**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ**

**Зміст**

**Вступ**

**Розділ 1. Теоретико - методологічні підходи до визначення поняття самотності.**

1.1 Самотність як соціально психологічний феномен………………...…6

1.2 Основні концепції і види самотності………………………………...10

1.3 Проблема адаптаційного процесу людей похилого віку…………...13

**Розділ 2. Емпіричне вивчення проблеми самотності людей похилого віку.**

2.1 Організація методів і процедура дослідження……………………..15

2.2 Обробка та аналіз результатів вивчення проблеми самотності людей похилого віку…………………………………………………………………….17

2.3 Рекомендації щодо покращення переживання самотності людьми похилого віку………………………………………………………………….....23

Висновок

Список використаної літератури

**Вступ**

Період соціально-економічних змін в суспільстві супроводжується процесами взаємного відчуження і сприяє збільшенню кількості самотніх людей. Переживання самотності є невід’ємною складовою життя кожної людини, але в останній час, внаслідок дії цілої низки негативних соціальних чинників, проблема самотності стала дуже поширеною та болючою для нашого суспільства.

Зокрема, на сьогоднішній день, сучасний стан в Україні характеризується не тільки складною економічною і політичною ситуацією, але й своєрідним руйнуванням надій і сподівань великої частини населення. В першу чергу, це стосується людей похилого віку, які набувши статусу пенсіонера, лише частково можуть брати участь у житті суспільства.

Самотність одна з найбільш серйозних соціальних проблем сучасності. Воно належить до числа тих понять, "життєвий сенс яких, здавалося б, чітко представляється навіть повсякденної свідомості, проте подібна ясність оманлива, бо приховує складний, суперечливий зміст" [15, с. 12] . Саме тому, у сучасних умовах дуже важливо, щоб суспільство, враховуючи всі економічні, політичні і демографічні фактори, сприяло продовженню активної трудової діяльності людей похилого віку. Проблема полягає в тому, щоб зробити життя людини похилого віку гідним, насиченим діяльністю і радістю, щоб позбавити її від почуття самотності, відчуженості, заповнити дефіцит спілкування і, зрозуміло, забезпечити задоволення її потреб у соціальному і медичному обслуговуванні.

Сьогодні проблема самотності актуальна для фахівців різних наукових напрямів: філософів, соціологів, психологів, медиків, психіатрів та інших. Як психічний стан, що має негативне забарвлення, самотність відома ще з античних часів. На думку І.М. Слободчикова [15, с. 27-34], період активного інтересу психологів до феномена самотності припадає на кінець 30-х – середину 80-х років XX століття, коли були закладені концептуальні основи феноменологічного дослідження самотності.

Проблема самотності розглядається в роботах таких авторів: В. Альперовича , В. Т. Грубляка, Дж. Зілберга, Л. Е .Пепла, Д.Перлмана, Д. Перла, Д.Рісмена, К.Роджерса, Г. Салліван, В. Франкла, Е. Фромма, Дж. І. Янга та ін. Проте питання соціально-психологічних особливостей переживання самотності людьми похилого віку досліджено недостатньо.

Таким чином, актуальність теми дослідження визначається тим, що самотність - це не тільки складний феномен індивідуального життя людини, але і найважливіше соціальне явище, що вимагає глибокого осмислення і аналізу.

**Об'єктом** дослідження є - люди похилого віку як особлива соціальна категорія.

**Предметом** дослідження є - самотність осіб похилого віку у структурі соціально-психологічної допомоги.

**Метою** роботи є вивчення особливостей переживання самотності людьми похилого віку.

**Завданням** дослідження є:

1. Провести теоретичний аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми;

2. З’ясувати сутність поняття “самотність” та його типологію;

3.Розглянути погляди зарубіжних і вітчизняних вчених на феномен самотності;

4.Проаналізувати сутність та специфіку переживання самотності;

5. Організувати та провести емпіричне дослідження особливостей переживання самотності осіб похилого віку.

Наша робота включала в себе 3 етапи, а саме:

Перший етап робити розпочинався із встановлення контакту з людиною похилого віку та вивчення її особливостей, визначенні напрямків консультаційної роботи.

Другим етапом було формування позитивного образу старості. На цьому етапі ми допомогли людям літнього віку змінити свій погляд на старіння, звертаючи увагу на те, що старість - це як час для щастя, розвитку та внутрішнього спокою.

Третім - кінцевим етапом було формування позитивних взаємних відносин між людьми похилого віку, які зазвичай у деяких ситуаціях можуть ускладнювати процес психосоціальної допомоги, а також організацію діяльності дозвілля та пропаганді здорового способу життя серед людей похилого віку.

**Розділ 1. Теоретико - методологічні підходи до визначення поняття самотності.**

**1.1 Самотність як соціально психологічний феномен**

Вивченням культурно - історичних форм самотності займався і Н.Є. Покровський, який відзначає неоднозначність поняття самотність. Він пов'язує самотність з поняттям аномія. Самотність не зникає з життя сучасної людини, а набуває все більш широкий суспільний резонанс, соціальний контекст, в якому воно стало сприйматися як прогресуюча аномія [12, с. 21].

Самотність як психологічний феномен розглядали також зарубіжні вчені – Ф. Фромм-Рейхман, Дж. Зілберг, Г. Салліван, В. Франкл, 3. Фройд, К.Хорні, К.Мустакас.

Ф. Фромм-Рейхман визначає самотність як «надзвичайно неприємне та гнітюче почуття». Грунтуючись на результатах своєї роботи з шизофреніками, автор вважає самотність екстремальним станом: «Тип самотності, який я маю на увазі, - руйнівний, він у кінцевому результаті призводить до розвитку психотичних станів. Самотність перетворює людей в емоційно паралізованих і безпомічних» [15, с. 154].

Перший психологічний аналіз самотності опублікував Зілбург (1938 р.). Він розглядав феномени самотності та усамітнення. Усамітнення - це стан, що виникає в результаті відсутності конкретного "когось". Самотність - це нездоланне постійне відчуття одинокості. Неважливо, чим людина зайнята, але самотність, як "черв’як", роз'їдає її серце. Згідно теорії Зілбурга, самотність є відображенням характерних рис особистості: нарцисизму, манії величності, ворожості. [10, c. 153-154].

Самотність, на думку Салівана, являє собою деструктивну форму самосприйняття. Самотння людина відчуває себе покинутою, забутою і непотрібною.

Зазначимо, що Г. Салліван виділяє такі джерела самотності:

- Неврологічний імператив - передбачає оптимальний діапазон стимуляції у фізичній, культурній та міжособистісній сфері.

- Психологічний імператив застерігає від відмов або виключення з відносин, які ведуть до переживань, що тебе не люблять і відкидають.

- Соціальний імператив диктує, що при виключенні з групи, ми не отримаємо того, чого ми потребуємо і чого хочемо від життя.

- Когнітивний імператив говорить, що ми здатні посилати і приймати повідомлення з тим, щоб вижити в суспільстві [13, с. 270].

Отже, самотність наштовхує людину на хибні відносини і цим спонукає приймати помилкові рішення. В решті особистість нещасна, невпевнена та фрустрована.

Самотність як соціально психологічний феномен вивчали також вітчизняні вчені, а саме: Ю.М.Швалба, О.В.Данчева, В.І.Сіляєва, І.С.Кон, Н.Є.Харламенкова, І.В.Бабанова, та багатьох інших.

Для глибшого аналізу феномена самотності слід розглянути процес розвитку суспільства, в якому чітко виділяються передумови виникнення проблеми самотності. Так, Ю.М. Швалб і О.В. Данчева розглядають різні історичні епохи. У минулому столітті тріумфували ідеї рівності людей, поширювалася ілюзія можливості загального братерства. Свідомість окремої людини була колективною й цілком визначалася належністю до соціальної групи: роду, племені, громади тощо, тобто проявлялася у формі «Ми - свідомості». У її рамках конкретна людина є тільки носієм і представником колективних родоплемінних уявлень, норм і цінностей. Тому один індивід ніколи не протистояв іншому індивіду як особистість. Протистояти могло тільки наше «Ми» – чужому «Вони». Природно, що в цій ситуації не відбувалося відчуження індивіда від своєї соціальної спільноти, так що самотність не існувала ні як соціальне, ні як психологічне явище. Тільки в античні часи починається поступова зміна в структурі свідомості та виникає її особлива форма – «Я-свідомість», яка все ще не є самосвідомістю особистості. Людина уявляє себе не чимось особливим і унікальним, а одним із багатьох типових осіб монолітного суспільства [17, с. 168-170].

На думку І. С. Кона в першу чергу Самотність-це не тільки фізичне ставлення людини з іншими людьми, але і його психологічний стан. Самотність не може бути прирівняне до фізичного стану ізольованості людини. Як стан фізичної ізольованості, відірваності самотність відомо з найдавніших часів і навіть нерідко свідомо використовувалося людьми.

Але при цьому протягом століть змінювалися його суб'єктивна оцінка і ставлення людей до факту усамітнення. Виділяють три історичні форми самотності:

- Ізоляція;

- Відчуження;

- Добровільне фізичне усамітнення (відлюдництво) [16, с. 241].

Відчуження ж розглядається як насильницька ізоляція або вигнання індивіда з товариства. Психологічна тяжкість відчуження полягає в тому, що з боку соціальної групи піддається осуду не просто той чи інший вчинок індивіда, а він сам як такий, його особу. Прямо протилежної за своїм психологічним значенням є третя історична форма самотності. Це добровільне, фізичне усамітнення людини, її відхід від життя в суспільстві (відлюдництво) стан, коли самотність стає, насамперед, особистісним [16, с. 243 ].

Ізоляція може сприяти самотності, але просте зведення другого до першого ігнорує специфічні якості і складність самотності. Все ж при всій унікальності переживання самотності є певні елементи, загальні для всіх його проявів. Одна з найяскравіших рис самотності - це специфічне почуття повної заглибленості в самого себе. «Самотність є знак моєї" самості», воно повідомляє мені, хто я такий" [8, с. 25]. Самотність - особлива форма самосвідомості та самосприйняття. Ми переживаємо свій стан в складній мережі взаємозв'язків. Самотність передбачає розрив зв'язків або повна їх відсутність. З вищесказаного можна дати наступне визначення самотності. «Самотність-це переживання, що викликає комплексне і гостре відчуття, яке виражає певну форму самосвідомості, і що показує розкол основний реальної мережі відносин і зв'язків внутрішнього світу особистості» [8, с. 304].

У нашій країні займалися вивченням самотності як соціально-психологічного феномена - (В.І. Слободиков, Л. І. Старовойтова, Г. М. Тихонов, С. Г. Трубнікова, Ж. В. Пузанова).

Як відмічає Слободчиков В.І. «Переживання самотності є суттєвою характеристикою особистості, те базове переживання, котре супроводжується процесом особистісного розвитку, з’єднуючись з найбільш значними особистісними змістовними змінними – самосвідомістю, рефлексією, оформленням «Я» - прямо визначає характер розвитку особистості і міру особистісного зрілості» [15, с. 19].

Самотність як соціально - психологічний феномен відображений у роботі Л.І. Старовойтової Самотність: соціально - філософський аналіз 1995 року. Він зазначає, що самотність - це ізольована життєдіяльність особистості, яка супроводжується порушенням гармонії між бажаним і досягнутим якістю соціального спілкування. [15, с. 27].

Так само можна відзначити такі праці як: Феномен самотності: досвід філософсько - соціологічного аналізу написаного Г. М. Тихоновим в 1992 році. Психологія самотності: генезис, види, прояви С. Г. Трубниковой. Л. Ф. Новицька Культура і можливість подолання самотності сучасної людини (2001). [9, с. 35]

Отже, в даний час в науковій літературі немає однозначного підходу до розуміння феномену самотності. Самотність розглядається різними авторами або як почуття, або як стан, а також як процес чи відношення. Ми погоджуємось з думкою Заворотного Є.М., що терміном для визначення самотності є переживання як психічне явище, оскільки воно в більшій мірі враховує всю специфіку переживання самотності.

**1.2 Основні Я-концепції і види самотності**

Більшість сучасних психологів розглядають розвиток, як супутнє усього життя. Проте, вчені розходяться в думці щодо безперервності і у період старіння. Говориться як про зміни, і про сталості особистості старості. Як Н. Х. Александрова: "Постать літньої людини, його мотивації, емоційних станах, самооцінці, змісті «Я-образа» у тому період життя людини немає повних і достовірних даних" [1, с. 291].

Психологічне старіння має внутрішньо суперечливий характер, що впливає у його «Я-концепції». Перш ніж проаналізувати особливості «Я-концепції»" осіб похилого віку, необхідно зупинитися на понятті «Я-концепції». У літературі дається кілька визначень «Я-концепції». Перше визначення належить Д. Роджерсу. Він стверджував, що «Я-концепція» складається з поглядів на власних характеристик і здібностях індивіда, його поглядів на можливості його взаємодії з іншими людьми і навколишнім світом» [2, с. 38]. Друге визначення належить Стейнсу. Він стверджував, що «Я-концепція» формується, як існуюча у свідомості індивіда система уявлень, образів та оцінок, які стосуються самого індивіда [2, с. 39]. Існуючі визначення можна доповнити ще двома:

- «Я-концепція»- узагальнене уявлення про систему установок щодо власної особистості, чи, як ще можна сказати, «Я-концепція» - це "теорія себе" [11, с. 135];

- «Я-концепція»- сприйняття індивідом самого себе як особисту ідентичність» [7, с. 845].

У психології прийнято виділяти дві форми «Я-концепції» - реальну та ідеальну. Поняття реальної передбачає, що ця концепція є реалістичною. Головне тут є уявлення особистості себе, у тому, "якою вона є". Ідеальна ж «Я-концепція» - це спектакль особистості про себе та відповідність до своїх бажань [7, с.138].

Важливою складової «Я-концепції» є самооцінка. «Самооцінка – це оцінка особистістю себе, своїх фізичних можливостей та якостей» [14,с.367]. Предметом самооцінки може стати тіло людини, вік, її спроможність, характер, здоров'я, плани, переживання, його соціальне оточення і багато інших особистісних проявів. Самооцінка характеризується за такими параметрами як: 1) величині – висока, середня і низька; 2) реалістичності – адекватна і неадекватна (висока і занижена); 3) особливостями будівлі – конфліктна і безконфліктна та інших.

Отже, Я-концепцію в старості визначає прагнення людини інтегрувати своє минуле, теперішнє і майбутнє, осмислити зв'язки між подіями власного життя. Реалізації цього прагнення сприяє успішне розв'язання індивідом вікових криз і конфліктів, формування адаптивних особистісних властивостей.

Багато людей говорять: «Я людина не самотня! Я маю щасливу сім’ю, маю хорошу роботу, маю кошти, мене оточує велика кількість друзів та колег, які не дають мені навіть задуматися над самотністю». Мені ніколи не сумно, а тому і не самотньо. До кінця пересічна людина не розуміє, що таке самотність і коли з’являється та формується у людській душі та розумі. Людина може бути в прекрасному оточені і хорошій зовнішній обстановці, але вона буде самотньою і не розумітиме цього. Для того, щоб зрозуміти феномен людської самотності потрібно розділити самотність на три види: на зовнішню самотність, внутрішню самотність та інтимну самотність.

Внутрішня самотність – це самотність, яка переслідує людину в її душі та розумі, коли людину оточує велика кількість людей, але така особина розуміє, що вона самотня, їй чогось не вистачає, інколи, навіть такі люди і до кінця не розуміють, що вони самотні, що їм потрібна допомога. Тоді вони себе пригнічують, намагаються знищити ознаки самотності та поглибитися у онтологічні проблеми зовнішнього світу, але їх душевний світ просто палає і закликає вирватися із внутрішньої самотності. Для людей з внутрішньою самотністю характерні такі ознаки: бунтувати, не покорятись, веселитись, розбещуватись. Часто люди, які мають внутрішню самотність стають повіями, письменниками, музикантами, акторами, священиками, політиками, їх оточує велика кількість знайомих та незнайомих людей, які, нібито, приносять їм радісні емоції, але все одно людське “Я” ще більше пригнічується і людина заглиблюється у внутрішню самотність.

Зовнішня самотність – це самотність, яка не любить матеріального світу, або просто не отримує від нього ніякої насолоди. Тобто зовнішня самотність присутня у людей, які страждають соціопатичними настроями. Такі люди часто ходять на роботу, мають друзів, спілкуються з рідними, мають сім’ї та родини, але приходячи додому вони розуміють, що завтра вони не хочуть спілкуватися зі своїми друзями, чи йти на роботу, їм подобається самотність, самотність для таких відречених монахів – це насолода, почуття самовдоволення. Людина із зовнішньою самотністю повністю усвідомлює, що вона є самотньою і їй подобається ця самотність. Вона весь день ходить навколо людей і чекає завершення свого робочого дня, щоб прийти додому і хлинути у свою самотність, у пошуки свого “Я”. Саме зовнішня самотність до кінця не відкриває людині душу та її розум, вона навпаки робить з душі та розуму ворогів, що пригнічує людське “Я”.

Інтимна самотність – це вид самотності, який дає змогу людині побути недовго на одинці з собою, усвідомлюючи свої зовнішні та внутрішні проблеми. Інтимна самотність це єдина правильна самотність, яка потрібна усім людям, щоб зрозуміти та пізнати себе, своє навколишнє середовище. Для того щоб не перетворити інтимну самотність на внутрішню та зовнішню, потрібно любити себе, вірити в істину, любити своїх рідних, жити у соціумі та бути людиною, яка хоче жити щасливо без усяких зовнішніх та внутрішніх проблем, які роблять із нас зомбі.

Таким чином, самотність – це пошук людиною себе, що є важливим елементом людської сутності, яку потрібно інколи розбавляти радістю та коханням.

**1.3 Проблема адаптаційного процесу людей похилого віку**

Проблема адаптаційного процесу людей похилого віку в даний час є однієї з найактуальніших не тільки для психологічної науки, а й для суспільства в цілому. Дослідження особливостей протікання кризи похилого віку у людей, що знаходяться в різній громадській та соціальній ситуації, дозволяє виявити нові, не відомі до нашого часу фактори і закономірності генезису психіки. Як правило, слова старість і літні люди несуть на собі негативне семантичне значення, часто будучи синонімами слів "ущербний", "віджилий" (Страшнікова, Тульчинський), що відбивається на самосвідомості людей похилого віку і відношення до них більш молодих верств населення [4, с. 279-280].

Стосовно психічного старіння, М. Ф. Шахматов зазначає, що це виражається у формуванні в старості нової активної життєвої позиції, що відбиває переоцінку минулих цінностей, перегляд минулих установок, вироблення певного ставлення до власного старіння. При сприятливих формах психічного старіння образ життя повністю пристосований до змінених в старості зовнішнім і внутрішнім умовам. У випадку несприятливого, хворобливого психічного старіння, питання адаптації людей похилого віку стають клінічними проблемами [6, с.22].

Неминучі в похилому віці вікові зниження адаптаційних можливостей компенсуються професійною майстерністю, глибокими пізнаннями й навичками, набутими впродовж усього життя. Адаптаційні механізми дійсно знижуються, але це може бути успішно компенсовано високим рівнем суджень, широтою кругозору.

П. Адельман виявила, що жінки, які відіграють дві соціальні ролі одночасно, демонструють високу самооцінку і більш низький рівень депресії, ніж жінки, які відіграють лише одну роль [5, с.77-78].

Успішність адаптації залежить від ступенів статусної і рольової визначеності, які прямо пропорційні рівню соціальної ідентичності, тобто ступеня ототожнення себе з певними культурними, національними, соціальними і віковими групами. У масовій свідомості роль пенсіонера, вдівця, просто літньої людини - дуже неясна, і в суспільстві відсутні відповідні рольові очікування. Втрата ролей і, як наслідок цього, рольова невизначеність деморалізує літніх людей. Це позбавляє їх соціальної ідентичності часто має негативний вплив на психологічну стабільність.

Оскільки цільовою функцією процесу соціальної адаптації служить самозбереження «суспільства-сім'ї-особистості» у їх взаємозв'язку і розвитку, адаптація людей похилого віку видається складним утворенням, складається з багатьох складових і її критеріями є:

- на рівні суспільства - ступінь зближення ціннісних орієнтації різних груп суспільства і ступінь збігу авто-і гетеростереотипів літніх;

- на рівні групи - ступінь рольової адаптації, ступінь позитивності соціальної ідентичності, ступінь інкорпорізаціі (замикання літніх на своєму безпосередньому оточенні);

- на рівні особистості - пристосування до самого процесу старіння і ступінь позитивності особистісної ідентичності.

Отже, дослідження процесу психологічної адаптації похилих людей відбувається в руслі не тільки соціальної педагогіки, але і соціальної психології. При сприятливих формах психічного старіння образ життя повністю пристосовується до змін в старості зовнішніми та внутрішніми умовами. У разі несприятливого, хворобливого психічного старіння питання адаптації літніх людей стає ключовим питанням та спричинило доцільність вивчення проблеми самотності людей похилого віку.

**Розділ 2. Емпіричне вивчення проблеми самотності людей похилого віку.**

**2.1 Організація методів і процедура дослідження**

Робота з людьми похилого віку передбачає цілеспрямований вплив на особистість з метою корекції її психічного стану для полегшення процесу адаптації, підвищення активності і відповідальності людини.

Метою даного емпіричного дослідження, організованого та проведеного нами в рамках даної дипломної роботи бакалавра, стало вивчення особливостей стану самотності, характерного для осіб похилого віку та визначення рівня адаптаційного процесу.

Завданням практичної частини нашого дослідження є емпіричне вивчення соціально-психологічних особливостей переживання самотності людьми похилого віку. Для його реалізації виконані наступні етапи роботи:

I. Підготовчий етап – підбір та ознайомлення вибірки учасників дослідження;

II. Основний етап – проведення дослідження, спрямованого на вивчення переживання самотності людьми похилого віку;

III. Заключний етап – обробка результатів, підведення підсумків та надання рекомендацій щодо покращення переживання самотності людьми похилого віку.

Дослідження проводилося в Кам'янець-Подільському міському Центрі соціального обслуговування "Довголіття", який знаходиться за адресою Хмельницька область, м. Кам'янець-Подільський, вул. Франка, 30

Вибірка опитуваних була підібрана відповідно до мети та завдань емпіричного дослідження на добровільних основах, і складається із 30 осіб похилого віку (15 чоловіків і 15 жінок)

Для досягнення цілей емпіричного дослідження та перевірки гіпотез, нами було розроблено наступний діагностичний інструментарій.

1.Тест-опитувальник на визначення самотності.(Додаток А)

Даний тест-опитувальник складається з 17 закритих запитань. Вони включають в себе такі відповіді як: так, ні, часто, рідко, інколи та ніколи. За допомогою якого ми змогли визначити рівень самотності людей похилого віку. Загальний підсумковий показник по кожній з підшкал може знаходитися в діапазоні від 15 до 60 балів. При цьому, чим вище підсумковий показник, тим вищий рівень самотності. При інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки самотності: 0-20 балів – низький рівень самотності, 20-40 балів – середній рівень; 40-60 – високий рівень самотності.

Даний діагностичний тест-опитувальник призначений для визначення рівня самотності, наскільки людина похилого віку відчуває себе самотньою.

Феномен самотності полягає в тому, що почуття самотності сприймається як гостро суб'єктивне, суто індивідуальне і часто унікальне переживання. Одна з найбільш характерних рис самотності - це специфічне почуття повної заглибленості в самого себе. Почуття самотності не схоже на інші переживання, воно цілісно, абсолютно все охоплює.

По кожному досліджуваному та групи в цілому був написаний висновок, який включав в себе оцінку рівня самотності і при необхідності рекомендації щодо його корекції.

2. Анкета на визначення адаптаційного процесу людей похилого віку.(Додаток Б).

Анкета спрямована на визначення адаптаційного процесу людей похилого віку і включає в себе 20 закритих і відкритих запитань.

Форма проведення: групова. Активну участь взяли 30 людей, з них - 15 жінок і 15 чоловіків.

Час проведення: 15 - 20 хв. Загальна кількість балів, які можна отримати при заповненні анкети - 60 балів. Інтерпретація результатів: 25—30 балів — високий рівень адаптації; 20—24 бала — середній рівень адаптації; 10—14 балів — низький рівень адаптації; 9 і менш балів — дезадаптація.

Проблема соціалізації та соціально-психологічної адаптації людей похилого віку в даний час є однієї з найактуальніших не тільки для психологічної науки, а й для суспільства в цілому. Дослідження особливостей протікання кризи у людей похилого віку, що знаходяться в різній громадській та соціальній ситуації, дозволяє виявити нові, не відомі до нашого часу фактори і закономірності генезису психіки. З точки зору соціальної практики, для суспільства, тим більше суспільства, що переживає перехідний період, психологічний комфорт і стійкість великої групи людей, яка збільшується в останні десятиліття, служать важливими показниками суспільного устрою і фактором соціальної стабільності.

Отже, розроблений діагностичний інструментарій на визначення адаптаційного процесу людей похилого дає нам можливість визначити рівень адаптації людини похилого віку.

**2.2 Обробка та аналіз результатів вивчення проблеми самотності людей похилого віку**

Для реалізації програми дослідження було проведене опитування людей похилого віку на основі анкетування і тест-опитувальника.

Для з’ясування рівня самотності людей літнього віку, ми провели анкетування, за допомогою якого передбачалося встановити рівень самотності, довіри при спілкуванні батьків з дітьми та визначити причини виникнення відчуття і переживання самотності.

За результатами дослідження в Кам'янець-Подільському міському Центрі соціального обслуговування «ДОВГОЛІТТЯ», виявлено: 7% чоловіків та 3% жінок ніколи не відчували себе самотніми. Інші 20% чоловіків та 35% жінок дуже часто, а то й постійно відчувають себе самотніми. Лише 15% чоловіків та 20% жінок інколи відчувають самотність. Кожен з цих людей відчуває себе самотнім з різних причини (таб. 2.1) та графічно отримані дані представлені на рис. 2.1.

Показники рівня самотності Таблиця 2.1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Рівень самотності | Відсоток досліджуваних | |
| Ч | Ж |
| 1 | низький | 7% | 3% |
| 2 | середній | 15% | 20% |
| 3 | високий | 20% | 35% |

**Графічно отримані дані представили на рис. 2.1**

Рис. 2.1 Показники рівня самотності.

Отже, отримані дані (табл. 2.1.) показують переважання високого рівня переживання самотності людьми похилого віку (55%). Це є показником того, що зазвичай відчуття самотності може чинити значний негативний вплив на емоційний стан особистості саме на початковій стадії перебування на пенсії; з часом виражається тривожність, сум, людина відчуває себе нікому непотрібною та самотньою.

Люди похилого віку із середнім рівнем самотності (35%) переживають суперечливість емоційних станів, виражений психологічний дискомфорт - відчуття самотності.

Низький рівень самотності становить у 10% опитуваних людей похилого віку, що безпосередньо свідчить про те, що людина не відчуває самотності, не відчуває себе самотньою.

Згідно проведеного аналізу результатів дослідження, метою якого було визначити і основні причини переживання самотності, ми дійшли до висновку що, 25% опитаних чоловіків і 20% жінок, яким не вистачає коханої людини, 5% чоловіків і 25% жінок, яким не вистачає справжньої дружби, 10% чоловіків і 10% жінок, яким бракує уваги і турботи рідних людей (дітей, внуків), лише 2% чоловіків і 3% жінок, яким не вистачає доброзичливого і співчутливого ставлення з боку оточуючих. Узагальнені дані представлені в таблиці 2.2 та графічно отримані дані представлені на рис.2.2

**Причини переживання самотності** Таблиця 2.2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Причини** | **Чоловіки** | **Жінки** |
| Не вистачає коханої людини | 25% | 20% |
| Не вистачає справжньої дружби | 5% | 25% |
| Бракує уваги і турботи рідних людей | 10% | 10% |
| Не вистачає доброзичливого і співчутливого ставлення з боку оточуючих | 2% | 3% |

Графічно отримані дані ми представили на рис. 2.2.

Рис. 2.2 Причини переживання самотності

Таким чином, самотність людей похилого віку найчастіше переживається із таких причин як: не вистачає коханої людини, не вистачає справжньої дружби, уваги і турботи рідних людей (дітей, внуків) та доброзичливого і співчутливого ставлення з боку оточуючих.

Наступним кроком емпіричного дослідження було проведення анкетування на визначення адаптаційного процесу людей похилого віку до періоду пенсійного життя.

За результатами проведеного дослідження було встановлено:

-35% чоловіків та 40% жінок мають високий рівень адаптаційного процесу. Високий рівень характеризується тим, що люди похилого віку позитивно ставляться до виходу на пенсію, життя пенсіонера уявляють собі як: заняття сільським господарством, вихованням онуків, читанням книг, переглядом телевізора, можливістю приносити користь близьким людям, спілкування з оточуючими та період для саморозвитку. Вихід на пенсію викликає у них лише позитивні емоцію, тому що в цей період люди літнього віку мають можливість весь час присвятити собі та своєму здоров`ю, відпочити від надокучливої роботи, можливість бути вільними та мати багато вільного часу. Деякі з опитуваних респондентів вважають, що життя на пенсії лише починається.

- Інші 5% чоловіків та 10% жінок мають середній рівень адаптаційного процесу. Середній рівень характеризується тим, що вихід на пенсію не спричиняє негативних переживань, люди похилого віку спокійно сприймають вихід на пенсію, в цей період вони бажають присвятити час для себе, та для своєї сім`ї(чоловіка/жінки, дітей, онуків). Також люди похилого віку відчувають задоволення від того, що після виходу на пенсію всі домашні справи та плани будуть реалізовані.

-Лише 5% чоловіків та 5% жінок мають низький рівень адаптаційного процесу. Низький рівень характеризується тим, що люди похилого віку сприймають вихід на пенсію як прикру необхідність, в них виникають негативні переживання,емоції щодо свого майбутнього. Люди похилого віку негативно сприймають вихід на пенсію та не вбачають нічого позитивного в житті пенсіонера. Узагальнені дані представлені в таблиці 2.3 та графічно отримані дані представлені на рис.2.3

Таб. 2.3 Показники рівня адаптаційного процесу. Таблиця 2.1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Рівень адаптаційного процесу** | **Відсоток досліджуваних** | |
| Ч | Ж |
| 1 | низький | 5% | 5% |
| 2 | середній | 5% | 10% |
| 3 | високий | 35% | 40% |

**Графічно отримані дані ми представили на рисунку 2.3**

Рис. 2.3 Показники рівня адаптаційного процесу.

Отже, успішність адаптації в пенсійному віці відіграє надзвичайно велике значення, оскільки від неї залежить благополуччя людини. Успішність адаптації залежить від ступеня статусної і рольової визначеності, які прямо пропорційні рівню соціальної ідентичності. Потрібно також відмітити, що поведінка людини залежить не стільки від об’єктивної ситуації, скільки від її суб’єктивної оцінки, оцінка ситуації пов’язана з ведучими мотивами особистості, адаптація людини до старості досягається тоді, коли встановлюється рівновага між когнітивними і мотиваційними системами її особистості.

Для покращення переживання самотності людьми похилого віку потрібно працювати не тільки із самою літньою людиною, але і з його найближчим оточенням - чоловіком, дітьми, родичами і людьми, що живуть поруч. Необхідно проводити роз'яснювальну роботу з населенням усіма доступними засобами (телебачення, радіо, друковані видання, поширювані безкоштовно), щоб люди заздалегідь були готові до можливості виникнення важкій життєвій ситуації і знали шляхи виходу з неї.

**2.3 Рекомендації щодо покращення переживання самотності людьми похилого віку**

Для вирішення проблем літніх людей потрібно працювати не тільки із самою літньою людиною, але і з його найближчим оточенням - чоловіком, дітьми, родичами і людьми, що живуть поруч. Необхідно проводити роз'яснювальну роботу з населенням усіма доступними засобами (телебачення, радіо, друковані видання, поширювані безкоштовно), щоб люди заздалегідь були готові до можливості виникнення важкій життєвій ситуації і знали шляхи виходу з неї. Останнім часом набули широкого поширення такі спеціальні технології, як трудотерапія, гарденотерапія, арт-терапія тощо, спрямовані на подолання самотності, підвищення самооцінки людини похилого віку, створення умов для актуалізації її життєвого досвіду, визнання його цінностей, для реалізації ним свого творчого потенціалу.

*Трудотерапія* - активний метод відновлення та компенсації порушених функцій за допомогою різної роботи, спрямованої на створення корисного продукту. У реабілітаційної роботи з людьми похилого використовуються кілька варіантів трудотерапії, які розрізняються за основним завданням, засобів та методів здійснення.

*Тонізуюча.* Є засобом підвищення загального життєвого тонусу літньої людини і створює психологічні передумови для реадаптації.

*Навчання самообслуговування* (побутова реабілітація). Цей вид трудової терапії можна починати якомога раніше, тому що її мета - усунення безпорадності старої людини.

*Відновлювальна (функціональна)*. Ціль - вплив на пошкоджену частину тіла або систему для відновлення порушеної патологічним процесом функції через відповідно підібрані види трудової діяльності.

*Розважальна (терапія зайнятістю)*. Її мета - зменшення вираженості обтяжливих факторів, обумовлених вимушеним тривалим перебуванням в обмеженому просторі.

*Професійна.* Направлена на відновлення виробничих навичок або підготовку (навчання) нової професії.

*Ігрова терапія* - це комплекс реабілітаційних ігрових методик, який допомагає випробувати типи поведінки, виділивши найбільш підходящі для конкретної особистості в певній життєвій ситуації. Саме рольова поведінка відображає психологічний стан і функціональні тенденції людини. До видів спрямованої ігрова терапії належать: пізнавальні і розвиваючі ігри, настільні та комп'ютерні ігри, конкурси, турніри, змагання, рухливі ігри. Будь-яка гра може бути адаптована до можливостей осіб похилого шляхом коригування відповідного ігрового елемента (полегшення умов гри, скорочення чисельності приватників, часу проведення тощо).

*Гарденотерапія* - це особливий напрямок психосоціальної, професійної реабілітації за допомогою залучення до роботи з рослинами. Практика показує, що літні люди із задоволенням вирощують рослини і доглядають за ними. Особливу емоційний настрій, пов'язане з виконанням необхідної роботи, психічно заспокоює. Цей вид діяльності має яскраво виражену психотерапевтичну спрямованість, що дозволяє використовувати його при корекції поведінкових і емоційних розладів, у відновному періоді після перенесених захворювань, для поліпшення психоемоційного стану людей з патологією тих чи інших органів і систем.

*Арт-терапія* (концерти, заняття музикою, сценічне мистецтво, танці, малювання, тощо) не тільки підвищує емоційний заряд літньої людини, а й сприяє зміцненню соціальних контактів. Арт-терапія може проводитися в соціальних центрах, центрах психічного здоров'я або стаціонарах денного перебування, інтернатах та інших соціальних установах.

Для покращення переживання самотності людьми похилого віку також потрібно використовувати психосоціальну підтримку. Вона може включати низку логічно послідовних етапів, дотримання яких дозволяє здійснювати комплексну і систематичну роботу в тій чи іншій кризовій ситуації. Зокрема , вона повинна включати в себе 3 етапи, а саме:

Перший етап – початковий.Його метою є вивчення соціальним працівником, соціальним психологом особливостей особистості людини немолодого віку та встановлення напрямків консультаційної роботи з нею.

Другий етап – формування позитивного образу старості. Цей етап можна розпочинати, коли людина немолодого віку має вже певну енергію для змін, розуміє старість як час для щастя, розвитку, внутрішнього спокою.

Третій етап – кінцевий. Завдання: необхідно зупинитися на специфіці взаємин спеціаліста та літнього клієнта, які у деяких ситуаціях можуть ускладнювати процес психосоціальної допомоги, а також на організації діяльності дозвілля та пропаганді здорового способу життя серед людей немолодого віку.

Також не менш важливу роль у подоланні самотності в наш час відіграють групи взаємодопомоги.

*Групи взаємодопомоги* - це невеликі, прив'язані до певного місця групи, члени яких, маючи загальні проблеми, допомагають один одному. Така група є тим «безпечним сховищем», де можна бути самим собою серед людей, які тебе розуміють і співчувають тобі. Якщо людина знаходить місце, де вона може виразити своє горе і печаль без осудження зі сторони інших, це може звільнити її від важких переживань і мати важливий терапевтичний результат [6, с. 318].

Таким чином, для підвищення рівня адаптації та самооцінки людини похилого віку, створення умов для актуалізації її життєвого досвіду, визнання його цінностей, для реалізації ним свого творчого потенціалу, соціальний працівник у своїй діяльності може застосовувати спеціальні технології, а саме: трудотерапія, гарденотерапія, арт-терапія, психосоціальна підтримка та групи взаємодопомоги.

**Висновок**

Отже, самотність людей похилого віку – соціально-психологічний стан, який характеризується недостатністю чи відсутністю соціальних контактів, поведінкової відчуженістю й емоційної незадоволеністю літньої людини, характером й цілком його спілкування. Дану проблему розглядали: Н.Ф.Шахматов, М.В.Ермолаева, Таунсенд, Шанас, Роджерс, Едді та ін., зазначаючи, що самотність на старості пов'язано лише з особливостями спілкування, але з властивостями особистості, і найсуттєвіше не ізоляція (самотнє проживання), а соціально – психологічні аспекти.

Люди похилого віку є специфічною віковою категорію. Специфічність проявляється у загостренні та зміні деяких рис характеру, зниженні зацікавленості у новому, здатності сприймати сучасні погляди. Зміни в їхньому соціальному статусі, матеріальному становищі та зовнішності призводять до того, що люди похилого віку стають дуже вразливими, у них спостерігається емоційна пригніченість, зміни настрою, схильність до депресивних станів.

За результатами дослідження в Кам'янець-Подільському міському Центрі соціального обслуговування «ДОВГОЛІТТЯ», виявлено: 7% чоловіків та 3% жінок ніколи не відчували себе самотніми. Інші 20% чоловіків та 35% жінок дуже часто, а то й постійно відчувають себе самотніми. Лише 15% чоловіків та 20% жінок інколи відчувають самотність. Отримані дані показують переважання високого рівня переживання самотності людьми похилого віку (55%).

Згідно проведеного аналізу результатів дослідження, метою якого було визначити і основні причини переживання самотності, ми дійшли до висновку що, 25% опитаних чоловіків і 20% жінок, яким не вистачає коханої людини, 5% чоловіків і 25% жінок, яким не вистачає справжньої дружби, 10% чоловіків і 10% жінок, яким бракує уваги і турботи рідних людей (дітей, внуків), лише 2% чоловіків і 3% жінок, яким не вистачає доброзичливого і співчутливого ставлення з боку оточуючих.

Наступним кроком емпіричного дослідження було проведення анкетування на визначення адаптаційного процесу людей похилого віку до періоду пенсійного життя.

За результатами проведеного дослідження було встановлено: 35% чоловіків та 40% жінок мають високий рівень адаптаційного процесу. Інші 5% чоловіків та 10% жінок мають середній рівень адаптаційного процесу. Лише 5% чоловіків та 5% жінок мають низький рівень адаптаційного процесу.

Необхідно враховувати індивідуальність людини похилого віку та те, що ми спілкуємось з особистістю, яка має великий життєвий досвід. Якщо консультування людей молодого віку акцентовано на проблемах переважно особистісного характеру, то консультування людей похилого віку базується в основному на психологічних проблемах «фінішу життя». Вікові події (вихід на пенсію, смерть одного із подружжя, поступове звуження кола спілкування, залежність від інших, самотність і ін.) здатні провокувати особистісну кризу.

Самотність може призвести до тяжкої розладу особистості, проте і літній чоловік, перебувають у реальної обстановці старіння, має можливість досить сил, щоб самостійно регулювати питання свого самотності, об'єктивно його оцінюючи і виробляючи у плані адекватні форми поведінки.

Отже, проаналізувавши теоретичні уявлення про сутність феномену самотності ми дійшли до наступних висновків:

1. Проблема самотності є актуальною, має глобальні масштаби. Суспільство йде шляхом індивідуалізації, розвитку «Я-свідомості», тому відчуття самотності загострюється.

2. Зараз розширюється та поглиблюється вивчення самотності у вітчизняній психології, однак розвиток психології самотності як галузі наукового дослідження тільки починається.

3. Наукове визначення феномену самотності відрізняється складністю та неоднозначністю. Незважаючи на поширеність наукових розробок із проблеми самотності вчені досі не виробили єдиних поглядів на її сутність.

4. Останнім часом більшу роль грають не соціальні, а індивідуально-особистісні передумови самотності, що становить загрозу психічного здоров’я особистості та суспільства в цілому.

5. Дослідження самотності визначають, що самотність – не фактор, що викликає певний стан, а сам стан психічного переживання.

6. Самотність обумовлюється зовнішніми та внутрішніми чинниками.

7. Згідно емпіричного досліджування, самотніх людей похилого віку становить 80%, а це високий рівень самотності.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку: пошук та удосконалення підходів розуміння та вивчення соціально-психологічного феномену самотності у сучасному суспільстві.

**Література**

1. Анциферова Л.И. Розвиток особи і проблеми геронтопсихологія /Анциферова Л.И . – М.: Вид-во "Інститут психології РАН", 2006 р. – 512с.

2. Бернс Р. Розвиток Я-концепции . / Р. Бернс// Переклад з англійської. Загальна редакція і вступна стаття кандидата педагогічних наук / Я. Полиповского . – Москва.: Прогресс , 1986.

3. Вступ до психоаналізу. Лекції. – М .: Фірма СТД, 2006. – 607 с.

4. Дементьева Н.Ф. Методологічні аспекти соціально-психологічної адаптації осіб похилого віку в стаціонарних установах соціального обслуговування / Н.Ф. Дементьева / / Психологія старості і старіння: Хрестоматія / Упоряд. О.В. Краснова, А.Г. Лідерса. – М.: Академія, 2003. –279-283 c.

5. Калькова В.Л. Старість: Реферативний огляд / В.Л. Кальконова/ / Психологія старості і старіння: Хрестоматія / Упоряд. О.В. Краснова, А.Г. Лідерса. – М.: Академія, 2003. – 77-86 c.

6. Козлов А.А. Соціальна геронтологія / А.А Козлов//: Навчально-методичні матеріали по курсу. – М., 1995. Козлов О.О. Теорії і традиції західної соціальної геронтології / / Психологія старості і старіння: Хрестоматія / Упоряд. О.В. Краснова, А.Г. Лідерса. – М.: Академія, 2003. – 6-23 с.

7. Крайг Р. Психологія розвитку / Крайг. Р.,Бокум// Д. – 9-те вид. – СПб.: Пітер, 2006. – 940 c.

8. Покровского Н.Е.Лабіринти самотності. Пров. з анг. / Н.Е Покровского. – М .: Прогрес, 1989. – 624с.

9. Новіцка Л.Ф. Культура і можливість подолання самотності сучасної людини/ Л. Ф Новіцька // Периферийность в культурі ХХ століття: Матеріали Всеросійської науково - практичної конференції. Пермь, 2001. – 32 - 43с.

10.Перлман Д. Теоретические подходы к одиночеству / Д. Перлман, Л. Э. Пепло // Лабиринты одиночества (сост., общ. ред. и предисл. Покровский Н. Е.). – М. : Прогресс, 1989. – 152 – 168 с.

11. Реан А.А. Психологія адаптації особистості. Аналіз. Теорія. Практика./А.АРеан, А.Р.Кудашов, А.А.Баранов. –СПб.:ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с.

12. Рижакова Є. В. Феномен самотності досвід культурологічного аналізу автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук: 24.00.01 / Є.В. Рижакова. – Шуя, 2012. – 21 с.

13. Салливан Г. С. Интерперсональная теория в психиатрии / Г. С. Салливан. – СПб. : Ювента, 1999. – 347 с.

14. Зинченко В.П. Сучасний психологічний словник/В.П Зинченко// під ред.Б.Г. Мещерякова. – СПб.:ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК,2006. – 490 c.

15. Слободчіков І.М. Сучасні дослідження переживання самотності / І. М. Слободчіков// Психологічна наука й освіту. 2007. № 3. – С. 27 – 35 с.

16. Шаповаленко І.В. Вікова психологія./// (Психологія розвитку та вікова психологія) / І.В. Шаповаленко. –М .: Гардаріки, 2004. – 349с.

17. Швалб Ю.М., Данчева О.В. Одиночество: Социально-психологи-

ческие проблемы / Ю.М. Швалб, О.В.Данчева. – К.: Украина, 1991. – 270 с.