящее время не существует единого определения понятия одиночества. Ученые рассматривают одиночество как социальное и как психологическое состояние человека.

Все ученые сходятся на том, что одиночество в самом общем приближении связано с переживанием человека его оторванности от общества людей, семьи. Но это не означает, что пожилые люди, проживающие в одиночку, все испытывают одиночество. Можно быть одино-

ким и в толпе, и в кругу семьи, хотя одиночество среди пожилых людей чаще всего связано с уменьшением числа социальных контактов [3].

Н. Ф. Шахматов отмечал, что одиночество в пожилом возрасте – это «...либо отсутствие родственников, друзей, либо ощущение эмоциональной изоляции, непонимание и безразличие со стороны окружающих».

Л. С. Вульф дает следующее определение одиночеству: «Одиночество – это социально-психологическое и эмоциональное состояние человека, которое связано с отсутствием близких людей, положительных эмоциональных или со страхом потери родных в результате вынужденной или имеющей психологические причины социальной изоляции».

Анализ проблемы одиночества позволяет предположить, что именно в пожилом возрасте риск возникновения этого чувства достаточно высок в силу определенных возрастных особенностей пожилых людей и их положения в обществе [6].

Пожилые люди нередко чувствуют себя одинокими, даже живя в семье. Причиной этого может послужить недостаток внимания со стороны родственников, выход на пенсию, потеря близких и друзей, болезни, сужение круга общения и сфер деятельности – все это ведет к ухудшению качества жизни, отсутствию положительных эмоций, к появлению чувства одиночества и ненужности.

Одиночество в пожилом и престарелом возрасте ведет за собой негативные последствия, сказывающиеся на состоянии как физического, так и психического здоровья пожилого человека. Одиночество ведет к возникновению эмоционально-волевых расстройств, развитию депрессии, изменениям поведения [9].

По мнению Р. С. Яцемирской, пожилые люди могут ощущать себя одинокими по ряду причин.

1. Смерть родных, старых знакомых и друзей. И хотя их можно заменить новыми товарищами, но это не служит для человека достаточным утешением.

2. Взрослые дети отделяются от родителей, иногда лишь физически, но чаще из эмоциональной потребности быть самими собой и иметь время и возможность заниматься собственными проблемами и взаимоотношениями.

3. С наступлением пожилого возраста приходит чувство одиночества, вызванное ухудшением здоровья и страхом смерти. В целях наилучшего приспособления к среде пожилой человек должен иметь того, к кому он лично привязан, кто может оказать необходимую помощь и поддержку [13].

Так, в возрасте от 65 до 75 лет на фоне одиночества возможно возникновение суцидоопасных возрастных депрессий. Пожилых людей старше 75 лет постоянно преследует мысль – уйти из жизни самостоятельно. Мужчины кончают жизнь самоубийством в 4 раза чаще женщин.

Исследования, проведенные Дэниелом Перлманом и его коллегами, вывели гораздо больше фактов одиночества у пожилых одиноких людей, которые проживали с родственниками, чем у других пожилых людей, которые жили одни. Социальные контакты с друзьями или соседями оказывают большое влияние на благополучие, чем контакты с родственниками [6].

Влияние одиночества на ход личностного развития в старости заключается в следующем: одиночество ведет к эмоционально-волевым расстройствам, усиливает развитие депрессии, изменениям поведения, приводит к проявлению девиантного поведения – суицидальным поступкам. Одиночество заменяет самовосприятие человека (происходит расхождение между истинным «Я» и тем, как видят «Я» другие). Одиночество заменяет восприятие окружающей действительности (она становится непредсказуемой, не поддающейся контролю с его стороны). Снижается самооценка пожилого человека вследствие утраты значимых социальных связей [5].

Проблема одиночества в пожилом и престарелом возрасте с каждым годом возрастает. Уровень суцидов среди пожилых людей в четыре раза выше, чем в других возрастных категориях. И причинами суцида в пожилом возрасте являются: потеря ритма жизни, среды общения, ухудшение состояния здоровья, материальные трудности, а также одиночество.

По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый год в России добровольно уходят из жизни в среднем 100–120 пенсионеров из 100 000 человек. И с каждым годом этот показатель растет, особенно среди одиноких пожилых людей.

В связи с этим необходимо проводить мероприятия, направленные на профилактику одиночества среди пожилых людей. Одиночество лучше предотвратить, чем потом бороться с его последствиями [8].

Профилактика – это комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления и/или устранение факторов риска.

Профилактика является важным средством предотвращения развития каких-либо негативных процессов на ранних стадиях. Она позволяет с меньшими затратами «снять остроту»

социальной проблемы и повернуть процесс в более благоприятную сторону [10].

В практике социальной работы важное значение имеет социальная профилактика. Социальная профилактика – научно-обоснованное и своевременно предпринимаемое воздействие на социальный объект с целью сохранения его функционального состояния и предотвращения возможных негативных процессов в его жизнедеятельности.

Р. В. Шмелев, говорил о том, что при организации деятельности по профилактике одиночества людей пожилого возраста следует учитывать:

- личность самого человека;
- отношения и контакты людей пожилого возраста с окружающей средой и с семейной средой;
- досуговые формы и методы, активно влияющие на личность пожилого человека и на его положение в обществе [14].

Методов профилактики одиночества достаточно для выстраивания социальной работы с этими людьми. Одним из результативных методов профилактики одиночества в пожилом и престарелом возрасте является организация их досуговой деятельности.

С. Г. Киселёв, О. В. Краснова под досугом подразумевают сферу свободного, нерегламентированного времени человека, возможность выбора досуговых занятий, целенаправленность самого процесса досуга, охватывающего искусство, игру, общение, развлечения и т. д. [5].

Г. З. Козлова отмечает, что досуг может включать следующие виды деятельности:

- спорт или разнообразная физическая активность;
- художественная деятельность (рисование, литература и т. д.);
- занятие декоративно-прикладным творчеством (вышивание, вязание);
- забота о домашних животных и комнатных растениях;
- посещение музеев, театров, галерей, экскурсии;
- игры (настольные игры, компьютерные игры);
- развлечения (просмотр фильмов, чтение и т. д.);
- общение с другими людьми (телефонные разговоры, написание писем, организация и посещение вечеров и других развлекательных мероприятий).

Еще одним методом профилактики одиночества является создание группы самопомощи. Группы самопомощи – это небольшие, привязанные к определенному месту группы, члены которых, имея общие проблемы, помогают

друг другу. Такие группы состоят из 5–7 человек, живущих поблизости и имеющих периодические контакты. Эти группы иногда возникают спонтанно, но чаще их организует один из наиболее активных будущих ее членов или социальные работники [6].

Профилактика одиночества тесно связана с диагностикой. Знание причин ведет к определению путей практической деятельности. Поэтому важным способом профилактики одиночества в пожилом возрасте являются психологические методы и приемы.

Деятельность психолога в профилактике одиночества играет важную роль. В работе по профилактике одиночества психолог использует различные диагностические методики (тесты, анкеты, опросники, терапевтические методы и приемы, личные консультации) [8].

В настоящее время для пожилых граждан остаются актуальными следующие вопросы: где же пожилые люди могут проводить свой досуг, куда обратиться за психологической помощью и поддержкой и каким образом избавиться от чувства одиночества? Решением этих вопросов активно занимается Министерство социальной политики, создавая социальные учреждения для граждан пожилого возраста, в которых они могут решить возникшие трудности и проблемы.

В числе учреждений социального обслуживания пожилых людей особое место занимают районные Комплексные центры социального обслуживания населения. На базе Комплексных центров социального обслуживания населения создаются клубы по интересам для граждан пожилого возраста, проводятся культурно-досуговые мероприятия, проводятся психологические консультации и тренинги, организуются группы самопомощи. В таких Центрах пожилые люди находят новых знакомых, обучаются современным технологиям, узнают много нового и полезного для себя.

Популярными для пожилых людей становятся клубы различной направленности. Главное предназначение клубов – это помочь пожилым людям социально адаптироваться, преодолеть замкнутость, одиночество, предоставить возможность общения по интересам, помочь в установлении и поддержании социальных связей [8].

Для изучения деятельности по профилактике одиночества пожилых и престарелых граждан было выбрано государственное автономное учреждение социального обслуживания населения Свердловской области «Комплексный центр социального обслуживания населения Железнодорожного района г. Екатеринбург» (далее «КЦСОН»).

«КЦСОН» представляет собой особое государственное учреждение. Его деятельность направлена на организацию помощи для тех граждан, которые признаны нуждающимися в предоставлении социальных услуг.

Анализ деятельности по профилактике одиночества пожилых и престарелых граждан проходило на базе отделения участкового социального обслуживания ГАУ «КЦСОН Железнодорожного района г. Екатеринбург».

Деятельность отделения участкового социального обслуживания направлена на раннее выявление и профилактику социального неблагополучия, своевременное оказание гражданам необходимой помощи, привлечение специалистов различных ведомств, повышение доступности и качества социальной помощи и организации досуга граждан пожилого возраста проживающих на территории участка.

Специалистами отделения участкового социального обслуживания «КЦСОН» проводятся для граждан пожилого возраста клубы по интересам, «Школы пожилого возраста» и различные мероприятия. Однако, как показывает практика, посещают их одни и те же граждане пожилого возраста.

Для уточнения проблем граждан пожилого возраста было проведено анкетирование, включающее 10 вопросов, в котором приняло участие 40 человек в возрасте от 58 до 78 лет.

По результатам анкетирования были выявлены следующие проблемы: проблема одиночества присутствует у 93% опрошенных; неудовлетворенность своей жизнью присутствует у 45% опрошенных; досуг респондентов носит пассивный характер; неумение организовать свое свободное время характерно для 60%.

Для выявления уровня одиночества у граждан пожилого возраста было проведено тестирование, в котором использовалась методика ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона «Насколько ты одинок?».

По результатам тестирования у 30 человек (74%) был выявлен «высокий уровень одиночества», у 7 человек (18%) – «средний уровень одиночества», у 3 человек (8%) – «низкий уровень одиночества».

Для уточнения полученных результатов и в дополнение к тесту «Насколько ты одинок?» был проведен второй тест В. Зунга и Т. Н. Балашовой «Мое эмоциональное состояние», целью которого является определение эмоционального состояния и настроения пожилого человека.

В ходе данного теста было выявлено, что для 13 человек (32%) характерно «пониженное эмоциональное состояние и депрессии»; для 12 опрошенных (30%) свойственно «значи-

тельно пониженное эмоциональное состояние»; у 9 человек (23%) было выявлено «незначительное пониженное эмоциональное состояние» и для 6 (15%) характерно «хорошее эмоциональное состояние».

Необходимость в разработке и внедрении программы профилактики одиночества пожилых и престарелых граждан обусловлена тем, что при проведении углубленного исследования было выявлено, что 37 человек (92%) из 40 испытывают чувство одиночества, а также значительная часть респондентов используют свое свободное время не рационально и проводят свой досуг пассивно, нанося тем самым ущерб своему здоровью.

На основании полученных данных была разработана и внедрена программа профилактики одиночества пожилых и престарелых граждан в условиях ГАУ «КЦСОН Железнодорожного района г. Екатеринбург» – «Одиночеству – нет!».

Целью программы является создание условий для успешной профилактики одиночества у граждан пожилого и престарелого возраста.

Программа состоит из трех направлений деятельности: информационно-просветительское, культурно-досуговое и психолого-педагогическое, в рамках которых проводились различные мероприятия.

Опрос клиентов центра после реализации программы предполагал выявление удовлетворенности своей жизнью в настоящее время, респондентам было предложено ответить на вопрос «Удовлетворены ли Вы своей жизнью в настоящее время?». По результатам опроса, большинство респондентов «полностью удовлетворены своей жизнью в настоящее время», такой вариант ответа выбрало 34 человека (85%), ни один человек «полностью не удовлетворен своей жизнью в настоящее время»

и 6 человек (15%) затруднились в выборе варианта ответа.

В дополнение к опросу повторно был проведен тест Д. Рассела и М. Фергюсона «Насколько ты одинок?», целью которого является выявление уровня одиночества у граждан пожилого возраста.

Сравнивая результаты теста Д. Рассела и М. Фергюсона «Насколько ты одинок?», можно констатировать следующий факт: на начальном этапе у большинства респондентов, а именно у 30 человек из 40, был высокий уровень одиночества, после реализации программы ни у одного человека не было выявлено высокого уровня одиночества. Средний уровень одиночества был выявлен у 7 человек, после реализации программы – у 5 человек, низкий уровень – у 3 человек, после реализации программы – у 35 человек.

По результатам теста В. Зунга и Т. Н. Балашовой «Мое эмоциональное состояние» было установлено, что большинство респондентов находятся в «хорошем эмоциональном состоянии».

Таким образом, можно констатировать следующий факт: программа профилактики одиночества пожилых и престарелых граждан «Одиночеству – нет!» послужила снижению уровня одиночества.

Основное требование к организации досуга пожилых людей состоит в том, чтобы он был разнообразным, интересным, доступным и носил ненавязчивый характер. Важен тщательный отбор содержания, методов и форм предлагаемых мероприятий, ведь они должны быть интересны пожилым людям. Внедрение новых эффективных методов социальной работы с пожилыми людьми по профилактике одиночества позволит сделать их жизнь более насыщенной и активной.

### Библиографический список

1. Александрова, М. Д. Отечественные исследования социальных аспектов старения. Психология старости и старения [Текст] : хрестоматия / М. Д. Александрова, О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. – М. : Академия, 2010. – 135 с.
2. Вульф, Л. С. Одиночество пожилых людей [Текст] / Л. С. Вульф // Социальное обеспечение. – 2008. – № 5. – С. 23–25.
3. Кирдяшкина, Т. А. Проблемы геронтопсихологии [Текст] : учебное пособие / Т. А. Кирдяшкина. – Челябинск : ЮУрГУ, 2006. – 229 с.
4. Киселева, Т. Г. Социально-культурная деятельность [Текст] : учебник / Т. Г. Киселева, Ю. Д. Красильников. – М. : МГУКИ, 2004. – 539 с.
5. Киселев, С. Г. О некоторых вопросах организации досуга пожилых людей в Российской Федерации [Текст] / С. Г. Киселев. – Самара : Асгард, 2006. – 120 с.
6. Перлман, Д. Теоретические подходы к одиночеству. Лабиринты одиночества [Текст] / Д. Перлман, Л. Э. Пепло ; пер. с англ., сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровский. – М. : Прогресс, 2002. – 185 с.

7. Плеханова, О. Е. Роль комплексных центров социального обслуживания населения в социокультурной реабилитации пожилых людей [Текст] / О. Е. Плеханова // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. – 2014. – № 2. – 45 с.
8. Сухова, Л. С. Организация досуга и свободного времени пожилых людей. Проблемы старости: духовные, медицинские и социальные аспекты [Текст] : сборник трудов / Л. С. Сухова ; под ред. А. В. Флинга. – М. : Свято-Дмитриевское училище сестер милосердия, 2008. – 176 с.
9. Хараш, А. У. Психология одиночества [Текст] / А. У. Хараш // Педология новый век. – 2000. – № 4. – 45 с.
10. Холостова, Е. И. Социальная работа с пожилыми людьми [Текст] : учеб.-метод. пособие / Е. И. Холостова. – М. : Институт переподготовки и повышения квалификации руководящих кадров и специалистов системы социальной защиты населения города Москвы, 2009. – 70 с.
11. Шахматов, Н. Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное [Текст] / Н. Ф. Шахматов. – М. : Медицина, 1996. – 304 с.
12. Шахматов, Н. Ф. Старение. Норма и патология [Текст] / Н. Ф. Шахматов // Психология зрелых возрастов : хрестоматия / сост. И. В. Шаповаленко. – М. : АНО ПЭБ, 2008. – С. 640–645.
13. Швалб, Ю. М. Одиночество: социально-психологические проблемы [Текст] / Ю. М. Швалб, О. В. Данчева. – К. : Чукраша, 2007. – 270 с.
14. Шмелёв, Р. В. Феномен одиночества человека как социально-психологическое явление [Текст] / Р. В. Шмелёв // Отечественный журнал социальной работы. – 2007. – № 3. – С. 18–21.
15. Яцемирская, Р. С. Социальная геронтология [Текст] / Р. С. Яцемирская. – М. : Союз, 1998. – 275 с.

*Статью рекомендует  
Н. В. Шрамко, кандидат педагогических наук, доцент*