

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ  
И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ  
TOPICAL ISSUES OF ACTIVE LONGEVITY AND HEALTH SAVING

---

УДК 316.4  
DOI 10.18413/2949-267X-2023-2-4-1

**Социально-психологические технологии преодоления чувства  
одиночества у пожилых людей**

<sup>1</sup> Свищева И.К., <sup>1</sup> Короткая И.И., <sup>1</sup> Полякова Е.В.,

<sup>1</sup> Белгородский государственный национальный исследовательский институт,  
Россия, 308000, г. Белгород, ул. Преображенская, 78,  
E-mail: [svischeva@bsu.edu.ru](mailto:svischeva@bsu.edu.ru)

**Аннотация.** Пожилых людей во всем мире становится все больше, и поддержка этой категории граждан становится важной частью социальной политики любого государства. Чтобы сделать жизнь пожилого человека счастливее и насыщеннее, придать ему уверенности в своих возможностях, восполнить дефицит общения, помочь адаптироваться к роли пенсионера и справиться с ситуацией покинутости и отчужденности, невостребованности в социуме, необходимо избежать погружения престарелого в состояние одиночества. Важно отметить, что именно семья является главной сферой, в которой пожилой человек реализует многие важные для него потребности. Но как это ни парадоксально, даже те, кто окружен вниманием и заботой родственников, нередко сталкиваются с таким чувством.

В статье представлены результаты исследования феномена переживания чувства одиночества в пожилом возрасте в контексте социальной поддержки данной категории граждан, создания условий для улучшения их социального самочувствия, восполнения дефицита общения, помощи в преодолении состояния невостребованности и отчуждения. Анализ результатов авторского исследования подтверждает тот факт, что психологически «корректная» стратегия проживания пожилого возраста – это сохранение социальной и ментальной активности, нахождение занятий и хобби, новых друзей, интеграция с новыми поколениями семьи посредством различных социально-психологических технологий преодоления одиночества, создание Клуба общения, в частности. Проект «Клубное общение как метод социально-психологической помощи в преодолении одиночества пожилых людей» представлен как форма работы, в наибольшей мере позволяющая справиться с выявленной проблемой. Проект дает возможность удовлетворять потребность пожилых людей в общении, развивать социальные навыки, устранять чувства ненужности и покинутости, организовывать полезный досуг и активную полноценную жизнь данной категории граждан.

**Ключевые слова:** одиночество, преодоление чувства одиночества, изоляция, социальная и ментальная активность, активизация ресурсов пожилых людей.

**Для цитирования:** Свищева, И.К. Социально-психологические технологии преодоления чувства одиночества у пожилых людей / И.К. Свищева, И.И. Короткая, Е.В. Полякова // Научные результаты в социальной работе. – 2023. – Т. 4, № 2. – С. 165–174. DOI: 10.18413/2949-267X-2023-2-4-1

---

**Socio-psychological technologies for overcoming feelings  
of loneliness in the elderly**

<sup>1</sup> Irina K. Svishcheva, <sup>1</sup> Irina I. Korotkaya, <sup>1</sup> Elena V. Polyakova,

<sup>1</sup>Belgorod National Research Institute,  
78 Preobrazhenskaya St, Belgorod 308000, Russia,  
E-mail: [svischeva@bsu.edu.ru](mailto:svischeva@bsu.edu.ru)

**Abstract.** There are more and more elderly people all over the world, and the support of this category becomes an important part of the social policy of any state. In order to make the life of an elderly person happier and richer, to give him confidence in his abilities, to make up for the lack of communication, to

help adapt to the role of a pensioner and cope with the situation of abandonment and alienation, lack of demand in society, it is necessary to avoid immersing the elderly in a state of loneliness. It is important to note that it is the family that is the most important sphere in which an elderly person realizes many important needs for him. But paradoxically, even those who are surrounded by the attention and care of relatives often face such a feeling.

The article presents the results of a study of the phenomenon of experiencing feelings of loneliness in old age in the context of social support for this category of citizens, creating conditions for improving their social well-being, making up for the lack of communication, helping to overcome the state of lack of demand and alienation. The analysis of the results of the author's research confirms the fact that the psychologically "correct" strategy of living in the elderly is the preservation of social and mental activity, finding occupations and hobbies, new friends, integration with new generations of the family through various socio-psychological technologies to overcome loneliness, the creation of a Communication Club, in particular. The project "Club communication as a method of socio-psychological assistance in overcoming loneliness of older people" is presented as a form of work that allows to cope with the identified problem to the greatest extent, and also makes it possible to meet the need of older people to communicate, develop social skills, eliminate feelings of uselessness and abandonment, organize useful leisure and active full-fledged life of this category of citizens.

**Keywords:** loneliness, overcoming feelings of loneliness, isolation, social and mental activity, activation of resources of elderly people.

**For citation:** Svishcheva, I.K., Korotkaya, I.I. and Polyakova, E.V. (2023), Socio-psychological technologies for overcoming feelings of loneliness in the elderly, *Research results in social work*, Vol. 4, No. 2, pp. 165–174. (in Russian). DOI: 10.18413/2949-267X-2023-2-4-1

---

## **Введение**

В настоящее время наблюдается стремительный рост доли пожилых людей в общей численности населения в странах мира, в том числе и в России. Связано это с увеличением продолжительности жизни. Активная социальная политика в условиях модернизации нашего государства предполагает внедрение и использование новых социально-психологических технологий, в том числе опробованных в других странах и способных эффективно решать проблемы старшего поколения.

Одной из важнейших задач, стоящих перед современным обществом, является решение проблемы одиночества граждан пожилого возраста.

Важно отметить, что именно семья является главнейшей сферой, в которой пожилой человек реализует многие важные для него потребности. «Одиночество в старости, – как отмечает Г.А. Величко, – это особая форма одиночества, обусловленная влиянием целого ряда объективных и субъективных факторов, связанных с социальными обстоятельствами и психолого-возрастными изменениями. Она по праву может быть отнесена к классу социально-психологических проблем, поскольку связана с возникновением состояния одиночества и развитием чувства одиночества. Под состоянием одиночества понимаются объективно сложившиеся социальные обстоятельства, которые приводят к значительному сокращению социальных контактов индивида и изменению их качества. Чувство одиночества – это совокупность ощущений и эмоций, переживаемых человеком в условиях социальной изоляции и коммуникативной депривации (реальной или субъективно переживаемой). Одиночество в старости связано, прежде всего, с изменением социального статуса личности, разрушением ее деловых связей, утратой социального престижа» [Величко, 2014: 30].

Поэтому в наши дни проблема одиночества пожилых людей актуализируется тем, что носит, по большей части, социальный характер и направлена на поиск новых и эффективных подходов, форм и методов борьбы с ней.

### **Методология и методы**

Изучению процесса старения, социального облика пожилых людей в современной России, уровню и образу их жизни, социальному самочувствию, отношению к занятости и семейной роли, посвящено много исследовательских работ таких отечественных авторов как О.Д. Арсентьева, Ю.Б. Дубовик, М. В. Корниловой, Н.В. Суворовой, А.Б. Шагидаевой, Р.С. Яцемирской. Социально-психологические факторы переживания одиночества в пожилом возрасте рассмотрены в трудах Г.А. Величко, И.А. Дьяченко, Л.В. Куликова.

Американский социолог Э. Кляйненберг исследует современный феномен одинокого проживания пожилых людей, а также причины его распространения в ряде развитых стран, выделяет мотивационные и поведенческие особенности, присущие большинству одиночек.

В работах М.Н. Гусловой, Н.А. Киселевой, В.И. Курбатова, Е.И. Холостовой детально рассматриваются основы социальной работы с пожилыми гражданами, способы организации досуговой деятельности. Р.И. Ерусланова, Л.В. Фида, М.В. Фирсов подробно описывают деятельность социальных служб, принципы социального обслуживания одиноких пожилых граждан.

Н.В. Бибиковой, Н.Ф. Дементьевой, М.И. Касаткиной, О.Е. Плехановой, Л.В. Топчим представлены инновационные социально-психологические технологии по преодолению чувства одиночества и кризиса пожилого возраста.

Проблема организации досуга лиц «третьего возраста», создание для них клубов по интересам и участие пожилых людей в социально-культурной деятельности как своеобразный способ социальной реабилитации, развития аффилиации, исследуются Н.А. Куликовой, В.Р. Низаметдиновой, С.И. Перякиной, А.К. Странниковой.

Наиболее серьезной проблемой пожилых людей по-прежнему остается одиночество. В научной литературе есть различные представления о феномене одиночества, существует многообразие подходов к его исследованию, однако единого, целостного представления об одиночестве как социально-психологическом феномене нет [Слободчиков, 2016: 28]. Научные исследования в этой области могут включать изучение социальных, психологических и биологических факторов, способствующих развитию одиночества. Например, исследования могут выявлять связь между уровнем образования, доходом, состоянием здоровья, а также уровнем социальной поддержки пожилых людей и вероятностью появления одиночества у них.

Одиночество – это социально-психологическое состояние, которое проявляется как в раннем пожилом возрасте, так и в позднем. К основным причинам такого состояния можно отнести дефицит внимания и отсутствие понимания со стороны окружающих людей, как близких, так и общества в целом, что ведет к появлению у одиноких пожилых людей чувства заброшенности, покинутости, тормозит их самостоятельность в решении сложных жизненных вопросов [Балашевич, Черная, 2015]. В старости человек чаще сталкивается с потерей родных и близких, утратой прежних социальных ролей, он менее вовлечен в общественную жизнь, отдаляется от повзрослевших и уже самостоятельных детей. Все это зачастую приводит к ограничению круга интересов и социальных контактов, а также к духовному упадку. В результате пожилые люди чувствуют себя беспомощными, невостребованными и ненужными, что серьезно влияет на физическое и психическое здоровье, ухудшает качество жизни и повышает риск развития различных заболеваний. Нередко одиночество вызывает депрессию, тревогу, неуверенность в себе, страх смерти и другие негативные эмоции, ведет к изменению поведения и эмоционально-волевым расстройствам. При депрессии у пожилых людей часто возникает высокий риск самоубийства, связанный с ощущением беспомощности, отчаяния и безысходности. Одиночество в таком случае может приобретать форму «одиночества в толпе», когда человек окружен людьми, но все равно чувствует себя оторванным от них и неспособным найти поддержку. Следует помнить, что депрессия – это серьезное психическое заболевание, требующее медицинской помощи и поддержки близких людей.

У пожилых людей, особенно страдающих от тяжелых хронических заболеваний, может появляться чувство бессилия перед собственным здоровьем и жизненными обстоятельствами, что становится причиной угнетенного настроения, нередко перерастающего в депрессивное состояние. Кроме того, депрессия может возникнуть из-за семейно-бытовых конфликтов или других проблем, трудно разрешимых человеком самостоятельно. Вместе с тем люди пожилого возраста часто сталкиваются с проблемами дискриминации, что также может способствовать развитию депрессии и суицидальных мыслей. Также у одиноких пожилых высока вероятность развития сахарного диабета, заболеваний сердечно-сосудистой системы, предрасположенности к разнообразным патологическим состояниям, нарушения сна и ухудшения когнитивных способностей.

Физическая немощность также становится причиной изоляции и вынужденного затворничества, что усугубляет переживания по поводу своего одиночества. Для третьей части одиноких стариков характерны сложности в организации самообслуживания, выполнении обычных гигиенических процедур и бытовых дел, что делает их клиентами социальных служб [Шагидаева, 2020].

Согласно теории Э. Фромма, известного психоаналитика и философа, изоляция и одиночество неестественны для человека, поскольку человек по своей природе есть социальное существо и нуждается в постоянном контакте с другими людьми. Э. Фромм подробно рассматривал ситуации, приводящие к страданиям и невротическим расстройствам в результате острого переживания одиночества. Так, по его словам, из-за страха умереть в одиночестве человек в открытом море после кораблекрушения погибнет гораздо раньше, чем иссякнут его физические силы. Одиночество может быть побеждено, если человек найдет свое место в социуме, заново приобретет чувство самооценности и признает важность своего вклада в жизнь других людей.

Следует также учитывать гендерную принадлежность при разделении одиночества у пожилых людей. Различия наиболее заметны после выхода на пенсию, когда трудовая деятельность прекращается. Женщины способны быстро переключаться на выполнение бытовых задач, в то время как мужчинам это менее свойственно. Мужчины в большей степени обеспокоены перспективой ухудшения самочувствия, скучной старостью и бесполезностью дальнейшего существования.

Важно отметить, что ощущение одиночества у человека далеко не всегда связано с наличием рядом с ним людей. Человек может ощущать себя вполне комфортно и наедине с собой, а в кругу знакомых людей и друзей, коллег, родственников чувствовать себя лишним, ненужным. Это объясняется недостаточной поддержкой от окружения и расхождением в интересах людей. Существует две стратегии приспособления к старости – сохранение себя как личности и сохранение себя как индивида; каждый выбирает свой путь [Суворова, 2019].

Интересны исследования американских социологов Перлмана и Даниеля, которые сравнили одиноко проживающих стариков и стариков, проживающих в семье. Фактов одиночества среди первых было выявлено гораздо больше. Социальные контакты с соседями или взаимодействие с дальними друзьями повышают чувство собственной пригодности и оказывают более благополучное влияние, нежели общение с родственниками.

Также было выявлено, что пожилые люди, которые не имели долгосрочных отношений в течение жизни и привыкли быть одни, реже жалуются на одиночество, чем те, кто потерял партнера в результате развода или смерти. Одной из причин такого различия является сопоставление настоящего и прошлого жизненного опыта.

Успешная адаптация к старости предполагает обязательное сохранение социальной и ментальной активности, самореализацию в хобби, общении с новыми друзьями, межпоколенной интеграции. Важно осознать свой жизненный путь и найти гармонию с самим собой, чтобы суметь проводить время полноценно и радоваться каждому прожитому дню.

Е.И. Холостова отмечает: «Кроме того, всем людям в годы, предшествующие старости, рекомендуется выбрать и подготовить место, где будет протекать старость. Речь идет

об усилиях (пока есть энергия, оперативность, средства), предпринимаемых с целью подыскания жилья с соответствующим окружением и неподалеку от близких себе людей, а также переезд туда и обустройство, пока для этого есть силы» [Холостова, 2019].

Как было упомянуто выше, некоторым пожилым людям не удается смириться с наступлением старости, и они продолжают усердно работать. Работа не только делает пожилого человека материально независимым, но и способствует поддержанию социальной активности, дает ощущение нужности обществу [Киселева, 2017].

Таким образом, множество научных исследований посвящено изучению феномена одиночества пожилых людей. Более того, в настоящее время активно проводятся различные исследования по изучению механизмов возникновения и преодоления одиночества, а также по разработке практических рекомендаций и программ для улучшения качества жизни пожилых людей.

### **Научные результаты и дискуссия**

Среди многообразия социально-психологических технологий социальной работы с пожилыми людьми на разных этапах старения можно выделить ряд тех, которые в большей мере ориентированы на преодоление чувства одиночества и социальной эксклюзии путем продления активного возраста и роста адаптивного потенциала.

Ощущение одиночества, низкий уровень стрессоустойчивости, неадекватное оценивание себя и своих возможностей, а также высокий уровень социальной изолированности, исходя из результатов исследований, наблюдаются у 85% старшего поколения. Негативные факторы личностного развития пожилого человека нейтрализуются или сводятся к минимуму благодаря использованию в работе с пожилыми людьми инновационных социально-психологических технологий: технологии активизации социального участия пожилых граждан; социокультурных технологий в организации досуга; технологии арт-терапии; волонтерской деятельности; технологии клубной работы; технологии обучения информационной и компьютерной грамотности; технологии организации социального туризма; геронтообразования. Для преодоления чувства одиночества в практике социальной работы с пожилыми людьми используются инновационные формы социального обслуживания: «Тревожная кнопка» позволяет снять тревожность и страхи в случае ухудшения соматического состояния; «Академия долголетия» создает условия для повышения физической активности и применения технологий здоровьесбережения; «Социальная гостиница» дает возможность проводить досуг и расширять социальные контакты; «Социальная няня для пожилого человека» обеспечивает долговременный уход и семейную атмосферу; «Детский сад для пожилых людей» открывает возможность для дневного пребывания людей в стационарных условиях социального учреждения и полезного досуга; «Академия психологического здоровья» способствует благоприятному психологическому самочувствию и обучению способами психосаморегуляции; «Школа психологической устойчивости для пожилых людей» формирует стрессоустойчивость и предупреждает развитие когнитивных расстройств [Гринева, Плохова, 2020].

Для успешной реализации инновационных социально-психологических технологий по профилактике социальной исключенности пожилых людей важно принимать во внимание их социально-психологические особенности, критерии социальной изоляции, а также контекст, в котором осуществляется социальная работа, включая объекты, субъекты деятельности и ресурсы учреждения.

В комплексных центрах социального обслуживания населения широко применяются меры психотерапевтического воздействия, способствующие ресоциализации пожилых граждан. Всех их объединяет идея самопомощи, основанная на рефлексии и возможности оказания помощи себе самому в любое удобное время (принцип «здесь и сейчас»).

На базе ГБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения Навлинского района» (далее – ГБУ КЦСОН Навлинского района) было проведено эмпирическое исследование

дование, направленное на изучение специфики одиночества пожилых людей и возможностей его преодоления. Работа Центра сегодня направлена преимущественно на расширение спектра предоставляемых услуг и внедрение инновационных технологий работы с одинокими пожилыми людьми. Развитие нестационарных форм обслуживания выступает основным направлением деятельности комплексного центра с целью максимально продлить пребывание людей пожилого возраста в привычной для них среде обитания, поддержать их личностный и социальный статус, защитить их права и законные интересы.

Цель исследования: выявить проблемы преодоления одиночества пожилых людей в деятельности ГБУ КЦСОН Навлинского района.

В ходе проведения исследования был использован метод анкетного опроса, который позволил опередить социально-психологические характеристики респондентов и измерить уровень одиночества, переживаемого ими в данный момент, а также степень удовлетворенности социальными услугами ГБУ КЦСОН Навлинского района.

В рамках национального проекта «Демография» в ГБУ КЦСОН Навлинского района действует программа «Активное долголетие», которая предоставляет лицам пожилого возраста возможности для полноценной самореализации и вовлекает их в оздоровительные, социально-общественные и творческие мероприятия.

В условиях отделения дневного пребывания Центра применяется инновационная технология «Скандинавская ходьба», особенно полезная для пожилых получателей услуг, так как оказывает колоссальный оздоровительный эффект (развивает гибкость и баланс, укрепляет иммунитет, легкие, мышцы ног, суставы и позвоночник, предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний, насыщает организм кислородом), повышает физическую выносливость, является умеренной физической нагрузкой. Скорость упражнений при скандинавской ходьбе позволяет участникам комфортно беседовать.

Социальный туризм – новое перспективное направление повышения качества жизни старшего поколения посредством организации правильного и полезного отдыха, расширения круга общения по интересам, преодоления чувства одиночества, повышения работоспособности организма. Пожилые люди посещают различные культурные локации (парки, музеи, театры), совершают туристические походы, выезжают на экскурсии в другие регионы. Наиболее популярный вид туризма среди пожилых людей – православный туризм. Это поездки по святым местам, посещения храмов, святынь, организация паломнических поездок, обзорных экскурсий по монастырям, встреч со священниками и праздничных литургий. В социально-культурной работе с пожилыми людьми участвуют не только специалисты по социальной работе, но культурологи Центра, библиотекари и работники культуры. Они проводят занятия, во время которых пожилые люди знакомятся с историей своей малой родины, осуществляют поездки по родному краю.

Занятие любимым делом становится определенной адаптацией к новым жизненным условиям. Психологи ГБУ КЦСОН Навлинского района предлагают пожилым клиентам следующие методы психосоциальной терапии и развития творческого потенциала: создание поделок своими руками, тренировка мелкой моторики (оригами, вышивание, вязание), изучение изобразительного искусства – всё это помогает снять стресс и справиться с чувством социальной отчужденности. Большинству клиентов рекомендуют и занятия танцами – отличный способ повышения настроения и благоприятного воздействия на физическое самочувствие.

При организации работы в Центре очень важно удовлетворить потребность людей в общении и дружеском участии. Поэтому штатный психолог проводит психопрофилактическую работу с пожилыми людьми, нацеленную на преодоление стресса, позитивное общение, предупреждение эмоционального выгорания, обучение способам эффективного разрешения межличностных конфликтов. Используются тренинги социальных навыков и умений («Причины возникновения психоэмоциональных перегрузок»); группы развития коммуникативных навыков («Возраст мудрости», «Гимнастика для мозга»); тренинг уверен-

ного поведения («Антистрессовая релаксация», «Методы оптимизации психического состояния»); тренинг межличностных отношений («Формы поведения в конфликте», «Агрессия – сила разрушительная»).

На базе ГБУ КЦСОН Навлинского района уже несколько лет действует объединение «Серебряный волонтер» – уникальное направление добровольческого движения, которое позволяет гражданам старшего поколения проявить себя, реализовать потенциал, быть социально полезными. «Серебряные» волонтеры – добровольцы старше 55 лет, активно пропагандирующие ЗОЖ, участвующие в благотворительных акциях, спортивно-оздоровительных, культурно-досуговых, социально-значимых мероприятиях, организующие помощь другим гражданам пожилого возраста, детям и лицам с ОВЗ. Они информируют население о своей деятельности, о мероприятиях, проводимых в рамках разработанных проектов.

Таким образом, компетентно организованные мероприятия и создание благоприятной атмосферы для неформального общения способствуют преодолению чувства одиночества.

В апреле 2023 года отделение дневного пребывания ГБУ КЦСОН Навлинского района посетило 40 пожилых людей (32 женщины и 8 мужчин). При поступлении в комплексный центр социального обслуживания населения пожилым клиентам предлагалось пройти анкетный опрос «Одиночество». Все 40 клиентов приняли в нем участие и ответили на ряд вопросов, закрепленных в анкете.

Большую часть из опрошенных составили женщины – 80%; мужчины, соответственно – 20%. Возраст респондентов: от 60 до 65 лет – 35%; от 65 до 70 лет – 40%; от 70 до 75 лет – 20%; старше 75 лет – 5%. Одинок проживающих респондентов оказалось 45%, проживающих в семье, со своими родными – 30%, с мужем (женой) – 25%.

Отвечая на вопрос «С чем, на Ваш взгляд, связаны проблемы пожилых людей в первую очередь?», многие респонденты отметили сразу несколько проблем: 85% считают, что основная проблема пожилых людей связана с одиночеством, 53% – с ухудшением состояния здоровья, 38% – с бедностью, материальной необеспеченностью, 15% – с социальной незащищенностью.

В вопросе «Какие из этих проблем в большей степени беспокоят Вас?» практические все респонденты выбрали первый и второй варианты ответов: 55% волнует состояние их здоровья, одиночество выбрали 70% респондентов, бедность – 23% и социальную незащищенность – 8%.

На вопрос «Каким образом Вы пытаетесь решить эти проблемы?» результаты распределились следующим образом: 80% опрошенных отметили, что в первую очередь обращаются за помощью к социальному работнику, 63% опрошенных обращаются к близким родственникам или знакомым, а 43% пытаются решать проблемы самостоятельно.

Большинство из опрошенных – 80% – чувствуют себя одинокими людьми, 5% – затрудняются ответить на этот вопрос, 15% – отметили, что не ощущают чувства одиночества.

Вопрос «Бойтесь ли Вы одиночества? Если да, то по какой причине?» был открытым, поэтому респонденты написали свои варианты ответа. На первую часть вопроса все дали утвердительный ответ, но у каждого были свои причины боязни одиночества: из-за нехватки общения одиночества боятся 48%, из-за отсутствия поддержки – 35%; 25% указали, что боятся умереть в одиночестве.

В свободное время большинство опрошиваемых предпочитают выходить на прогулку – 58%, 45% проводят свободное время за просмотром телевизора, а 25% общаются с соседями. В других вариантах ответов были указаны 13% респондентов, из которых: 7% читают и 6% ухаживают за растениями (животными).

Для активной жизни 53% респондентов необходимо найти для себя новое интересное занятие, 50% не хватает здоровья и физических сил, 38% хотели бы иметь друзей-единомышленников, а 28% – получать внимание окружающих.

75% опрошенным общение с социальным работником помогает преодолеть чувство одиночества, 20% – помогает, но не в значительной мере, 5% затрудняются с ответом.

Опрошенные обычно рассказывают о своих проблемах и неприятностях: родным – 75%, специалисту социальной службы – 68%, друзьям – 60% и соседям – 13%. Также выяснилось, что в сложной ситуации на помощь специалиста социальной службы рассчитывают 73% респондентов, на помощь родных – 50%, друзей – 45% и соседей – 18%.

95% респондентов отметили, что в полном объеме получают ответы на интересующие их вопросы при обращении в Центр, и только 5% приходилось обращаться за консультацией несколько раз. Большая часть опрошенных – 87% – ни разу не испытывала трудностей при получении социальных услуг в ГБУ КЦСОН Навлинского района; сталкивались с долгим ожиданием в очереди – 3%; некоторым респондентам – 10% – не был понятен порядок получения услуги.

Таким образом, проанализировав результаты анкетного опроса, мы пришли к выводу, что основной проблемой опрошенных является одиночество, затем проблема ухудшения здоровья, бедность и социальная незащищенность. Все опрошенные отметили наличие страха одиночества. По разным причинам, но основная причина – нехватка общения.

В ГБУ КЦСОН Навлинского района ведется активная работа по преодолению проблемы одиночества пожилых людей: применяются различные методы и технологии. Полученные результаты исследования позволяют отметить необходимость совершенствования уже имеющихся социально-психологических технологий, а также внедрения большего количества инновационных форм деятельности.

Основываясь на данных проведенного исследования, мы пришли к выводу о необходимости разработки проекта по преодолению одиночества пожилых людей посредством организации клубного общения «Клубное общение как метод социально-психологической помощи в преодолении одиночества пожилых людей». Именно такая форма работы в наибольшей мере позволит справиться с выявленной проблемой, а также даст возможность удовлетворять потребность пожилых людей в общении, развить их социальные навыки, устранить чувство ненужности и покинутости и организовать полезный досуг и активную полноценную жизнь данной категории граждан.

Под эффективностью работы клубов мы понимаем способность профессионально обеспечивать социальное обслуживание, которое приносит заметную пользу тем, кто получает его, и положительный результат в итоге. Кроме того, такое обслуживание должно быть высокого качества и осуществляться в рамках запланированных ресурсов и целей, чтобы достичь ожидаемых результатов, свидетельствующих об эффективности предоставляемой услуги. Специальное внимание в клубах пожилых людей можно уделять двигательной рекреации: пешим прогулкам, экскурсиям, подвижным играм и развлечениям, лечебной и профилактической гимнастике.

Цель Проекта – преодоление одиночества пожилых людей посредством организации клубного общения.

Задачи Проекта – содействие в возобновлении и возникновении межличностных контактов; организация культурного досуга пожилых; содействие в повышении качества жизни пожилых людей, улучшении их эмоционального состояния и самореализации творческих способностей; социально-психологическое консультирование.

Программа Проекта состоит из трех блоков: социально-психологического; культурно-познавательного; социально-консультативного.

Для оценки эффективности программы Проекта можно провести анкетирование среди получателей социальных услуг, чтобы узнать об их планах на будущее. В рамках реализации программы также будет организовано привлечение дополнительных социальных институтов, таких как церковь, учреждения культуры, библиотеки и общественные организации города.



### Заключение

Одиночество людей пожилого возраста рассматривается как социально-психологическая проблема, требующая комплексного подхода в решении; оно может быть вызвано рядом факторов: снижением защитных механизмов организма; риском увеличения стрессовых состояний; ограничением социального круга и коммуникации; недостатком внимания и поддержки; сужением круга интересов; потерей близких. Ежегодно проводятся исследования, посвященные изучению масштабов проблемы одиночества и ее последствий для здоровья и благополучия пожилых людей.

В ходе исследования был проведен анализ опыта работы ГБУ КЦСОН Навлинского района, который показал, что многие пожилые клиенты Центра ощущают себя одинокими и рассчитывают на помощь социального работника. В связи с этим, на наш взгляд, необходимо внедрение проекта по организации клубного общения для пожилых людей.

Благодаря такому проекту будет создана среда, в которой пожилые люди смогут общаться друг с другом, находить для себя новые хобби, поддерживать физическую форму. Кроме того, проведение мониторинга эффективности программы проекта позволит определить достижение поставленных целей и задач, а также скорректировать их в ходе реализации. Такой проект может оказать значительную помощь пожилым людям, повысив их социальный статус и укрепив здоровье, что сделает их жизнь более увлекательной, комфортной и счастливой.

### Список литературы

Балашевич, И.В. Моделирование деятельности специалиста по социальной работе с одинокими пожилыми людьми: сборник трудов конференции / И.В. Балашевич, Е.В. Черная // Научные исследования: от теории к практике. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – С. 161–163.

Величко, Г.А. Одиночество пожилых людей: социально-психологический анализ // Научные труды Северо-Западного института управления. – 2014. – Т. 5. № 1 (13). – С. 30–36.

Гринева, Е.А. Особенности здоровьесберегающей деятельности, влияющей на качество жизни пожилых людей / Е.А. Гринева, И.А. Плохова // Поволжский педагогический поиск. – 2020. – № 3 (33). – С. 84–92.

Киселева, Н.А. Люди пожилого возраста как объект социальной работы // Концепт. – М., 2016. – № 1. – С. 1–8.

Слободчиков, И.М. Современные исследования переживания одиночества // Психологическая наука и образование. – 2016. – № 8. – С. 27–34.

Суворова, Н.В. Социально-психологические факторы адаптации пожилых людей / Н.В. Суворова, А.М. Мамуркова // Молодежь Сибири – науке России: Международная научно-практическая конференция. – Красноярск: Изд-во: Сибирский институт бизнеса, управления и психологии, 2019. – С. 216–218.

Холостова, Е.И. Социальная работа с пожилыми людьми: учебное пособие для бакалавров. – 8-е изд. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2019. – 338 с.

Шагидаева, А.Б. Психологическая специфика социализации личности в пожилом возрасте // Вестник российского нового университета. Серия «Человек в современном мире». – М.: Издательство: Российский новый университет, 2020. – № 1. – С. 40–44.

### References

Balashovich, I.V. and Chernaya, E.V. (2015), Modeling the activities of a social work specialist with lonely elderly people: collection of conference proceedings. V sbornike: *Scientific research: from theory to practice*. Cheboksary, pp. 161–163. (In Russian).

Velichko, G.A. (2014), Loneliness of older people: socio-psychological analysis, *Scientific works of the North-West Institute of Management*. T. 5. No. 1 (13), pp. 30–36. (In Russian).

Grineva, E.A. and Plokhova, I.A. (2020), Features of health-preserving activities affecting the quality of life of older people, *Volga region pedagogical search*. No. 3 (33), pp. 84–92. (In Russian).

Kiseleva, N.A. (2016), Elderly people as an object of social work, *Concept*. No. 1, pp. 1–8. (In Russian).

Slobodchikov, I.M. (2016), Modern studies of the experience of loneliness, *Psychological science and education*. No. 8, pp. 27–34. (In Russian).

Suvorova, N.V. and Mamurkova, A.M. (2019), Socio-psychological factors of adaptation of elderly people. V sbornike: *Youth of Siberia – science of Russia: International scientific and practical conference*. Krasnoyarsk, pp. 216–218. (In Russian).

Kholostova, E.I. (2019), Social work with older people: a textbook for bachelors. Moscow (In Russian).

Shagidaeva, A.B. (2020), Psychological specificity of personality socialization in old age, *Bulletin of the Russian New University*, No. 1, pp. 40–44. (In Russian).

**Конфликт интересов: у автора нет конфликта интересов для декларации.  
Conflicts of Interest: the author has no conflicts of interest to declare.**

### **Информация об авторах**

*Свищева Ирина Константиновна*, старший преподаватель кафедры социальной работы, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия.

*Короткая Ирина Ивановна*, магистр по направлению «Социальная работа», Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия.

*Полякова Елена Валерьевна*, бакалавр кафедры социальной работы, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия.

### **Information about the authors**

*Irina K. Svishcheva*, Senior Lecturer of the Department of Social Work, Belgorod National Research University, Belgorod, Russia.

*Irina I. Korotkaya*, Master in Social Work, Belgorod State National Research University, Belgorod, Russia.

*Elena V. Polyakova*, Bachelor of the Department of Social Work, Belgorod State National Research University, Belgorod, Russia.