

на осознание потенциальной пользы для улучшения связи с природой и развития экологического сознания. Результаты исследования могут служить важным ориентиром для формирования более эффективных стратегий по вовлечению пожилых людей в экологические инициативы и практики. Понимание, что многие пожилые граждане не знакомы с концепцией экотерапии и сомневаются в ее пользе, подчеркивает необходимость образовательных программ и инициатив, направленных на повышение осведомленности о том, как время проведенное на природе может улучшать их общее состояние и способствовать формированию экологической культуры.

Список использованных источников:

1. Левданская, В.А. Основы экологии : учебно-методический комплекс для студентов всех специальностей / В. А. Левданская, Г.В.Бельская, Е. В. Карпинская. – Минск : БНТУ, 2013. – 206 с.
2. Кулеш, В.Ф. Экология. Практикум / В.Ф. Кулеш, В.П. Каплич. – Минск: БГТУ. – 2018 – 261с.
3. Замбжицкая, А. В. Экологическая культура студенческой молодежи / А. В. Замбжицкая, С. Д. Матюшкова // Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер [Электронный ресурс] : сборник научных статей : текстовое электронное издание. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2023. – С. 93–98. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/3880834376> (дата обращения: 19.01.2025).

УДК 364.78

ПРЕОДОЛЕНИЕ ОДИНОЧЕСТВА У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

С.А. Жигун

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
(e-mail: agallard@yandex.ru)

Одиночество в пожилом возрасте – это острая социальная проблема, проявляющаяся в Республике Беларусь, как и во многих других странах с развитой экономикой и стареющим населением. Она не ограничивается простым отсутствием физического присутствия других людей, а представляет собой сложный комплекс эмоциональных, психологических и социальных факторов, оказывающих негативное влияние на качество жизни, здоровье и общее благополучие пожилых людей. В белорусском обществе эта проблема приобретает особую актуальность в контексте демографических изменений, миграции населения и трансформации традиционных семейных ценностей.

Республика Беларусь характеризуется устойчивой тенденцией к старению населения. Согласно статистическим данным, пожилое население составляло около 14% в 1980 году и будет составлять около 30% в 2040 году. Белорусы в возрасте старше 60 лет составляли в 1980 году

13,7% населения, в 2017 году – 21% и ожидается, что к 2040 году их численность увеличится до 29,5% [1]. Увеличение продолжительности жизни, снижение рождаемости и отток молодежи в крупные города и за границу приводят к увеличению доли пожилых людей в общей структуре населения. Это, в свою очередь, создает ситуацию, когда значительное число пожилых граждан остается без необходимой поддержки и внимания со стороны родственников и близких. Демографическая диспропорция, особенно в сельской местности, где молодежь стремится к урбанизации, усугубляет проблему одиночества, оставляя пожилых людей жить вдали от социальных и культурных центров, лишенных возможности полноценного общения и участия в общественной жизни. Цель: изучить проблему преодоления одиночества у пожилых людей.

Материал и методы. Анализ научно-методической литературы, «Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества» (Д. Рассел, М. Фергюсон), опросник «Одиночество» С.Г. Корчагиной, анкетирование.

Результаты и их обсуждения. Пенсионный период жизни часто рассматривается как кризисный период в жизни человека. Происходящее значительное изменение жизненной ситуации связано как с внешними факторами (появления свободного времени, изменение социального статуса), так и с внутренними (осознание возрастного снижения физической и психической силы, зависимое положение от общества и семьи). Эти изменения требуют от человека переосмыслиения ценностей, отношения к себе и к окружающему, поиска новых путей реализации активности. У многих этот процесс происходит долго, болезненно, сопровождается переживаниями, пассивностью неумением найти новые занятия, находить новые контакты по-новому взглянуть на себя и окружающий мир.

С целью выявления проблемы одиночества среди пожилых граждан нами было проведено исследование, в котором использованы следующие методы диагностики: «Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона; опросник «Одиночество» (С.Г. Корчагина), анкетирование. В группу респондентов вошли пожилые люди в возрасте от 60 до 78 лет, посещающих ТЦСОН Бешенковичского района в количестве 60 человек.

Анализ полученных данных по методике «Уровень субъективного ощущения одиночества» (Д. Рассела и М. Фергюсона) выявил выраженную тенденцию к повышенному уровню одиночества среди исследуемой группы. В ответах респондентов прослеживается проблема социальной изоляции, определяемая как ограниченность социальных контактов и отсутствие регулярного общения с другими людьми. Этот аспект оказался одним из наиболее значимых факторов, влияющих на субъективное ощущение одиночества. Многие респонденты отметили снижение частоты встреч с друзьями и родственниками, а также уменьшение участия в общественных

мероприятиях. Причины этого явления разнообразны: от физических ограничений, связанных с возрастом и состоянием здоровья, до потери близких людей и переезда детей в другие города. Многие пожилые люди испытывают чувство оторванности от современного мира, им трудно найти свое место в быстро меняющемся обществе. Потеря прежних социальных ролей и статуса, выход на пенсию, переезд в специализированные учреждения – все это может способствовать утрате чувства принадлежности и усилению ощущения одиночества. Результаты проведенной диагностики представлены в обобщенном виде на рисунке 1.



Рисунок 1 – Результаты диагностики уровня субъективного ощущения одиночества у пожилых граждан

В целом, результаты исследования подтверждают, что пожилые люди подвержены повышенному риску субъективного ощущения одиночества. Важно отметить, что одиночество – это не просто отсутствие социальных контактов, а скорее субъективное переживание, связанное с ощущением изоляции, отчужденности и отсутствия чувства принадлежности. Дальнейшие исследования необходимы для разработки эффективных стратегий профилактики и преодоления одиночества у пожилых людей, направленных на укрепление социальных связей, повышение самооценки и развитие чувства принадлежности.

Результаты исследования по опроснику «Одиночество» (С.Г. Корчагина) следующие: преобладающее большинство опрошенных 70% признали, что в той или иной степени ощущают одиночество. При этом, важно отметить, что степень выраженности этого чувства варьировалась. Около 25% респондентов отмечали эпизодическое, ситуативное одиночество, связанное, как правило, с конкретными событиями или периодами жизни (болезнь, потеря близкого человека, переезд). Оставшиеся 5% сообщали о более глубоком и хроническом чувстве одиночества, которое они испытывают постоянно или очень часто (рисунок 2).

Анализ ответов позволил выделить несколько ключевых факторов, которые, по мнению пожилых людей, оказывают наибольшее влияние на их чувство одиночества.



Рисунок 2 – Результаты исследования по опроснику «Одиночество» (С. Г. Корчагина)

Несмотря на преобладающее чувство одиночества, многие респонденты активно искали способы его преодоления. Наиболее распространеными механизмами оказались: поддержание социальных контактов (посещение клубов по интересам, участие в общественных мероприятиях, общение с соседями и друзьями). Занятия хобби и увлечениями (садоводство, рукоделие, чтение, музыка, рисование) – все это помогает отвлечься от негативных мыслей и переживаний, а также найти новые источники радости и удовлетворения. Помощь другим (оказание помощи нуждающимся, участие в волонтерской деятельности, забота о животных) – все это позволяет почувствовать себя нужным и значимым, а также установить новые социальные связи. Для многих пожилых людей является важным источником поддержки и утешения в трудные времена является вера. Некоторые респонденты обращались к психологам и социальным работникам за помощью в преодолении одиночества.

В целях изучения потребностей клиентов в социально-культурной деятельности мы провели анкетирование по изучению структуры и содержанию досуга лиц пожилого возраста, посещающих кружки и клубы на базе Территориального Центра социального обслуживания населения Бешенковичского района. В анкетировании приняли участие 60 пожилых людей в возрасте от 60 до 78 лет. Респондентам была предложена анкета, состоящая из 11 пунктов. Анкетирование носило анонимный характер.

Как показали результаты, преобладающим результатом участия пожилых людей в досуговом объединении (кружок, самодеятельный коллектив, клуб по интересам) является расширение круга общения – на данный вариант ответа указали 53,2% опрошенных пожилых людей. 35,1% опрошенных пожилых людей отметили таким фактором получение для себя новой информации, проявление творческих способностей, умений, навыков. 11,7% опрошенных респондентов посещают досуговое учреждение для того, чтобы просто заполнить свободное время. Очевидно, что большинство пожилых людей заинтересованы в посещении досуговых

учреждений, рассчитывая расширить круг своего общения, получить интересную информацию.

Из всех форм досуга пожилые люди, исходя из результатов исследования, предпочитают: 63,1% опрошенных респондентов – просмотр телевизионных передач, чтение книг, газет, журналов, общение с близкими людьми, друзьями, соседями; 35,6% – настольные игры (шахматы, шашки, домино, лото и др.), рукоделие, прикладные виды творчества; 27,7% – литературно-музыкальные концерты, лекции, беседы, прослушивание пластинок и записей, цветоводство и огородничество; 21,8% опрошенных пожилых людей предпочитают игры, викторины, развлечения, коллективные встречи с гостями и интересными людьми. Участвуют в репетициях и выступлениях кружка художественной самодеятельности 17,2% опрошенных пожилых людей; такой же процент респондентов предпочитает посещение киносеансов, экскурсий, техническое и литературное творчество (написание стихов, рассказов). И совсем небольшой процент опрошенных пожилых людей (6,1%) в качестве предпочитаемой формы проведения досуга отметили коллекционирование, занятия музыкой, игру на музыкальных инструментах, занятия физкультурой и спортом.

Достаточно большой процент пожилых людей предпочитает пассивные формы проведения досуга (просмотр телепередач, чтение книг, газет, походы в гости), что говорит о слабой включенности пожилых людей в общественную жизнь, о замкнутости данной категории людей в своем узком кругу общения.

Рассматривая личное участие каждого пожилого человека в культурно-массовой работе центра, мы получили следующие результаты:

Таблица 1 – Участие пожилых людей в культурно-массовой работе учреждения

Виды деятельности	Показатели
Участие в организации проводимых мероприятий	21,3%
Выступление с лекциями, сообщениями, рассказами	17,5%
Участие в концертах, помошь в оформлении выставок	13%
Не выполняют никаких общественных обязанностей и поручений	48,2%

Следует отметить, что нами выявлен очень большой показатель незанятости пожилых людей в общественной жизни. Поэтому необходимо как можно активнее привлекать пожилых людей в разнообразные формы досуговой и культурно-массовой деятельности, тем самым способствуя повышению адаптации пожилых людей к пенсионному периоду жизни.

Заключение. Стремление к активным формам проведения свободного времени способствует социальной адаптации, тогда как ориентация

на пассивно-созерцательные виды досуга обуславливает понижение общего жизненного тонуса пожилых, допускает углубление их социальной изоляции. С помощью социально-культурной деятельности и рациональной организации досуга можно нивелировать негативные стороны социально-психологической дезадаптации пожилых людей, адаптировать их к новым условиям жизни вне сферы трудовой жизни, скрасить чувство одиночества, поднять их жизненный тонус. Анализ результатов исследования можно сделать выводы, что активизация пожилых людей в сфере досуга используются далеко не в полной мере. Отсюда противоречия между подлинными возможностями пожилых людей и степенью их реализации в социокультурной среде, между досуговыми интересами, предпочтениями пожилых людей и реальными условиями их удовлетворения. Правильный выбор занятий в сфере досуга и отдыха являются существенным положительным фактором развития социальной активности пожилых людей, который помогает им адаптироваться к новым жизненным условиям, позволяет повысить качество жизни, а также участие в досуговой деятельности помогает снижению уровня одиночества.

Список использованных источников:

1. Стареющее население: изменения в демографической структуре Экономическая газета [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://neg.by/novosti/otkrytj/stareyuschee-naselenie-izmeneniya-v-demograficheskoye-strukture/>. – Дата доступа: 04.03.2025.

УДК 314.372.43

ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННЫХ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ

В.А. Житкова

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
(e-mail: valeriaurcenko027@gmail.com)

Проблемы современной семьи как базовой ячейки общества и семейно-брачных отношений в нашей стране всегда находились в сфере интересов социальных наук. В процессе исторического развития отношения семьи и общества, семьи и личности постоянно изменялись под воздействием господствующего в данном обществе способа производства, образа жизни, общественных отношений, системы ценностей, а семейные ценности были направлены на удовлетворение потребностей государства, развитие и совершенствование общественных отношений. Семейные ценности посредством традиций передаются новым поколениям как модель поведения в семье и обществе, особенно в условиях многодетных семей [1, с. 110].