

Исследование проблемы одиночества пожилых людей

Приходько Диана Александровна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье рассматривается проблема одиночества людей в пожилом возрасте. Дается определение, что такое одиночество. Анализируются проблемы одиночества в пожилом возрасте, причины переживания одиночества и способы преодоления. Разработаны рекомендации по улучшению социальной работы с одинокими пожилыми людьми

Ключевые слова: Социальная работа с пожилыми людьми, пожилые граждане, одиночество, проблемы, рекомендации.

Research on the problem of loneliness in elderly people

Prikhodko Diana Alexandrovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The article deals with the problem of loneliness of elderly people. The definition of loneliness is given. The problems of loneliness in old age, the causes of loneliness, and ways of overcoming them are analyzed. Recommendations have been developed to improve social work with lonely elderly people

Keywords: Social work with the elderly, senior citizens, loneliness, problems, recommendations.

Одиночество - это тягостное ощущение увеличивающегося разрыва с окружающими, боязнь последствий одинокого образа жизни, тяжёлое переживание, связанное с утратой существенных жизненных ценностей или близких людей, постоянной ощущение покинутости, бесполезности и ненужности собственного существования [2]

Одиночество вызывает такое явление как депрессия. В результате чего это может негативно отразиться на здоровье пожилых людей. Повышается риск возникновения инсульта, возникновения сахарного диабета, онкологии и многих других заболеваний [1].

Душевное здоровье четко обуславливается как вовлеченность в общение, в минуты личного горя социальное взаимодействие и помощь со стороны людей очень важны для здоровья пожилого человека.

Поверхностные контакты с членами семьи проявляют нередко травмирующее воздействие, еще больше заостряя чувство оторванности от

людей, от необходимой информации, человеческого тепла, участия. Главное значение для пожилого гражданина имеют его семейные и дружеские связи, роль которых увеличивается с выходом на пенсию.

К пожилым относят различных людей – от относительно здоровых и крепких до глубоких стариков, обремененных недугами, выходцы из самых разных социальных слоев, имеющие различные уровни образования, квалификации и разные интересы. Большинство из них не работают, получая пенсию.

Целью исследования является: разработка рекомендаций по улучшению социальной работы с одинокими пожилыми людьми, на основании выявленных причин и проблем в результате проведенного анкетирования в филиале ОГБУ «Комплексный центр социального обслуживания ЕАО» Октябрьского района.

Обзор исследования: Вопросы по проблемам одиночества людей в пожилом возрасте рассматривались в трудах следующих авторов: Чифтчи Б., Першиной К.В., Осколкова А.В., Анискиной М.Б., Сухова А.Н, Ершовой С.И., Косиченко И.Ф. и других.

В Филиале ОГБУ «Комплексный центр социального обслуживания ЕАО» Октябрьского района было проведено анкетирование и опрос 46 пожилых людей в возрасте от 55 лет которые находятся на обслуживании в отделении.

Анкета состояла из 20 вопросов и 7 вопросов личного характера, отражающих следующие показатели:

- субъективное ощущение одиночества;
- механизмы преодоления одиночества;
- причины переживания одиночества;
- помощь в преодолении одиночества со стороны Центра;
- количественные и качественные характеристики первичных групп респондентов;
- оценка временных отрезков (прошлого, настоящего, будущего);
- социально-демографические характеристики лиц пожилого и старческого возраста (пол, возраст, семейное положение, образование, инвалидность, форма проживания, способ передвижения).

В ходе исследования мной было выяснено, что одни - всегда ощущают себя одинокими (хроническое одиночество), другие - часто (ситуативное одиночество), третьи - иногда (преходящее одиночество), встречаются также пожилые люди, которые никогда не чувствуют себя одинокими (см.рис. 2). На вопрос «Как часто Вы чувствуете ли себя одиноким?» 17,78 % пожилых людей ответили, что они всегда чувствуют себя одинокими, 44,45 % - часто, 35,56 % - иногда и лишь 8,89 % вообще не ощущают себя одинокими. Общее количество респондентов отметили время возникновения чувства одиночества – вечер.

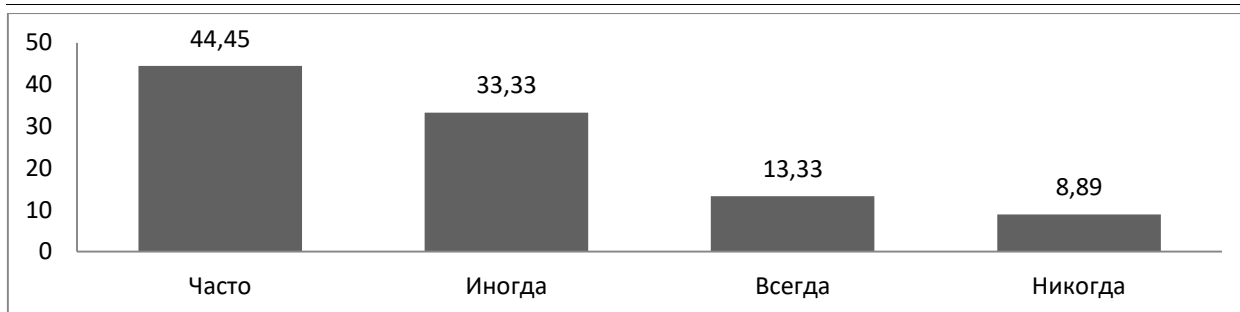


Рисунок 2. Частота переживания одиночества пожилых людей

По частоте переживания одиночества у пожилых людей преобладает преходящее чувство одиночества. Этот тип одиночества не несет серьезных жизненных затруднений. Соответственно, «старость» и «одиночество» нельзя считать тождественными понятиями, что предлагается некоторыми исследователями. Впрочем, следует отметить, что часть пожилых людей, чувствующих себя всегда и часто одинокими достаточно огромна, поэтому с такими категориями пожилых людей необходимы дополнительные формы работы со стороны учреждений социального обслуживания.

При исследовании интересовали самые распространенные способы преодоления чувства одиночества, которые выбирают пожилые люди (см. рис. 3).

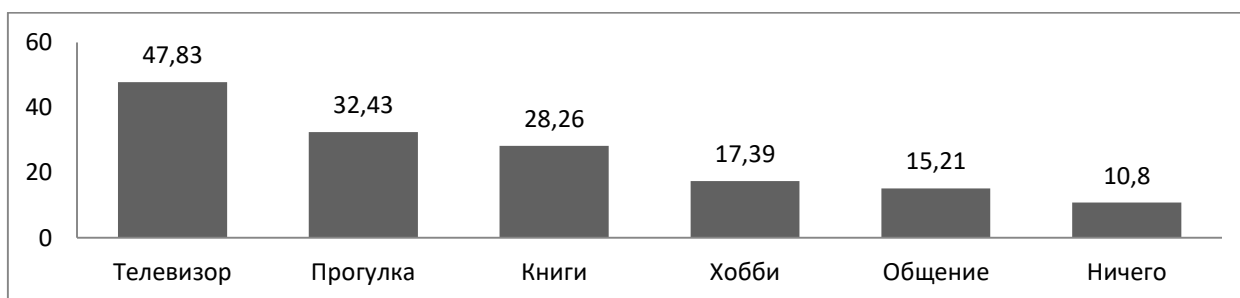


Рисунок 3. Занятие пожилых людей, когда они чувствуют себя одинокими

Большое количество пожилых людей для избавления либо смягчения своего одиночества предпочитают просмотр телевизора – 47,83%. Кажется, что для многих пожилых людей общение с телевидением заменяет потребность в общении с людьми. Далее по частоте использования выделенных способов преодоления одиночества следуют: прогулки – 32,43 %, чтение книг, журналов – 28,26 %, хобби – 17,39 % общение – 15,21 %. Дополнительного внимания заслуживает то, что значительная часть пожилых людей (10,87 %) отметили, что вообще ничего не делают для того, чтобы преодолеть это чувство.

Основной причиной возникновения одиночества большинство респондентов видят плохое самочувствие – 43,48 %. Далее по значимости причиной одиночества выступает одинокое проживание 23,91 %, 21,74 % опрошенных указывают на недостаток общения. Кроме того, чувствуют себя одиноким без всяких причин - 10,87 % (см.рис. 4).

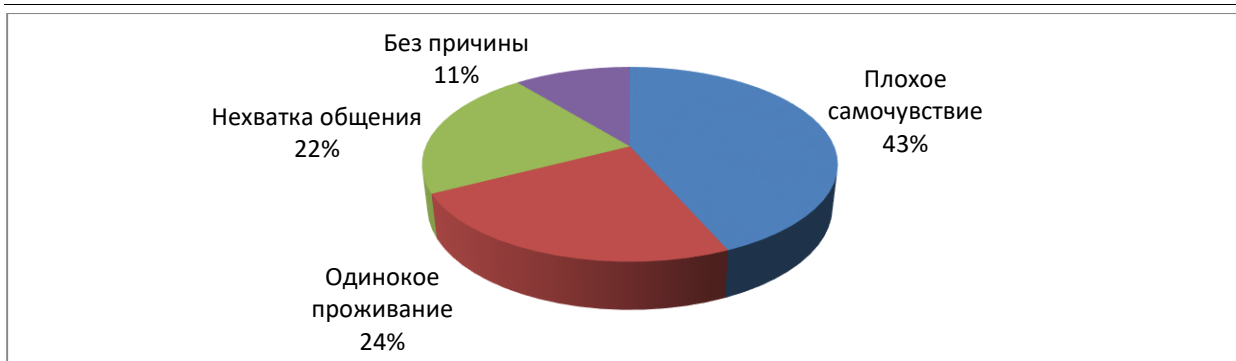


Рисунок 4. Причины переживания одиночества пожилыми людьми

Итак, одно из распространенных мнений, что одиночество связано с нехваткой общения не находит должного подтверждения. В контексте сказанного необходимо также отметить, что большое количество пожилых людей имеют малый круг общения (см.рис.5).

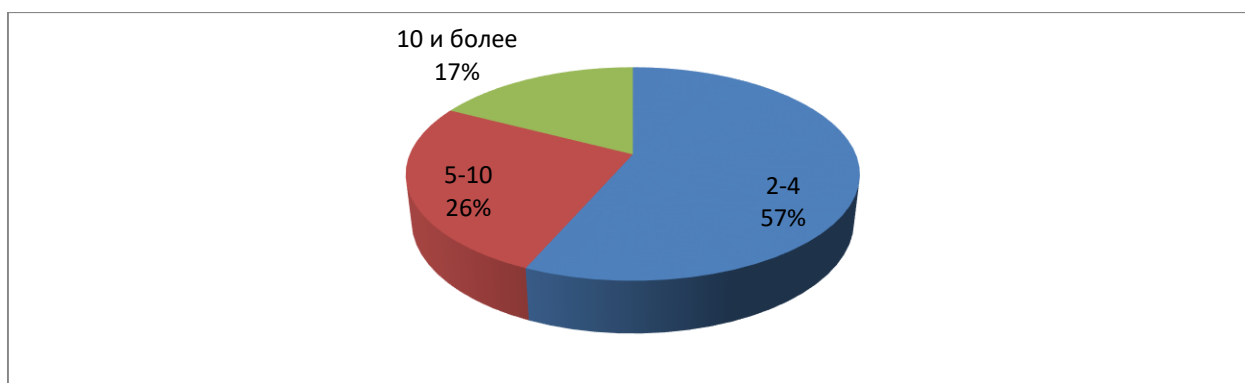


Рисунок 5. Количество людей, с которыми постоянно контактируют пожилые люди

Так, 56,52 % респондентов постоянно общаются с 2-4 людьми, 26,09 % - с 5-10 людьми и лишь 17,39 % имеют постоянный контакт с 10 людьми. Причем, лишь треть респондентов от общей выборки, хотят расширить круг своего общения.

В пожилом возрасте понижается аффективная насыщенность жизни, новые впечатления, прекращают иметь прежнюю яркость. Большинство жизненных планов уже реализовано или уже не может быть реализовано, наиболее продуктивные периоды жизни остались в прошлом. Пожилой человек живет преимущественно в прошлом, находится во власти воспоминаний, его психологическое время «перекачивается» в прошлое. Наше исследование подтверждает это.

Большинство респондентов не строят планов на будущее, вспоминают события молодости, причем они представляются им более значимыми и интересными, 81,8 % респондентов указали на то, что у них имеется много свободного времени. Будущее в представлении клиентов комплексного центра окрашено в довольно темные тона: 50,8 % пожилых людей не сомневаются в том, что ничего в их жизни измениться не может, 31,6 % -

считают, что произойдут изменения в худшую сторону и лишь 17,6 % - в лучшую.

Социологические опросы, проведенные в России в последние годы, показали, что жалобы на чувство одиночества у пожилых людей занимают первое место. У лиц старше 70 лет этот показатель достигает 90% [2].

Помочь преодолеть одиночество и нехватку общения пожилых людей возможно при помощи создания клуба общения. Деятельность клуба предполагает:

- привлечение лиц пенсионного возраста в работу коллективов художественной самодеятельности;
- обмен опытом по кулинарии, рукоделию;
- организация дискуссий и обсуждение вопросов политики, морали, быта;
- организация мероприятий, конкурсов и выставок;
- освоение нетрадиционных методов лечения, занятия физ-рой;
- настольные игры, просмотр газет, журналов, кинофильмов;
- участие в благоустройстве территории;
- культурно-просветительная, консультативно-методическая работа.

2. Внедрить в практику деятельности центра стационароразменяющие технологии, в том числе, приёмные (гостевые семьи) для одиноких пожилых людей;

3. Привлекать общественное внимание, для формирования благоприятной социокультурной среды для одиноких пожилых членов общества.

4. Привлекать пожилых граждан к общественным организациям по защите животных. (Забота и уход за животными)

5. Вовлекать пожилых людей в процесс воспитания и духовно-нравственного развития молодежи.

6. Создать секции физкультуры для пожилых.

7. Проведение тренингов по преодолению одиночества.

8. Организация психологической, консультативной помощи. (Личные проблемы, конфликты в семье, стрессы).

Библиографический список

1. Ершова, С.И., Косиченко, И.Ф. Проблемы социальной изоляции и одиночества пожилых людей // Гуманитарные и социально-экономические науки. 2006. № 3 (22). С. 88-90
2. Осколков, А.В. Одиночество пожилых людей как социальная проблема: теоретический анализ // Аллея науки. 2020. №7. С. 261-267
3. Першина, К.В. Проблема одиночества пожилых людей // Modern science. 2020. № 12-3. С. 145-147