

## **Проблема одиночества у старшего поколения**

Одиночество — социальная проблема, которая неотъемлемо сопряжена с острым чувством ненужности и депрессии. Пожилые люди — одни из самых уязвимых групп, подверженных влиянию данного чувства. Пожилой человек в силу возраста и изменения в своем социальном положении часто испытывает чувство тревожности, немощности и безысходности. Проблема одиночества не всегда связана с изоляцией индивида от социума, часто это сопряжено с внутренним самоощущением.

Рассмотрим актуальные причины одиночества:

- **Прекращение профессиональной деятельности.**

С выходом на пенсию человек теряет значительную часть своего социального окружения, связанную с профессиональной деятельностью.

- **Склонность к депрессивным состояниям.**

Наступление пожилого возраста может сопровождаться разочарованиями и депрессиями, связанными с изменением социального положения и ухудшением физиологического самоощущения пожилых людей. Проблема одиночества пожилых людей нередко связана с изменениями в мышлении человека. Пенсионер может потерять кругозор и широту мысли, что связано с сужением круга его интересов.

- **Трудности в коммуникации с близкими людьми.**

В отношениях с людьми тоже наступает кризис. Старость пенсионера, чувствующего себя одиноко, может проходить недостаточно полноценно. Проблемы межпоколенческого взаимодействия часто связаны с изменением интересов пожилого человека и отсутствием желания взаимодействовать в связи с внутренними переживаниями. В большинстве случаев с приходом пенсионного возраста меняется характер человека. Отношения с родственниками и друзьями изменяются, так как пожилой человек начинает буквально требовать от них постоянного внимания, что не всегда возможно.

В результате, подсознательно пытаюсь спастись от одиночества, человек становится еще более одиноким.

- **Отсутствие порядка и организованности.**

В связи с вышеперечисленными причинами пенсионер часто начинает забывать об элементарных вещах: личной гигиене, уборке в квартире — дом может выглядеть захламленным. Многие родственники стараются минимизировать личный контакт и создать условия для взаимодействия на расстоянии.

- **Проблемы психического или физиологического характера.**

Пенсионный возраст предполагает значительные трансформации в физиологическом аспекте: происходит общее старение организма, проявляются болезни, в связи с внутренними переживаниями у людей могут развиваться психические заболевания.

- **Объективные обстоятельства и реалии жизни.**

Очень многие пожилые люди, особенно дожившие до весьма преклонных лет, сталкиваются с тем, что привычное окружение покидает их: родственники отдаляются, создают свои семьи, старые друзья и знакомые умирают. Фактически вокруг пожилого человека создается некий социальный вакуум, вырваться из которого собственными силами практически невозможно.

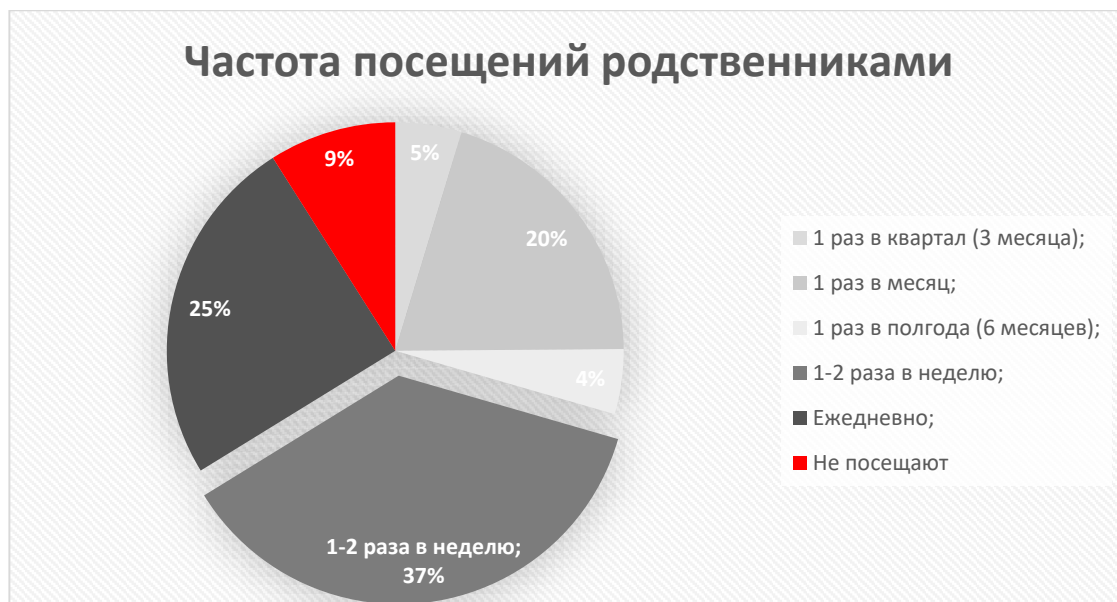
В современной науке есть понятие «социальные гериатрические синдромы», которые характерны не только для отечественного общества, но и для многих стран. Чувство одиночества, если оно сопровождает пожилого человека постоянно, может стать серьезной проблемой не только эмоционального, но также и физического, и социального характера. Человек, находящийся постоянно в угнетенном состоянии, тяжелее переносит болезни, сильнее страдает от хронических заболеваний (из-за того, что постоянно на них концентрируется).

Поддержка для одиноких пенсионеров, безусловно, является важной.

Находясь в постоянной изоляции, пожилые люди еще сильнее замыкаются в себе, испытывают подавленность, ощущают депрессивное состояние. Такой категории необходим постоянный контроль, помощь в бытовых вопросах.

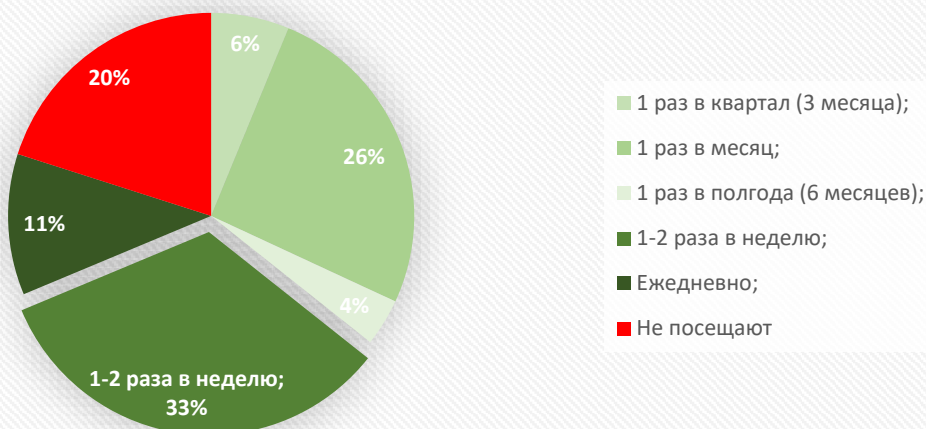
Для выявления более точных данных волонтерами из 5 организаций, занимающихся социальным обслуживанием, было проведено исследование на территории Свердловской области среди одиноких людей старшего поколения.

Рассмотрим результаты исследования:



Как видим, большинство (62%) пенсионеров родственники посещают как минимум 1 раз в неделю, из которых 25% взаимодействуют с родственниками ежедневно. Однако внушительная доля людей старшего поколения взаимодействует с родственниками 1 раз в месяц и реже, а 9% не взаимодействуют вовсе.

## Частота посещения друзьями, соседями, товарищами

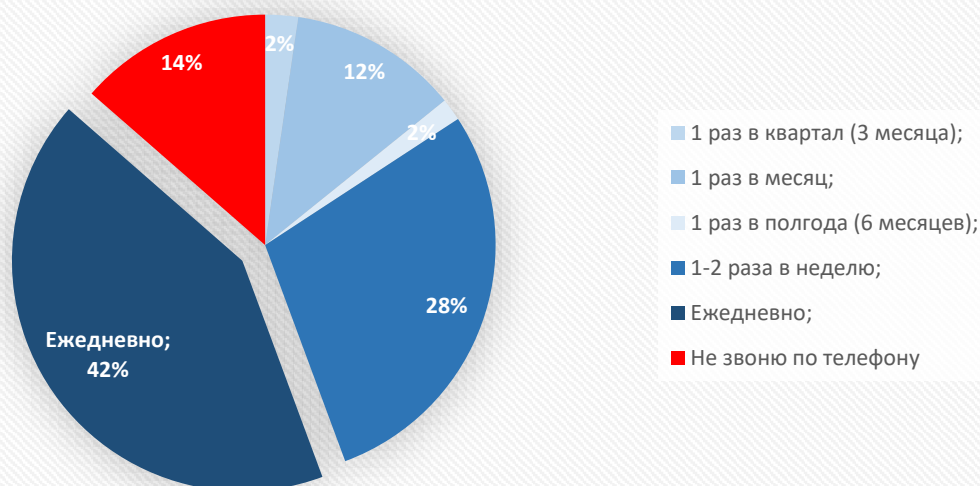


С друзьями, соседями, товарищами каждую неделю взаимодействует лишь 44% от общего числа респондентов, значительно выделяется доля тех, кто не взаимодействует с окружением вовсе (20%).

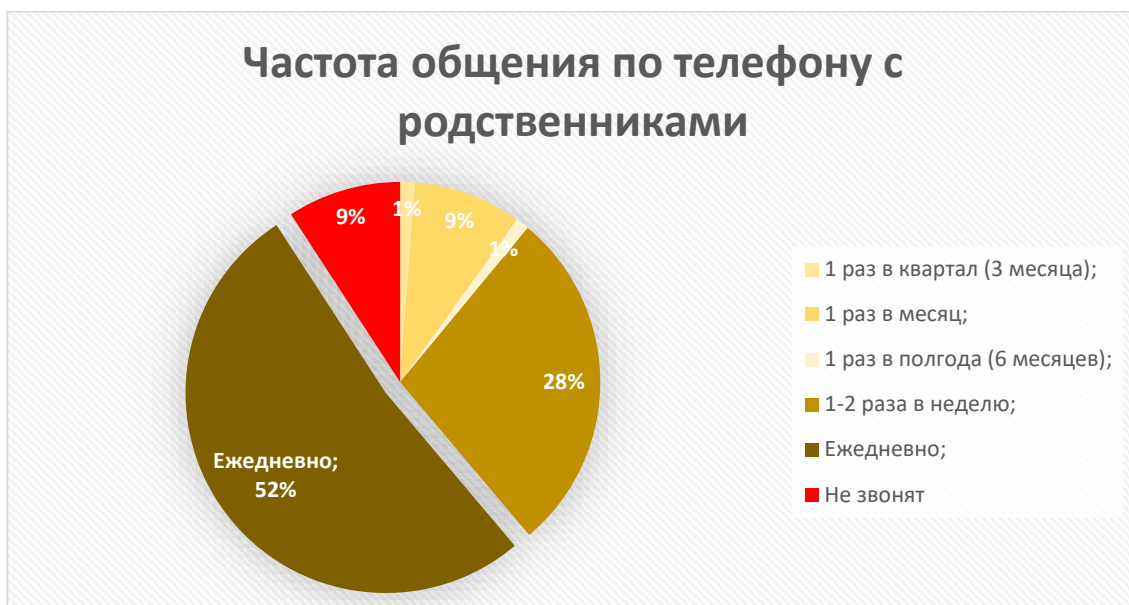
Исходя из приведённого выше анализа данных, можно сделать вывод, что большинство одиноких пожилых людей все же так или иначе очно взаимодействует с обществом. Чаще взаимодействуют с родственниками, реже – со знакомыми. Однако велика доля тех, кто очно общается достаточно редко либо же вообще не общается. Это может быть вызвано разными факторами, например, родственники или приятели проживают в других населённых пунктах или же их уже нет в живых.

Теперь рассмотрим дистанционное взаимодействие :

## Частота общения по телефону



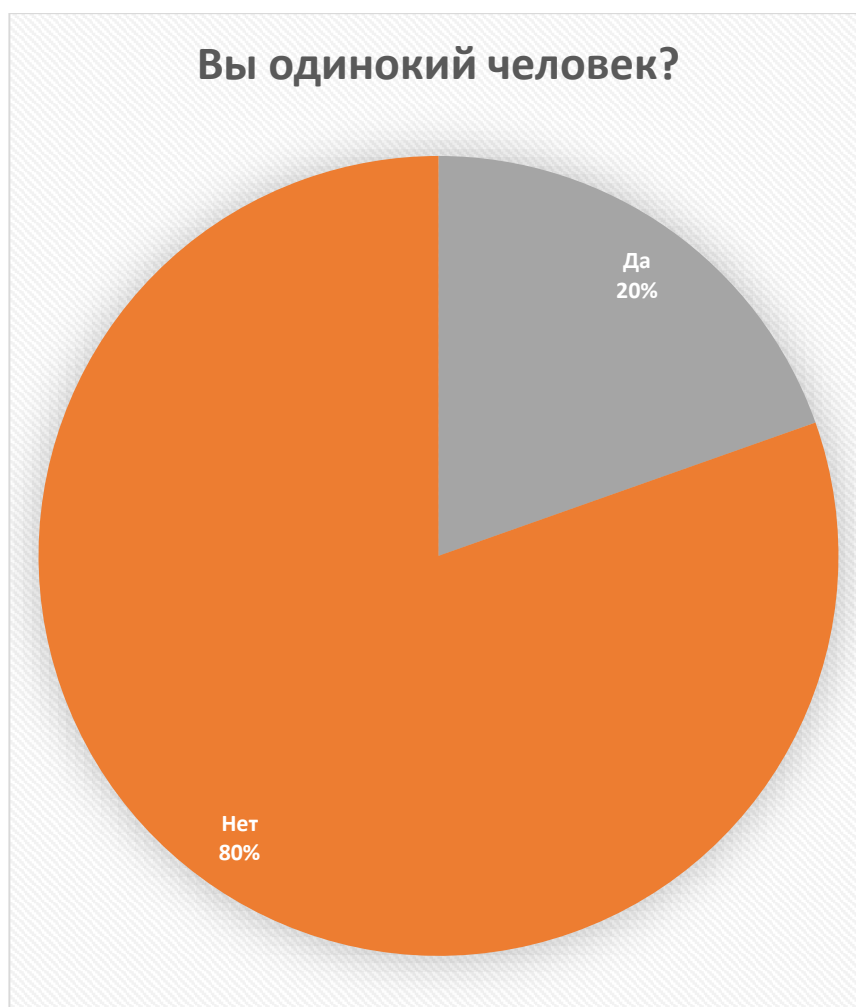
На вопрос «Как часто Вы общаетесь по телефону по любым вопросам?» большинство ответили либо ежедневно (42%) либо 1–2 раза в неделю (28%). Остальные 30% ведут телефонные переговоры реже, из которых не совершают звонки вовсе почти половина – 14%.



Как можем видеть, лишь половина (52%) разговаривают с родственниками ежедневно. Остальные данные практически такие же, как и на предыдущей диаграмме. Примечательно, что процент тех, кто не взаимодействует с родственниками в живую такой же, как и процент тех, кто не общается с родственниками по телефону.



Из общего числа респондентов, более чем половине (51%) пожилых людей не оказывается никакая помощь социально-экономического характера, остальные же, иногда обращаются за помощью и им её оказывают. Лишь 7% получают помощь ежедневно. Такие результаты могут быть связаны с различными факторами, например, многие из старшего поколения банально стесняются обращаться за помощью, им неудобно кому-либо говорить о том, что они в чём-то нуждаются либо что-то не могут/не в состоянии сделать собственноручно. Есть доля тех, кто не взаимодействует с обществом, либо же, окружение с которым они взаимодействуют, не хотят или не могут им помогать. Многие также не информированы о том, что кто-то может им оказывать помощь, что существуют специальные организации и программы.



И, наконец, на последний вопрос «Считаете ли Вы себя одиноким человеком?» утвердительно ответили лишь 20%, абсолютное большинство

одинокими себя не считают. Это может быть связано с тем, что большинство всё же взаимодействует с социумом, и именно это они взяли за основу для ответа на данный вопрос. Однако социальное взаимодействие бывает разным, таковым можно считать и кратковременный разговор с представителями организаций (например, магазинов или банков), приветствие и обсуждение бытовых вопросов с соседями. Скорей всего, под одиночеством большинство опрошенных понимают только абсолютную изоляцию.

Таким образом, одиночество людей старшего поколения является очень серьезной социальной проблемой. Близким людям таковых необходимо понимать, что пожилой возраст — один из самых ранимых и сложных. Людям в этом возрасте как никогда нужны поддержка и забота, посильная помощь и внимание. Необходимо также повышать информированность пожилых людей о доступных им возможностях качественного социального взаимодействия – наличии тематических кружков по интересам и клубов, проектов, в которых они могут принимать участие и т.д.