

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра психологии

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
СОПРОВОЖДЕНИЕ ЛИЦ,
ПЕРЕЖИВАЮЩИХ ОДИНОЧЕСТВО,
В УСЛОВИЯХ
СОЦИАЛЬНОГО ПАНСИОНАТА**

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2025*

УДК 364.62:364.624.4:364.696.4(075.8)
ББК 88.94я73+60.542.4я73+60.992.1я73
П86

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 2 от 30.12.2024.

Составители: директор ГУ «Витебский социальный пансионат “На Двине”» **С.С. Санникова**; волонтер ГУ «Витебский социальный пансионат “На Двине”» **И.С. Григорьева**; доцент кафедры психологии ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат биологических наук, доцент **Т.Ю. Крестьянинова**

Р е ц е н з е н т :

профессор кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова,
доктор медицинских наук, профессор *Э.С. Питкевич*

П86 Психологическое сопровождение лиц, переживающих одиночество, в условиях социального пансионата : методические рекомендации / сост.: С.С. Санникова, И.С. Григорьева, Т.Ю. Крестьянинова. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2025. – 24 с.

Данное учебное издание содержит теоретические аспекты особенностей переживания одиночества у лиц пожилого возраста и психологические рекомендации по предупреждению одиночества в пожилом возрасте. Предназначено для студентов дневной и заочной форм получения образования специальностей 6-05-0114-01 Социально-педагогическое и психологическое образование, 6-05-0921-01 Социальная работа и консультирование; магистров дневной и заочной форм получения образования специальности 7-06-0313-01 Психология.

УДК 364.62:364.624.4:364.696.4(075.8)
ББК 88.94я73+60.542.4я73+60.992.1я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Теоретические аспекты изучения особенностей переживания одиночества у лиц пожилого возраста	6
1.1. Понятие «одиночество» в психологической науке	6
1.2. Переживание одиночества в пожилом возрасте: содержание, причины, особенности	11
2. Психологические рекомендации по предупреждению одиночества в пожилом возрасте	17
Приложение	19
Список использованных источников	22

ВВЕДЕНИЕ

Одиночество как социально-психологический феномен представляет собой состояние, когда человек чувствует отсутствие необходимой социальной связи или близких эмоциональных отношений. Это состояние может возникать из-за различных факторов, включая изменения в жизни, потерю близких людей, недостаток социальной поддержки, низкую самооценку или недостаток умений в установлении контактов с другими людьми.

Одиночество может оказывать серьезное воздействие на психическое и физическое здоровье человека. Люди, страдающие от одиночества, часто испытывают чувство изоляции, беспокойства, депрессии и низкого самочувствия. Они могут иметь затруднения с концентрацией, принятием решений и общением с окружающими. Длительное одиночество может привести к ухудшению физического здоровья, так как оно связано с повышенным уровнем стресса и ухудшением иммунитета.

Одиночество у пожилых людей – это сложная и многогранная проблема, которая затрагивает эмоциональное и психологическое состояние. Физические ограничения могут препятствовать активному участию в жизни общества, снижая возможность общения и взаимодействия с окружающими.

Пожилые люди часто переживают одиночество как глубокое эмоциональное состояние, которое может быть связано с утратой близких и изменением привычного образа жизни. В этом возрасте многие сталкиваются с чувством изоляции, когда физические ограничения или снижение активности затрудняют социальные взаимодействия. Это приводит к ощущению беспомощности и безнадежности.

Психологически одиночество может проявляться в виде тревоги и депрессии, что усиливает негативные эмоции. Люди чувствуют себя ненужными или забытыми, что усугубляет их состояние. Восприятие одиночества у каждого индивидуально – некоторые могут воспринимать его как возможность для саморазмышления и внутреннего роста, в то время как другие испытывают страдания и тоску.

С возрастом также меняется восприятие времени, что может усиливать чувство одиночества. Долгие часы без общения кажутся бесконечными, а воспоминания о прошлом могут вызывать как радость, так и грусть. В этом контексте поддержка со стороны окружающих, будь то семья или друзья, становится особенно важной, ведь она может смягчить тяжесть этого переживания и вернуть чувство связи с миром.

Общественные стереотипы о старости и одиночестве могут способствовать стигматизации, что делает пожилых людей менее склонными обращаться за помощью или делиться своими переживаниями. В результате

одиночество становится не только личной проблемой, но и социальной, требующей внимания со стороны общества. Понимание и признание этой проблемы важно для разработки эффективных программ поддержки и создания более инклюзивной среды, где пожилые люди чувствуют себя ценными и нужными.

Решение этой проблемы требует комплексного подхода. Поддержка со стороны семьи, друзей и общества в целом может сыграть значительную роль в улучшении качества жизни пожилых людей. Активное вовлечение их в социальные мероприятия и создание возможностей для общения способствуют преодолению чувства одиночества и возвращают радость жизни.

Данные методические рекомендации позволяют расширить и систематизировать представление об одиночестве в пожилом возрасте, и могут быть использованы психологами для улучшения работы с пожилыми людьми в условиях социального пансионата.



1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

1.1. Понятие «одиночество» в психологической науке

Проблемная область изучения такого состояния, как одиночество интересовало отечественных и зарубежных ученых из разных сфер научной деятельности, что обуславливает наличие различных подходов к определению понятия одиночества.

Развитие представлений о феномене одиночества, по мнению Г.П. Гасановой и М.К. Омаровой, исторически можно разделить на несколько этапов. Первый этап становления представлений о сущности и содержании феномена одиночества носит отрывочный бытовой характер. Чаще всего рассуждениями по проблематике одиночества занимались авторы художественной литературы, однако понятие «одиночество» употреблялось без четкого понимания.

Второй этап берет свое начало из философских представлений, где одиночество приобретает более устойчивый характер, но также остается в рамках художественной литературы. Э. Золя и Ф. Достоевский являются яркими представителями данного периода. Уже в начале XX века происходит формирование первых философских взглядов на проблему одиночества. Согласно философскому подходу, одиночество представляет собой определенное психическое состояние, которое, в свою очередь, имеет ярко выраженную негативную окраску. Ф. Ницше, Э. Фромм сводили причины появления состояния одиночества к падению нравственных норм в обществе.

На третьем этапе формирования представлений об одиночестве происходит смещение фокуса с философии и художественной литературы в сторону психологической и социологической науки. Именно в этот период происходит активное проведение фундаментальных исследований. Началом перехода от второго этапа к третьему принято считать 1938 год – дату публикации результатов исследования Зилбурга и его коллег в рамках психодинамической парадигмы.

Четвертый этап изучения одиночества, который начался во второй половине 80-х годов XX века и продолжается по настоящее время, характеризуется развитием частных теорий и прикладных исследований. Современные авторы, анализируя данную проблему, отмечают, что одиночество связано с ощущением оторванности человека от различных социальных контекстов, включая сообщество, семью, культуру и природу. Важно отметить, что в условиях интенсивного принудительного общения, характерного

для современного общества, одиночество может восприниматься особенно остро. Это соответствует концепции «одинокой толпы», предложенной Рисменом, где даже в окружении других людей человек может испытывать глубокое чувство изоляции и отчуждения.

По мнению К. Хорни, одиночество представляет собой последствия негативного проявления идеологии рыночных отношений, а также формирование большой конкуренции людей в обществе. Такие авторы, как Д. Рисмен и О. Тоффлер, рассматривали одиночество как состояние, возникающее из-за ускорения темпов жизни, которая характеризуется тем, что человек остается «один в толпе».

Присущий человеку протест против одиночества стал генеральной темой многих гуманистических учений, возникших на Западе в XX веке. Наибольшее внимание одиночеству уделяли экзистенциалисты Н.А. Бердяев, М. Бубер, А. Камю, Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер, К. Ясперс.

Как утверждает С. Кьеркегор, одиночество есть не что иное, как замкнутый мир внутреннего самосознания, принципиально неразмыкаемый никем, кроме Бога. Бен Миускович в своих трудах характеризовал одиночество как определенного рода психологический мотив, внутренняя сущность и имманентность которого не зависят от конкретных физиологических факторов и факторов окружающей среды.

Вульф считает, что одиночество есть универсальное состояние всего человечества: «Одиночество отнюдь не редкость, не какой-то необычный случай, напротив, оно всегда было и остается главным и неизбежным испытанием в жизни каждого человека».

По мнению Ф. Шейвера и К. Рубинштейна, одиночество выступает как дефицит социальных связей, коммуникаций и преимущественно положительных взаимоотношений в социальной среде, который выражается совокупностью определенных комплексов и переживаний. К ним относятся:

1. Отчаяние как ощущение паники, ужаса и беспомощности. Отчаяние, возникающее в результате одиночества, проявляется как глубокое чувство паники и беспомощности, которое способно охватывать человека в моменты изоляции. Это состояние может возникать, когда человек осознает отсутствие значимых социальных связей и поддержки, что приводит к чувству уязвимости и страха перед будущим. В такие моменты усиливается ощущение, что никто не понимает и не поддерживает, что может вызывать тревогу и даже панику.

2. Депрессия – чувство горя, подавленности, опустошенности, жалости к себе и отчужденности. Депрессия может проявляться как глубокое чувство горя и подавленности, которое затмевает все аспекты жизни. В такие моменты человек ощущает опустошенность, словно внутри него пустота, и это состояние усугубляется жалостью к себе. Ощущение отчужденности становится неотъемлемой частью этого опыта, когда кажется, что мир вокруг не понимает и не принимает. Это эмоциональное состояние создает

барьер между человеком и окружающими, усиливая чувство изоляции и одиночества.

3. Невыносимая скука – чувство неловкости, нетерпения, отсутствие интересного дела, невозможности сосредоточиться. Невыносимая скука может ощущаться как глубокое состояние неловкости и нетерпения, когда время тянется мучительно медленно, а вокруг нет ничего, что могло бы привлечь внимание или вызвать интерес. В такие моменты человек чувствует себя словно в пустоте, где отсутствуют стимулы для активности или взаимодействия. Это состояние создает впечатление беспомощности, когда даже попытки сосредоточиться оказываются тщетными, и в результате усиливается чувство одиночества.

4. Нелюбовь к себе – ощущение собственной непривлекательности, глупости и ожидание опасности. Нелюбовь к себе проявляется в глубоком ощущении собственной непривлекательности и недостаточности, что приводит к постоянному внутреннему диалогу, полному критики и сомнений. Это состояние создает барьер для установления близких отношений, так как человек начинает избегать общения и открытости, опасаясь осуждения или непонимания.

Рассмотрим еще некоторые подходы к определению понятия «одиночество». С точки зрения таких русских философов, как С.Н. Соловьев, Н.А. Бердяев, Е.Н. Трубецкой, И.А. Ильин, Н.О. Лосский, П.А. Флоренский, одиночество – это одна из важнейших проблем духовного и культурного кризиса человечества. В рамках данного подхода, основной причиной одиночества является потеря сущности нравственного единения человеческого рода и так же утрата ее истинного смысла.

Опираясь на суждения Бека об одиночестве, Д.И. Янг дает следующие определение этому понятию: одиночество – это истинная или воображаемая неудовлетворенность своими социальными отношениями. Переживание одиночества характеризуется проявлением различных симптомов психологического расстройства. Только наличие этих симптомов позволяет отнести переживания и ощущение к одиночеству.

Интимный подход, представленный В.Дж. Дерлеги и С.Т. Маргулисом, трактует одиночество как обычное явление в условиях повсеместной автоматизации общества. В данном контексте одиночество воспринимается не как исключение, а как неотъемлемая часть жизни современного человека, который сталкивается с изоляцией даже в условиях массового общения и технологической взаимосвязанности. Это приводит к тому, что многие люди испытывают глубокое чувство оторванности, несмотря на наличие социальных связей и взаимодействий.

В. Серма, канадский социальный психолог, в рамках интеракционистского подхода исследует одиночество как проявление глубокого личностного кризиса. Он указывает на то, что сильное чувство одиночества является одной из причин роста самоубийств среди подростков

и молодежи. В его работе выделяются как ситуативные, так и личностные аспекты одиночества, которые в совокупности влияют на количество взаимодействий личности с окружающими. Это, в свою очередь, может приводить к эмоциональному переживанию одиночества или к ощущению социальной изолированности.

В своей работе «Одиночество: междисциплинарный подход» Б. Миускович опирается на концепцию З. Фрейда для анализа феномена одиночества. Фрейд утверждает, что темнота вызывает у детей страх, который тесно связан с ощущением одиночества. Он считает, что дети испытывают тревогу перед сном, так как осознание собственного одиночества пугает их. Миускович развивает эту мысль, описывая человека как солипсистское сознание, которое существует в состоянии полной изоляции среди «темноты бескрайней Вселенной». В этом состоянии человек оказывается обреченным бродить в абсолютной тьме, не встречая никаких признаков иного бытия. Он подчеркивает, что страх осознания одиночества и изоляции усиливается отсутствием «рефлексивного света», который могли бы предоставить другие существа с сознанием.

Роджерс подчеркивает, что давление общества заставляет людей следовать общепринятым нормам, что ограничивает их свободу и приводит к конфликту с внутренним «Я». В состоянии одиночества человек осознает разрыв между идеализированным образом себя и реальностью. Страх быть отвергнутым заставляет его прятаться за социальными ролями, создавая дистанцию от истинного «Я». Однако если человек осознает свою подлинность и решает заняться самопознанием и самопринятием, он может столкнуться с риском одиночества, так как это открытие может не совпадать с ожиданиями окружающих.

Роджерс выделил два типа одиночества, каждый из которых имеет свои особенности. Первый тип связан с отчуждением индивида от самого себя и своего жизненного опыта. Это состояние возникает из-за нарушений в восприятии и усвоении стимулов, что мешает нормальному развитию организма. Второй тип одиночества касается оценки качества взаимоотношений с окружающими людьми и включает в себя принятие человеком самого себя.

Нередко происходит смешение таких понятий, как, «одиночество», «уединение», «изоляция», «отчуждение», «аномия», что приводит к невосполнимым потерям в плане методологии и понятийного аппарата. Таким образом, изоляция может способствовать одиночеству, но это не оправдывает синонимичности этих понятий.

Одиночество более динамично и личностно, чем изоляция, и, конечно же, кроме внешних проявлений, имеет свой внутренний, собственный психологический контекст.

В.А. Андрусенко, помимо обусловленности одиночества изоляцией, предлагает еще один аспект: «Духовное одиночество есть необходимый этап в определении возможностей своего “Я”, как свободного

самоопределения и самоутверждения в мире». Признание возможности положительной роли одиночества открывает перед исследователем новые перспективы в изучении и осмыслении этого феномена.

На сегодняшний день, одиночество рассматривается как психический феномен, который можно рассмотреть с точки зрения следующих проявлений:

– одиночество как чувство, характеризуется тем, что личность испытывает переживание своей уникальности и отличия от других, что приводит к возникновению психологического барьера в общении, отсутствию взаимопонимания и ощущению негативного отношения со стороны окружающих. Чувство одиночества часто сопровождается осознанием отсутствия близких отношений с другими людьми. Здесь мы говорим о взаимоотношениях, основанных на взаимопонимании, принятии, понимании и любви, а также о ценности общения;

– одиночество как состояние – это чувство утраты внутренней целостности, а также гармоничного восприятия мира в целом. Оно может иметь выражение в нарушении баланса между желаемым и реальным качеством социального взаимодействия;

– одиночество как жизненная позиция – это осознанный отказ поддерживать близкие связи с окружающими: родителями, родственниками, друзьями. Человек изолируется не только от людей, но и от общества, его норм, ценностей и идеалов;

– одиночество как отношение – это невозможность принятия мира как самоцели и самооценности. В то же время индивид, анализируя свои отношения с окружающими, не вписывается в окружающее социальное пространство.

В настоящее время не существует единого подхода к пониманию понятия «одиночество», в курсовой работе одиночество будет пониматься как психическое состояние человека, отражающее переживание своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми.

Принято выделять следующие виды одиночества:

1. Диффузное одиночество. Диффузное одиночество характеризуется ощущением отсутствия глубоких связей с окружающими, несмотря на наличие людей вокруг. Это состояние возникает, когда человек чувствует себя изолированным и не может установить значимые отношения, даже если физически находится в обществе.

2. Диссоциированное одиночество. Диссоциированное одиночество – это состояние, при котором человек ощущает себя отделённым от окружающего мира и других людей на эмоциональном уровне. Это может проявляться в виде чувства, что собственные мысли и переживания не соответствуют реальности, а также в ощущении, что окружающие не понимают или не принимают его.

3. Отчуждающее одиночество. Отчуждающее одиночество – это состояние, при котором человек ощущает себя изолированным от окружающих, даже когда находится среди них. Это чувство может возникать из-за недостатка эмоциональной связи, непонимания или отсутствия поддержки. Человек может испытывать внутреннюю пустоту и тоску, несмотря на наличие социальных контактов.

4. Управляемое одиночество, или уединенность. Управляемое одиночество, или уединенность есть состояние, когда человек сознательно выбирает быть наедине с собой. В отличие от отчуждающего одиночества, здесь отсутствует чувство изоляции или тоски. Вместо этого уединение приносит спокойствие и возможность сосредоточиться на своих мыслях, чувствах и интересах.

Так, анализ научной литературы показывает, что, несмотря на достаточно обширный диапазон исследований, посвященных теме одиночества, единого определения данного явления и выяснения причин его возникновения не существует.

Сложность построения научной теории одиночества заключается в том, что, с одной стороны оно являет собой глобальное, сущностное, социально-обусловленное явление с признаками недостаточно четких критериев, с другой стороны, является фактом сложного психического переживания, уходящего в глубины индивидуального сознания.

1.2. Переживание одиночества в пожилом возрасте: содержание, причины, особенности

Каждый человек на протяжении своей жизни проходят различные возрастные этапы, решает задачи того или иного возраста. Завершением жизни является период старения.

Само по себе старение можно разделить на три основных взаимосвязанных процесса:

1. Психологическое старение – это процесс, в ходе которого происходят изменения в когнитивной и эмоциональной сфере человека с возрастом. Он включает в себя адаптацию к новым условиям жизни, переосмысление прежних достижений и целей, а также формирование новых взглядов на мир и самих себя. В этом периоде может возникать осознание ограниченности времени, что побуждает людей глубже задумываться о смысле жизни, своих отношениях и наследии.

2. Биологическое старение – это естественный процесс, который затрагивает все живые организмы и проявляется в постепенном ухудшении функций организма с течением времени. Он связан с накоплением клеточных повреждений, изменениями в структуре и функции тканей и органов.

В результате этого процесса происходит снижение способности организма к восстановлению и адаптации к внешним воздействиям.

3. Социальное старение – это процесс, в ходе которого изменяются роли, статусы и взаимодействия человека с обществом по мере его взросления. Он включает в себя изменения в социальных отношениях, таких как потеря друзей или изменение семейной структуры, а также в восприятии самого человека в обществе. Социальное старение может влиять на уровень социальной активности, доступ к ресурсам и поддержку, что, в свою очередь, сказывается на психическом и эмоциональном состоянии. Этот процесс часто сопровождается изменениями в социальной идентичности и восприятии своего места в мире.

Социальное, психологическое и биологическое старение взаимосвязаны и влияют друг на друга, создавая комплексный процесс старения человека.

Европейская региональное бюро ВОЗ разделяет период поздней зрелости на три основных этапа:

- пожилой возраст (для мужчин – 60–74 года, для женщин – 55–74 года);
- старческий возраст (75–90 лет);
- долгожители (90 лет и старше).

Более подробно остановимся на пожилом возрасте. С точки зрения Р. Хейвигхерста в период пожилого возраста человек должен решить следующие задачи:

- адаптироваться к убыванию и ухудшению физического здоровья;
- приспособление к изменению в социальной ситуации, а именно выходу на пенсию и снижению уровня дохода;
- готовность и приспособления к смертям супруга, знакомых, друзей, членов семьи;
- оптимизация социальных связей с представителями своей возрастной группы;
- выполнение гражданских и социальных обязательств;
- поддержание и обеспечения удовлетворительных условий для жизни.

По мнению Э. Эриксона, одной из важных задач личностного развития в поздней зрелости является сохранение и поддержание своей идентичности в условиях внутренних и внешних изменений, а также я концепции.

Согласно В.С. Волченкову, важными задачей развития личности в период пожилого возраста также является сохранение целостности эго в период отчаяния (идеальным разрешением этого противостояния является формированием мудрости).

Особое внимание в период пожилого возраста уделяется семейным отношениям, а точнее их трансформации. Трансформация этих взаимоотношений может происходить через:

– прекращение воспитательной деятельности (обычно приводит к повышению удовлетворенности супружескими отношениями, а также у многих дедушек и бабушек возникают прочные дружеские отношения с внуками, что дает им ощущение личного и семейного обновления, вносит разнообразие в их жизнь и становится признаком долголетия, которым можно гордиться);

– уход за больным супругом (оказывает глубокое психологическое влияние на человека, который выполняет эту роль, что может привести к значительному эмоциональному истощению, так как постоянная забота о здоровье партнера требует много сил и внимания; чувство тревоги и беспоконья становится постоянным спутником, так как заботящийся человек переживает за состояние своего близкого);

– вдовство (к 85 годам большинство женщин остаются вдовами, и это состояние может оказать значительное влияние на их жизнь; пожилые вдовы имеют тенденцию жить дольше, чем вдовцы, что может быть связано с различиями в социальной поддержке и эмоциональной устойчивости; для многих людей потеря супруга становится источником глубокого стресса и одиночества, в этом состоянии они могут испытывать трудности с адаптацией, что иногда приводит к мыслям о самоубийстве; мужчины в таких ситуациях оказываются более уязвимыми, так как они совершают самоубийства значительно чаще, чем женщины);

– братья и сестры и друзья (играют ключевую роль в жизни тех, кто остался одинок; могут стать опорой, предоставляя эмоциональную поддержку и создавая чувство принадлежности; взаимоотношения с друзьями помогают преодолевать изоляцию, наполняя жизнь смыслом и радостью).

Из задач личностного развития в период пожилого возраста можно сделать вывод, что с возрастом многие сталкиваются с потерей близких, ограничением социальных контактов и снижением активности, что может привести к чувству изоляции и глубокому переживанию одиночества. Это состояние не только ухудшает качество жизни, но и может способствовать развитию различных заболеваний, как психических, так и физических. Одиночество также влияет на самооценку и общее настроение, что делает пожилых людей более уязвимыми к депрессии и тревожным расстройствам.

Э. Эриксон утверждает, что существует две основные линии развития личности в период пожилого возраста: нормальный ход событий и отчаяние. В нормальном ходе развития человек достигает цели, осознавая свою жизнь как целостный опыт. Это позволяет ему принять свои достижения и неудачи, что способствует чувству удовлетворенности и внутреннего покоя.

В противоположность этому неблагоприятное развитие может привести к отчаянию. Если человек не способен интегрировать свои прошлые поступки и переживания, он может испытывать страх перед смертью

и сожаление о том, что не может изменить свою жизнь. Это состояние может вызывать глубокое чувство утраты и беспомощности, мешая находить смысл в прожитом опыте.

Рассмотрим психологические особенности пожилых людей, которые могут оказывать влияние на переживание одиночества в данный возрастной период.

На сегодняшний момент не существует единой классификации особенностей различного характера лиц пожилого возраста. Рассмотрим некоторые из них.

Н.К. Корсакова разделяет социально-психологические особенности пожилых людей на три основных группы: когнитивные, эмоциональные и возрастные изменения.

К когнитивным особенностям принято относить различного рода изменения, связанные с физиологическими процессами, а именно скорость и точность познавательных процессов. Когнитивные изменения у пожилых людей могут существенно влиять на их переживания одиночества. Снижение скорости и точности познавательных процессов может привести к усложнению восприятия социальных ситуаций, что затрудняет установление и поддержание контактов с окружающими, трудностям в понимании и интерпретации социальных сигналов, что может вызывать недопонимание и изоляцию.

Эмоциональные особенности характеризуются преобладанием упадка настроения и депрессивно-тревожным характером настроения. Когда человек испытывает постоянное чувство грусти или тревоги, это может затруднять его желание общаться с окружающими, что приводит к еще большей изоляции.

В таком состоянии у пожилого человека может снижаться энергия и мотивация для социальных взаимодействий, что делает его более уязвимым к одиночеству. Негативные эмоции могут искажать восприятие окружающего мира. Пожилые люди могут начать воспринимать других как менее заинтересованных в них, что создаёт барьер для формирования новых связей. В то же время, их собственные переживания могут вызывать у них чувство вины или стыда за то, что они не могут справиться с одиночеством, что лишь усугубляет их состояние.

Возрастные изменения в пожилом возрасте могут проявляться в усилении ранее сформированных качеств и черт характера (мелочность превращается в скупость, сензитивность – в обидчивость, тревожная мнительность – в подозрительность). К тому же могут начать проявляться скрытые до этого или минимально выраженные в прошлом свойства личности: консерватизм, нетерпимость, переоценка прошлого, обидчивость, эгоцентризм, эмоциональное притупление или, наоборот, чрезмерная степень эмоционального реагирования, подозрительность.

В связи с этими изменениями пожилые люди могут становиться более закрытыми и менее открытыми к взаимодействию, что усугубляет чувство изоляции и одиночества. Скрытые ранее черты, такие как консерватизм и нетерпимость, могут создавать барьеры в общении с окружающими. Это может вызывать конфликты и недопонимание, что лишь усиливает одиночество. Переоценка прошлого может привести к ностальгии и чувству утраты, что также отдаляет пожилых людей от настоящего момента и окружающих.

По мнению А.А. Сухарева, еще одной социально-психологической особенностью пожилых людей является виктимность и подверженность эйджизму.

Эйджизм – это предвзятое отношение или дискриминация по возрастному признаку.

Негативное отношение к пожилым людям можно рассматривать как проявление нравственной деформации и нарушение преемственности поколений. Это также свидетельствует о потере обществом важнейших традиций, связанных с уважением и заботой о старшем поколении. Подобное отношение может проявляться в оправдании нарушения норм, касающихся заботы о пожилых, а также в безразличии или негативе со стороны социальных и медицинских работников. Это может приводить к насилию, агрессии и грубости, а также к отказу близких родственников от попечительства.

Негативные стереотипы и предвзятости могут усиливать чувство одиночества и изоляции, что, в свою очередь, приводит к ухудшению психического здоровья. Пожилые люди могут ощущать себя ненужными и невидимыми в обществе, что усугубляет их переживания и приводит к снижению самооценки. Это также может создавать барьеры для общения и взаимодействия с окружающими, ограничивая возможности для формирования социальных связей и поддержки.

Виктимность – это состояние уязвимости человека к насилию или манипуляциям, которое может возникать в результате различных факторов, таких как психологические, социальные или физические обстоятельства. Виктимность является не только психологической особенностью, но и социальной особенностью пожилых людей.

К современным факторам виктимизации пожилых людей можно отнести общее увеличение темпа жизни и усложнение процессов жизнедеятельности, изменение представлений о благополучии и успешности также влияет на их восприятие себя и своей роли в обществе, увеличение разрыва в материальном обеспечении.

Влияние современных факторов виктимизации на переживания одиночества у пожилых людей проявляется через усиление чувства изоляции и незащищенности. Усложнение жизни и быстро меняющаяся реальность могут приводить к тому, что пожилые люди чувствуют себя потерянными

и оторванными от общества. Это ощущение может усугубляться изменением их роли в семье и сообществе, когда они начинают воспринимать себя как обременение, а не как активных участников жизни.

Каждый возрастной этап характеризуется переживанием определённого возрастного кризиса, период поздней зрелости не исключение. Кризис поздней зрелости является одним из факторов одиночества в данный период и характеризуется наличием противоречий между: завершением жизни и переходом на новый социальный уровень, между удовлетворённостью прожитой жизнью и отчаянием. Одним из проявлений данного кризиса является переживания чувства одиночества.

В пожилом возрасте одиночество может стать естественным состоянием, обусловленным различными факторами. Пожилые люди часто сталкиваются с потерей близких, изменением социальных ролей и сокращением круга общения, что может усиливать чувство изоляции. Принадлежность к группе становится важным источником безопасности и поддержки, однако многие пожилые люди могут испытывать трудности с противостоянием мнениям окружающих. Это приводит к внутреннему конфликту между потребностью в социальной связи и стремлением к независимости.

Когда пожилой человек оказывается вне группы или не имеет близкого человека, который мог бы его понять, он рискует столкнуться с глубоким одиночеством. Это состояние не всегда связано с физической изоляцией; гораздо важнее эмоциональная сторона, которая включает в себя ощущение непонимания и отсутствие значимых связей. В результате пожилые люди могут испытывать тревогу и депрессию, что негативно сказывается на их психическом здоровье.

Переживание одиночества в пожилом возрасте представляет собой сложное и многогранное состояние, которое может оказать значительное влияние на психоэмоциональное здоровье человека. На основании анализа научной литературы можно сделать вывод о том, что одиночество в период пожилого возраста может стать естественным состоянием, обусловленным различными факторами.

К таким факторам относятся: физиологические возрастные изменения, возрастные изменения эмоциональной и когнитивной сферы, переживания кризиса поздней зрелости, такие социальные факторы, как виктимность и эйджизм.

2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ОДИНОЧЕСТВА В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Проблема одиночества в пожилом возрасте становится все более актуальной в современном обществе. С возрастом многие люди сталкиваются с потерей близких, уходом на пенсию и изменением привычной социальной среды, что может привести к чувству изоляции. Одиночество не только негативно сказывается на эмоциональном состоянии пожилых людей, но и может иметь серьезные последствия для их физического здоровья.

Социальные связи играют важную роль в жизни каждого человека, а для пожилых людей они особенно значимы. Поддержка со стороны семьи, друзей и сообщества может значительно улучшить их качество жизни. Важно создать условия для общения и взаимодействия, чтобы пожилые люди могли чувствовать себя нужными и вовлеченными в общество. Работа с этой проблемой требует комплексного подхода, включающего как социальные инициативы, так и психологическую поддержку. Необходимы усилия на уровне общества для повышения осведомленности о проблеме одиночества и создания возможностей для активного участия пожилых людей в жизни сообщества.

Предупреждение одиночества и изоляции для пожилых людей имеет важное значение, поскольку одиночество может негативно сказываться на их физическом и психическом здоровье. Оно связано с повышенным риском депрессии, тревожности и ухудшения когнитивных функций. Социальная изоляция может привести к снижению качества жизни и уменьшению мотивации к активной жизни. Поддержка социальных связей и вовлеченность в общественные мероприятия помогают не только улучшить эмоциональное состояние, но и способствуют более активному образу жизни.

На основании результатов проведенного исследования нами были разработаны следующие психологические рекомендации по предупреждению и преодолению чувства одиночества и изоляции в пожилом возрасте на базе отделения дневного пребывания:

1. Проводите регулярные индивидуальные беседы, чтобы выявить эмоциональные потребности и проблемы участников.
2. Организуйте группы поддержки, где пожилые люди могут обсуждать свои переживания и находить понимание среди других пожилых.
3. Проводите тренинги по эффективному общению, чтобы помочь участникам лучше выражать свои чувства и потребности.
4. Стимулируйте участие в групповых мероприятиях и активностях, чтобы укрепить социальные связи между пожилыми.

5. Используйте игровые и интерактивные методы для снятия напряжения и развития навыков общения в непринужденной обстановке.
6. Обучайте пожилых методам управления стрессом и негативными эмоциями (например, медитация, дыхательные упражнения).
7. Сформируйте пары или небольшие группы в процессе реализации различного рода занятий, где участники смогут поддерживать друг друга и проводить время вместе.
8. Проводите занятия, где участники могут делиться своими воспоминаниями и историями жизни, что способствует укреплению связей.
9. Проводите занятия и тренинги по развитию позитивного мышления и внимательности, чтобы помочь участникам справляться с негативными эмоциями.
10. Предоставляйте информацию о местных ресурсах и службах поддержки, которые могут помочь участникам в трудные времена.
11. Организуйте мероприятия с участием молодежи, чтобы создать возможность для межпоколенческого взаимодействия и обмена опытом.
12. Проводите опросы и собирайте отзывы о мероприятиях, чтобы адаптировать программы под нужды участников.
13. Проводите занятия и тренинги, направленные на развитие навыков самопрезентации для повышения уверенности в себе при общении с другими.
14. Обучайте сотрудников тому, как оказывать психологическую поддержку в кризисных ситуациях, чтобы они могли быстро реагировать на потребности пожилых.
15. Регулярные встречи, где пожилые люди могут делиться своими переживаниями и опытом, помогут им почувствовать себя услышанными и значимыми.
16. Физическая активность играет немаловажную роль в улучшении общего состояния здоровья и настроения. Включение в программу занятий физической культуры или прогулок на свежем воздухе не только способствует укреплению здоровья, но и создает возможности для общения.



ПРИЛОЖЕНИЕ







СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Корчагина, С.Г. Психология одиночества: учебное пособие / С.Г. Корчагина. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. – 228 с.
2. Перельман, Д. Теоретические подходы к одиночеству / Д. Перельман, Л.Э. Пепло / пер. С. Баньковской // Лабиринты одиночества: пер. с англ. / сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – 468 с.
3. Гагарин, А.С. Одиночество как феномен человеческого бытия // Рациональность иррационального / под ред. В.И. Колосницына. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 1991. – 409 с.
4. Андреева, И.Н. Социальная психология: электронное учебное пособие / И.Н. Андреева. – Новополюцк: Полоц. гос. ун-т имени Евфросинии Полоцкой, 2023. – 203 с.
5. Вязникова, Л.Ф. Психология переживания одиночества в юности и молодости: монография / Л.Ф. Вязникова, Е.Н. Ткач, А.О. Вырупаева. – Хабаровск: Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2019. – 132 с.
6. Колмогорова, Л.С. Преодоление переживания одиночества: учебно-методическое пособие / Л.С. Колмогорова, Е.А. Манакова. – Барнаул: АлтГПУ, 2015. – 55 с.
7. Хараш, А.У. Психология одиночества / А.У. Хараш. – М.: Прогресс, 2017. – 234 с.
8. Роджерс, К. «Клиент-центрированная терапия / К. Роджерс. – М.: ЭКСМО-пресс, 2002. – 512 с.
9. Гагарин, А.С. Одиночество как феномен человеческого бытия // Рациональность иррационального / под ред. В.И. Колосницына. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 1991. – 409 с.
10. Палагина, Н.П., Морозова, А.А., Новоселова, О.В. Определение и понимание понятия «одиночество» в современных науках / Н.П. Палагина, А.А. Морозова, О.В. Новоселова // КИБЕРЛЕНИНКА: Текст научной статьи по специальности «Психологические науки». – 2022. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/opredelenie-i-ponimanie-ponyatiya-odinochestvo-v-sovremennyh-naukah> (дата обращения: 16.11.2024).
11. Абульханова-Славская К.А. Человек в меняющемся мире // Психология личности в условиях социальных изменений. – М.: Ин-т психологии РАН, 1993. – 340 с.
12. Корчагина, С.Г. Психологическая концепция одиночества [Текст] / С.Г. Карчагина // Актуальные проблемы психологии. – 2013. – № 1. – С. 55–59.
13. Милькаманович, В.К. Социальная геронтология / В.К. Милькаманович. – Минск: ГИУСТ БГУ, 2010. – 328 с.

14. Всемирная организация здравоохранения. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> (дата обращения: 17.11.2024).
15. Волченков, В.С. Психология развития / В.С. Волченков. – Минск: БГУ, 2013. – 551 с.
16. Белановская, О.В. Психология развития / О.В. Белановская. – Минск: БГУ, 2020. – 221 с.
17. Лекомцева, А.В. Социально-психологическая характеристика людей пожилого возраста / А.В. Лекомцева // КИБЕРЛЕНИНКА: Текст научной статьи по специальности «Психологические науки». – 2024. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskaya-harakteristika-lyudey-pozhilogo-vozrasta/viewer> (дата обращения: 18.11.2024).
18. Прохорова, М.В. Переживание одиночества в старости в контексте теории капитала // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. – 2008. – № 4. – С. 62.
19. Кудрявцева, Т.А. Проблемы и страхи пожилых людей // Новая наука: теоретический и практический взгляд: сб. материалов междунар. науч.-практ. конф. / ред. А.А. Коротких. – Владивосток: Центр научного развития «Большая книга», 2017. – С. 68–78.
20. Сухарев, А.А. Психологические особенности виктимизации пожилых лиц / А.А. Сухарев // Право: теория и практика-2023: сборник научных статей: текстовое электронное издание. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2023. – С. 183–189.
21. Боженкова, К.А. Психологические особенности людей пожилого возраста / Приволжский научный вестник. – 2016. – № 3(55). – С. 130–132.
22. Шикула, И.Р., Кузьмин, Д.Г. Актуальные проблемы виктимологической профилактики семейно-бытовой агрессии в отношении лиц пожилого возраста / И.Р. Шикула, Д.Г. Кузьмин // КИБЕРЛЕНИНКА: Текст научной статьи по специальности «Право». – 2018. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-viktimologicheskoy-profilaktiki-semeyno-bytovoy-agressii-v-otnoshenii-lits-pozhilogo-vozrasta/viewer> (дата обращения: 18.11.2024).
23. Семенчукова, Ю.А. Кризис поздней взрослости у лиц пожилого возраста / Ю.А. Семенчукова; науч. рук. С.Л. Богомаз // Психологическая студия [Электронный ресурс]: сборник статей лицеистов, студентов, магистрантов, аспирантов, молодых исследователей кафедры психологии ВГУ имени П.М. Машерова. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2023. – Вып. 16. – С. 179–18.
24. Кияшко, М.А. Психология развития: учеб.-метод. комплекс / сост. М.А. Кияшко; Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», Фак. социальной педагогики и психологии, Каф. психологии. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – 117 с.

Учебное издание

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЛИЦ,
ПЕРЕЖИВАЮЩИХ ОДИНОЧЕСТВО,
В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНОГО ПАНСИОНАТА**

Методические рекомендации

Составители:

САННИКОВА Светлана Станиславовна

ГРИГОРЬЕВА Илона Сергеевна

КРЕСТЬЯНИНОВА Татьяна Юрьевна

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Л.В. Рудницкая

Подписано в печать 03.02.2025. Формат 60x84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 1,40. Уч.-изд. л. 1,29. Тираж 9 экз. Заказ 6.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.