

САМОТНІСТЬ ЯК ПРОБЛЕМА ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Статтю присвячено розгляду проблеми самотності як однієї з основних проблем людей похилого віку. Розкрито найбільш актуальні погляди й підходи до розуміння проблеми самотності, розглянуто інтеракціоністський підхід, окреслено часову характеристику типів самотності, описано типи поведінки та типи особистості схильних до переживання самотності людей поважного віку.

Ключові слова: самотність, люди похилого віку, спілкування, старіння, старість, життєдіяльність, підхід.

Постановка проблеми. Збільшення тривалості життя спричинило тенденцію до інтенсивного старіння людства, як наслідок – ускладнення адаптації літніх людей, що у свою чергу призвело до численних проблем старечого віку. Актуальною проблемою є стан психічного здоров'я та особливості емоційної сфери пенсіонерів. Першочерговість цієї проблеми розкривається в необхідності формування знань щодо особливостей людини в період старості, психологічних проблем осіб пізнього віку, а також основних напрямів надання соціально-психологічної допомоги людям похилого віку. Статтю спрямовано на розгляд феномена самотності як однієї з основних проблем, з якою стикаються люди похилого віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Самотність є складною й комплексною проблемою, що вимагає докладного та всебічного вивчення. Соціально-психологічні опитування показали, що скарги на самотність у старих людей посідають перше місце, а в осіб старше 70 років цей показник сягає 90–100%. У віці 55–65 років часто спостерігається так звана реакція демобілізації, що виникає як результат психологічної кризи пізнього віку. Майбутнє уявляється в похмурому світлі, планів і намірів немає, а минуле, навпаки, ідеалізується, «забарвлюється в рожевий колір» [8, с. 50]. Під час аналізу основних проблем людей похилого віку варто звернути увагу на проблему, яка набуває дедалі більшого поширення, – проблему самотності.

Проблема самотності активно розроблялася Е. Берном, І. Коном, Е. Фроммом. Серед вітчизняних учених аналіз самотності здійснювався Г. Костюком, Ю. Кошелевою, М. Литваком, Л. Левченком, С. Максименком, О. Данчевою, Є. Головахою, І. Коном, Н. Паніною, Ю. Швалбом. Теоретичні й емпіричні дослідження, присвячені самотності, відображені в роботах К. Абульханової-Славської, К. Андерсона, А. Артамонової, С. Бакалдіна, Г. Саллівана, В. Серма, Ф. Слейтера та інших авторів.

Метою статті є розгляд феномена самотності як однієї з найбільш важливих і значимих проблем у житті людей похилого віку.

Виклад основного матеріалу. Постійне зростання кількості людей літнього віку стає впливовою соціально-демографічною тенденцією практично всіх розвинених країн. У низці розвинених країн світу (Голландії, Бельгії та багатьох інших) самотні люди складають близько 30% населення [2]. У масштабах усього світу, за оцінками експертів Організації Об'єднаних Націй і Всесвітньої організації охорони здоров'я, до 2025 р. число людей старше 60 років досягне 1,2 млрд [2]. Старіння населення стає серйозною проблемою, вирішення якої має розглядатись на глобальному рівні. Незворотне зростання чисельності людей похилого віку має прямо пропорційно збільшувати також увагу до проблем цього віку, адже люди поважного віку дуже часто ще зберігають інтерес до життя, проте, зіштовхуючись з умовами, коли їх соціальна адаптація значно ускладнена, вони часто починають переживати стан самотності.

Самотність – одна з найпопулярніших тем ХХ ст., актуальність якої з кожним днем лише зростає. До зовнішніх причин, які спричинюють самотність, можна узагальнено віднести цивілізаційні процеси, а саме індустріалізацію (Е. Дюркгейм, Г. Зіммерль, Ф. Теніс, К. Ясперс), бюрократизацію та знеособленість (М. Вебер, Р. Мертон, Л. Рисмен, Ж. Сартр, О. Шпенглер, М. Хайдеггер). Водночас варто звертати увагу на стани, які виникають у психіці людини: відчуття безсилля, безглуздості, руйнування норм, ізоляції (М. Сімен), тривожності (К. Хорні), порушення в міжособистісному спілкуванні (Г. Саллівен, Е. Фромм, К. Хорні, М. Мід та інші вчені). В умовах сучасного українського суспільства під час виходу на пенсію середньостатистична людина стикається з низкою проблем. Значна частка проблем людей похилого віку має фізіологічний або економічний характер, які сприяють розвитку проблеми самотності, проте основним джерелом розвитку самотності

в літньому віці є психологічні проблеми, які постають перед людиною після виходу на пенсію. До них можна віднести такі:

– обмеження життєдіяльності людей у силу специфіки вікового періоду. Це одна з найбільш гострих і болючих проблем, з якою стикаються громадяни, які досягли похилого віку та вимушені через вікові й фізіологічні особливості відмовитись від багатьох звичних соціальних ролей і статусів. У свою чергу це призводить до значного руйнування звичної для людини системи життєдіяльності, різкого скорочення кола спілкування та інших соціальних можливостей [3];

– зменшення активної життєдіяльності та зміну характеру взаємин з оточуючими людьми. Поява цієї проблеми в житті літньої людини пов'язана з припиненням нею активної трудової й виробничої діяльності, розривом усталених соціальних зв'язків і відносин, а також з усталеним негативним ставленням сучасного суспільства до літнього віку та до старості;

– різке зниження соціального статусу літньої людини в суспільстві. Втрата звичного соціального статусу, який давав змогу протягом тривалого часу здійснювати ефективний процес соціального та особистісного функціонування, призводить до серйозних емоційних, психологічних, а іноді й фізіологічних зривів;

– наявність великої кількості вільного часу та якість його наповнення. Це одна з найбільших проблем, що виникає в людей похилого віку, адже за виходу на пенсію та зміни трудового режиму багато в кого з'являється велика кількість вільного часу, проте вміло ним розпорядитися здатен далеко не кожен.

Зіштовхнувшись з усіма наведеними проблемами, людина похилого віку часто починає переживати стан самотності. Самотність із наукової позиції – одне з найменш розроблених соціальних понять. У процесі наукового розвитку склалися декілька теоретичних підходів до розгляду проблеми самотності, однак більшість моделей самотності не дають повного й систематичного пояснення цього феномена. Більшість теоретичних міркувань про самотність пов'язані з клінічною практикою або постають із вже існуючих теорій.

Якщо систематизувати наявні моделі, то теоретичні підходи до самотності класифікують на такі групи: психодинамічні, феноменологічні, екзистенційно-гуманістичні, соціологічні, інтеракціоністські, когнітивні, інтимні, теоретико-системні. Для дослідження проблеми самотності концептуально цікавим є інтеракціоністський підхід Р. Вейса. Це головний автор інтеракціоністського підходу до проблеми самотності, який підкреслює, що самотність – не лише функція фактора особистості або фактора ситуації, а й продукт їх комбінованого (чи інтерактивного) впливу. Учений

має на увазі, що самотність з'являється в результаті недостатньої соціальної взаємодії індивіда, взаємодії, яка не задовольняє основні соціальні запити особистості [8].

Р. Вейс вважав, що фактично існують два емоційні стани, які люди, що їх пережили, схильні розцінювати як самотність. Він назвав ці стани емоційною ізоляцією та соціальною ізоляцією. Перший спричинений відсутністю прихильності до конкретної людини, а другий – відсутністю доступного кола соціального спілкування. Відповідно, вони мають різні передумови та різні афективні реакції. Емоційна самотність є результатом відсутності тісної інтимної прихильності, наприклад, такої як любовна чи подружня. У похилому віці досить часто можна спостерігати, що з подружжя внаслідок життєвих обставин залишається лише одна людина, і навіть якщо пережиті й подолані всі етапи переживання втрати та горя, людина все-таки залишається сама, тому часто переживає самотність. Згідно з теорією Р. Вейса, емоційно самотня людина має відчувати щось на кшталт занепокоєння покинутої дитини, зокрема неспокій, тривогу й порожнечу. Соціальна самотність стає відповіддю на відсутність значущих дружніх зв'язків або почуття спільності, що через зміну соціальної ситуації чекає та супроводжує майже кожного пенсіонера. Соціально самотня людина переживає тугу й почуття соціальної маргінальності. Розглядаючи два напрями в дослідженні факторів, пов'язаних із самотністю, Р. Вейс називає ситуації, за яких підвищується ймовірність переживання самотності: особисті обставини розлучених та овдовілих, ситуації спілкування в людей, що перебувають у лікарні або недавно змінили місце проживання, тощо. Наведені обставини у свою чергу майже ідентичні з проблемами, з якими стикаються люди похилого віку. Другий напрям у дослідженні факторів, пов'язаних із самотністю, вивчає характер особистості: зосередженість на своєму внутрішньому світі, сором'язливість, низьку самооцінку тощо [8, с. 42].

Під час розгляду обох напрямів дослідження можна простежити, що за виходу на пенсію людина стикається з багатьма ситуаціями, які можуть або дотично сприяти розвитку самотності, або бути прямою її причиною. Також можна стверджувати, що з віком особистісні риси, які провокують самотність, поглиблюються та надають негативної модальності переживанню міжособистісних контактів. Польський психолог Л. Симеонова зробила спробу згрупувати типи поведінки людей, які більше схильні до переживання самотності, таким чином:

– ненаситна потреба людини в самоствердженні, коли в центрі уваги перебуває тільки власний успіх;

– одноманітність у поведінці: людина не в змозі вийти з певної обраної нею ролі, а тому не може

дозволити собі розкутість, природність у контактах з іншими людьми;

– зосередженість на своїх відчуттях: події власного життя та свій внутрішній стан розглядаються як виняткові, спостерігаються недовірливість, постійні похмури передчуття, панічний страх за своє здоров'я тощо;

– нестандартність поведінки, коли світосприйняття та вчинки не відповідають встановленим у цій групі правилам і нормам;

– недооцінка себе як особистості, а звідси – страх бути нецікавим для інших людей. Зазвичай така поведінка характерна для людей сором'язливих, із заниженою самооцінкою, які прагнуть завжди триматися в тіні. Таку людину частіше не відкидають, а просто не помічають, і це знов-таки переживається дуже болісно.

Схожі дані, що стосуються схильності до самотності залежно від типу особистості, були отримані групою вчених Каліфорнійського університету під керівництвом Е. Сігельмана. Серед характеристик, які найбільш негативно впливають на психологічну адаптованість, ними були виділені такі: переживання власної неуспішності, жалощі до себе, прагнення триматися з людьми на відстані, уникнення близького спілкування, брехливість і лукавство, ненадійність, ворожість до інших людей, схильність проектувати свої почуття й мотиви на інших.

Усі наведені вище психологічні характеристики не просто ускладнюють спілкування, а об'єктивно перешкоджають встановленню інтимно-особистісних відносин між людьми, прийняттю однією людиною іншої як особистості. Відсутність такого типу міжособистісних відносин та неможливість їх побудувати, особливо людьми похилого віку, коли адаптивні й комунікативні можливості особистості знижені, переживається людиною як самотність. Українські психологи Е. Головаха та Н. Паніна до запропонованих особистісних рис, що сприяють розвитку самотності, додають таку рису, як конфліктність, тобто схильність загострювати не тільки конфліктні, а й часто просто ускладнені ситуації людських контактів.

Деякі теоретичні підходи розглядають самотність із позиції часової характеристики. Зокрема, соціолог Дж. Янг розрізняв такі типи самотності:

1) хронічна самотність, що розвивається тоді, коли протягом тривалого часу індивід не може встановити соціальні зв'язки, які б його задовольняли. Хронічну самотність відчувають люди, які не були задоволені своїми соціальними зв'язками впродовж двох і більше років поспіль;

2) ситуативна самотність, яка настає в результаті значних стресових подій чи ситуацій у житті людини, таких як смерть або розрив шлюбних відносин. Ситуативно самотня людина із часом переживає свою втрату та долає самотність;

3) тимчасова самотність – найбільш поширена форма самотності, належить до короткочасних і випадкових нападів почуття самотності.

Дж. Янг та його колеги вважали, що люди, чия самотність має хронічний характер, зазвичай мають менше близьких та інтимних стосунків, ніж ті, у кого самотність ситуативного характеру. Учені переконані, що хронічна самотність пов'язана з тривалим когнітивним і біхевіоральним дефіцитом відносин з іншими людьми, а не з тимчасовою реакцією на вплив нового середовища [8, с. 40].

Ґрунтовним є дослідження проблеми самотності, здійснене Ю. Швалбом та О. Данчевою в книзі «Самотність: соціально-психологічна проблема». Науковцями розглянуто характерні риси трьох взаємовиключних типів особистості.

Перший тип автори умовно називають «рефлексивно-відокремлений», або «рефлексивно відокремлене «Я». Це особистість, що характеризується розвиненою самосвідомістю, розгорнутою, ієрархічно структурованою системою цінностей. Причому чільне місце в цій ієрархії посідають цінності, що виражаються в спрямованості особистості на творчі види діяльності та розуміння іншої людини. Загалом така особистість характеризується гуманістичною позицією у світі, істотним компонентом у структурі «Я» такого типу є прагнення до самовдосконалення, а усамітнення як один із різновидів самотності є своєрідним, особливим засобом духовного піднесення [9].

Другий тип особистості науковці умовно називають «монадності». За рівнем розвитку самосвідомості, цілеспрямованості й рефлексивності він багато в чому схожий із попереднім, проте відмінною особливістю є його закритість від інших. Це тип замкнутого на самому собі «Я». Люди з таким типом самосвідомості відрізняються постійним прагненням до самоствердження, причому часто за рахунок інших людей. Морально-етичні категорії не є для них аргументом під час постановки й вирішення життєвих цілей і завдань, своє «Я» завжди виявляється більш цінним і значним, ніж будь-яка інша людина. У зрілому віці надцінність «Я» починає усвідомлюватись як відчуження від світу людей, проте потяг до його подолання, що виникає на цій підставі, уже не може бути реалізований. Соціологи підкреслюють неминучість страждання та неможливість подолання відчуження для цього типу людей. Учені вважають, що саме цей тип особистості становить основний контингент самотніх людей похилого віку. Постійне прагнення до утвердження свого «Я», відсутність розвиненої потреби в інших людях призводять до того, що із часом людина сама починає «випадати» з міжособистісних контактів і спілкування, у результаті чого залишається наодинці та переживає стан самотності. У свою чергу тією ж мірою, якою вона не потребує інших, вона стає непотріб-

ною іншим, і хоча на певному етапі свого життя людина може усвідомити згубність такої позиції, однак виявляється, що змінити вже нічого неможливо, а самотність стає властивістю особистості [9]. Характерною особливістю такого типу особистості є небажання й нездатність зрозуміти іншу людину, що так часто трапляється в людей похилого віку через їх вікові психологічні особливості. Джерело власних нещастя і негативних переживань завжди перебуває зовні, і хоч сама людина іноді може усвідомити власні негативні якості, проте вона виправдовує себе, бачачи корінь зла в навколишньому світі.

Третій тип особистості автори назвали «патологічно конфліктним», або «розривним типом «Я»». Він характеризується відносно низьким рівнем розвитку самосвідомості й рефлексії, несформованістю механізмів цілепокладання. Люди цього типу не здатні активно будувати власне життя, перебувають під владою зовнішніх і не залежних від них обставин, а їх життєдіяльність загалом має характер реактивної поведінки. Однак водночас у системі цінностей цього типу особистості досить значимими є інші люди та міжособистісні відносини, що проявляється в прагненні до контактів, спілкування, розкриття. Однак такі установки в реальному житті майже не реалізуються через особливості свідомості та самосвідомості цього типу: неадекватна оцінка інших і себе створює психологічний бар'єр, такий психічний стан, який проявляється у своєрідній пасивності суб'єкта та перешкоджає виконанню ним необхідних для контактів дій. Нерозуміння сенсу й цілей висловлювань і вчинків інших людей, а також власних в очах інших призводить до психологічного конфлікту, який у свою чергу також переживається людиною як самотність [9].

Самотність розглядалася також як засіб реалізації сили характеру, що обирає самотність на певний період часу. У цьому плані найбільш показовою, на наше переконання, є типологія Н. Кельбеля, який розрізняв чотири типи самотності:

а) позитивний внутрішній тип, так зване «горде усамітнення», яке переживають як необхідний засіб розкриття нових форм свободи або нових форм спілкування з іншими людьми;

б) негативний внутрішній світ, пережитий як відчуження від свого «Я» та від інших людей; почуття відчуженості, навіть в оточенні інших людей;

в) позитивний зовнішній тип, наявний у ситуаціях фізичного усамітнення, коли ведуться пошуки позитивного досвіду;

г) негативний зовнішній тип, наявний лише в тому разі, коли зовнішні обставини (смерть близької людини, втрата контакту) ведуть до дуже негативних переживань самотності.

У процесі аналізу проблеми самотності на особливу увагу заслуговують погляди й підходи, що трактують це поняття в позитивному руслі. С. Парперт та І. Циммерман підкреслювали позитивні аспекти самотності, називаючи цей стан усамітненням, що забезпечує можливість спілкування з Богом та із самим собою. Самотність як стиль життя завжди є усвідомленим вибором, спрямованим на набуття гармонійної єдності між свободою й відповідальністю, самодостатністю та взаємозалежністю, довірою й страхом.

Висновки. У результаті теоретичного аналізу наукової літератури було визначено, що самотність – це характерне для людини явище, яке потребує уважного вивчення. Проблема самотності стає більш нагальною в реаліях сучасного світу, коли психологічні проблеми особистості дедалі частіше виходять на перший план, адже емоційні стани, викликані психологічними проблемами, негативним чином позначаються також на фізіологічному стані організму. Переживання самотності в людей похилого віку має свою специфіку, яка визначається тим, що значний біологічний вік спричинює дедалі більше негараздів фізіологічного характеру. У свою чергу знижений адаптивний потенціал людей похилого віку, зміна соціальної ситуації життя та супутні проблеми ускладнюють міжособистісну взаємодію. Самотність – особлива форма самосвідомості, яка свідчить про розрив соціальних та особистісних контактів і зв'язків, що становлять життєвий світ особистості. Аналіз та узагальнення інформації про психологічні особливості й закономірності переживання самотності в людей похилого віку є важливим із позиції пояснення цього явища, можливості з'ясувати багатосторонність переживань самотньої людини, здатності до більш ретельного аналізу цього феномена і його джерел, сили й масштабності впливу самотності на всі сфери життя людей похилого віку. Отже, послідовне розроблення та дослідження поняття самотності як проблеми людей похилого віку сприятиме вирішенню значної частини соціально-психологічних проблем цього вікового періоду.

Література:

1. Абульханова-Славская К. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с.
2. Болтенко В. Изменение личности у престарелых, проживающих в домах-интернатах: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 1980. 21 с.
3. Бурльер Ф. Старение и старость / пер. с франц. М., 1992. 290 с.
4. Максименко С. Генезис существования личности: монография. К.: ООО «КММ», 2006. 240 с.
5. Семиченко В. Психология социальных отношений. К.: Магистр-S, 1999. 168 с.
6. Социальная работа с пожилыми. М.: Институт социальной работы, 1995. 334 с.
7. Холостова Е. Пожилой человек в обществе: в 2 ч. М.: Социально-технологический институт, 1999. Ч. 2. 320 с.
8. Холостова Е. Социальная работа с пожилыми людьми: учеб. пособие. М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2003. 296 с.
9. Швалб Ю., Данчева О. Одиночество: социально-психологические проблемы. К.: Украина, 1991. 270 с.

Подорожний В. Г. Одиночество как проблема пожилых людей

Статья посвящена рассмотрению проблемы одиночества как одной из основных проблем пожилых людей. Раскрыты наиболее актуальные взгляды и подходы к пониманию проблемы одиночества, рассмотрен интеракционистский подход, очерчена временная характеристика типов одиночества, описаны типы поведения и типы личности склонных к переживанию одиночества людей почтенного возраста.

Ключевые слова: одиночество, старики, общение, старение, старость, жизнедеятельность, подход.

Podorozhnyi V. H. The issue of loneliness in older people

The article is devoted to the problem of loneliness as one of the main problems of older people. The most relevant views and approaches to understanding the problem of loneliness are revealed, the interactionist approach is considered, the temporal characteristics of the types of loneliness are outlined, types of behavior and types of personality of people of respectable age prone to experiencing loneliness are described.

Key words: loneliness, elderly, communication, aging, old age, vital activity, approach.