

Киреева Татьяна Ивановна

доцент кафедры общей и клинической психологии,
Самарский государственный медицинский университет

t.i.kireeva@samsmu.ru

Tatyana I. Kireeva

Associate Professor of the Department of General and Clinical Psychology,
Samara State Medical University

t.i.kireeva@samsmu.ru

Социальные сети как профилактика чувства одиночества и неблагополучия лиц пожилого возраста

Social networks as a prevention of loneliness and distress of the elderly

Аннотация. В данной статье рассматривается взаимосвязь между использованием социальных сетей людьми пожилого возраста и их психическим благополучием и чувством одиночества. В результате проведенного исследования было выявлено, что у лиц третьего возраста, активно пользующихся социальными сетями, отмечаются более высокие показатели благополучия и более низкие показатели ощущения одиночества, чем у пожилых, которые не пользуются социальными сетями. Полученные результаты свидетельствуют о высоком потенциале социальных сетей как средства профилактики ощущения одиночества и психического неблагополучия лиц пожилого возраста.

Ключевые слова: пожилой возраст, социальные сети, чувство одиночества, психическое благополучие.

Annotation. This article examines the relationship between the use of social media by older people and their mental well-being and feelings of loneliness. As a result of the study, it was revealed that people of the third age who actively use social networks have higher indicators of well-being and lower indicators of loneliness than older people who do not use social networks. The results obtained indicate the high potential of social networks as a means of preventing mental ill-health in the elderly.

Keywords: old age, social networks, loneliness, mental well-being.

Актуальность исследования. В современном мире, благодаря развитию медицины, количество пожилых людей возрастает, также, как и средняя продолжительность их жизни. Больше людей во всем мире ежедневно достигают 65-летнего возраста, чем когда-либо в истории [4]. В связи с этим общество сталкивается и с новыми проблемами, среди которых обеспечение психического благополучия лиц третьего возраста. Прекращение активной

трудовой жизни сопровождается сужением круга общения и уменьшением возможностей социальной активности. Поддержание значимых социальных отношений в пожилом возрасте рассматривается как один из важнейших элементов здорового старения. Этому могут препятствовать удаленность от родственников, ограниченная мобильность, отсутствие навыков коммуникации. Из-за этого пожилые люди могут чувствовать себя одинокими, ненужными, испытывать эмоциональные проблемы.

В позднем возрасте социальность и когнитивные способности связаны. Одиночество и социальная изоляция являются предикторами снижения когнитивных способностей у людей старше 65 лет. Частота поддерживающих взаимодействий с другими людьми защищает от начала деменции и когнитивных нарушений. Социальное взаимодействие помогает пожилым людям преодолевать возрастные изменения памяти [6].

Использование социальных сетей открыло новые возможности для общения пожилых людей с другими, связывая их социальными узами, особенно когда жизненные обстоятельства затрудняют личные контакты [7]. Это новая тема, имеющая потенциал в преодолении коммуникативных барьеров и чувства одиночества, поскольку онлайн-общение можно использовать для установления социальных контактов независимо от географического местоположения или времени. А.К. Leist считает, что социальные сети предоставляют новые возможности для установления социальных контактов, получения поддержки, а также для повышения чувства контроля [5].

Хотя пожилые люди (в возрасте 65 лет и старше) все чаще используют социальные сети, их показатели использования все еще отстают от показателей более молодых возрастных групп. 73% людей в возрасте от 50 до 64 лет, проживающих в общинах США (те, кто не живет в учреждениях длительного ухода или других типах учреждений), сообщают об использовании сайтов социальных сетей; однако это число уменьшается до 45% для людей в возрасте 65 лет и старше [4].

Роль, которую социальные сети играют в облегчении доступа к социальности, привлекла внимание из-за новых способов, с помощью которых эти технологии поддерживают социальные связи. Платформы социальных сетей поощряют пользователей делиться новостями и личной информацией с другими для повышения коммуникабельности. Однако пожилые люди испытывают более низкие уровни принятия этих технологий [6].

Поскольку многие пожилые люди имеют крайне низкий уровень использования социальных сетей, учебная и информационная поддержка позволяет им развивать самоэффективность и навыки более активного использования этих медиа. Пилотный проект А. Ballantyne и соавторов по обучению пожилых пользователей социальными сетями предполагает, что они могут использоваться из дома в случае ограниченной мобильности и что окружающая среда может помочь пожилым людям самостоятельно справиться со своим одиночеством [3].

В интервью по результатам исследования К. Quinn участники пожилого возраста заявили, что считают обучение использованию социальных сетей стимулирующим когнитивные функции, отметив, что освоение новых навыков было «сложной задачей» и что обучение использованию социальных сетей «открыло для них совершенно новый мир». Это исследование демонстрирует, что обучение использованию технологий социальных сетей является стимулирующей деятельностью и улучшает когнитивные функции, особенно в дополнительной области исполнительной функции — ингибиторном контроле, который позволяет человеку подавлять привычную реакцию в пользу более подходящей для достижения целей [6].

В использовании пожилыми людьми социальных сетей кроется ряд опасностей. Возможными отрицательными последствиями могут быть получение вредной информации, возможность стать жертвой манипулятивного поведения других пользователей или противоправного использования персональных данных, а также полный отказ от реального общения. Это нужно иметь в виду при обучении пожилых пользователей социальных сетей.

Учитывая популярность социальных сетей в целом, очень мало исследований, посвященных их влиянию на пожилых людей, было проведено. Существует необходимость в дальнейших исследованиях в этой области, особенно учитывая положительные результаты первоначальных исследований.

Целью настоящего исследования стало изучение ощущения одиночества и психологического благополучия пожилых людей, пользующихся и не пользующихся социальными сетями.

Выборка и методы исследования. Исследование проводилось в терапевтических отделениях Клиник Самарского государственного медицинского университета в 2024 году. Выборку исследования составили 40 пациентов в возрасте старше 65 лет (15 мужчин и 25 женщин). Для чистоты исследования критерием отбора были наличие близких родственников (для исключения реального одиночества) и удовлетворительное состояние здоровья (для исключения неблагополучия по причине тяжелых заболеваний).

Исследование осуществлялось при помощи анкеты и следующих психодиагностических методик: Шкала субъективного ощущения одиночества Д. Рассела в адаптации Н.Е. Водопьяновой; Шкала субъективного благополучия А. Perrudet-Badoux в адаптации А.А. Рукавишникова и М.В. Соколовой. Математический анализ данных осуществлялся при помощи непараметрического критерия ранговой корреляции Спирмена.

Изложение и анализ результатов исследования. Результаты анкетирования представлены далее в рисунках. На рисунке 1 показано распределение выборки по использованию социальных сетей.

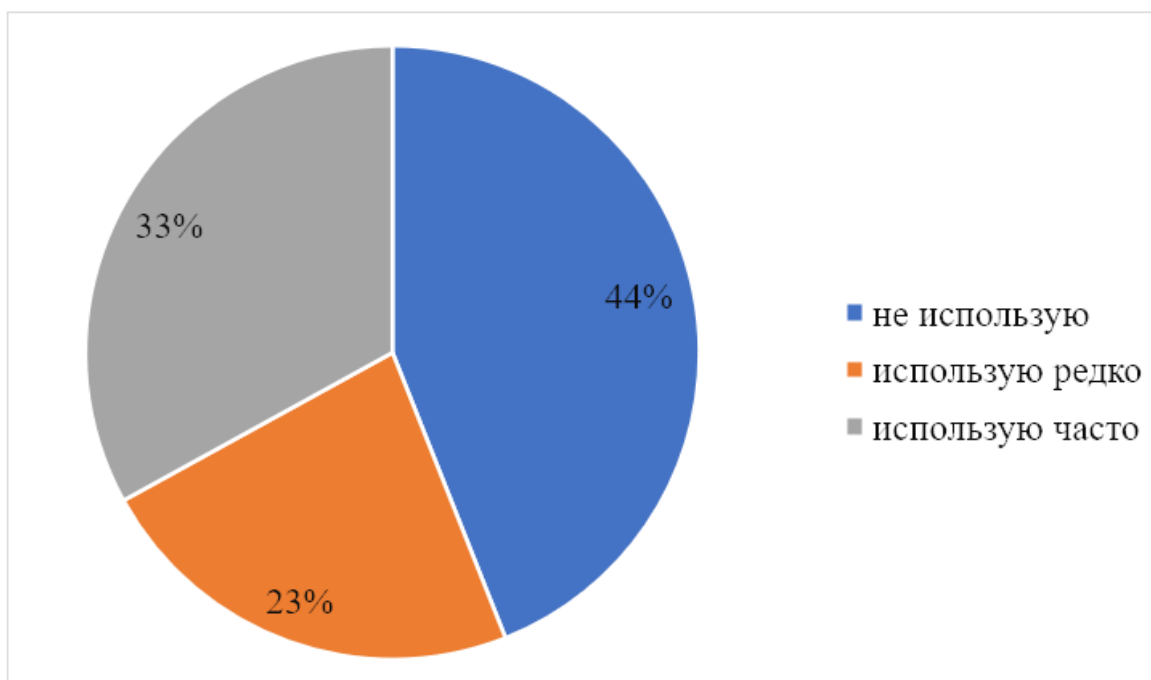


Рис. 1 Распределение выборки по использованию социальных сетей

Не пользуются социальными сетями 44% мужчин и женщин пожилого возраста, 56% пользуются часто либо периодически.

На рисунке 2 показано, какими социальными сетями пользуются опрошенные (респонденты имели возможность нескольких выборов). Многие пожилые люди, пользующиеся социальными сетями, используют несколько сетей. Самая популярная из них – WhatsApp, с ее помощью респонденты общаются с близкими и друзьями. Также активно используются Facebook и Telegram. Реже других пожилые люди пользуются сетью YouTube.

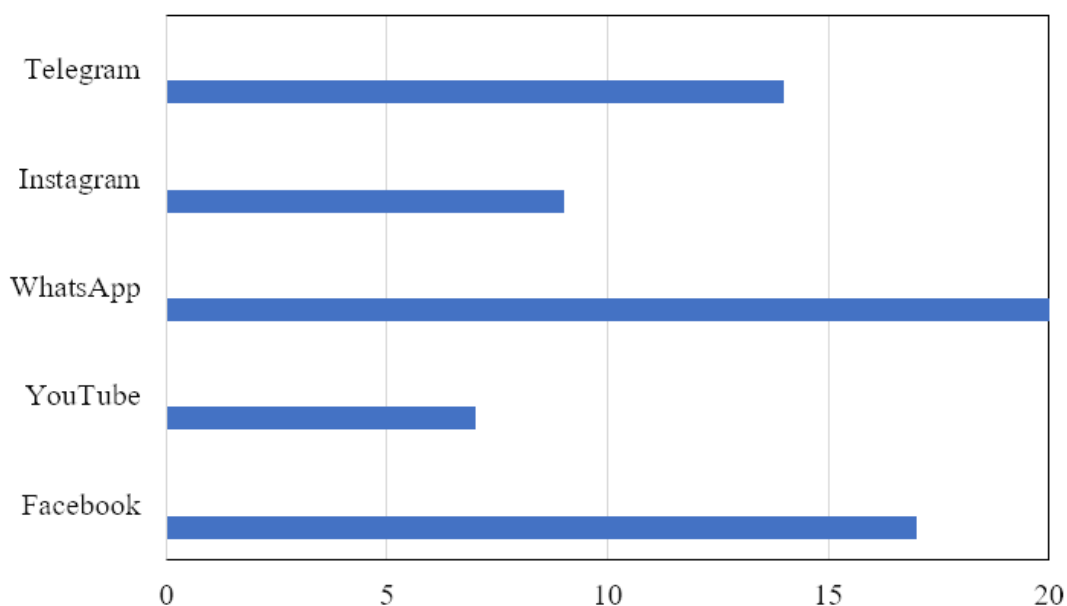


Рис. 2 Социальные сети, которыми пользуются опрошенные

На рисунке 3 показаны цели использования социальных сетей пожилыми людьми (респонденты имели возможность нескольких выборов).

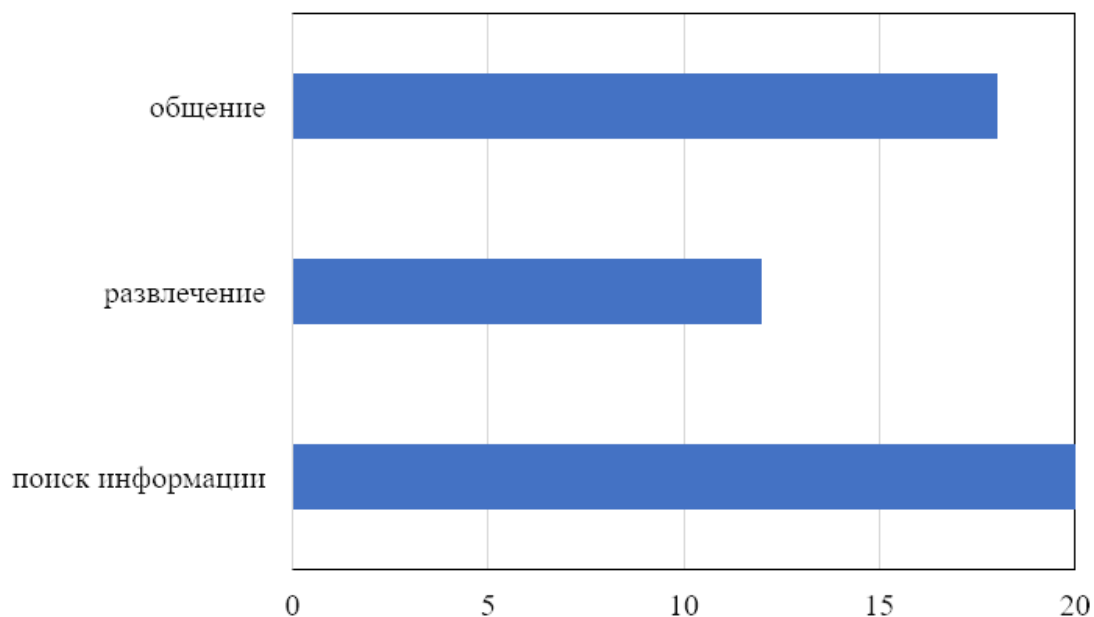


Рис. 3 Цели использования социальных сетей пожилыми людьми

Поиск информации и общение являются ведущими целями использования социальных сетей пожилыми людьми.

На рисунке 4 показано распределение уровней ощущения одиночества в исследуемой выборке пожилых людей.

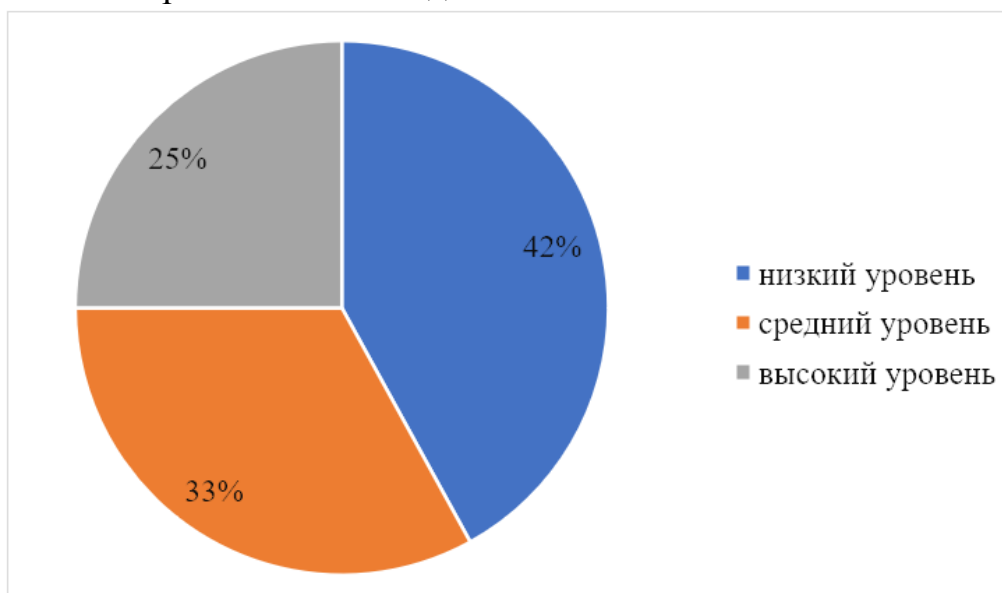


Рис. 4 Распределение уровней ощущения одиночества

Высокий уровень ощущения одиночества отмечается у 25% обследуемых. Качественный анализ показывает, что большая часть пожилых, испытывающих одиночество, не пользуется социальными сетями, тогда как пожилые с низким уровнем одиночества чаще являются пользователями социальных сетей.

На рисунке 5 показано распределение уровней субъективного благополучия в исследуемой выборке пожилых людей.

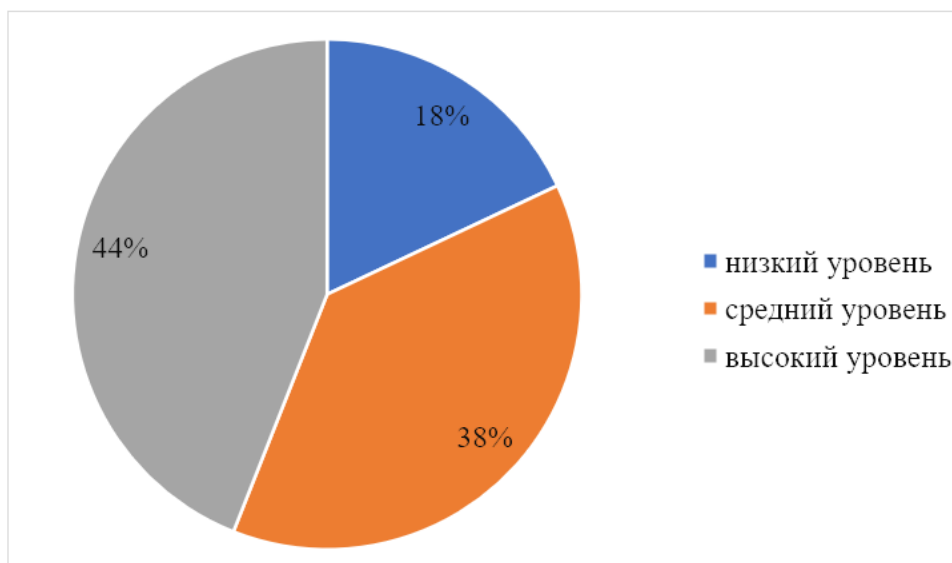


Рис. 5 Распределение уровней субъективного благополучия

Подавляющее большинство респондентов имеет средний или высокий уровень субъективного благополучия.

Результаты тестов были прокоррелированы между собой для выявления взаимосвязей. Пользование социальными сетями было оценено в баллах от 1 до 3 (не пользуюсь, пользуюсь иногда, пользуюсь часто). В результате корреляционного анализа были получены значимые взаимосвязи с уровнями субъективного благополучия ($r_s=0,654$ при $p<0,01$) и субъективного ощущения одиночества ($r_s=-0,344$ при $p<0,05$). Соответственно, пожилые люди, пользующиеся социальными сетями, чувствуют себя менее одинокими и более благополучными, чем те, кто не пользуется ими.

Среди причин, которые препятствуют приобщению пожилых к цифровым технологиям, можно выделить отсутствие компьютеров и других гаджетов, доступа в интернет, технические сложности и отсутствие навыков работы с ними. Поэтому общение лиц третьего возраста все еще в основном находится в офлайн пространстве [2]. Для комфортного существования в современном мире важно, чтобы они осваивали социальные сети. Специалистам психологических и социологических профессий, в свою очередь, необходимо выявлять препятствия социального, технического и психологического характера, чтобы находить возможности решения таких проблем [1].

Вывод. Количество людей пожилого возраста растет во всем мире. Одной из актуальных проблем в этом возрасте является ограничение круга и возможностей общения. Выходом из этой ситуации могут стать социальные сети. Потенциально негативными последствиями использования социальных сетей в пожилом возрасте могут быть распространение вредной информации через интернет-сообщества и возможность стать жертвой манипуляции или буллинга других пользователей или противоправного использования

персональных данных. Однако потенциальные положительные эффекты превышают возможные негативные. Социальные сети расширяют круг общения, позволяют получить социальную поддержку, дают возможность поиска новой необходимой информации. Они могут использоваться для преодоления одиночества, а также для повышения чувства контроля и самоофективности. Проведенное исследование показало, что пожилые люди, активно пользующиеся социальными сетями, чувствуют себя более благополучными и менее одинокими, чем те, кто не пользуется возможностями социальных сетей.

Литература

1. Бормотова Т.М. Коммуникация пожилых людей в социальных сетях Интернета / Т.М. Бормотова, Ю.Н. Мазаев // Миссия конфессий. – 2021. – Т. 10, №. 3. – С. 309-319.

2. Петухова И.С. Пожилые люди в сетевом пространстве / И.С. Петухова, И.В. Щекина // International Journal of Open Information Technologies. – 2022. – Т. 10, №. 11. – С. 35-40.

3. Ballantyne A. et al. «I feel less lonely»: what older people say about participating in a social networking website / A. Ballantyne et al. // Quality in Ageing and Older Adults. – 2010. – V. 11, №. 3. – P. 25-35.

4. Cotten S.R. Social media use and well-being among older adults / S.R. Cotten, A.M. Schuster, A. Seifert // Current Opinion in Psychology. – 2022. – V. 45. – P. 101293.

5. Leist A.K. Social media use of older adults: a mini-review / A.K. Leist // Gerontology. – 2013. – V. 59, №. 4. – P. 378-384.

6. Quinn K. Cognitive effects of social media use: A case of older adults / K. Quinn // Social Media+ Society. – 2018. – V. 4, №. 3. – P. 2056305118787203.

7. Zhang K. et al. Social media communication and loneliness among older adults: The mediating roles of social support and social contact / K. Zhang et al. // The Gerontologist. – 2021. – V. 61, №. 6. – P. 888-896.

References

1. Bormotova T.M. Communication of elderly people in Internet social networks / T.M. Bormotova, Yu.N. Mazaev // Mission of confessions. – 2021. – V. 10, № 3. – P. 309-319.

2. Petukhova I.S. The right people in the network space / I.S. Petukhova, I.V. Chekina // International Journal of Open Information Technologies. – 2022. – V. 10, № 11. – P. 35-40.

3. Ballantyne A. et al. «I feel less lonely»: what older people say about participating in a social networking website / A. Ballantyne et al. // Quality in Ageing and Older Adults. – 2010. – V. 11, №. 3. – P. 25-35.

4. Cotten S.R. Social media use and well-being among older adults / S.R. Cotten, A.M. Schuster, A. Seifert // Current Opinion in Psychology. – 2022. – V. 45. – P. 101293.

5. Leist A.K. *Social media use of older adults: a mini-review* / A.K. Leist // *Gerontology*. – 2013. – V. 59, №. 4. – P. 378-384.

6. Quinn K. *Cognitive effects of social media use: A case of older adults* / K. Quinn // *Social Media+ Society*. – 2018. – V. 4, №. 3. – P. 2056305118787203.

7. Zhang K. et al. *Social media communication and loneliness among older adults: The mediating roles of social support and social contact* / K. Zhang et al. // *The Gerontologist*. – 2021. – V. 61, №. 6. – P. 888-896.