

**Горецька О.В., к. психол. н., доцент кафедри психології,  
Бердянський державний педагогічний університет, Україна**

### **Соціально-психологічна підтримка самотніх людей похилого віку**

Однією з соціально-психологічних проблем людей похилого віку є самотність – багатоплановий амбівалентний психічний феномен, який може розглядатися як почуття, стан, процес, ставлення. У загальному розумінні самотність – відчуття розриву з оточуючими, боязнь наслідків самотнього способу життя, важке переживання, пов'язане із втратою життєвих цінностей або близьких людей, постійне відчуття покинутості, непотрібності власного існування. У рамках цього поняття розрізняють два різних феномени: позитивну (самотність) й негативну (ізоляція) самотність. Ізоляція – це об'єктивна відсутність суспільних контактів, а самотність – суб'єктивний психічний стан, не пов'язаний із кількістю суспільних контактів, а ускладнений встановленням нових і підтримуванням старих контактів і зв'язків. Існують різні типи і ступені самотності. Деякі форми можуть стимулювати розвиток самотності й поглиблювати її. Так, соціолог Дж. Янг та його колеги розрізняли такі три типи самотності: 1. Хронічна самотність розвивається, коли протягом тривалого періоду часу індивід не може встановити соціальні зв'язки, які би задовольнили його. Хронічну самотність відчувають люди, що не були задоволені взаєминами протягом двох і більше років підряд. 2. Ситуативна самотність найчастіше настає в результаті значних стресових подій у житті: смерті близької людини чи розриву шлюбних стосунків. Ситуативно самотня людина після короткого періоду дистресу зазвичай примирюється зі своєю втратою й переборює самотність. 3. Тимчасова самотність – найбільш розповсюджена форма цього стану, що належить до випадкових проявів самотності [6]. Р. С. Вейс підкреслює, що самотність – це не тільки функція фактора ситуації, це продукт їх комбінованого (чи інтерактивного) впливу. Автор описував самотність, через соціальні відносини: прихильність,

керівництво й оцінка. Цей дослідник вважав, що існує фактично два емоційні стани, які можна розцінювати як самотність. Він назвав ці стани відповідно емоційною та соціальною ізоляціями. Перший, на його думку, викликаний відсутністю прихильності до конкретної людини, а другий – відсутністю соціального спілкування. Самотність типу емоційної ізоляції виникає за відсутності емоційної прихильності, і її можна перебороти, встановивши нову емоційну прихильність чи відновити раніше втрачену. Люди, що переживають цю форму самотності, схильні відчувати глибоку самотність незалежно від того, чи доступне їм товариство інших. Такий індивід, наприклад, описує навколишній світ як спустошений, безлюдний і беззмістовний; почуття глибокої самоти може бути описано і в поняттях внутрішньої спустошеності, у цьому випадку індивід зазвичай говорить, що він випробовує порожнечу, заціпеніння, байдужність. Соціальна самотність – це відсутність значимих дружніх контактів. Соціально самотня людина переживає тугу й відчуття соціальної маргінальності. Самотність цього типу виникає за відсутності приваблюючих соціальних взаємозв'язків, і ця відсутність може бути компенсована включенням у такі взаємозв'язки. Проблема соціальної самотності посилює почуття соціальної незахищеності та знехтування. Відбувається значне звуження контактів і кола спілкування, порушення стійких соціальних зв'язків; виникає проблема культурної відчуженості. Самотність становить серйозну загрозу психічному здоров'ю літньої людини [2].

Самотність у старості – поняття далеко неоднозначне і, власне кажучи, має соціальний зміст: самотність як соціальний стан, що відображає психофізичний статус літньої людини, ускладнює налагодження нових і підтримання старих контактів і зв'язків; самотність як відсутність родичів, дітей, онуків, подружжя, а також окреме проживання від молодих членів родини; самотність як повне позбавлення людського спілкування для старих людей, які мешкають у родині; самотність як самостійний спосіб життя – фізичний стан, що активно обирається самою особистістю з огляду на власний характер і психічне здоров'я на основі прагнення відгородитися від оточення,

бажання захистити спосіб життя, внутрішній світ, незалежність і стабільність від вторгнення сторонніх і навіть близьких родичів (Т. В. Зозуля). Суб'єктивне почуття самотності та самоізоляція викликають стан глибокої незадоволеності життям і нерідко стають причинами самогубств людей похилого віку. Дослідження О. Г. Коваленко виявило, що особи похилого віку частіше мають середній рівень суб'єктивного відчуття самотності, тобто це може свідчити про те, що вони мають риси, властиві інтровертам, відчують оптимальну самотність і ставляться до цього явища позитивно. Загальне самопочуття в них позитивне [5].

Робота з людьми похилого віку вважається однією з найскладніших у всіх сенсах і тому практично не проводиться. Такі люди традиційно розглядалися як погані кандидати для психотерапії, хоча вперше психотерапевтичні програми для них з'явилися ще у ХХ столітті. Таке ставлення до людей похилого віку пов'язане зі стереотипами про їх вікові особливості (зниження фізіологічних, інтелектуальних та емоційних можливостей, ригідність, звуження життєвої перспективи тощо). У роботі з людьми похилого віку головне враховувати те, що кожна похила людина – особистість і як особистість є самоцінністю.

За думкою В.Ф. Моргуна, з метою адаптації осіб похилого віку, подолання почуття самотності необхідним і важливим є розвиток системи їхньої соціально-психологічної підтримки (відповідних соціальних клубів, геронтопсихологічних центрів). По-перше, необхідно вдосконалювати інформаційне забезпечення: засоби масової інформації мають формувати образ «позитивної старості». По-друге, перспективними є ідеї організації участі старих людей у суспільно-корисній діяльності і їх власні прагнення до суспільного виробництва: праця на виробництві з неповним робочим днем (зі збереженням пенсії), робота вдома, робота на громадських засадах за місцем проживання, у громадських бібліотеках, наставництво й передача величезного досвіду молоді, керівництво гуртками для дітей тощо – окрім виконання функцій бабусі чи дідуся [3].

Вирішення проблеми адаптації до старіння та подолання самотності бачиться Ж. Дюмазедьє – французьким дослідником в галузі соціології вільного часу, насамперед в активному залученні самотніх літніх людей до процесів спілкування. Вважається, що соціальна взаємодія й підтримка інших, необхідні для душевного здоров'я людей похилого віку, мають підкріплюватися створенням певного середовища, особливо між старшим і молодшим поколінням. Подібна психологічна підготовка широко розповсюджена в Німеччині, де є складовою програми «Перехід до старості» [4].

Також спілкування із природою, тваринами, догляд за кімнатними рослинами, садом і городом істотно знижують рівень напруженості, компенсують брак спілкування літньої людини. У людей, які багато часу проводять на природі, менш виражений страх самотності, нижчий рівень агресії, практично не фіксуються депресивні стани. Не менш значимий є вплив мистецтва. Літні люди, які часто ходять у театр, консерваторію, відвідують музеї й виставкові зали, психічно набагато стійкіші, ніж їх однолітки, які байдужі до мистецтва. Можна припустити, що ці інтереси, входячи до структури особистості, утворюють стійку мотивацію, яка не змінюється при кризі втраті статусу, звуженні кола спілкування та інших негативних проявах, характерних для старіння. Така поведінка формує стиль життя, який надає стійкість адаптаційному процесу в цілому. Самостійна творчість, незалежно від її рівня, так, як і будь-яке інше захоплення (хобі), стає змістотворним мотивом, що допомагає надати сенс іншим прагненням і потребам літньої людини, подолати самотність. Заглибленість у власну або чужу творчу діяльність збільшує соціально-психологічну стійкість літніх, підвищує їх креативність, стимулює інноваційні прагнення, яких часто бракує людям старших вікових груп. Це необхідно для реалізації їх соціальної активності, адекватного вирішення непередбачених чи невизначених ситуацій, із яких не можна вийти за допомогою стереотипної поведінки. Як зазначають психологи, інтерес до ігрової діяльності, спорту й особливо навчальної діяльності не слабшає з віком. Психогеронтологи, з метою інтенсифікації життя людей похилого віку

пропонують залучати старих до навчання та гри. Не менш важливий і той факт, що така діяльність відбувається у групі, а тому формує стійке комфортне коло спілкування, розширює часову перспективу людей літнього віку.

Спеціальне навчання дозволяє сформувати необхідні для нових занять навички та вміння навіть у похилому віці. Воно засноване на концепції неперервної освіти, яка виходить із того, що вчення є нормальною й необхідною для людини діяльністю в усі періоди життя. Мається на увазі можливість у будь-якому віці оновлювати, доповнювати й застосовувати раніше набуті знання і вміння, постійно розширювати світогляд, підвищувати культуру, розвивати здібності, отримувати нові спеціальності і вдосконалюватися в них. Навчально-біографічна робота сприяє засвоєнню загальнолюдських цінностей; допомагає подоланні самотності у спілкуванні з представниками інших поколінь, з молоддю. У 2008 році за ініціативою Міністерства праці і соціальної політики України було розроблено і реалізовано на практиці пілотний проект «Університет третього віку». Цей проект став відповіддю на виклик часу: багато хто з пенсіонерів відчували себе непотрібними, самотніми; матеріальні умови життя також були далекими від ідеальних. Проект дозволив підтримати старших людей, допомогти їм адаптуватись до сучасних реалій життя. У відповідності до інтересів громадян похилого віку навчання ведеться за такими напрямками: література і мистецтво, іноземні мови, здоровий спосіб життя, основи медицини, краєзнавство, психологія, юридичний, релігієзнавство, кулінарія, перукарська майстерність. Особливо слід наголосити на комп'ютерних курсах. Для більшості людей похилого віку стало очевидним, що без освоєння інформаційних технологій і сучасних засобів комунікації легко потрапити на життєве узбіччя, тому цей освітній напрям – найбільш популярний і масовий [1].

Можна використовувати такі групові форми організації неформального навчання людей похилого віку, які мають певні переваги: лекції, вебінари, тренінги, майстер-класи, освітній туризм.

Багато волонтерських груп, благодійних фондів, громадянських суспільних об'єднань реалізують волонтерські програми для літніх людей і тих, хто вийшов на пенсію: по догляду за літніми людьми, партнерства і спілкування пенсіонерів, адаптації та реабілітації літніх людей, тренінги спілкування й формування нових ціннісних орієнтацій, взаємного наставництва й керівництва людей похилого віку і дітей тощо.

Отже, оптимально розвиватиметься у старості людина, яка знайшла адекватні способи компенсації різноманітних втрат, котра прагне до пізнання, навчання нових видів діяльності, має захоплення, включена в соціальне життя. Людина з розвинутими соціальними зв'язками в похилому віці старітиме більш успішно.

#### Література:

1. Агапова О. Старіти? Немає часу! Методичний посібник для освітньої роботи з людьми літнього віку / О. Агапова. – К., 2014. – 120 с.
2. Вейс Р. Вопросы изучения одиночества / Р. Вейс // Лабиринты одиночества : Пер. с англ. / Сост., общ. ред и пред. Н. Е. Покровского. – М. : Прогресс, 1989. – С. 114–128.
3. Дзюба Т. М. Психологія дорослості з основами геронтопсихології / Т. М. Дзюба, О. Г. Коваленко; за ред. В. Ф. Моргуна. – К. : Видавничий дім «Слово», 2013. – 264 с.
4. Дюмазедье Ж. Культурная революция свобо дного времени / Ж. Дюмазедье // Культура в современном мире: опыт, проблемы, решения. Инф. сб. – Вып. 2. – М., 1991. – 92 с.
5. Коваленко О.Г. Суб'єктивне відчуття самотності осіб похилого віку / О. Г. Коваленко // Проблеми сучасної психології. Зб. наук. праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Вип. 19. – 2013. – С. 239–249.
6. Янг Дж. Одиночество, депрессия и когнитивная терапия : теория и ее применение / Дж. Янг // Лабиринты одиночества : Пер. с англ. / Сост., общ. ред и пред. Н. Е. Покровского. – М. : Прогресс, 1989. – С. 559.