

СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ОДИНОЧЕСТВА СРЕДИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

В.А. Качан, С.И. Михайлов
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
(e-mail: kachanvika90@gmail.com)

В условиях старения населения возрастает спрос на социальные услуги. На 01.01.2024 численность пожилых граждан, охваченных социальным обслуживанием в Республике Беларусь, составила более 114 тысяч человек. Темп роста к 2023 г. – 106,2% – это максимальное значение за последние 5 лет. По последним данным в июле 2023 г. среди населения Бешенковичского района проживает 4675 пожилых людей, в том числе 277 пожилых инвалидов [1]. Для многих граждан пожилого возраста, проживающих в условиях малого населенного пункта, отсутствие плодотворного досуга, социальная изоляция, проблемы со здоровьем, и многое другое приводят к снижению качества жизни, депрессиям и, как правило, ускорению процесса старения и снижению продолжительности жизни. Граждане пожилого возраста, проживающие на территории Бешенковичского района, остро нуждаются в реализации проекта, направленного на создание условий для активного образа жизни и реализации своего творческого потенциала с положительной эмоциональной настройкой в целях преодоления одиночества и повышения общего уровня качества жизни.

Цель исследования: изучить теоретические основы социальной работы по преодолению одиночества среди пожилых людей, а также разработать программу социальной работы с людьми пожилого возраста в условиях малого населенного пункта (на примере ТЦСОН Бешенковичского района).

Материал и методы. Анализ научной литературы по проблеме исследования, опыта работы территориального центра социального обслуживания населения, логические методы исследования, обобщение, так и специальные социологические методы: анкетирование, беседа, опрос. Для обработки полученных данных были применены математические методы обработки данных.

Результаты и их обсуждение. Граждане пожилого возраста – это люди старше 60 лет. Существует три варианта адаптации к пожилому возрасту: счастливая старость – когда человек легко преодолевает кризис, обладая сильным духом и крепкой нервной системой; такие люди гармонично развиты и спокойно принимают происходящее; несчастливая старость – чаще всего наблюдается у людей с хроническими патологиями; такие пенсионеры отличаются ранимостью и обидчивостью, они не уверены в себе и пребывают в постоянной тревожности, считают утраченным смысл жизни; психопатологическая старость – переносится довольно тяжело (наблюдается

у людей, склонных к депрессии, ипохондрии, имеющих возрастные органические расстройства, страдающих от слабоумия и неврозов) [2].

Методы социальной работы с людьми пожилого возраста в зависимости от их назначения подразделяют на следующие основные виды: социально-бытовые, направленные на поддержание жизнедеятельности граждан в быту; социально-медицинские, направленные на поддержание и улучшение здоровья граждан; социально-психологические, предусматривающие коррекцию психологического состояния граждан для их адаптации в среде обитания (обществе); социально-педагогические, направленные на профилактику отклонений в поведении и аномалий личного развития клиентов социальных служб, формирование у них позитивных интересов, в том числе в сфере досуга, организацию их досуга, оказание содействия в семейном воспитании детей; социально-экономические, направленные на поддержание и улучшение жизненного уровня; социально-правовые, направленные на поддержание или изменение правового статуса, оказание юридической помощи, защиту законных прав и интересов граждан. Мини-клубы – это уникальный прием социальной работы с пожилыми гражданами, они выполняют задачу по обеспечению содержательного досуга и общения людей пожилого возраста. Помимо мини-клубов, в ТЦСОН можно проводить индивидуальные занятия с применением таких видов арт-терапии, как цветотерапия, музыкотерапия, кинотерапия, игротерапия, гарденотерапия, изотерапия, крупотерапия, эко-арт-терапия.

Для изучения опыта деятельности ГУ «Бешенковичский территориальный центр социального обслуживания населения» по преодолению одиночества среди пожилых людей мы провели диагностическое исследование. Выборку составили пожилые люди в возрасте от 60 лет: 67 женщин и 33 мужчины.

На основании первой методики («Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду) мы заключили, что основная масса женской выборки и большая половина мужской выборки оценили собственное эмоциональное благополучие как умеренное (т.е. в пределах нормы). Однако мы выявили группу лиц, куда вошли как пожилые мужчины, так и пожилые женщины, которые испытывают эмоциональный дискомфорт, некую степень потери самообладания и стресса.

Свое эмоциональное неблагополучие пожилые люди связывают со следующими социальными и экономическими проблемами:

- 1) нехватка денег (невысокие пенсии, высокие коммунальные платежи, дорогие продукты питания);
- 2) малая мобильность и обездвиженность (часто болят ноги, передвигаться стало тяжело, болит спина, проблема с суставами и их подвижностью, лишний вес);
- 3) проблема с медикаментами (не всегда есть нужные лекарства в продаже, дорого стоят, сложно достать в гп. Бешенковичи);
- 4) неспособность позволить себе питаться здорово (больше употреблять фруктов, овощей, натурального белка – мяса, по той причине, что не могут себе этого позволить в финансовом плане);
- 5) проблемы бытового характера

(сложно самостоятельно произвести уборку, проблемы с печью и иными отопительными приборами в зимний сезон, проблемы с водоснабжением: замерзает колонка зимой, из-за снега сложно передвигаться на улице возле дома, а самостоятельно произвести уборку снежного покрова уже не в состоянии); б) одиночество (дети и внуки звонят только по праздникам или выходным дням. Внуки навещают только в день получения пенсии или по праздникам. В зимний период практически не с кем не общаются).

По результатам второй методики («Индекс жизненной удовлетворенности» Н.В. Паниной) мы установили следующее: пожилые люди считают, что их возраст – это самый сложный период в их жизни, т.к. они не ощущают того счастья и прилива сил, которые наблюдались в более молодые годы. Пожилые граждане констатировали, что с возрастом потеряли интерес к происходящим событиям и собственным делам, они все больше чувствуют упадок сил, немощь и безразличие со стороны окружающих, в том числе и родных людей.

Для изучения особенностей чувства одиночества среди пожилых граждан была составлена и применена анкета «Одиночество в пожилом возрасте». Одиночество – состояние и ощущение человека, который находится в реальной или мнимой коммуникативной изоляции от других людей (от семьи, друзей, коллег) т.е. отсутствие значимого и важного для него общения. Это состояние является непривычным т.к. люди привыкают к тому, что всегда находятся в окружении кого-то. Из-за прерывания «живых» связей могут возникнуть острые эмоциональные реакции. Такие, как тревожность, депрессия и вегетативные нарушения. По мере увеличения времени пребывания человека в условиях одиночества, актуализируется потребность в общении.

Представим результаты анкетирования. Особым «одиноким» сезоном пожилые люди считают зимний период, т.к. дети редко навещают их в этот сезон года, по причине болезней или сложности в пути. Большая часть пожилых лиц склонна впадать в уныние, если им доводится оставаться в одиночестве. И это объяснимо: человек – социальный организм, ему необходимо общение, а общение в пожилые годы – это возможность передать собственные знания поделить опытом с молодыми неокрепшими умами. Однако большинство пожилых лиц обделены общением, в особенности – с родными детьми и внуками. Дети и внуки часто отказываются проживать с собственными родителями, бабушкой или дедушкой и причины этому различные (учреждение образования или место работы находится в другом городе, или же большинство детей создали собственные семьи вне родительской – приобрели свое жилье или арендуют). В данном случае мы можем наблюдать эмоциональный синдром, получивший в психологии название «синдрома вылетевших из гнезда» – когда дети покидают родителей и их дом для создания собственных семей (т.е. по сути, произошла сепарация – отделение детей от родителей). Это нормальное поведение взрослых лиц.

По словам пожилых людей, чувство одиночества динамично по времени. Так, утром пожилые граждане чувствуют себя менее одинокими.

Это связано с тем, что на утренние часы приходится основные дела пожилого человека: соблюдение гигиенических норм, поход в магазин, готовка пищи, уборка, посещение врача или социального работника. В день дела пожилого человека не заканчиваются: он занимается домашними обязанностями, отдыхает от домашних дел уже выполненных. Вечер – самый сложный период для пожилого человека, который в особенности проживает один, так как по дому все дела выполнены, и человек остается один на один с собственными мыслями и прибегает к рефлексии жизненного пути. Основным вечерним занятием пожилые люди назвали просмотр телевизионных передач и сериалов. Этот способ помогает им сгладить собственное чувство одиночества. Чтобы побороть одиночество только пятая часть опрошенных выходят на прогулку. Ввиду определенного физического состояния многие пожилые граждане не могут вести активный образ жизни, также не всегда этому благоволит погода или место проживания (дома без лифта, высокий этаж). Помогает справиться с одиночеством всем опрошенным просмотр любимой телепередачи и вообще телевидения.

Результаты анкетирования показали, что даже те граждане, которые проживают с собственными родственниками, частично испытывают чувство одиночества. Это объясняется так называемым феноменом «одиночества в толпе», суть которого заключается в том, что человек испытывает дефицит в общении, несмотря на то, что находится среди людей. Наличие родственников не является страховкой от одинокого существования, многие пожилые люди проживают вместе с родственниками, но должной эмоциональной, материальной, социальной поддержки не ощущают.

Следует отметить, что одиночество и депривация пожилых людей усиливаются и отчужденностью от более молодых поколений. Если раньше старики проживали на одной территории с молодыми людьми, то сейчас наблюдается тенденция к тому, что молодежь желает жить обособленно и самостоятельно. Пожилые люди не чувствуют своей важности и нужности в жизни своих детей, теряют авторитет, на смену живому общению приходит просмотр телевидения. Пожилые граждане мало осведомлены об услугах ТЦСОН, с ними не проводится тщательная информационная работа. Пожилые мужчины и женщины нуждаются в профессиональной многопрофильной помощи специалистов ТЦСОН.

Нами была разработана и частично апробирована программа по преодолению одиночества среди пожилых людей «Профилактика одиночества среди пожилых граждан: «Вместе – мы сила!». Избранная программа социальной работы с людьми пожилого возраста крайне важна, так как позволит снизить чувство одиночества, повысить уровень общения, улучшить качество жизни пожилых людей благодаря разработке региональной модели по уходу за пожилыми людьми в условиях малого населенного пункта на примере ГУ «ТЦСОН Бешенковичского района». Цель программы – провести профилактику одиночества среди пожилых граждан. В ходе реализации программы нами было проведено мероприятие «Мои года – мое богатство».

Мероприятие посетили 37 пожилых граждан. В качестве исполнителей были приглашены работники Дома культуры и народного творчества. Также была проведена пантомима «Почему я раньше злой был?». Пожилые люди активно принимали участие в постановках и конкурсах, им удалось завести новые знакомства, они стали более открыты и добры к окружающим. Очень заинтересовал пожилых граждан творческий вечер «Осенний блюз». Мероприятие проводилось вечером, так как в это время суток, согласно анкетированию, пожилые люди испытывают острое чувство одиночества. Творческий вечер был посвящен теме развития внутреннего мира пожилого человека, мы совместно с пожилыми людьми читали стихи, слушали музыку и песни их ушедшей молодости, вспоминали былое.

Заключение. Проведен комплексный анализ объекта социальной работы на примере граждан пожилого возраста, раскрыты методы социальной работы с людьми пожилого возраста, представлены основные приемы социальной работы по преодолению одиночества среди пожилых людей. Изучен опыт социальной работы по преодолению одиночества среди пожилых людей на примере ГУ «ТЦСОН Бешенковичского района»; организовано исследование проявления одиночества среди пожилых людей; разработана и частично апробирована программа социальной работы с людьми пожилого возраста в данном территориальном центре. Исследование помогает решить ряд трудностей при организации социальной работы с людьми пожилого возраста в условиях малого населенного пункта.

Список использованных источников

1. Население: Национальный статический комитет Республики Беларусь от 03.04.2024 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.belstat.gov.by>. – Дата доступа: 03.04.2024.
2. Эриксон, Э. Психологический кризис развития пожилого человека / Э. Эриксон. – Самара: Бахрах, 2018. – 652 с.

УДК 159.9:364.65-053.2

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК ТЕХНОЛОГИЯ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ

А.И. Коваленко, С.Д. Матюшкова
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
(e-mail: aleksandracovalenko03@mail.ru)

Конфликты играют очень важную роль в жизни каждого человека, семьи, организации, государства и человечества в целом, поскольку зачастую выступают необходимым условием общественного и личностного развития.