

ОЛЯНИЦЬКА ЮЛІЯ МИКОЛАЇВНА

*аспірантка кафедри соціальної роботи, факультет психології,
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка, м. Київ*

**ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ:
ЧИННИКИ ВПЛИВУ ТА СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ**

Статтю присвячено дослідженню переживання самотності у похилому віці. З віком людина втрачає багато соціальних зв'язків, які вона накопичувала протягом життя. Часто це і втрата партнера, рідних та друзів. Переживання горя та зміна статусу, у зв'язку з цим, призводять до соціальної ізоляції, що у свою чергу може сприяти погіршенню здоров'я, як фізичного, так і психічного. Такі зміни значною мірою впливають також і на тривалість життя та, відповідно, на його якість. У статті проаналізовані основні підходи до визначення поняття самотності та чинників, що впливають на нього у похилому віці та проаналізовано способи і методи подолання цього переживання у літніх людей.

Ключові слова: самотність, ізоляція, усамітнення, здоров'я, люди похилого віку, підтримка, подолання.

Постановка проблеми.

Демографічні зміни, урбанізація, висока смертність та все більш широке використання нових технологій та збільшення популярності спілкування у віртуальному світі, призводять до зростання кількості осіб, які страждають від самотності як серед молодшого покоління так і серед людей похилого віку. В останніх переживання самотності також часто викликане обмеженою мобільністю, погіршенням зору та слуху та іншими природними віковими змінами, які не дозволяють ефективно комунікувати та залишатись соціально-включеним у суспільство.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Поняття самотності є складним суб'єктивним концептом, тому багато науковців, як психологів, соціологів так і філософів намагались визначити інструментарій, який би дав змогу наблизитись до єдиного визначення та розуміння переживання самотності. Так, наприклад, Д. Перлман та Л. Пелпау ще у 1982 році спробували визначити цей спільний знаменник: відчуття самотності не тотожне поняттю «бути самому», так як останнє має на увазі об'єктивну ізоляцію, тоді як перше є більш суб'єктивним явищем. Однак самотність може виникнути як наслідок небажаної ізоляції. Самотність - це завжди про психологічний дискомфорт і неприємний досвід для тих, хто це переживає і може призвести до соціального відчуження та ізоляції. [8]

На думку Хоссена, ізоляція є об'єктивною, адже її можна виміряти кількістю соціальних контактів, самотність є суб'єктивним поняттям, оскільки вона виражає незадоволення людини цими соціальними ко-

нтактами, або їх нестачою. Останнє є результатом розбіжності між тим, що очікується від відносин, і реальністю. [13, 47]

О. В. Неумоева, яка у свою чергу спиралась на фундаментальні положення російської психології про єдність особистості та діяльності, принципи та ідеї щодо опосередкування внутрішніх умов зовнішніми умовами розвитку особистості (А. Н. Леонтьєв), а зовнішні впливи на особистість – внутрішніми умовами (С. Л. Рубінштейн), визначила самотність в об'єктивному та суб'єктивному аспекті. Так, під об'єктивним аспектом самотності науковиця розуміє умови, які «сприяють» самотності (відчуження, ізоляція). Тобто об'єктивно, самотність є деформацією відносин людини з різними аспектами дійсності. Суб'єктивний аспект самотності це є переживання особистості, що усвідомлює (або інтуїтивно здогадується) в суспільних відносинах вороже начало. Отже, самотність – це переживання сприводу деформації зв'язків особистості з різними аспектами дійсності, але відносно незалежне від зовнішніх умов. [3, 25.]

Крім того, проблемою самотності займалися такі класики зарубіжної та вітчизняної психології як Е. Берн, Е. Фромм, К. Роджерс, Г. Костюк, Н. Паніна та Ю. Швалб.

Швалб Ю. та Данчева О. у своїй роботі «Самотність: соціально-психологічні проблеми» також говорять про властивості особистості, як один із ключових факторів переживання самотності, тобто зовнішні умови життя втрачають свою значущість для людини. Вона почуває себе самотньою, не залежно від наявності поруч інших людей, хто б це не був – сім'я, друзі, знайомі. Більше того, почуття самотності, постійне переживання відсутності близьких духовно-інтимних відносин із іншими людьми починає безпосередньо визначати об'єктивне положення людини в суспільстві.

Будь-які спроби описання самотності як психологічного феномену, стверджують автори, обов'язково містять в собі вказівки на поєднання суб'єктивної потреби та об'єктивної неможливості розуміння людини людиною. Причому це розуміння не просто пізнавальне, на рівні «що відбувається», а воно завжди пов'язане з проникненням в особистісний сенс того, що відбувається. Розуміти людину – означає відчувати світ її переживань, позитивно оцінювати та приймати ці переживання. [6, 23]

Дослідженням самотності в аспекті вікових змін займалися такі науковці як О. Б. Долгінова, І. С. Кон та багато зарубіжних науковців. Зокрема в останньому дослідженні, проведеному вченими з університету Мічигану в 2019 році, було отримано такі дані опитування людей, віком 50-80 років щодо їх здоров'я та почуттів, пов'язаних з наявністю спілкування. Кожен третій респондент (34%) повідомив, що відчуває відсутність спілкування (26% - час від часу, 8% - часто), а 27% повідомили, що відчувають себе ізольованими від інших (22% інколи, 5% часто) протягом минулого року. У той час як більшість тих, хто заявив,

що відчуває брак спілкування, також відчували себе соціально ізольованими, і навпаки, 37% тих, хто відчував нестачу спілкування, не відчували себе ізольованими, а 20% тих, хто відчував себе ізольованими, не мали нестачі в спілкуванні. [10]

Метою даної статті є аналіз чинників, що впливають на почуття самотності в похилому віці та встановлення способів уникнення та подолання негативних наслідків спричинених соціальною ізоляцією та самотністю.

Виклад основного матеріалу.

Аналізуючи масив досліджень на тему самотності, необхідно ще раз зупинитись на визначенні цього поняття та встановити різницю між ізоляцією, усамітненням та, власне, самотністю. Отже, як Ми згадували вище, чимало дослідників цікавляться вивченням поняття самотності, але найбільш доцільне визначення цього поняття для нашого аналізу можна знайти у радянського соціолога І. С. Кона, який вбачав «багатоликість» цього поняття, тобто він стверджував, що це не тільки психологічний стан людини, її переживання, емоції, а й характеристика відносин з іншими людьми.

Схожої думки притримувався і Р. Вейс, який вважав, що самотність це дуалізм особистості і ситуації. Вчений розглядав самотність, маючи на увазі такі соціальні відносини, як прихильність, керівництво і оцінка. Таким чином, причиною самотності може бути нестача соціальної взаємодії індивіда, а також взаємодії, що задовольняє соціальні запити особистості. [2,450]

Якщо говорити про самотність та ізоляцію, то не завжди це супутні явища. Так, наприклад, згідно останніх досліджень Управління з питань життєдіяльності громади та департаменту у справах старіння, охорони здоров'я та соціальних служб США, 28% літніх людей у Штатах проживають самотійно, та більшість із них не відчуває себе самотніми. Ізоляція - це стан відокремлення від інших. Це може бути наслідком фізичної відокремленості, наприклад, коли людина живе у віддаленій місцевості. Ізоляція може також бути результатом емоційного відсторонення від оточуючих, не бажанням ділитись із ними власними емоціями. Крім того, соціальна ізоляція - це відсутність соціальних відносин. Вона відрізняється від усамітнення, яке має на увазі «бути самому». Соціальна ізоляція може відбуватися в самоті або в оточенні інших. Дослідження професора Касіоппо встановили, що самотність та ізоляція різні, але пов'язані між собою явища. Соціальна ізоляція - це об'єктивна фізична відокремленість від інших людей (що живуть наодинці), тоді як самотність - це суб'єктивно негативне переживання, від того, що людина опинилася на самоті чи розлуці. [9]

Коли літня людина свідомо обирає жити одною, чи відокремлено від інших з метою отримання певного духовного просвітлення, чи з будь-якою іншою метою, що має позитивний вплив на її переживання

щастя, тоді мова йде про усамітнення, як необхідну умову становлення особистості та її свідомості. [6, 17]

Важливо встановити, які саме чинники сприяють виникненню почуття самотності, в її негативному значенні. Ми пропонуємо розділити ці фактори на зовнішньо-обумовлені та особистісно-зумовлені.

До зовнішньо-обумовлених чинників можна віднести вихід на пенсію: хоча людина, можливо, з нетерпінням очікувала на цю подію, вона можете виявити нестачу щоденного контакту з колегами по роботі, а також зміну розпорядку та відсутність підготовки до виходу на роботу.

Втрати: хронічна самотність може настати після втрати партнера, або іншої значимої близької людини. Подібні переживання можуть виникати і через переїзд дітей та онуків, які до цього проживали спільно.

Нестача друзів та супутників: людина досягає етапу в житті, коли друзі вже померли, або більше не живуть в одній місцевості, або ж мають проблеми зі здоров'ям, чи з обмеженою рухливістю, що не дозволяє їм активно контактувати.

Погіршення власного здоров'я також може спричиняти труднощі в підтримці соціальної взаємодії.

Місце проживання: для багатьох літніх людей характерне проживання в сільській місцевості, де погано налагоджена інфраструктура, а в деяких населених пунктах досі є проблеми з інтернет-мережею, хоча, здебільшого люди старечого віку нею не користуються, але це погіршує можливість комунікації з рідними, близькими та друзями.

Фінансові труднощі: на превеликий жаль, пенсійне забезпечення в Україні ще не досягло того рівня, де літні люди могли б отримувати гідну пенсію. Розмір мінімальної пенсії ледь покриває витрати на задоволення базових потреб більшості пенсіонерів, що змушує людину почуватись пригнічено.

До особистісних, або внутрішніх чинників можна віднести переживання людиною своєї несхожості на інших, внаслідок чого виникає певний психологічний бар'єр у спілкуванні, відчуття непорозуміння і неприйняття самого себе та іншими людьми.

Також самотність може бути спричинена переживання людиною втрати внутрішньої цілісності й зовнішньої гармонії зі світом. [1]

Так, наприклад, За К. Роджерсом, страх бути непотрібним призводить до того, що людина намагається відовідати тим соціальним ролям, що задає їй суспільство. Самотність – це прояв слабкої пристосованості особистості, а причина його – феноменологічна невідповідність представлень індивіда про власне «Я». [4, 480]

Л. Симеонова виділяє такі типи поведінки людей, що більш схильні до переживання самотності:

- Потреба у самоствердженні, коли власні досягнення та успіх перебувають у центрі уваги;

- Невміння змінювати моделі поведінки, коли людина обирає певну рольову модель і, не здатна спілкуватись більш відверто та розкуто;

- Зосередженість на власних почуттях, і сприйняття їх як унікальних, недовіра до оточуючих, переживання життєвих подій як особливих;

- Низька самооцінка та страх бути відштовхнутим, нецікавим для інших;

- Не відповідність поведінки, встановленим у групі, правилам та нормам. [5, 11]

Не зважаючи на чинники, що спричинили почуття самотності, літня людина все рівно страждає, тому, потребує підтримки. Яким чином оточуючі, зокрема близькі, можуть зрозуміти, що відбуваються з їх рідними.

По-перше, необхідно звернути увагу на вербальні сигнали: літня людина може говорити, що їй ні з ким поговорити, поділитись своїми емоціями та переживаннями. Вона таким чином повідомляє про своє почуття самотності, хоч і не говорить про це прямо.

По-друге, зміни в поведінці. Літні люди можуть говорити про те, що вони почуваються жалюгідними, знищеними або переможеними. Можливо, вони відкликаються або перестають спілкуватися з іншими. З іншого боку, вони можуть говорити набагато більше, ніж зазвичай, коли мають можливість або хочуть додаткового фізичного контакту, наприклад, довші обійми, коли бачать вас. Це все ознаки почуття самотності.

Несподіване погіршення здоров'я, а точніше надумані проблеми із самопочуттям. Так, літня людина може скаржитись на хвороби, яких насправді у неї нема для того, щоб привернути увагу. Звісно, це не вичерпний перелік ознак, на які варто звертати увагу оточуючим, які переживають через психологічний стан їхніх близьких.

Дуже часто, на фоні постійного почуття самотності та непотрібності загострюються наявні проблеми зі здоров'ям, або ж з'являються нові хвороби. Дослідження Мічиганського університету показують, що хронічна самотність може вплинути на пам'ять літніх людей, фізичне самопочуття, психічне здоров'я та тривалість життя.

Дослідження з питань старіння показало прямий зв'язок між самотністю у літніх людей та підвищенням артеріального тиску протягом 4 років. Ці зміни є незалежними від раси, етнічної приналежності, статі та інших можливих факторів. Дослідники припускають, що раннє втручання можуть бути ключовими для запобігання як ізоляції, ізоляції та, пов'язаних із цим, ризиків для здоров'я. Насправді, деякі дослідження припускають, що хронічна самотність може скоротити тривалість життя навіть більше, ніж надмірна вага або малорухливий спосіб життя чи куріння.

Також, проблеми зі здоров'ям можуть сприяти виникненню почуття самотності. Деякі люди, чий зір, або слух погіршуються, починають рідше спілкуватись із оточуючими, а літні жінки соромляться своїх вікових змін зовнішності, тому намагаються рідше з'являтися у громадських місцях та, відповідно, комунікувати з іншими.[11]

Подолання почуття самотності у літньої людини, яка, дійсно, в силу певних обставин залишилась сама, до того ж має проблеми зі здоров'ям, справа не з простих як для соціальних працівників, так і для психологів. Але, існують такі способи подолання відчуття самотності у літньому віці в соціальній роботі:

- Залучення до волонтерської діяльності та громадської активності. Волонтерство збільшує довголіття та сприяє психічному здоров'ю та благополуччю. Крім того, волонтерство забезпечує джерело соціального зв'язку для людей похилого віку. Існує маса можливостей, призначених для літніх людей, зацікавлених у безкорисній діяльності.

- Участь в освітніх, чи культурних заходах. Огляд досліджень, з питань подолання самотності у літніх людей, виявив, що найбільш ефективним є програмами, що включають освітню чи навчальну складову. Наприклад, заняття на теми, пов'язані зі здоров'ям, комп'ютерне навчання або заняття фізичними вправами – це і є ті елементи боротьби з самотністю у літніх людей.

- Застосування сучасних технологій. На жаль, в Україні, використання гаджетів у роботі з літніми людьми, не є широко-розповсюдженим методом, адже багато сучасних технічних пристроїв коштує недешево, тому малодоступне для переважної більшості жителів сільських регіонів, зокрема. Та, попри це, не варто ігнорувати той факт, що, наприклад, скайп-розмова з рідними, які проживають за кордоном впливає на емоційний стан літніх людей. Такі послуги надають багато бібліотек та громадських організацій, навіть у невеликих містах. Ще одним прикладом використання сучасних технологій є слухові апарати, які сприяють покращенню в спілкуванні з оточуючими.

- Фізична активність. Навіть для маломобільних літніх людей існують спеціальні вправи на стільці, які можна виконувати в групі при відвідуванні територіального центру соціального обслуговування. Також там є доступні групи здоров'я, де займаються танцями, стрейчингом та аеробікою.

Звісно, цей перелік не є вичерпним і підхід до кожної людини повинен бути суто-індивідуальним, адже комусь достатньо включитись до соціальної активності, щоб не відчувати себе самотнім, а комусь необхідна комплексна психологічна та соціальна підтримка.

З вищесказаного можна зробити такі **ВИСНОВКИ**:

1. Самотність – почуття, яке може бути викликане як зовнішніми факторами, такими як вихід на пенсію, втрата рідних та друзів, місце проживання, погіршення матеріального становища, та внутрішніми факторами, до яких відноситься неможливість побудувати тісні

взаємини з оточуючими, невідповідність бажаного рівня довіри та комунікації з реальним, коли наявні відносини з оточуючими не розцінюються як «розуміючі».

2. З вищесказаного, ми можемо говорити про те, що людина не завжди відчувається самотньою, якщо вона є ізольованою і навпаки, маючи поруч рідних та близьких літня людина може почувати себе як непотрібну, нецікаву та самотню. У випадку, коли літня людина проживає окремо, але при цьому вона зростає духовно та відчуває гармонію з собою, тоді мова йде про усамітнення.

3. Залежно від того, які фактори впливають на те, що люди похилого віку відчувають себе самотніми психолог чи соціальний працівник обирають форми підтримки та подолання цього почуття: це може бути як залучення до активного громадського життя, волонтерство, курси в університеті Третього віку, так і консультативна робота над зміною рольових моделей поведінки, побудовою більш ефективної комунікації, повернення інтересу до життя, сенсу життя та довіри до оточуючих, що сприяє подоланні відчуття самотності.

Список використаних джерел

1. Апанасюк В. Теоретичний аналіз жіночої самотності [електронний ресурс] / В. Апанасюк // режим доступу - <https://naub.oa.edu.ua/2013/teoretychnyh-analiz-fenomeny-zhinochoji-samotnosti/>
2. Вейс Р. С. «Вопросы изучения одиночества» / Р. С. Вейс // Сб. статей «Лабиринты одиночества». – М., Прогресс, 1989. – 450 с.
3. Неумоева Е.В. Одиночество как общественно-историческое явление и как явление индивидуальной жизни / Е.В. Неумоева // Гуманитарный вектор. Вестник Забайкальского отделения Академии гуманитарных наук. – № 1-2 (10-13). – 2002. – Чита: ЗабГПУ. – 2004. – С.23-29.
4. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Р. Роджерс. – М.: Прогресс. Универс, 1994. – 480 с.
5. Симеонова Л. Человек рядом. / Л. Симеонова. – М., 1989. – С.11.
6. Швалб Ю.М. Данчева О.В. Одиночество: Социально-психологическая проблема / Ю. М. Швалб, О. В. Данчева. - Киев, - 1991. – С. 75
7. Hossen A. Social isolation and loneliness among elderly immigrants: the case of south Asian elderly living in Canada. J Int Soc Issues 2012
8. In L. A. Peplau & S. Goldston (Eds.), Preventing the harmful consequences of severe and loneliness., 1984. - pp. 13-46 / LONELINESS RESEARCH: A SURVEY OF EMPIRICAL FINDINGS Daniel Perlman, Ph.D. Letitia Anne Peplau, Ph.
9. National Institute of Aging Research: Social isolation, loneliness in older people pose health risks // режим доступу - <https://www.nia.nih.gov/news/social-isolation-loneliness-older-people-pose-health-risks>
10. National poll of healthy aging: University of Michigan., 2019 // режим доступу: <https://www.healthyagingpoll.org/report/loneliness-and-health>
11. Solway E, Piette J, Kullgren J, Singer D, Kirch M, Malani P. Loneliness and health. University of Michigan National Poll on Healthy Aging., 2019.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Apanasiuk V. Teoretychnyi analiz zhinochoi samotnosti [elektronnyi resurs] / V. Apanasiuk // rezhym dostupa - <https://naub.oa.edu.ua/2013/teoretychnyh-analiz-fenomeny-zhinochoji-samotnosti/>

2. Veis R. S. «Voprosy yzucheniya odynochestva» /R. S. Veis// Sb. statei «Labyrintы odynochestva». – М., Prohress, 1989. – 450 s.
3. Neumoeva E.V. Odynochestvo kak obshchestvenno-ystorycheskoe yavlenye y kak yavlenye undyvudualnoi zhyzny / E.V. Neumoeva // Humanыtarnый vektor. Vestnyk Zabaikalskoho otdeleniya Akademyy humanыtarnыkh nauk. – № 1-2 (10-13). – 2002. – Chyta: ZabHPU. – 2004. – S.23-29.
4. Rodzhers K. Vzghliad na psykhoterapyiu. Stanovlenye cheloveka / K. R. Rodzhers. – М. : Prohress. Unyvers, 1994. – 480 s.
5. Symeonova L. Chelovek riadom. / L. Symeonova. – М., 1989. – S.11.)
6. Shvalb Yu.M. Dancheva O.V. Odynochestvo: Sotsyalno-psykhologhycheskaia problema / Yu. M. Shvalb, O. V. Dancheva. - Kyev, - 1991.
7. Hossen A. Social isolation and loneliness among elderly immigrants: the case of south Asian elderly living in Canada. J Int Soc Issues 2012
8. In L. A. Peplau & S. Goldston (Eds.), Preventing the harmful consequences of severe and loneliness., 1984. - pp. 13-46 / LONELINESS RESEARCH: A SURVEY OF EMPIRICAL FINDINGS Daniel Perlman, Ph.D. Letitia Anne Peplau,
9. National Institute of Aging Research: Social isolation, loneliness in older people pose health risks // rezhym dostupa - <https://www.nia.nih.gov/news/social-isolation-loneliness-older-people-pose-health-risks>
10. National poll of healthy aging: University of Michigan., 2019 // rezhym dostupa: <https://www.healthyagingpoll.org/report/loneliness-and-health>
11. Solway E, Piette J, Kullgren J, Singer D, Kirch M, Malani P. Loneliness and health. University of Michigan National Poll on Healthy Aging., 2019.

Olyanitska Y. M.

LONELINESS IN OLDER PEOPLE: FACTORS OF INFLUENCE AND WAYS TO OVERCOME

The article is devoted to the study of feelings of loneliness in the elderly. During a life people lose a lot of social connections that they have accumulated throughout the life. Often they lose partners, friend, relatives and other close people. Experiencing grief and changing status, because of it, comes to isolation and poor health, both physical and mental. These changes effect on longevity and on life quality. The article analyzes the main approaches to the definition of loneliness and factors, which influence on it in old age and, also analyzed methods of overcoming this experience.

Keywords: *loneliness, isolation, solitude, health, elderly, support, overcoming.*

Оляницкая Ю.Н.

ПЕРЕЖИВАНИЕ ОДИНОЧЕСТВА У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ: ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ И СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Статья посвящена исследованию переживания одиночества в пожилом возрасте. С возрастом человек теряет много социальных связей, которые он накапливал в течение жизни. Часто это и потеря партнера, родных и друзей. Переживание горя и изменение статуса, в связи с этим, приводят к социальной изоляции, которая в свою очередь, может способствовать ухудшению здоровья, как физического, так и психического. Такие изменения в значительной степени влияют также и на продолжительность жизни и, соответственно, на ее качество. В статье проанализированы основные подходы к определению понятия одиночества и факторов, влияющих на него в пожилом возрасте, также проанализированы способы и методы преодоления этого переживания у пожилых людей.

Ключевые слова: *одиночество, изоляция, уединение, здоровье, пожилые люди, поддержка, преодоление.*