

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

І. А. Фурсенко

Кваліфікаційна робота
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ
ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО
ВІКУ

2024

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини
(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра психології та соціології
(повна назва кафедри)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи
освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр
(бакалавр, спеціаліст, магістр)
спеціальності 053 Психологія
(шифр і назва спеціальності)
Освітня програма «Психологія»

на тему: «Психологічні особливості переживання почуття самотності у
людей похилого віку»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-20з

Фурсенко І. А.

Керівник: д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

Завідувачка кафедри психології та соціології:
д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

Рецензент: завідувачка кафедри психології та філософії
Буковинського державного медичного університету,
д. психол. н., проф.

Борисюк А. С.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітньо-кваліфікаційний рівень _____ бакалавр _____
(бакалавр, спеціаліст, магістр)
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
(шифр і назва)
Освітня програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“20” травня 2024 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ЗДОБУВАЧКИ ВИЩОЇ ОСВІТИ
ФУРСЕНКО ІННИ АНАТОЛІЇВНИ

1. Тема роботи: «Психологічні особливості переживання почуття самотності у людей похилого віку».

Керівник роботи: Бохонкова Ю. О. – д. психол. н., професор, завідувачка кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «24» квітня 2024 року, № 28/15.17.

2. Строк подання студентом роботи «14» червня 2024 року.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 55 сторінок (1,5 інтервал, 14 шриффт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 83.02:2015.

4. Перелік питань, які потрібно розробити: проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести експериментальне дослідження; за допомогою математичних методів обробити й презентувати отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо пф дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу: таблиці, рисунки (гістограми, діаграми).

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бохонкова Ю. О. – д. психол. н., професор, завідувачка кафедри психології та соціології	27.05.2024	09.06.2024
2.	Бохонкова Ю. О. – д. психол. н., професор, завідувачка кафедри психології та соціології	10.06.2024	23.06.2024

7. Дата видачі завдання: 20.05.2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	20.05.2024 – 26.05.2024	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	27.05.2024 – 02.06.2024	
3	Підбір діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту.	03.06.2024 – 06.06.2024	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту та їх графічна презентація.	07.06.2024 – 10.06.2024	
5	Розробка практичних рекомендацій, спрямованих на подолання почуття самотності у людей похилого віку.	11.06.2024 – 13.06.2024	
6	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	14.06.2024 – 16.06.2024	
7	Перевірка роботи на академічний плагіат.	17.06.2024 – 19.06.2024	
8	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	20.06.2024 – 23.06.2024	
9	Захист кваліфікаційної роботи.	24.06.2024 – 30.06.2024	

Здобувачка вищої освіти

Фурсенко І.А.

Керівник роботи:
д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

РЕФЕРАТ

Текст – 55 с., табл. – 5, рис. – 11, література – 52 дж., додатків – 5.

В роботі проведено теоретико-методологічний аналіз вивчення проблеми почуття самотності у людей похилого віку. Надано психологічні особливості почуттю самотності у похилому віці. Підібрано психодіагностичні методики та проведено експериментально-психологічне дослідження психологічних особливостей переживання почуття самотності людей похилого віку. Зроблено психологічний та математичний аналіз результатів констатувального експерименту.

Розроблено та презентовано практичні рекомендації для подолання почуття самотності людей похилого віку.

Ключові слова: ОСОБИ ПОХИЛОГО ВІКУ, ПОЧУТТЯ, САМОТНІСТЬ, ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ, РІВНІ САМОТНОСТІ, СУБ'ЄКТИВНЕ ВІДЧУТТЯ, ТИМЧАСОВА САМОТНІСТЬ, ПОСТІЙНА САМОТНІСТЬ, ЕМОЦІЙНА САМОТНІСТЬ, ПОВЕДІНКОВА САМОТНІСТЬ, КОГНІТИВНА САМОТНІСТЬ, ДИФУЗНА САМОТНІСТЬ, ВІДЧУЖУЮЧА САМОТНІСТЬ, ДИСОЦІЙОВАНА САМОТНІСТЬ, ЗАГАЛЬНА САМОТНІСТЬ, СИТУАТИВНА ТРИВОЖНІСТЬ, ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ	11
1.1. Поняття почуття самотності та підходи до його вивчення у контексті дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців	11
1.2. Психологічна характеристика осіб похилого віку	18
1.3. Соціально-психологічні особливості переживання почуття самотності у похилому віці	25
Висновки до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ	31
2.1. Організація та методика проведення дослідження	31
2.2. Аналіз результатів дослідження переживання почуття самотності у людей похилого віку	35
2.3. Практичні рекомендації для подолання почуття самотності у людей похилого віку	45
Висновки до розділу 2	52
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	55
ДОДАТКИ	60

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Динамічні соціальні, економічні, політичні перетворення сучасного суспільства визначають якість життя громадян держави. Найбільше згадані перетворення відображаються на окремих соціальних спільнотах, на людях, які мають особливі потреби, зокрема на людях похилого віку, які, набувши статусу пенсіонера, лише частково можуть брати участь у житті суспільства. Старше покоління у зв'язку з переглядом усіх цінностей і досягнень часто відчуває почуття глибокої образи й розчарування: все їхнє життя і робота, присвячені праці на користь суспільства, нерідко визнаються непотрібними.

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 розривається в необхідності формування знань щодо особливостей людини в період старості, психологічних проблем осіб пізнього віку, а також основних напрямків надання соціально-психологічної допомоги людям похилого віку.

Самотність є негативним суб'єктивним переживанням, яке виникає у стані ізоляваності або при об'єктивному залученні до різних сфер суспільного життя та спілкування. Як правило, супроводжується почуттями покинутості, відчуженості та непотрібності.

Теоретичний аналіз наукових праць з проблематики самотності та її чинників показує, що це предмет міждисциплінарного вивчення, яким займаються філософи, соціологи, педагоги та психологи. Серед зарубіжних авторів питання самотності досліджували К. Боумен, Д. Зілбург, Д. Перлман, Д. Рісман, К. Роджерс, З. Фройд, Е. Фромм, І. Ялом та багато інших.

Цінність соціального розуміння самотності полягає в акцентуванні уваги на важливості даного феномена для людини як члена суспільства.

Небезпека розуміння самотності лише як індивідуального феномена полягає в тому, що не враховується безліч динамічних чинників пов'язаних з суттю самотності як явища соціального. Проте надмірна увага до соціальних проявів самотності без урахування його значущості для внутрішнього світу людини може привести до нерозуміння особових функцій самотності.

Актуальність дослідження обумовлена тим, що самотність – це не лише феномен індивідуального життя людини, але і найважливіше соціальне явище, що вимагає глибокого осмислення і аналізу. Тому у контексті вищезначеного, дослідження психологічних особливостей переживання почуття самотності у людей похилого віку є актуальним завданням.

Об'єкт дослідження – почуття самотності як психологічна проблема.

Предмет дослідження – психологічні особливості переживання почуття самотності у людей похилого віку.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальному дослідженні психологічних особливостей переживання почуття самотності людьми похилого віку, а також розробці практичних рекомендацій для подолання почуття самотності людей похилого віку.

Виходячи з поставленої мети, визначено наступні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати основні аспекти дослідження переживання почуття самотності у людей похилого віку у контексті вивчення вітчизняних та зарубіжних науковців.

2. Надати психологічну характеристику осіб похилого віку.

3. Визначити соціальні та психологічні особливості переживання почуття самотності у похилому віці.

4. Провести експериментальне дослідження психологічних особливостей переживання почуття самотності у людей похилого віку.

5. На основі результатів дослідження розробити практичні рекомендації для подолання почуття самотності у людей похилого віку.

Методологічну та теоретичну основу дослідження склали: підходи до вивчення самотності (Г. Салліван, Д. Перлман, Д. Рісман, І. Ялом, З. Фройд, К. Роджерс, Р. Вейс та ін.); структурно-функціональний підхід до вивчення людської індивідуальності (В.В. Гуленко, В.П. Зінченко, Т. Парсонс та ін.); психологічні механізми старіння (В.В. Фролькіс); психологічні особливості осіб похилого віку, особистісні якості людей похилого віку (О.О. Березіна); генетико-моделюючий підхід С.Д. Максименка до аналізу становлення особистості на різних вікових етапах життя; періодизація старості (П. Ласлетт); концепції розвитку особистості як суб'єкта власної життєдіяльності (Г.О. Балл, М.Й. Боришевський, Т.П. Вісковатова, І.В. Данилюк, З.О. Кіреєва, В.О. Моляко, В.Ф. Моргун, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко та ін.).

Методи (методики) дослідження. Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань експериментального дослідження використано такі методи наукового дослідження: теоретико-методологічний аналіз наукової літератури для визначення підходів щодо розгляду проблеми, узагальнення, систематизація теоретичних даних; бесіда, спостереження, психолого-педагогічний (констатувальний) експеримент, тестування: (методика суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона, методика діагностики переживання самотності Є.С. Рогової, опитувальник «Самотність» С.Г. Корчагіної, опитувальник Спілбергера-Ханіна); методи обробки даних.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні знань щодо психологічних особливостей переживання почуття самотності у людей похилого віку, а також теоретичному обґрунтуванні проблеми виникнення почуття самотності у осіб похилого віку.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що отримані дані можуть бути використані соціальними психологами та фахівцями соціальних служб при роботі з особами похилого віку, а також під час

психодіагностичної роботи з метою надання їм психологічної допомоги. Практичні рекомендації для подолання почуття самотності у людей похилого віку та програма тренінгу можуть бути використані практичними та соціальними психологами при роботі з особами похилого віку. Надані поради для подолання самотності можуть використовуватися безпосередньо особами похилого віку у повсякденному житті. Результати кваліфікаційної роботи у подальшому можуть слугувати базою для написання рефератів, курсових робіт, статей та тез доповідей.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

1.1. Поняття почуття самотності та підходи до його вивчення у контексті дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців

Самотність як психічний стан відомий людству починаючи з античних часів. Платон і Аристотель визначали самотність як зло, позбавлення якого вони бачили в насолоді благом дружби і любові [2; 5; 9].

Почуття самотності населення є однією з найгостріших проблем ХХІ століття. За статистичними даними, кількість людей, які переживають почуття самотності з кожним роком зростає [1; 20; 26].

Вивчення проблеми самотності привертало увагу науковців різних часів, проте більш глибоке теоретичне вивчення даної проблеми розпочалося у середині ХІХ ст. і не втратило своєї актуальності і до теперішнього часу [11; 17].

Поняття «самотності» є складним та багатокomпонентним. За психологічним словником, самотність є одним із психогенних чинників, які впливають на емоційний стан людини. Самотність сприймається як проблема, з якою індивіду важко впоратися самотійно. Коли самотність особистості обумовлена географічною або соціальною ізоляцією, відбувається переривання безпосередніх зв'язків з іншими людьми, що у свою чергу викликає появу гострих емоційних реакцій. У деяких випадках це призводить до психологічного шоку, що супроводжується тривожністю, депресією та вегетативними реакціями. Чим більше часу людина перебуває в умовах самотності, тим необхіднішою є потреба у комунікації [2].

Науковці розрізняють декілька видів самотності, проте найбільш складним на їх думку є психологічне переживання самотності, що є комплексним процесом [5; 7; 21].

Почуття самотності – це стан емоційного відчуження та відчуття відсутності підтримки та зв'язків з іншими людьми. Причиною цього може бути відсутність близьких відносин, недостатньої соціальної підтримки, відчуття неприйнятості або відсутності співпереживання та розуміння з боку інших. Почуття самотності може впливати на психічне та фізичне здоров'я людини, спричиняючи стрес, депресію, тривогу тощо [6; 11; 12].

Найбільш прийнятним та вживаним визначенням почуття самотності є таке представлене науковцями Т.Б. Джонсоном і У. Садлером. Відповідно до їх тлумачення, самотність – це переживання, що викликає комплексне та гостре почуття [15].

Найчастіше переживання почуття самотності у людей є наслідком перериванням соціальних зв'язків (розлучення, фізична ізоляція, розрив стосунків). Почуття самотності найчіткіше усвідомлюється у підлітковому віці і може супроводжувати людину протягом усього життя [3].

Феномен почуття самотності є багатостороннім і є предметом дослідження багатьох наук (психологія, філософія, соціологія тощо). У зв'язку з цим існує декілька підходів до його вивчення та класифікації, кожен з яких спирається на розуміння особистості індивіда, його взаємодію із суспільством, а також глибинних психологічних процесів, пов'язаних з адаптацією та самосвідомістю особистості [16].

Виділяють такі напрямки вивчення почуття самотності (див. рис. 1.1) [2; 17; 18]:

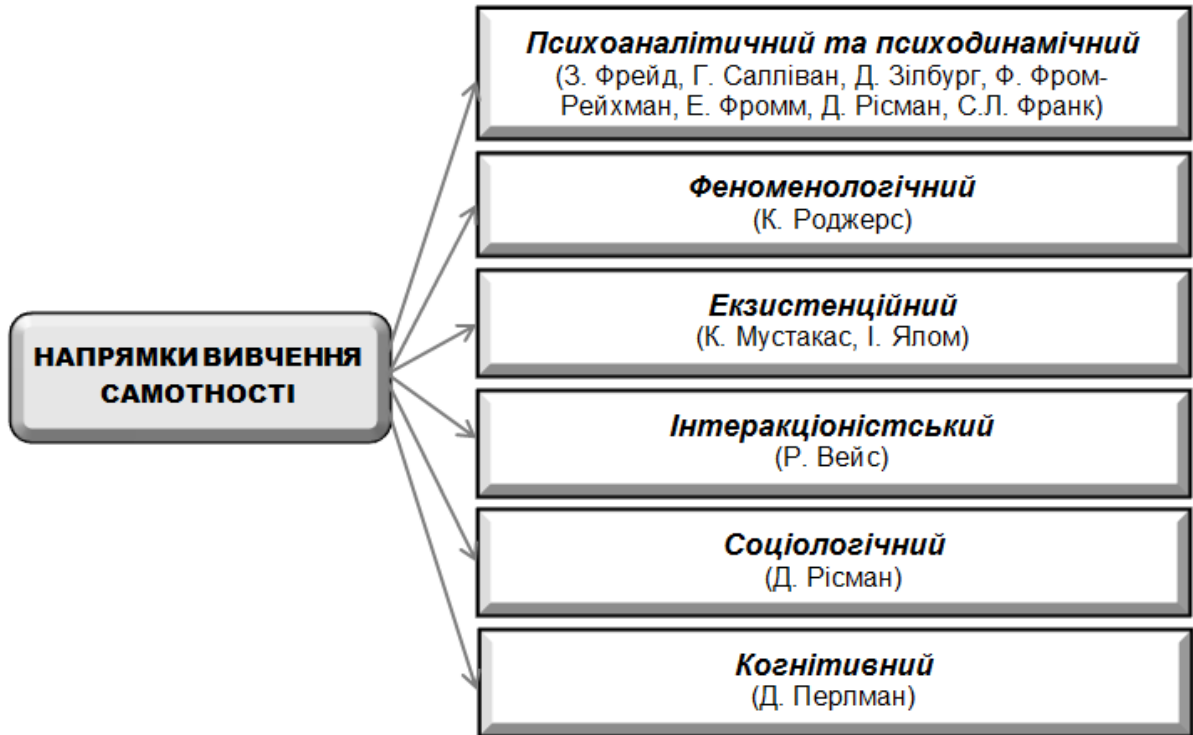


Рис. 1.1. Напрямки вивчення почуття самотності та їх прибічники

Грунтовне дослідження феномену самотності вперше здійснено науковцем Е. Фромом у межах *психоаналітичного та психодинамічного напрямку*, який вважав, що людина є істотою соціальною і самотність суперечить її природі. Науковець заявляв, що самотність може стати джерелом соматичних та психічних розладів. Такої ж думки дотримувалася і психолог Ф. Фромм-Рейхман, яка основною причиною появи психічних захворювань вважала почуття самотності [20].

Психоаналітичні школи розглядали самотність як результат прояву агресивності, нарцисизму, манії та величі [2; 19].

На думку З. Фрейда на розвиток почуття самотності впливають особистісні показники та несвідомі процеси людини. Науковець пов'язував невроз і самотність, що виникають внаслідок відсутності бажаного задоволення. Іншої думки дотримувалася К. Хорні, яка вважала що психологічний захист спрямовується на подолання конфлікту між соціумом та особистістю [12].

Ф. Фромм-Рейхман підкреслювала, що самотність – це екстремальний стан руйнівний стан психіки людини [16].

Науковець Д. Зілбург в основі феномену самотності вбачав тріаду – манію величі, ранній нарцисизм і ворожість. Також він розглядав два явища – самотність та усамітнення, які на його думку відмінні один від одного. Стан усамітнення він розглядав як тимчасовий і нормальний умонастрій, а почуття самотності – як гнітюче, непереборне і тривале почуття. Також самотність він пов'язував з дитячими переживаннями, оскільки у цей період у індивіда зростає потреба у близькості, прийнятті та контакті. Якщо ця потреба не задовольняється необхідною мірою, виникає і посилюється почуття самотності [6; 19].

Прихильники психодинамічних теорій здебільшого розглядали самотність як патологію [2].

Представники *феноменологічного підходу* дотримувалися ідеї що самотність виникає внаслідок розриву ідеальних образів міжособистісних відносин, сформованих феноменологічними ідеалами у людини. Суспільство визначає феноменологічні ідеали, змушуючи суб'єкта знаходити встановлену соціумом модель спілкування та дотримуватися цих нормативів. Якщо ідеали не збігаються із системою орієнтирів особистості, її інтересів та уявлень про спілкування, суб'єкт відчуватиме себе віддаленим від суспільства [4; 12; 17; 22].

Психологи Т. Джонсон та У. Садлер у вивченні явища самотності підкреслювали його універсальність та всеосяжність. Однією з ознак феномену самотності психологи відзначають зануреність особистості у себе [17; 22].

Науковцем К. Роджерсом розроблено особистісно-орієнтовану модель самотності, відповідно до якої розрив між ідеальним та реальним «Я» породжує самотність. На його думку, самотність виникає не через ранній дитячий досвід, а через безпосередні ситуативні чинники [3].

Екзистенційний напрям трактує здатність особистості до переживання самотності як обов'язкової умови формування та розвитку особистості. У процесі свого становлення індивід намагається продемонструвати свою неповторність та унікальність. Серед зарубіжних психологів, які у межах даного напрямку досліджували явище самотності, слід відзначити К. Мустакаса та І. Ялома [3; 11].

В основу поняття самотності К. Мустакас покладав два поняття – «метушня самотності» та справжня самотність. «Метушня самотності» визначає втечу людини від екзистенційних питань, відповіді на які вона поки не може знайти. Це проявляється у формуванні різних контактів та імітації спілкування. Під справжньою самотністю науковець мав на увазі почуття, яке переживає індивід у певних ситуаціях – екзистенційних криз (народження, смерть, падіння стійких цінностей та норм) [3; 16].

Науковець Б. Міюскович вважав, що почуття переживання самотності є базовою характеристикою людини. На його думку, страх смерті людини пов'язаний передусім з тим, що лякає її саме нескінченне самотнє існування. Задовольнивши свої біологічні потреби, індивід прагне зменшити переживання самотності [24].

Прихильники *інтераціоналістського напрямку* описували самотність як перебування особистості у стані соціальної та емоційної ізоляції. Однією із причин появи самотності вони називали дефіцит у необхідному людському зв'язку або сукупності зв'язків. Самотність є реакцією на відсутність власних очікувань щодо майбутніх зв'язків [2; 12].

Представник інтераціоналістського напрямку Р. Вейс у залежності від причин виділяв два типи прояву самотності [2; 18; 24]:

1) Емоційний – виникає внаслідок відсутності тісного зв'язку з певною людиною і проявляється як тривога, внутрішня спустошеність та стурбованість;

2) Соціальний – виникає внаслідок відсутності спілкування із значними дружніми зв'язками, бажаним колом спілкування чи відчуття причетності до суспільства.

Представники *соціологічного напрямку* вважали самотність загальним, та нормативно-статистичним показником який характеризує суспільство. Причиною самотності вони вважали вплив на індивіда різних зовнішніх чинників (соціум, ЗМІ).

Один із прихильників соціологічного підходу Д. Рісман вважав, що в основі появи почуття самотності знаходиться відчуження людини, обмеження свободи та втрата нею особистісної автономії.

У межах *когнітивного підходу* самотність є конструктом свідомості людини. Центральне місце у цьому підході займає модель когнітивного дисонансу, що визначає як реакцію на невідповідність внутрішніх стандартів людини з її реальними соціальними зв'язками. Когнітивний підхід передбачає виникнення почуття самотності тоді, коли індивід усвідомлює невідповідність між факторами – досягнутим та бажаним рівнем особистих соціальних контактів [4; 10].

Американський психотерапевт та прихильник когнітивного підходу А. Бек вважав, що у процесі переживання самотності у людини виникає ряд ірраціональних думок [4].

На початкових етапах дослідження вітчизняна психологія вивчала проблему почуття самотності у межах міжособистісного спілкування та комунікації. Згодом з'ясувалося, що самотність обумовлена не лише спілкуванням, а й особистісними якостями людини. Індивід може почуватися самотнім незалежно від оточення його іншими людьми [13].

У вітчизняній психології було сформульовано два основні принципи щодо феномену самотності [2; 10; 22]:

1) Перша передбачає, що самотність є неприродним станом для людини, тому що за своєю природою людина – суспільна істота. Відповідно

до цього, самотність є наслідком внутрішніх протиріч людини та розчарувань у житті. Тут самотність є внутрішнім переживанням неповноцінності відносин із соціумом, втратою надій та орієнтирів.

2) Другий принцип демонструє двояке сприйняття почуття самотності. З одного боку принцип підтверджує трагізм, характерний для почуття самотності, з іншого боку виникають перспективи для особистого зростання завдяки внутрішньому діалогу на самоті.

Існує низка досліджень які розглядають самотність не як чинник, а як динамічний стан. Самотність торкається глибинного внутрішнього світу людини та її самосвідомості, часто супроводжується тривогою, нудьгою і спустошеністю, на відносно слабкому рівні – може призвести до депресії, змішування реальних та ілюзійних подій, тривожних розладів, галюцинацій [16].

Науковець М.Є. Покровський у своїх дослідженнях виділяв аспекти, що характеризують особливості самотності [16; 20]:

- самотність – суб'єктивний досвід; людина може відчувати самотність, перебуваючи в оточенні людей;

- самотність – результат дефіциту спілкування та соціальних зв'язків.

Психологи Є.М. Борисова та К.М. Гуревич виділили дві точки зору на феномен самотності [3; 7]:

- самотність є станом, що суперечить сутності людини, як соціальної істоти;

- самотність підкреслює порожнечу внутрішнього «я».

На теперішній час проблемі вивчення почуття самотності присвячується багато робіт, які доповнюють сутність даного поняття, з'ясовують причини виникнення самотності, її характерні прояви та вплив на особистість у різні періоди життя. Проте актуальною проблемою сьогодення залишається дослідження особливостей переживання почуття самотності людьми похилого віку.

1.2. Психологічна характеристика осіб похилого віку

Відповідно до медичних досліджень, тривалість життя людини може досягати 85-90 років. Проте на тривалість життя індивіда та його загальну життєздатність протягом життя впливають різноманітні чинники. Одним із таких чинників є природний процес старіння організму, зумовлений фізіологічними та іншими природними механізмами.

Організм людини адаптується до віку за допомогою компенсаторного механізму, який стабілізує його життєздатність. Таким чином, вік зумовлює функціонально-структурні зміни (фізіологічні, анатомічні, психологічні) організму, які виражаються у індивідів різною мірою інтенсивності. При цьому, одні люди старіють швидше, інші – повільніше. Відповідно, процес старіння обумовлюється різноманітними внутрішніми та зовнішніми чинниками [12].

Внутрішні чинники старіння полягають в особливому положенні хромосом та закладеного генотипу, що визначає індивідуальний обмін речовин, нейроендокринну регуляцію та стабільність імунологічного статусу. Від внутрішніх чинників залежить вікова адаптація організму до змін умов життя [8].

Зовнішніми чинниками є спосіб життя індивіда, рівень фізичної активності, наявність або відсутність шкідливих звичок, схильність до стресів і хвороб [11].

Відповідно до міжнародної класифікації, період геронтогенезу у осіб чоловічої статі розпочинається з 60-ти років, у жінок – з 55-ти. За іншими даними, зрілість коливається в межах від 36 до 50 років, літній вік – від 51-65 років, старість – після 65 років, яка є результатом життєвого шляху людини [4; 18; 22].

Е. Еріксон вважав, що розвиток індивіда в старості є продуктом ранньої поведінки і поточного положення. Він вважав, що старість є процесом

пошуку сенсожиттєвих орієнтацій, у якому смерть як вінець життя втрачає свою гостроту [10].

У Стародавньому Римі вважалося, що з настанням старості зменшується фізична і розумова активність, які позбавляють людину багатьох задоволень і наближають до смерті. Ці гіпотези спростував Цицерон, який вважав, що прагнення до пізнання та гнучкість мислення і суджень є найкращим засобом боротьби зі старістю [13].

У науковій літературі існує ряд емпіричних досліджень які свідчать про те, що люди віком до 60 років здатні до активного навчання та самоосвіти, зберігаючи гнучку пізнавальну сферу. Окрім того, мозкова активність у цьому віці забезпечує високі потенційні можливості для продуктивного пізнання та творчості. Зрілій людині притаманний високий рівень розвитку уваги, тоді як функція пам'яті поступово послаблюється [3; 19].

У ранньому літньому віці переконання і життєві принципи індивіда стають сильнішими і виникає нетерпимість до іншого погляду на життя. У таких випадках індивід похилого віку може виявляти агресивну поведінку, відстоюючи свої переконання [20].

Другий пік творчої активності індивіда припадає на період 55-60 років. Основною психологічною особливістю людей у цьому віці постає пошук сенсу вже прожитого життя та доказів виправданості смисложиттєвих орієнтацій [3; 19].

У віці 60-70 років у індивіда з'являється перспектива самостійно оцінити результати життя. Багато людей у цьому віці вважають що період старості не може бути корисним та приємним [3].

Основна мета розвитку в старості полягає в усвідомленні та прийнятті того, що прожита значна і осмислена частина життя, яка принесла користь як самому індивіду, так і оточуючим. Уміння передати життєвий досвід і знання наступним поколінням є беззаперечною умовою для успішної самоактуалізації та розвитку діалогічності свідомості Я-концепції, яка

передбачає емпатію та здатність розуміти мотиви та логіку інших людей [5; 11].

Однією з найбільш значущих характеристик є наявність життєвого сенсу, який впливає на психічне та соматичне здоров'я осіб похилого віку. Ряд досліджень демонструють, що наявність сенсу життя дозволяє справлятися зі стресами та чинити опір впливам психотравмуючих ситуацій [15].

Природно, що втрата сенсів життя у похилому віці пов'язана з втратою професійної діяльності, дорослими дітьми та меншою потребою для суспільства загалом. Здатність знаходити нові цілі свого життя відрізняє людей похилого віку, які проживають своє життя, від людей похилого віку, які «доживають» до так званого третього віку. Автор ідеї третього віку як самостійної концепції П. Ласлетт розумів даний віковий етап як такий що не має свого конкретного вікового діапазону, який починається з вступом у пенсійний вік і закінчується втратою своєї дієздатності – настанням четвертого віку. П. Ласлетт описував третій вік як кульмінацію та свободу від обов'язку утримувати сім'ю і заробляти на життя [3; 22; 26].

Основні причини нервової напруги і стресових станів в осіб похилого віку полягають у зміненому життєвому ритмі, звуженні кола спілкування. Найчастіше ухиляння від активної праці призводить до того, що індивід замикається у собі і починає уникати спілкування з близькими людьми, вважаючи, що вони не зможуть його зрозуміти. Таким чином, самотність стає сильним потрясінням для багатьох людей похилого віку [5; 11; 25].

Найважливішими у процесі старіння є психологічні чинники, які відображають усвідомлення самотності як нерозуміння і байдужість зі сторони оточуючих. Відповідно, у багатьох людей похилого віку формується гострий внутрішньо-особистісний конфлікт і когнітивний дисонанс, при

якому вони перестають приймати старість як продуктивну частину життя [5; 17].

У період старіння трудова діяльність перестає бути провідною, індивід відчуває, як його соціальний статус знижується, що призводить до формування у людини похилого віку високого рівня тривожності, і як наслідок – погіршення самопочуття [9].

При виході на пенсію, людині похилого віку необхідно знайти нове місце для викладання власних сил і вмінь, інакше коло інтересів почне поступово звужуватися, а зниження комунікативних здібностей у результаті може призвести до емоційної кризи. Коло спілкування у похилому віці, як правило, звужується, слабшають родинні та дружні зв'язки, індивід починає почуватися самотньо та може втратити допомогу і підтримку з боку оточуючих. Літні люди відчувають потребу у турботі та увазі, у прагненні оточуючих людей перейняти їхній досвід та знання. Роль дружніх контактів та комунікаційного обміну зростає [2; 10; 11].

Байдужість згубно впливає на відчуття психологічної безпеки літньої людини. Відсутність дружніх контактів та зниження комунікативних навичок призводить до зміни сенсожиттєвих орієнтацій. Люди похилого віку особливо чутливі до уваги і турботи [16].

Досить часто у літньому віці спостерігається надмірна балакучість, а мова характеризується зайвими уточненнями не по змісту розмови – це є свідченням дефіциту спілкування. Емоційне забарвлення комунікації знижується, розвивається стереотипізація мислення та стандартизація спілкування у звичайних умовах. При стереотипізації мислення у людей похилого віку спостерігається підвищена серйозність, зниження почуття гумору, уразливість, тривожність і недовірливість [22].

Багато людей похилого віку починають страждати на психосоматичні захворювання. Досить часто вони переконують себе у наявності невиліковної хвороби, вважаючи це нормою у своєму віці. Основними причинами таких

станів є хибні установки, незадоволені амбіції та психоемоційний стрес. Постійно акцентуючи увагу на своїх хворобах люди похилого віку прагнуть привернути увагу близьких та залишатися в центрі уваги [5; 11; 17; 22].

Залежність від інших людей розмиває межі психічної реальності у людей похилого віку, порушуючи психологічну безпеку, тому вони відчують напруженість і нерідко відчують синдром «мученика». Симптоматика даного синдрому виявляється у тому, що страждаючи від захворювань (реальних чи вигаданих), людина починає перекладати свої болючі переживання на оточуючих, зокрема у тому, щоб підкреслити власну значимість. Як правило, синдром «мученика» спостерігається у літніх самотніх матерів, які таким чином прагнуть впливати на перебіг життя дорослих дітей. Люди похилого віку мають відчувати увагу і розуміння їхнього стану [13; 22].

У своїй роботі «A Fresh Map of Life» П. Ласлетт пропонує вікову періодизацію, яка складається з чотирьох категорій (див. рис. 1.2) [8; 17].



Рис. 1.2. Вікова періодизація за П. Ласлетт

Перший вік характеризується незрілістю, залежністю від оточуючих, отриманням освіти та соціалізацією особистості. Цей вік охоплює період життя людини від народження до завершення навчання, під час якого відбувається формування особистості та її входження в соціум [8].

Другий вік характеризується зрілістю, незалежністю, відповідальністю, народженням і вихованням дітей, зароблянням грошей та їх накопиченням. Це період від вступу у професійну діяльність до настання пенсійного віку, під час якого досягаються завдання зрілого середнього віку: створення сім'ї, виховання дітей, професійна реалізація [17].

Третій вік характеризується як епоха особистісного самозростання. Це віковий відрізок від настання пенсійного віку до втрати своєї дієздатності. Сам період характеризується більшою свободою і меншою відповідальністю, а також наявністю життєвих цілей.

Четвертий вік є періодом особистісної залежності від оточуючих, немічності та смерті. Це останній період у даній віковій періодизації, який починається з втрати своєї дієздатності і закінчується смертю [8].

У віковій періодизації Е. Еріксона похилий вік розглядається період, позитивний для одних і негативний для інших людей. На восьму і останню стадію в класифікації Еріксона припадає період, коли основна практична діяльність закінчилася і для людини настає час роздумів і спілкування з родиною та онуками. Той, для кого прожите життя є ланцюгом втрачених можливостей і прикрих промахів, усвідомлює, що починати все спочатку вже пізно і втраченого не повернути. Таку людину, як правило, охоплює відчай від думки про те, як могло б скластися її життя [1; 19; 22].

Концепція третього віку співвідноситься з розумінням старості Т.В. Склярвої, яка розглядає старість як цілісний період, який можна розділити на два етапи [1; 3; 17]:

1) пов'язаний з припиненням професійної діяльності, суб'єктивним прийняттям на себе ролі «літнього», що проявляється у зміні стилю життя, який змінює сама людина для відповідності своїй віковій групі;

2) умовно названий «старечим періодом» і пов'язаний з неможливістю існування без сторонньої допомоги.

Велике значення надає соціальний стереотип старості на вибір стратегії адаптації до вікового чинника. У сучасному суспільстві поширений образ людей похилого віку як обтяжливих і некорисних для суспільства. Такі стереотипи негативно впливають на стан здоров'я та самоприйняття людей похилого віку. Вони вважають себе непотрібними, думають про себе як про тягар для своїх близьких – такі уявлення є психологічною підставою для суспільної та професійної пасивності літніх людей [15].

Швидкі інволюційні процеси, що виявляються у людей у ранній постпенсійний період – результат їхньої нездатності протистояти потужному впливу соціальних стереотипів. Їх вплив призводить до негативних змін ще зовсім недавно активних і здорових людей.

Науковицею М. Бреуер зі співавторами проведено дослідження, спрямоване на виділення змісту стереотипово похилих людей. М. Бреуер виділила три типи стереотипів по відношенню до людей похилого віку в американському суспільстві [4; 10]:

- бабуся – «старомодна», «традиційна», «надає допомогу сім'ї»;
- літній державний діяч – «авторитетний», «консервативний», «що володіє почуттям власної гідності»;
- літня людина – «самотна», «слабка», «тривожна».

1.3. Соціально-психологічні особливості переживання почуття самотності у похилому віці

Стан самотності – це переживання людиною втрати внутрішньої цілісності, а також зовнішньої гармонії зі світом. Даний стан виражається порушенням гармонії між бажаним і досягнутим [19].

У похилому віці процес старіння є наслідком багатьох причин самотності: помирають друзі і неможливість їх замінити новими знайомими, віддаляння дітей, поява думок що ти просто продовжуєш своє «існування». Зі старістю приходить самотність, спричинена погіршенням здоров'я та страхом смерті [2].

Багато науковців сходяться на думці про те, що самотність у загальному наближенні пов'язана з переживанням людини її відірваності від спільноти людей, сім'ї, історичної реальності, гармонійної природної світобудови. Але це зовсім не означає, що люди в похилому віці, які живуть одні, відчують самотність. Можна бути самотнім і в натовпі, і в колі сім'ї. Хоча самотність серед людей похилого віку може бути пов'язана зі зменшенням кількості соціальних контактів з друзями та дітьми [1; 17; 19].

Самотність і депривація людей похилого віку посилюються відчуженістю від молодших поколінь [3].

Втрата соціального статусу посилюється психологічною проблемою самотності людей похилого віку. Дослідження, проведені Д. Перлманом та його колегами, виявили набагато більше фактів самотності серед людей похилого віку, які проживали з родичами, ніж серед інших людей похилого віку, які жили одні. Виявилось, що соціальні контакти з друзями чи сусідами чинять великий вплив на добробут, ніж контакти з родичами [12].

Контакти з друзями та сусідами знижували їхнє почуття самотності та підвищували почуття власної придатності та відчуття, що тебе поважають інші [22].

У соціумі люди похилого віку часто сприймаються крізь призму стереотипів. Багато хто вважає перспективу постаріти настільки похмурою, що вважають за краще взагалі не замислюватися про це. Нині деяким молодим людям здається, що старість – це стан напівіснування. Подібні стереотипи заважають сприймати людей похилого віку диференційовано, як індивідуумів з дійсно існуючими між ними відмінностями. Все це може призводити до соціальних установок та дій, які відбивають у людей похилого віку бажання брати активну участь у колективній праці та проведенні спільного дозвілля [4; 16; 23].

Для періоду пізньої дорослості характерні психічні розлади, які формують їхнє ставлення до суспільства і можуть ускладнювати адекватний контакт із ним. Психічні проблеми виникають при розриві звичного способу життя та спілкування у зв'язку з виходом на пенсію, при настанні самотності, загострення характерологічних особливостей в результаті розвитку склеротичного процесу. Все це веде до виникнення неконтрольованих афективних реакцій (сильне нервово збудження) людини, схильністю до безпричинного смутку, плаксивості [1; 24].

У більшості людей похилого віку з'являються тенденції до ексцентричності, зменшення чуйності і здатність справлятися зі складними життєвими ситуаціями. Зниження життєвого тонуся пояснюється соціально-психологічним чинником – песимістичною оцінкою майбутнього, відчуттям відірваності від життя. Самотність, фізична чи емоційна, лише посилює ці негативні процеси, аж до прояву девіантної поведінки (пияцтво, суїцидальні спроби тощо) [6; 21].

За даними вітчизняних дослідників у віці 65-75 років можливе виникнення суїцидо-небезпечних вікових депресій, а літніх осіб віком від 75 років постійно переслідує думка про скоєння суїциду. Численні самогубства старих людей у західних країнах є безперечним доказом існування сучасної геронтофобії (знищення старих людей) [9].

Причини геронтофобії впливають із наступного: статусно літня людина в суспільстві ніяк не зафіксована, заклади освіти, націлюючи молоде покоління на повагу старших, вирішують ці завдання переважно формально, оскільки в системі освіти на всіх її щаблях не вивчаються навіть елективно вікові особливості людей так званого «третього віку». Незнання психології людей похилого віку породжує проблеми нерозуміння в сім'ї, загострює конфлікти, страх проявів недуги [10].

Проте, за статистичними даними, для багатьох пенсіонерів України важливою є звичка до постійної зайнятості. Нерідко, приймаючи рішення про вихід на пенсію, люди похилого віку не залишають думки про продовження колишньої професійної діяльності. Велике значення при цьому має вікова самопрезентація, тобто вік, з яким ідентифікує себе людина похилого віку. Загальноприйнята думка про те, що у 55-60 років людина вважається старою, як правило, не сприймається особистістю, яка досягла цього віку [10; 11].

Старіння може по-різному позначатися на особах чоловічої та жіночої статей: чоловіки стають більш пасивними і дозволяють виявляти риси характеру, більш властиві жінкам, тоді як жінки похилого віку стають більш агресивними, практичними і владними. Тому жертвою самотності частіше стають чоловіки, ніж жінки [3; 10].

Жінки живуть довше, ніж чоловіки, й у цілому менше піддаються впливу старіння. Жінкам похилого віку, як правило, легше вдається піти з головою в господарство, ніж чоловікам [3; 19; 20].

Переживання самотності є одиницею, у якій з однієї сторони представлено те, що переживається, з іншої – як переживається. Переживання розглядається як процес перебудови психологічного світу, спрямований на встановлення смислової відповідності між свідомістю і буттям. Щодо похилого віку феномен самотності як

переживання рядм науковців розглядається у контексті прагнення свободи і прагнення безпеки [12].

На переживання самотності у похилому віці впливає багато чинників [7; 8; 10]:

- припинення трудової діяльності;
- втрата близьких;
- розлучення;
- розрив особистих відносин;
- окреме проживання від близьких або їх відсутність.

Проблема переживання самотності може бути пов'язана з різними соціальними чинниками. Самотність може зароджуватися внаслідок повної або часткової емоційно-психологічної ізоляції людини, що раптово виникає, від людей, що становлять звичне коло спілкування.

На основі різного поєднання соціальних чинників (місце та умови проживання) та психологічних характеристик досліджуваних науковцями виділено чотири структури переживання самотності у похилому віці (див. рис. 1.3) [3; 17; 19]:



Рис. 1.3. Структури переживання самотності у похилому віці

Структура «Соціальна самотність» характерна для людей похилого віку, які проживають у мегаполісі в будинках для людей похилого віку. Представники цієї групи демонструють тенденцію до високого рівня переживання самотності. Рівень переживання самотності у цієї групи взаємопов'язаний з такими психологічними характеристиками, як адаптивність, прийняття себе, емоційний комфорт. Відсутність або недоступність соціального життя підвищує рівень переживання самотності [19; 23].

Структура «Самотність як цілісність «Я» характерна для людей похилого віку, які проживають у мегаполісі в умовах сім'ї. Вони демонструють менш виражені тенденції до переживання самотності, що взаємопов'язано з такими психологічними характеристиками, як адаптивність, прийняття себе, внутрішній контроль, домінування, автосимпатія, самоцікавість. Причини виникнення самотності тісно пов'язані з самооцінкою. Люди похилого віку, які знайшли для себе адекватний для цього вікового періоду вид діяльності рідше відчують самотність. Почуття самоконтролю дозволяє зменшити кількість стресових моментів, що викликають переживання самотності [3; 23].

Структура «Самотність як уникнення» характерна для людей похилого віку, які проживають в провінції в умовах будинку для людей похилого віку. Представники цієї групи демонструють схожі тенденції до переживання самотності, як і люди похилого віку, які проживають в умовах сім'ї. Переживання самотності взаємозалежно з неприйняттям інших. Таким чином, за наявності сім'ї та широкого кола родинних зв'язків людина похилого віку може добровільно обирати самотній спосіб життя [18; 23].

Структура «Незалежна самотність» характерна для людей похилого віку, які проживають у провінції в умовах сім'ї. Такі люди демонструють тенденцію до низького рівня переживання самотності, яка за даними науковців не взаємопов'язана з психологічними характеристиками [3].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Вивчення проблеми самотності привертало увагу науковців починаючи з часів античності, проте більш глибоке вивчення даної проблеми розпочалося у середині XIX ст. Науковці досліджували феномен самотності у межах шести підходів: психоаналітичного та психодинамічного, феноменологічного, екзистенційного, інтеракціоністського, соціологічного та когнітивного. Аналіз вітчизняних досліджень показує, що концепція самотності базується на діяльнісно-особистісному та екзистенційно-гуманістичному підходах. Самотність є комплексним станом, що включає багато психічних процесів.

Самотність є соціально нормативним станом існування особистості, однією з головних компонентів самосвідомості, інтегруючим ядром особистості, що у соціально психологічному відношенні виникає як невідповідність між бажаним і досягнутим рівнями власних соціальних контактів. Базовими детермінантами переживання самотності та соціально-психологічної задоволеності у похилому віці є наявність партнера, можливість контролю – важливість сприйняття навколишнього оточення як передбачуваного і такого, що піддається контролю, а також соціально порівнювані процеси – те, як індивіди оцінюють своє життя у порівнянні з власним минулим досвідом і досвідом близьких людей.

Статеві відмінності людей похилого віку мають неоднозначний вплив на переживання самотності, внаслідок їх адаптаційних можливостей до деприваційних умов. Так, чоловіки, які вийшли на пенсію, важче переживають зміну інтегративного статусу, втрату соціальної значущості та переживання самотності, ніж жінки. Жінки швидше адаптуються до нових умов пенсійного життя.

Сильним мотиватором для людини похилого віку може бути відчуття того, що вона корисна і важлива для близьких людей.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

2.1. Організація та методика проведення дослідження

Вибірку дослідження склали особи похилого віку жіночої та чоловічої статей віком від 66 до 86 років. Вибірка комплектувалася методом випадкового відбору респондентів. У дослідженні взяли участь 30 осіб похилого віку, серед яких 27 жінок та 3 чоловіків.

З метою дослідження психологічних особливостей переживання почуття самотності у людей похилого віку використано такі методики:

- методика суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона (див. Додаток А);
- методика діагностики переживання самотності Є.С. Рогової (див. Додаток Б);
- опитувальник «Самотність» С.Г. Корчагіної (див. Додаток В);
- опитувальник Спілбергера-Ханіна (див. Додаток Д).

Для статистичної обробки даних та побудови графіків і діаграм використано програмні можливості Microsoft Excel 2010.

Розглянемо кожну з використаних методик детально.

Методика суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона [26]

Метою даного діагностичного опитувальника є виявлення рівня самотності особистості.

Методика включає ряд тверджень, які досліджуваним необхідно послідовно розглянути та оцінити за допомогою варіантів «часто», «іноді», «рідко» та «ніколи» з точки зору частоти їх прояву у житті. Одержані результати підраховуються кількістю кожного із варіантів відповідей. Сума

відповідей «часто» множитья на 3, «іноді» – на 2, «рідко» – на 1, «ніколи» – на 0. Отримані результати сумуються. Інтерпретація результатів відбувається відповідно до таких шкал:

- 0-20 балів – низький рівень самотності;
- 20-40 балів – середній рівень самотності;
- 40-60 балів – високий рівень самотності.

Методика діагностики переживання самотності Є.С. Рогової [25]

Метою опитувальника Є.С. Рогової є оцінка рівня переживання особистістю самотності. Випробуваному пропонується відповісти «Так» або «Ні» на ряд запитань, які допоможуть визначити типологічні особливості його особистості.

Одержані результати зіставляються з ключем методики і за кожен збіг нараховується 1 бал. Відповідно до отриманих балів розрізняють такі рівні переживання самотності:

- 0-3 балів – низький;
- 4-6 балів – середній (адаптивний);
- 7-10 балів – високий.

Методика діагностики переживання самотності Є.С. Рогової передбачає визначення таких видів самотності:

1) Тимчасова самотність – є короткочасним станом, який найчастіше настає внаслідок серйозних стресових ситуацій. Даний вид самотності людина може з часом подолати самостійно через пристосування до життя з новими умовами.

2) Постійна самотність – психоемоційний стан, який розвивається тоді, коли людина протягом тривалого часу не може встановити соціальних зв'язків та задовольнити свої психосоціальні потреби.

3) Емоційна самотність – з'являється внаслідок відсутності бажаної для людини прихильності з будь-якою особою або руйнування таких емоційних зв'язків.

4) Поведінкова самотність – проявляється під час конфлікту або втрати комунікативних зв'язків з оточуючими (відсутність дружніх зв'язків, виключеність із референтної групи). Даний вид самотності виражається за допомогою активних (прагнення, уникнення, приналежність, залученість) та пасивних поведінкових проявів.

5) Когнітивна самотність – є результатом усвідомлення людиною наявності ситуації власної депривації (переживання внутрішнього відчуття самотності, спустошеність, відчуженість). Такий вид самотності може супроводжуватися роздратуванням, відчуженням та різноманітними депресивними проявами.

Опитувальник «Самотність» С.Г. Корчагіної [19]

Метою тесту є визначення глибини переживання самотності та її виду (дифузна, відчужуюча, дисоційована та усамітнення).

Респондентам пропонується 30 тверджень на які необхідно відповісти «Так» або «Ні». Інтерпретація результатів проводиться відповідно до ключа методики. Кожний вид самотності передбачає суму балів за певним переліком тверджень.

Для прямих запитань за кожну відповідь так («+») нараховується 1 бал, для обернених – за кожну відповідь «ні» («-») – теж 1 бал.

- | | |
|-----------------|---|
| 1) Дифузна | «+» – 4, 6, 11, 12, 13, 14, 21, 23, 25, 26;
«-» – 2, 24, 27. |
| 2) Відчужуюча | «+» – 1, 2, 5, 16, 22, 24, 27, 29;
«-» – 11, 13, 14, 23, 25, 26, 30. |
| 3) Дисоційована | «+» – 1, 4, 7, 8, 9, 10, 12, 15, 19, 28;
«-» – 17, 20, 27, 30. |
| 4) Усамітнення | «+» – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 16, 22, 29;
«-» – 13, 14, 24, 30. |

Опитувальник Спілбергера-Ханіна [52]

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини).

Опитувальник складається з 40 тверджень: 20 призначені для оцінки ситуативної тривожності (СТ) і 20 – для оцінки особистісної тривожності (ОТ). Досліджуваним спочатку пропонується бланк з питаннями спрямованими на вивчення СТ, потім – бланк з питаннями на вивчення ОТ. В опитувальнику досліджуваним необхідно оцінити кожне твердження щодо того, якою мірою вони відповідають представленому стану. Можливі 4 варіанти вибору, у залежності від ступеня вираженості.

Показники СТ і ОТ підраховуються за формулами:

$$PT = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

де Σ_1 – сума закреслених цифр на бланку по пунктах шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ_2 – сума інших закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$$LT = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

де Σ_1 – сума закреслених цифр на бланку по пунктах шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ_2 – сума інших закреслених цифр по пунктах 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Отримані дані інтерпретують за наступною шкалою:

- до 30 – низька тривожність;
- 31-45 – помірна тривожність;
- 46 і більше – висока тривожність.

Чим вищим є сумарний показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної) притаманний людині.

2.2. Аналіз результатів дослідження переживання почуття самотності у людей похилого віку

З метою виявлення рівня самотності людей похилого віку використано методику суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона. Відповідно до отриманих даних, для переважної більшості досліджуваних є характерним низький рівень почуття самотності (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Результати проведеної методики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона

№ п/п	Досліджуваний	Кількість балів	Рівень самотності
1.	ШР	4	низький
2.	ПО	10	низький
3.	СГ	4	низький
4.	КЛ	25	середній
5.	ЛР	12	низький
6.	СЛ	13	низький
7.	ЛВ	23	середній
8.	ММ	27	середній
9.	ЗТ	4	низький
10.	ЯА	12	низький
11.	БГ	7	низький
12.	ШЛ	23	середній
13.	ФС	4	низький
14.	БВ	24	середній
15.	ГН	28	середній
16.	ІГ	10	низький
17.	ША	11	низький
18.	ПР	7	низький
19.	КУ	25	середній
20.	ЧГ	28	середній
21.	СН	7	низький
22.	СЛ	6	низький

Продовж. табл. 2.1

23.	КЛ	4	низький
24.	КН	12	низький
25.	СР	7	низький
26.	КТ	5	низький
27.	СТ	4	низький
28.	ГО	13	низький
29.	СВ	11	низький
30.	ГВ	12	низький

Середній показник за даною методикою становить 12,7.

Показники окремих респондентів за даною методикою графічно відображені на рис. 2.1.

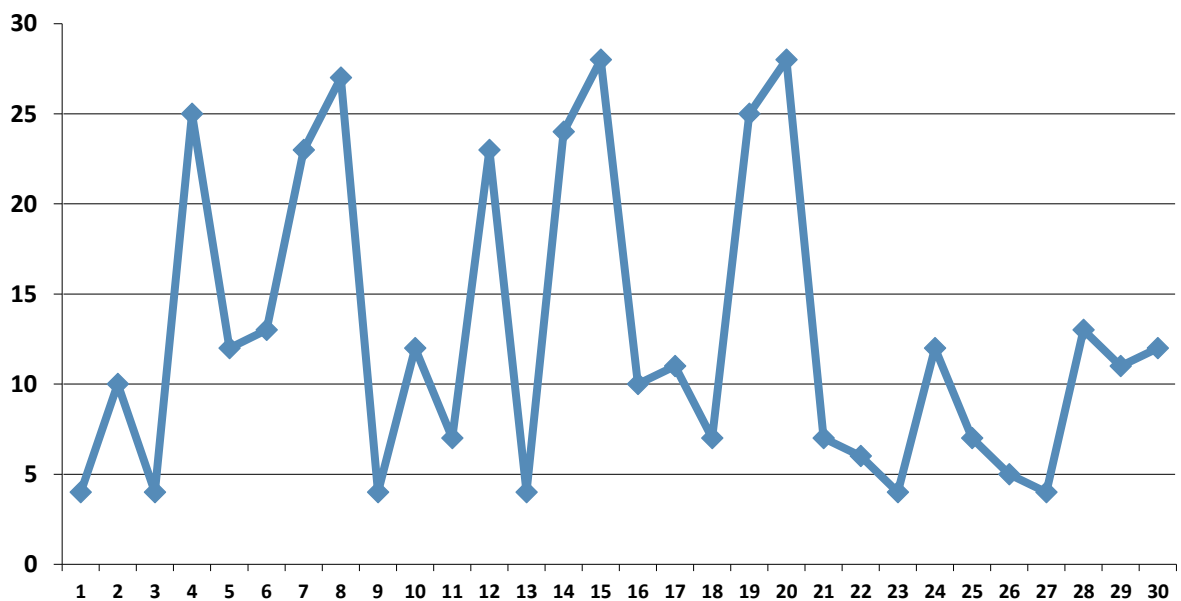


Рис. 2.1. Графічне відображення результатів суб'єктивного відчуття самотності окремих осіб похилого віку

Для 73,3% досліджуваних осіб похилого віку характерним є низький рівень переживання суб'єктивного відчуття самотності, для 26,7% – середній рівень (див. рис. 2.2). Високого рівня переживання суб'єктивного відчуття самотності не виявлено у жодного з опитаних респондентів.

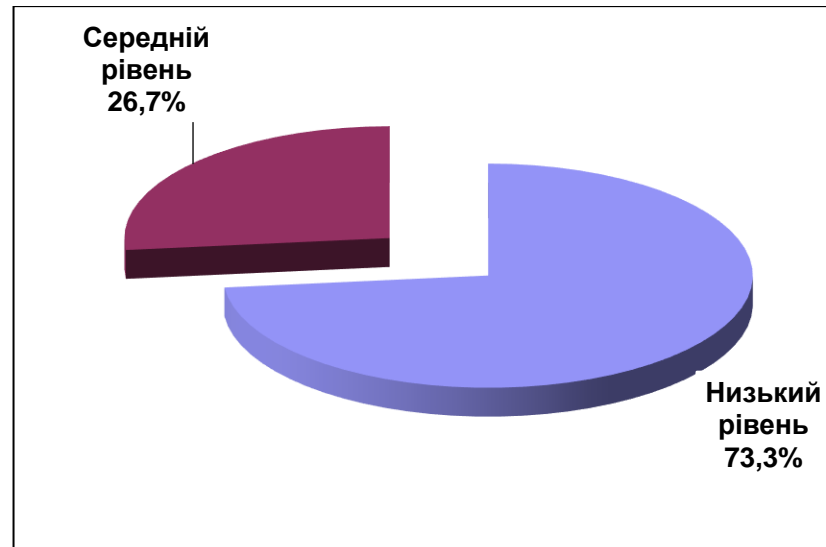


Рис. 2.2. Сегментограма рівнів суб'єктивного відчуття самотності осіб похилого віку (%)

Відповідно до даних результатів методики діагностики переживання самотності Є.С. Рогової встановлено, що середній бал за показниками тимчасового виду самотності становить 5,3, емоційної самотності – 4,9, поведінкової – 4,1, когнітивної – 3,3 та постійної – 1,9 (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Результати проведеної методики діагностики переживання самотності Є.С. Рогової

№ п/п	Досліджуваний	Т	ПС	Е	ПВ	К
1.	ШР	6	1	3	4	2
2.	ПО	5	2	1	1	2
3.	СГ	3	2	6	3	5
4.	КЛ	7	4	5	2	2
5.	ЛР	7	1	4	5	4
6.	СЛ	8	3	3	2	5
7.	ЛВ	9	2	6	4	1
8.	ММ	4	1	3	2	2
9.	ЗТ	4	2	6	5	4
10.	ЯА	8	2	5	7	3
11.	БГ	4	1	5	7	2

Продовж. табл. 2.2

12.	ШЛ	5	1	7	3	3
13.	ФС	3	2	3	3	5
14.	БВ	4	1	7	4	3
15.	ГН	5	1	7	4	3
16.	ІГ	6	1	5	4	5
17.	ША	4	6	4	3	4
18.	ПР	3	2	3	2	4
19.	КУ	3	1	8	5	5
20.	ЧГ	6	5	3	4	2
21.	СН	8	1	5	6	2
22.	СЛ	7	2	5	4	1
23.	КЛ	6	2	9	5	3
24.	КН	4	1	5	7	5
25.	СР	5	4	3	4	2
26.	КТ	6	2	5	5	2
27.	СТ	4	1	7	5	4
28.	ГО	5	1	7	5	6
29.	СВ	3	1	3	6	4
30.	ГВ	6	2	5	3	4

**Примітка: Т – тимчасова самотність, ПС – постійна самотність, Е – емоційна самотність, ПВ – поведінкова самотність, К – когнітивна самотність*

Так, найбільше досліджувані особи похилого віку відчувають тимчасову та емоційну самотність, найменшою мірою – постійну самотність.

Співвідношення різних видів самотності у окремих осіб похилого віку представлено на рис. 2.3.

Відповідно до даних групового аналізу, половина опитаних осіб похилого віку (50%) переживають тимчасову самотність, що, ймовірно, може бути пов'язано із переживанням різного роду стресових ситуацій (переїзд, втрата близьких людей, припинення або руйнування взаємостосунків). Емоційну самотність переживає 30% людей похилого віку. Такі особи відчувають нестачу прихильності та емоційних зв'язків з близькими людьми. 10% респондентів вибірки притаманне переживання самотності

поведінкового виду. Відповідно такі люди відчують нестачу доступного кола соціального спілкування.

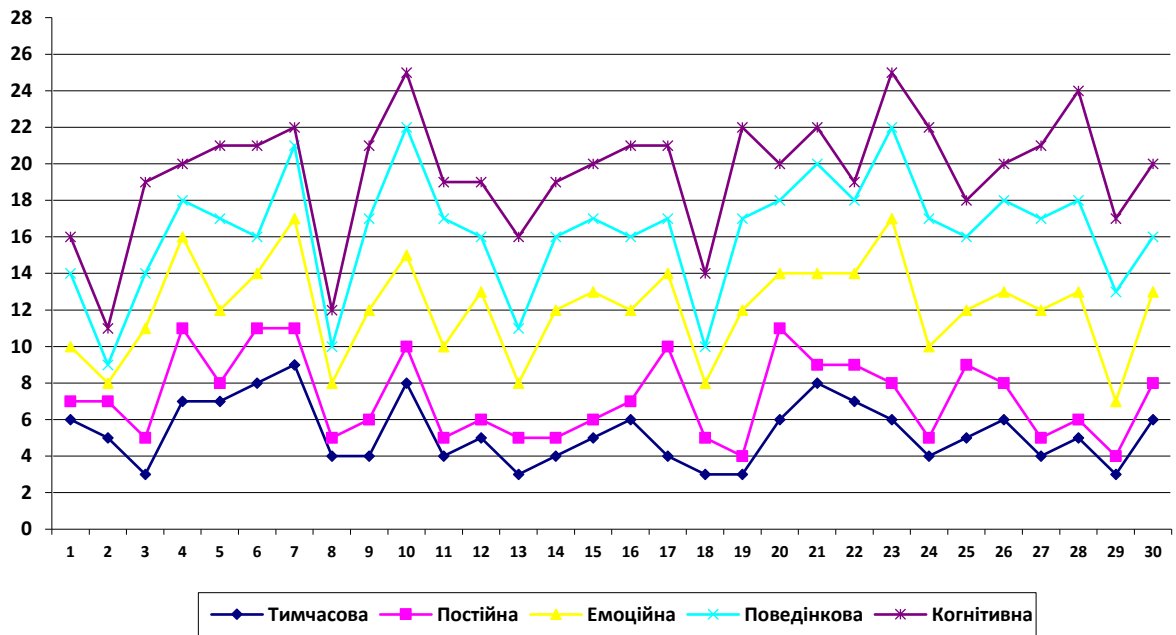


Рис. 2.3. Співвідношення різних видів самотності у осіб похилого віку за методикою Є.С. Рогової

Невелика кількість осіб похилого віку має схильність до когнітивної самотності – 6,7%, що може бути наслідком змін пріоритетних установок та ціннісних орієнтацій особистості у взаємостосунках з людьми, розбіжність інтересів та поглядів на життя (див. рис. 2.4).

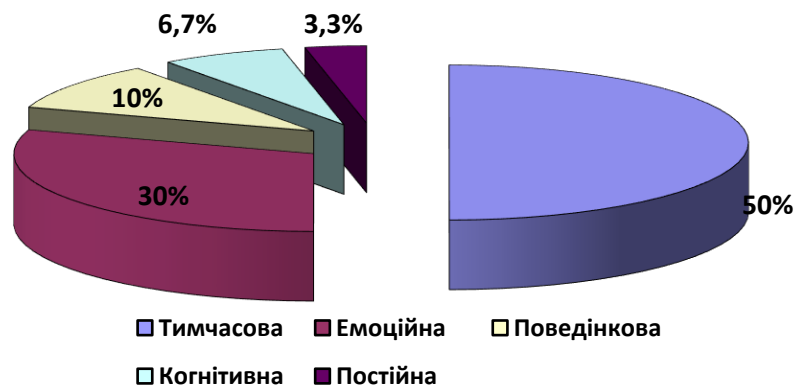


Рис. 2.4. Сегментограма групової тенденції видів самотності осіб похилого віку (%)

Найменша кількість осіб відчуває постійну самотність – 3,3%. Такі особи не мають встановлених соціальних зв'язків та не можуть відповідно задовольнити свої соціальні потреби.

За допомогою опитувальника С.Г. Корчагіної виявлено наявність різних видів переживання стану самотності у вибірці осіб похилого віку, результати яких наведено у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

**Результати методики визначення виду самотності за опитувальником
С.Г. Корчагіної**

№ п/п	Досліджуваний	ДФ	В	ДС	У
1.	ШР	7	4	4	4
2.	ПО	6	5	5	6
3.	СГ	8	4	6	6
4.	КЛ	5	4	7	7
5.	ЛР	7	5	5	6
6.	СЛ	5	4	6	6
7.	ЛВ	12	4	5	7
8.	ММ	4	4	5	7
9.	ЗТ	4	6	7	6
10.	ЯА	6	5	10	8
11.	БГ	7	4	5	6
12.	ШЛ	7	6	8	5
13.	ФС	6	8	7	5
14.	БВ	6	9	6	5
15.	ГН	5	7	6	5
16.	ІГ	4	5	7	6
17.	ША	5	5	8	8
18.	ПР	7	8	5	8
19.	КУ	7	6	6	7
20.	ЧГ	4	6	5	10
21.	СН	8	7	6	12
22.	СЛ	8	7	7	9
23.	КЛ	5	4	9	6
24.	КН	5	8	6	8

Продовж. табл. 2.3

25.	CP	5	6	4	6
26.	КТ	8	7	5	8
27.	СТ	6	9	6	9
28.	ГО	5	10	7	11
29.	СВ	5	6	8	9
30.	ГВ	6	6	8	7

*Примітка: ДФ – дифузна самотність, В – відчужуюча самотність, ДС – дисоційована самотність, У – усамітнення, загальний стан самотності

Середній бал за показником дифузної самотності становить 6,1, відчужуючої – 6,0, дисоційованої – 6,3. За показником загального стану самотності (усамітнення) – 7,1.

Співвідношення показників за методикою визначення виду самотності у окремих осіб похилого віку графічно відображено на рис. 2.5.

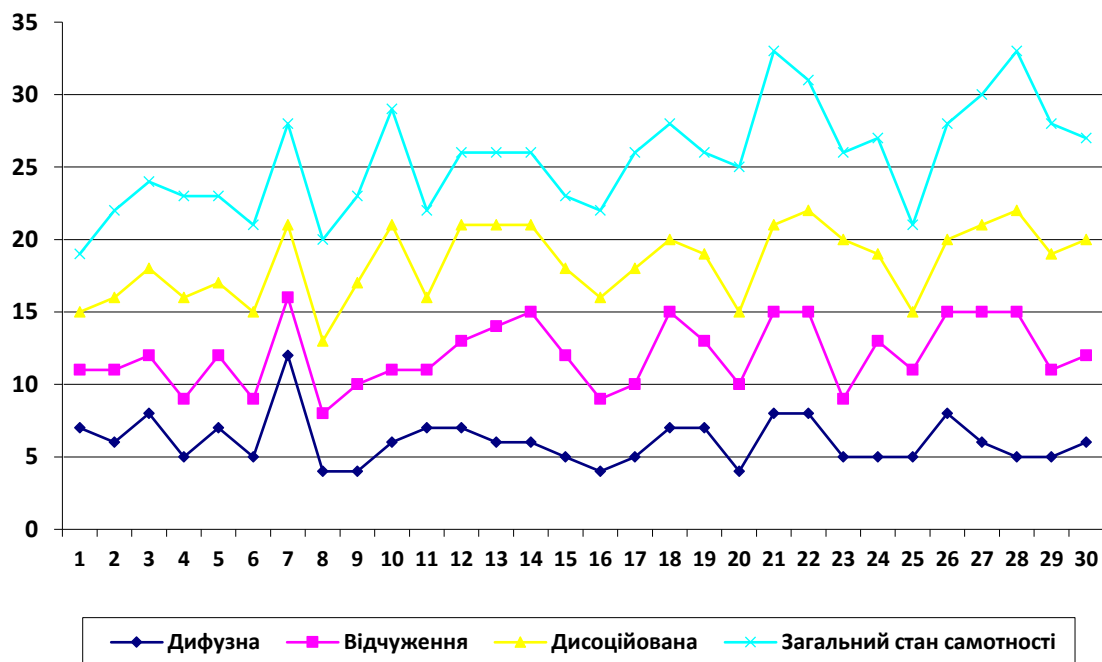


Рис. 2.5. Співвідношення різних видів самотності у осіб похилого віку за даними методики С.Г. Корчагіної

Проаналізувавши групові показники видів самотності встановлено, що дифузну та дисоційовану самотність переживає однакова кількість

досліджуваних осіб похилого віку – 33,3%, відчужуючу – 33,4% респондентів (див. рис. 2.6).

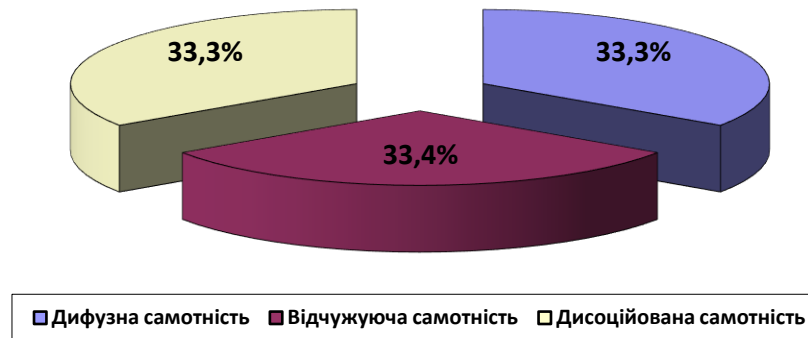


Рис. 2.6. Сегментограма групової тенденції видів самотності осіб похилого віку (%)

Особи, яким притаманна дифузна самотність характеризуються підозрілістю у взаєминах з іншими, суперечливими особистісними та поведінковими характеристиками, гострими реакціями на стресові ситуації із постійним переживанням страху, розчарування та відчуттям непотрібності власного існування [16].

За дисоційованої самотності людина може порівнювати себе з іншими людьми, приймаючи їх спосіб життя за свій та наслідуючи його. Дисоційована самотність може супроводжуватися збудливістю, тривожністю, демонстративністю характеру, поєднанням високого та низького рівнів емпатії, егоїстичністю та схильністю до підкорення [16; 19].

Відчужуюча самотність супроводжується збудливістю, тривожністю, низьким рівнем емпатії, нездатністю до співпраці та компромісу, підозрілістю – це спонукає особистість до відчуження від інших людей, суспільних норм та цінностей. Особа похилого віку у такому стані, як правило, відчуває себе покинутою, нікому не потрібною, втраченою, неприйнятною. Із цим усвідомленням втрачається інтерес до життя.

Загальний стан самотності включає в себе кожен із вищезначених видів, тому під час інтерпретації результатів до уваги не приймався. У такому випадку переживання самотності може переходити з однієї форми в іншу. Проте, за будь-яких умов, особистостям у стані самотності притаманні тривожність, відчуженість від людей, нездатність встановлювати близькі психоемоційні взаємини та незадоволеність своїх потреб [19].

Відповідно до одержаних результатів методики виявлення тривожності Спілбергера-Ханіна встановлено, що середній бал за показниками ситуативної тривожності (СТ) становить 27,9, особистісної тривожності (ОТ) – 32,6 (див. табл. 2.4). Відповідно, рівень СТ у осіб похилого віку є низьким, тоді як ОТ – помірним.

Таблиця 2.4

**Результати методики виявлення тривожності за опитувальником
Спілбергера-Ханіна**

№ п/п	Досліджуваний	СТ	ОТ		№ п/п	Досліджуваний	СТ	ОТ
1.	ШР	27	32		16.	ІГ	25	32
2.	ПО	28	21		17.	ША	29	46
3.	СГ	27	46		18.	ПР	28	38
4.	КЛ	34	39		19.	КУ	30	40
5.	ЛР	22	32		20.	ЧГ	22	28
6.	СЛ	31	30		21.	СН	21	33
7.	ЛВ	32	38		22.	СЛ	24	34
8.	ММ	28	26		23.	КЛ	26	27
9.	ЗТ	24	29		24.	КН	29	41
10.	ЯА	22	31		25.	СР	32	37
11.	БГ	32	40		26.	КТ	45	26
12.	ШЛ	29	37		27.	СТ	30	22
13.	ФС	33	22		28.	ГО	21	38
14.	БВ	38	27		29.	СВ	18	22
15.	ГН	34	26		30.	ГВ	16	39

*Примітка: СТ – ситуативна тривожність, ОТ – особистісна тривожність

Ситуативна тривожність як психоемоційний стан особистості супроводжується напруженістю, занепокоєнням та заклопотаністю. Цей стан може бути різним за інтенсивністю та тривалістю.

Особистісна тривожність є стійкою індивідуальною властивістю особистості, яка відображає її схильність до тривоги та перцептивного сприйняття різних ситуацій як загрозованих, відповідаючи на кожну з них реакцією. Така тривожність з'являється при перцептивному пізнанні певних стимулів як таких, що несуть небезпеку.

Співвідношення особистісної та ситуативної тривожності у окремих осіб-респондентів похилого віку представлено на рис. 2.7.

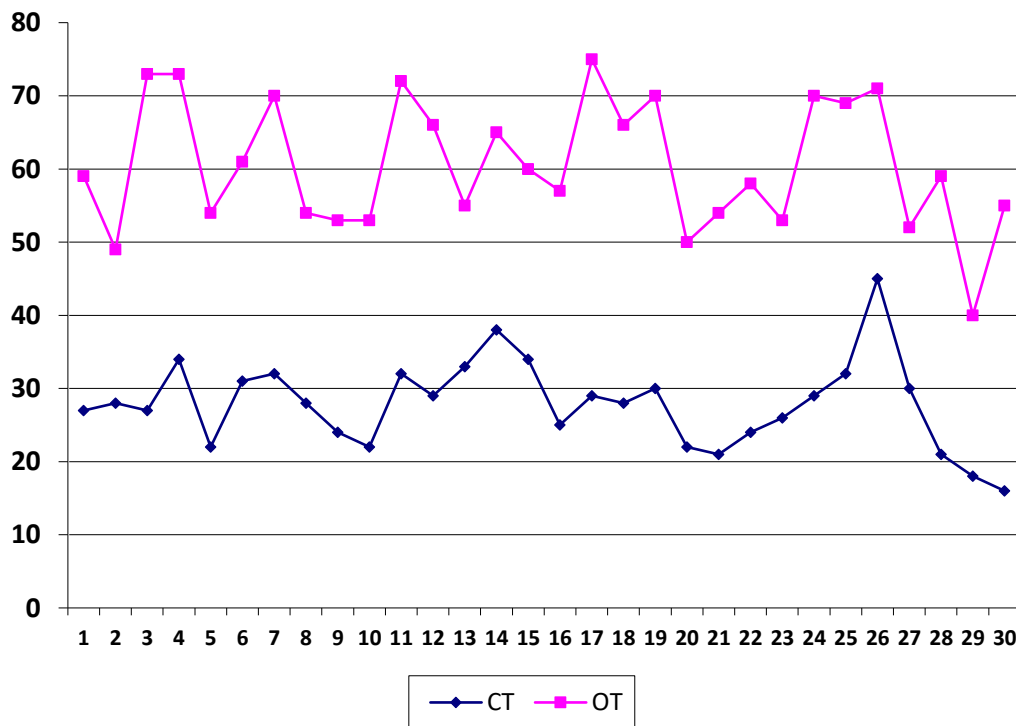


Рис. 2.7. Співвідношення рівнів ситуативної та особистісної тривожностей у осіб похилого віку

Із даних рис. 2.7 видно, що найбільше досліджуваним особам похилого віку притаманна особистісна тривожність – її виявлено у 73,3% осіб, тоді як ситуативна тривожність спостерігається лише у 26,7%.

2.3. Практичні рекомендації для подолання почуття самотності людей похилого віку

Подолання почуття самотності у людей похилого віку є важливим соціально-психологічним завданням, вирішення якого потребує проведення багатьох заходів. Зокрема, з метою зниження рівня самотності у людей похилого віку важливим є проведення профілактичної роботи не лише з конкретною особою похилого віку, а й з її близьким оточенням – дітьми, чоловіком, жінкою, родичами, друзями [4; 16].

Масовими заходами щодо підготовки людей до можливого виникнення важкої життєвої ситуації та шляхів виходу з неї є проведення роз'яснювальної роботи з населенням усіма доступними засобами масової інформації (телебачення, радіо, друковані видання, інформаційні брошури).

Іншими заходами щодо зниження почуття самотності у людей похилого віку можуть бути рекомендовані такі [4; 16; 31]:

Трудова терапія – є активним методом, завданням якого є відновлення та компенсація порушених психофізіологічних функцій за допомогою виконання різних робіт. У психореабілітаційній роботі з людьми похилого віку можуть використовуватися декілька видів трудової терапії, кожен з яких відрізняється за завданням, засобами та методами виконання [47].

1) *Розслаблююча терапія* як засіб підвищення загального життєвого тону людини похилого віку. Даний вид терапії може створювати передумови для психологічної реадaptaції.

2) *Побутова реабілітація*. Основна мета – усунення безпорадності старої людини. Для її досягнення терапію необхідно починати якомога раніше.

3) *Відновлювальна* – мета полягає у відновленні порушеної патологічним процесом функції через відповідно підібрані види трудової діяльності.

4) *Розважальна терапія* – зменшення вираженості обтяжливих чинників, обумовлених вимушеним тривалим перебуванням в обмеженому просторі.

5) *Професійна терапія* мета якої спрямовується на відновлення виробничих навичок або навчання новій професії.

Ігрова терапія – передбачає виконання комплексу реабілітаційних ігрових методик, які допомагають випробувати типи поведінки, виділивши найбільш сприятливі для особистості похилого віку у певній життєвій ситуації. Ефективними видами ігрової терапії можуть бути [4; 47]:

- пізнавальні вправи;
- розвиваючі ігри;
- конкурси, турніри, змагання, квести;
- руханки.

Будь-який із видів ігрової терапії у процесі можна адаптувати до функціональних можливостей людей похилого віку методом корегування відповідних елементів (полегшення вправи, зменшення у часі проведення тощо).

Гарденотерапія – є напрямком психосоціальної реабілітації за допомогою залучення осіб похилого віку до роботи з живими рослинами. За даними науковців всього світу, робота з рослинами сприяє психічному заспокоєнню [47]. За різними даними, особи похилого віку із задоволенням вирощують та доглядають за рослинами.

Арт-терапія – основна мета полягає у підвищенні емоційного заряду людей похилого віку та зміцненню їхніх соціальних контактів. Різновидами арт-терапії можуть бути концерти, заняття вокалом, гра на музичних інструментах, малювання, сценічне мистецтво, танці тощо [47]. Перевагою даних заходів є те, що вони можуть проводитися у різних місцях (соціальні центри, центри психічного здоров'я, стаціонари, інтернати тощо) [4].

Іншим важливим заходом зниження рівня самотності у людей похилого віку є надання таким особам *психосоціальної підтримки*, яка може включати декілька послідовних етапів, дотримання яких дозволяє здійснювати комплексну і систематичну роботу. Такими етапами є (див. рис. 2.8) [40; 49]:

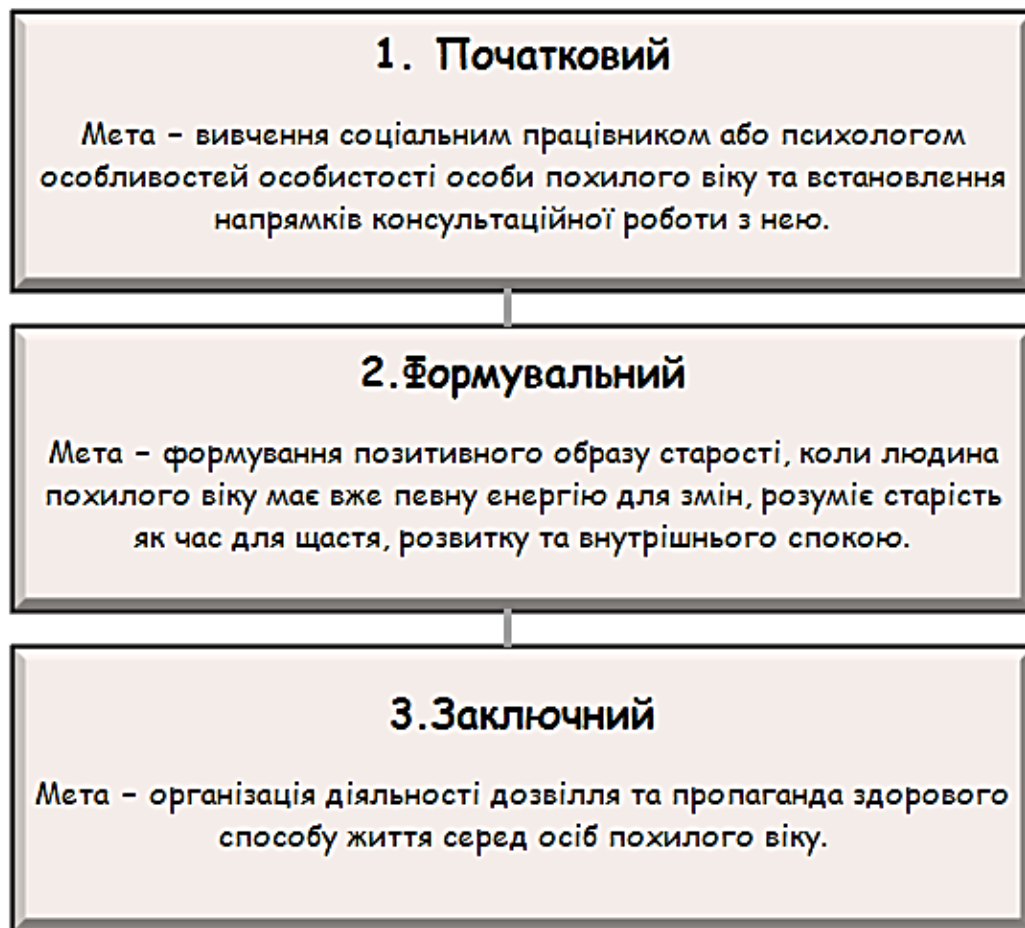


Рис. 2.8. Рекомендовані етапи психосоціальної підтримки осіб похилого віку

Ефективними заходами психосоціальної роботи щодо подолання або зниження рівня самотності у людей похилого віку можуть стати [4; 16; 47]:

1) залучення людей похилого віку до волонтерської діяльності та громадської активності, що сприяє психічному здоров'ю та забезпечує джерело соціального зв'язку для людей які потребують комунікації;

2) участь в освітніх та культурних заходах (заняття фізичними вправами, відвідування або організація вистав, міні-концертів, літературних вечорів тощо);

3) навчання роботі з сучасними гаджетами задля збільшення соціальних контактів;

4) фізична активність – прогулянки, зарядки; у разі фізичної можливості рекомендованими є спеціальні вправи на стільці, танці, стрейчинг або аеробіка.

Одним із різновидів психосоціальної підтримки осіб похилого віку є *групи взаємодопомоги*, члени яких, маючи загальні проблеми, можуть допомагати один одному. У таких групах люди можуть виразити свої емоції без осудження зі сторони інших – це допомагає звільнити її від важких переживань та має важливий психотерапевтичний ефект [16; 47].

Поради для подолання самотності осіб похилого віку [4; 16; 40]:

1) *Знайдіть творчі способи підтримувати зв'язок*, оскільки особистий контакт з друзями та родиною є невід'ємною частиною підтримки психічного здоров'я.

- використовуйте відеочат;
- дзвоніть по телефону;
- листуйтеся у месенджерах.

2) *Спілкуйтеся зі спільнотами онлайн та особисто.*

Спілкування з іншими людьми не повинно обмежуватися близькими друзями або родиною. Навіть спілкування з незнайомцями може допомогти боротися з самотністю та соціальною ізоляцією. Розширте коло знайомств і спілкування з людьми в онлайн і офлайн-просторах.

3) *Допомагайте іншим.*

Окрім розширення вашої соціальної мережі, допомога іншим може додати сенс і мету вашому життю:

- станьте волонтером у важливій справі;

- виконуйте доручення для нужденних;
- станьте наставником – шукайте способи передати цінні навички або знання, якими ви володієте іншим.

4) *Виходьте на вулицю* – перебування на свіжому повітрі та відкритих просторах не лише покращить ваше самопочуття, але й відкриє шлях до знайомств з новими людьми:

- прогуляйтеся по своєму району;
- проводьте час у громадських місцях;
- займайтеся хобі на свіжому повітрі.

5) *Подорожуйте віртуально.*

- Відтворіть подорож, про яку ви завжди мріяли – почитайте путівники про місце, яке ви хочете відвідати, перегляньте відео-тури музеями, зоопарками та іншими туристичними об'єктами в Інтернеті тощо.

- Знаходьте онлайн концерти, театральні вистави або інші події. Спробуйте пошукати на YouTube, потокових сервісах (Netflix, Amazon), або на веб-сайтах театральних компаній. Слухання виконавців, які спілкуються з живою аудиторією, може допомогти полегшити відчуття ізоляції краще, ніж просто перегляд фільму чи телепередачі.

- Переживіть улюблену подорож з минулого. Перетворіть старі фотографії з подорожей та інші пам'ятні речі на альбом ваших пригод.

- Плануйте майбутні подорожі. Навіть якщо ви не можете подорожувати прямо зараз, ви все одно можете почати планувати свою наступну подорож. Незалежно від того, чи сподіваєтеся ви зустрітися з друзями на місці, відправитися в автоподорож або полетіти за кордон, складання планів може дати вам щось, на що варто з нетерпінням чекати. Вивчіть місце призначення в Інтернеті та розробіть маршрут.

6) *Відволікайтеся.*

Зосередження на хобі чи інтересах може допомогти почуватися менш самотнім і зміцнити відчуття мети та сенсу життя.

- Займіться чимось творчим (намалюйте картину, займіться ремеслом тощо).
- Покращіть свій домашній ремонт або прикрасьте кімнату.
- Запишіться на курси, послухайте лекцію або новий альбом, відвідайте музей.
- Знайдіть розраду у тваринах.

7) Подбайте про своє психічне здоров'я в цілому:

- навчіться розслаблятися;
- будьте активними;
- отримуйте задоволення від простих щоденних занять;
- слідкуйте за тим, що ви їсте та п'єте.

Одними із поширених форм зменшення почуття самотності осіб похилого віку є тренінгові заняття. Тренінг з подолання самотності спрямований на: підвищення рівня самооцінки та адаптивності, допомогу у досягненні душевної самодостатності та здоров'я, у подоланні станів фрустрації, соціофобій та зняття емоційної депривації особистості, демонтування негативних установок, що спричинюють виникнення стану самотності, розвиток навичок подолання емоційних наслідків та конструктивного переживання втрати, формування навичок використання активних стратегій подолання стану самотності, життєвих труднощів, вирішення конфліктів, переживання стресів [4; 16; 23; 48].

Тренінг, як активна форма, сприяє не лише передачі знань від тренера, але й включає через власне осмислення, усвідомлення і засвоєння матеріалу [11].

Відповідно до вимог розробки програми тренінгу, було розроблено програму тренінгу з подолання самотності осіб похилого віку, метою якого є допомога у подоланні стану самотності (див. Додаток Е).

Тривалість тренінгу – 1 год. 20 хв. із використанням таких методів та методичних прийомів: вправи, дискусія, бесіда, «мозковий штурм», розгляд

особистих проблемних ситуацій учасників, аналіз їхнього життєвого досвіду.

Очікувані результати: зниження рівня прояву стану самотності, підвищення самооцінки, розвиток комунікативних здібностей, навичок активного подолання життєвих труднощів та використання ефективних стратегій подолання, вирішення конфліктів, отримання знань та розвиток навичок саморегуляції, подолання емоційних наслідків та конструктивного переживання втрати, пов'язаної із життєвими обставинами.

Можна зробити висновки, що ефективними заходами подолання відчуття самотності у людей похилого віку є трудова терапія, ігрова терапія, саденотерапія, арт-терапія – психосоціальна підтримка та групи взаємодопомоги. Також особам похилого віку рекомендовано: знаходити творчі способи підтримувати соціальний зв'язок, більше спілкуватися зі спільнотами онлайн та особисто, допомагати іншим, частіше гуляти на свіжому повітрі, створювати віртуальні подорожі, відволікатися від негативних думок, слідкувати за загальним самопочуттям.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

З метою дослідження психологічних особливостей переживання почуття самотності у людей похилого віку використано методику суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона, методику діагностики переживання самотності Є.С. Рогової, опитувальник «Самотність» С.Г. Корчагіної та опитувальник Спілбергера-Ханіна.

Відповідно до даних методики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона для 73,3% досліджуваних осіб похилого віку характерним є низький рівень переживання суб'єктивного відчуття самотності, для 26,7% – середній рівень. Високого рівня переживання суб'єктивного відчуття самотності не виявлено у жодного з опитаних респондентів.

За результатами методики діагностики переживання самотності Є.С. Рогової встановлено, що найбільше досліджувані особи похилого віку відчують тимчасову та емоційну самотність (5,3 та 4,9 відповідно), найменшою мірою – постійну (1,9) самотність.

За допомогою опитувальника С.Г. Корчагіної виявлено наявність різних видів переживання стану самотності у вибірці осіб похилого віку. Середній бал за показником дифузної самотності становить 6,1, відчужуючої – 6,0, дисоційованої – 6,3. За показником загального стану самотності (усамітнення) – 7,1.

Відповідно до одержаних результатів методики виявлення тривожності Спілбергера-Ханіна встановлено, що рівень ситуативної тривожності у осіб похилого віку є низьким (27,9), особистісної тривожності – помірним (32,6).

Ефективними заходами подолання почуття самотності у людей похилого віку є трудова терапія, ігрова терапія, саденотерапія, арт-терапія – психосоціальна підтримка та групи взаємодопомоги.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Проаналізовано основні аспекти дослідження переживання почуття самотності у людей похилого віку у контексті вивчення вітчизняних та зарубіжних науковців. Визначено, що вивчення проблеми самотності привертало увагу науковців починаючи з часів античності, проте більш глибоке вивчення даної проблеми розпочалося у середині XIX ст. Науковці досліджували феномен самотності у межах шести підходів: психоаналітичного та психодинамічного, феноменологічного, екзистенційного, інтеракціоністського, соціологічного та когнітивного. Аналіз вітчизняних досліджень показує, що концепція самотності базується на діяльнісно-особистісному та екзистенційно-гуманістичному підходах.

2. Надано психологічну характеристику осіб похилого віку. Основна мета розвитку в старості полягає в усвідомленні та прийнятті того, що прожита значна частина життя. Уміння передати життєвий досвід і знання наступним поколінням є беззаперечною умовою для успішної самоактуалізації осіб похилого віку. Однією з найбільш значущих характеристик є наявність життєвого сенсу. Найважливішими у процесі старіння є психологічні чинники, які відображають усвідомлення самотності як нерозуміння і байдужість зі сторони оточуючих. Основні причини нервової напруги і стресових станів в осіб похилого віку полягають у зміненому життєвому ритмі, звуженні кола спілкування. Самотність стає сильним потрясінням для багатьох людей.

3. Визначено соціальні та психологічні особливості переживання почуття самотності у похилому віці. Базовими детермінантами переживання самотності та соціально-психологічної задоволеності у похилому віці є наявність партнера, можливість контролю – важливість сприйняття

навколишнього оточення як передбачуваного і такого, що піддається контролю, а також соціально порівнювані процеси – те, як індивіди оцінюють своє життя у порівнянні з власним минулим досвідом і досвідом близьких людей.

4. Проведено експериментальне дослідження психологічних особливостей переживання почуття самотності у людей похилого віку. Відповідно до даних методики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона для 73,3% досліджуваних осіб похилого віку характерним є низький рівень переживання суб'єктивного відчуття самотності, для 26,7% – середній рівень. Високого рівня переживання суб'єктивного відчуття самотності не виявлено у жодного з респондентів. Найбільше досліджувані особи похилого віку відчують тимчасову та емоційну самотність (5,3 та 4,9 відповідно), найменшою мірою – постійну (1,9). Для досліджуваних характерна наявність різних видів переживання стану самотності. Середній бал за показником дифузної самотності становить 6,1, відчужуючої – 6,0, дисоційованої – 6,3, загального стану самотності – 7,1. За результатами методики виявлення тривожності Спілбергера-Ханіна рівень ситуативної тривожності у осіб похилого віку є низьким (27,9), особистісної тривожності – помірним (32,6).

5. На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації для подолання почуття самотності у людей похилого віку, а також програму тренінгу з подолання почуття самотності осіб похилого віку. Ефективними заходами подолання відчуття самотності у людей похилого віку є трудова терапія, ігрова терапія, гарденотерапія, арт-терапія – психосоціальна підтримка та групи взаємодопомоги. Також особам похилого віку рекомендовано: знаходити творчі способи підтримувати соціальний зв'язок, більше спілкуватися зі спільнотами онлайн та особисто, допомагати іншим, частіше гуляти на свіжому повітрі, створювати віртуальні подорожі, відволікатися від негативних думок, слідкувати за загальним самопочуттям.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Айвазян Л. Ю. Особливості прояву самотності як психологічного явища. *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. № 5. С. 147-151.
2. Айвазян Л. Ю. Взаємозв'язок суб'єктивного відчуття самотності і розвитку особистості. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2011. Вип. 13. С. 12-21.
3. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
4. Варава Л. А. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2009. 22 с.
5. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник для студ. психол. і педагог. спеціальностей. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
6. Варій М. Й. Психологія особистості : підручник. Львів : Вид-во Львівської політехніки, 2016. 608 с.
7. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник / О. В. Скрипченко та ін. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
8. Городнова Н. Гендерний розвиток особистості : посібник. Київ : Шкільний світ, 2008. 128 с.
9. Дубравська Д. М. Основи психології : навчальний посібник. Львів : Світ, 2001. 280 с.
10. Дуткевич Т. В. Вікова і педагогічна психологія : навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : ФОП Сисин О.В., 2007. 207 с.

11. Дуткевич Т. В., Савицька О. В. Практична психологія. Вступ до спеціальності : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 256 с.
12. Заброцький М. М. Вікова психологія : навчальний посібник. 2-ге вид., випр. і доп. Київ : МАУП, 2002. 104 с.
13. Заброцький М. М. Основи вікової психології : навчальний посібник. Тернопіль : «Навчальна книга – Богдан», 2005. 238 с.
14. Загальна психологія : навчальний посібник / О. В. Скрипченко та ін. Київ : «А.П.Н.», 2001. 512 с.
15. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
16. Кононова О. В. Самотність як імпульс антропологічної трансформації. *Мультиверсум*. 2012. № 5. С. 181-191.
17. Коминко С. Б., Кучер Г. В. Кращі методи психодіагностики : навчальний посібник. Тернопіль : Карт-бланш, 2005. 406 с.
18. Крайнюк В. М. Практикум з психології : курс лекцій. Київ : КиМУ, 2002. 263 с.
19. Кузьо О. Соціально-психологічні чинники функціонування феномену самотності у молоді : кваліфікаційна робота для здобуття освіт. ступ. бакалавр. Львів, 2022. 52 с.
20. Кутіщенко В. П., Ставицька С. О. Психологія розвитку та вікова психологія : практикум. Київ : Каравелла, 2009. 448 с.
21. Макарова Л. Л. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 198 с.
22. Максименко С. Д. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2004. 272 с.
23. Максименко С. Д. Основи генетичної психології : посібник. Київ : НПЦ «Перспектива», 1998. 245 с.

24. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості : підруч. для студ. вищ. навч. закладів. Київ : КММ, 2007. 296 с.
25. Методика діагностики переживання самотності Є.С. Рогової. URL:https://stud.com.ua/17593/psihologiya/metodika_diaagnostiki_rivnya_sotsialn_oyi_frustrirovannosti_vasserman#236 (дата звернення: 05.03.2024).
26. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон). URL: <https://studfile.net/preview/7278969/page:6/> (дата звернення: 05.03.2024).
27. Мовчан М. М. Самотність як феномен буття особистості : монографія. Полтава : РВВ ПУСКУ, 2009. 264 с.
28. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. Київ : Центр. навч. л-ри, 2005. 624 с.
29. Москалець В. П. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 416 с.
30. М'ясоїд П. А. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ : Вища школа, 2001. 487 с.
31. Наталушко І. Ю. Самотність та усамітнення через призму творчості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. № 3. С. 13-17.
32. Основи психології : підручник / за заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. 4-те вид., стереотип. Київ : Либідь, 2005. 632 с.
33. Основи практичної психології : підручник / за заг. ред. В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. Київ : Либідь, 2003. 536 с.
34. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2011. 468 с.
35. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2013. Вип. 23. С. 206-214.

36. Практикум із групової психокорекції : підручник / С.Д. Максименко та ін. Мелітополь : вид-во Мелітоп. держ. пед. ун-ту ім. Б. Хмельницького, 2015. 412 с.
37. Примуш М. В. Загальна соціологія : навчальний посібник. Київ : Професіонал, 2004. 590 с.
38. Психологія : підручник / за ред. Ю. Л. Трофімова. Київ : Либідь, 2001. 390 с.
39. Психологічна енциклопедія / за ред. О. М. Степанова. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
40. Психологічна служба : підручник / А. Г. Обухівська та ін.; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : Ніка-Центр, 2016. 362 с.
41. Русинка І. І. Психологія : навчальний посібник. Київ : Знання, 2007. 367 с.
42. Савич М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
43. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. 3-тє вид., перероб., допов. Київ : Академія, 2017. 366 с.
44. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія : посібник. Київ : Просвіта, 2001. 248 с.
45. Соціально-психологічні особливості дорослої людини : інформ. матеріали для слухачів і викладачів системи післядиплом. пед. освіти / авт.-уклад. О. І. Бондарчук та ін. Київ : Університет менедж. освіти, 2015. 36 с.
46. Тематичний словник-довідник з психології та педагогіки. Тернопіль : ТНЕУ, 2013. 138 с.
47. Терлецька Л. Г. Психологія і психодіагностика : підруч. для студ. ВНЗ. Київ : Слово, 2013. 605 с.
48. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

49. Хамітов Н. Людина у самотності та комунікації: Філософія: світ людини : курс лекцій. Київ : Либідь, 2003. С. 243-262.
50. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія : навчальний посібник. Київ : Наукова думка, 2000. 190 с.
51. Цимбалюк І. М. Психологія : навчальний посібник. Київ : ВД «Професіонал», 2004. 304 с.
52. Шкала тривоги Спілберга. URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703shkala-trivogi-splbergera-STAI> (дата звернення: 05.03.2024).

Додаток А

**Методика суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та
М. Фергюсона**

Інструкція. Вам запропоновано ряд тверджень. Послідовно прочитайте кожне з них та оцініть з точки зору частоти їх прояву у житті. Варіант, який підходить Вам найбільше, позначте знаком «+».

	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
1. Я нещасливий, коли займаюся багатьма справами на самоті.				
2. Мені ні з ким поспілкуватися.				
3. Для мене нестерпно бути самотнім.				
4. Мені не вистачає спілкування.				
5. Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене.				
6. Я часто чекаю на те, що знайомі або друзі зателефонують мені або напишуть.				
7. Немає такої людини, до якої я міг би звернутися.				
8. Я зараз не маю близької людини.				
9. Ті люди, що мене оточують, не поділяють мої думки та ідеї.				
10. Я відчуваю себе покинутим.				
11. Я не здатен розслабитися та спілкуватися з тими людьми, що мене оточують.				
12. Я почуваюся зовсім самотнім.				
13. Мої соціальні зв'язки і контакти поверхневі.				

Продовження Додатку А

14. Мені дуже не вистачає компанії.				
15. Ніхто не знає яким я є насправді.				
16. Я відчуваю, ніби мене ізолювано від інших людей.				
17. Я дуже нещасливий, відчуваючи, що я дійсно відторгнутий.				
18. Мені важко знаходити друзів.				
19. Я відчуваю, що я виключений із соціуму.				
20. Навколо мене є люди, але вони не зі мною.				

Додаток Б

Методика діагностики переживання самотності Є.С. Рогової

Інструкція. Вам запропоновано ряд тверджень. Послідовно прочитайте кожне з них та оцініть відповідями «Так» або «Ні». Варіант, який підходить Вам найбільше, позначте знаком «+».

Твердження	Так	Ні
1. Іноді я сумніваюся, чи дійсно моїм знайомим цікаво те, що я говорю.		
2. З дитинства я оточений турботою і ласкою.		
3. Я важко переживаю свою самотність.		
4. Я намагаюся уникати залишатися на самоті.		
5. На жаль, мене не розуміють у колі моїх знайомих.		
6. Буває, я відчуваю, що я один на всій землі.		
7. У дитинстві я зазвичай грав один.		
8. Самотність для мене безрадісно і неприємно.		
9. У мене є компанія, в якій я можу розважитися і відпочити.		
10. Самотній людині нема на що сподіватися в нашому суспільстві.		
11. Мені іноді хочеться, щоб поруч була людина, на якого можна покластися.		
12. Нікому насправді немає до мене діла.		
13. Самотність, як правило, приносить мені радість, а не смуток.		
14. Якщо я захочу, то легко потрапляю в будь-яку компанію.		
15. Я точно знаю, що у важку хвилину навколишні підтримають мене.		
16. Іноді я відчуваю себе ізольованим від інших.		
17. Мої близькі тонко відчують мій стан і настрій.		
18. Мені самотність більше нагадує сіре похмурий ранок, ніж сонячне ясний ранок.		
19. Якщо є можливість, то я віддаю перевагу все робити сам.		
20. Я відчуваю, що я корисний і необхідний оточуючим.		
21. Буває, мені хочеться побути на самоті.		
22. Люди навколо мене, але не зі мною.		
23. Перебуваючи на самоті, я відчуваю себе добре.		

Продовження Додатку Б

24. Мені простіше прочитати про те, що мене цікавить в книзі, ніж дізнатися про це у друзів.		
25. Все моє життя марна.		
26. Трапляється, що я не поділяю поглядів оточуючих.		
27. Часто я відчуваю себе покинутим.		
28. Мені нудно і нецікаво серед однолітків.		
29. Я не люблю бути відвертими навіть з дуже близькими людьми.		
30. Мені не вистачає підтримки людей, які б мене розуміли.		
31. Часом у мене виникають проблеми в спілкуванні з оточуючими.		
32. На жаль, я часто не вписуються в компанію.		
33. Коли я відчуваю почуття самотності, мені нелегко його подолати.		
34. Спілкування з людьми я волюю усамітнення.		
35. У мене немає друзів, з якими б мене пов'язували спільні інтереси та захоплення.		
36. Часом мене вибиває з колії те, що я не маю можливості реалізувати свої плани та задуми.		
37. Мені завжди не вистачало по-справжньому гарного друга.		
38. Я відчуваю себе нещасним, будучи відкинутим іншими.		
39. Мені завжди хотілося вести щоденник.		
40. У мене багато однодумців.		
41. Обставини можуть скластися так, що я опинюся самотній.		
42. Батьки схвалюють мене в моєму виборі друзів.		
43. Для мене нестерпно бути на самоті.		
44. Кращий відпочинок для мене – читання книги.		
45. Думаю, що оточуючі не готові зрозуміти і прийняти мої висловлювання.		
46. Не в кожній групі я відчуваю себе своїм і бажаним.		
47. Я постійно відчуваю себе самотнім.		
48. Мені не подобається займатися яким-небудь справою поодинці.		
49. Я б цілком міг жити один, далеко від людей.		
50. Мені здається, що оточуючі самі часто не знають і не розуміють, чого вони хочуть від мене.		

Додаток В

Опитувальник «Самотність» С.Г. Корчагіної

Інструкція. Вам пропонується 30 тверджень та два варіанти відповідей «Так» або «Ні». Оберіть той, який найбільше відповідає вашому уявленню про себе.

Твердження	Так «+»	Ні «-»
1. Чи думаєте Ви, що ніхто не знає Вас по-справжньому?		
2. Чи відчуваєте Ви останнім часом дефіцит дружнього спілкування?		
3. Чи думаєте Ви про те, що близькі та друзі не дуже турбуються про Вас?		
4. У Вас виникає думка про те, що по-справжньому Ви нікому не потрібні? (Всі легко впораються і без Вас)?		
5. Чи побоюєтеся Ви здатися нав'язливим зі своїми одкровеннями?		
6. Чи здається Вам, що Ваша смерть не принесе особливих страждань близьким і друзям?		
7. Чи є у Вашому житті люди, з якими Ви відчуваєте себе «своїм»?		
8. Чи буває так, що Ви відчуваєте протилежні почуття по відношенню до однієї й тієї ж людини?		
9. Ваші почуття носять деколи екстремальний характер?		
10. Чи буває у Вас відчуття, що ви «не від світу цього», все у Вас не так, як у інших?		
11. Ви більше прагнете до своїх друзів, ніж вони до Вас?		
12. Чи вважаєте Ви, що більше віддаєте людям, ніж отримуєте від них?		
13. У Вас вистачає душевних сил по справжньому глибоко співпереживати іншій людині?		
14. Чи Ви можете/здатні в повній мірі висловити своє співпереживання страждаючому?		
15. Чи захоплює Вас переживання (туга, жаль, біль, каяття) про щось безповоротно минуле?		

Продовження Додатку В

16. Чи помічаєте Ви, що люди чомусь цураються Вас?		
17. Чи важко Вам пробачити себе за слабкість, провину, помилку?		
18. Хотілося б Вам якось змінити себе?		
19. Чи вважаєте Ви за потрібне щось змінювати в своєму житті?		
20. Чи відчуваєте Ви достатній резерв сил, щоб самостійно змінити своє життя на краще?		
21. Чи відчуваєте Ви перевантаженість поверхневими соціальними контактами?		
22. Чи відчуваєте Ви, що інші люди розуміють, що Ви відрізняєтеся від них і взагалі то «чужий»?		
23. Ваш настрій, стан залежить від настрою, стану, поведінки інших людей?		
24. Вам подобається бути наодинці з собою?		
25. Коли Ви відчуваєте, що не подобається комусь, чи прагнете змінити думку про себе?		
26. Чи прагнете Ви до того, щоб всі і завжди Вас правильно розуміли?		
27. Чи вважаєте Ви, що добре знаєте свої звички, особливості, схильності?		
28. Чи буває так, що Ви самі себе дивуєте несподіваним вчинком (реакцією, словом)?		
29. Чи трапляється так, що Ви не можете встановити відносини, які Вас влаштовують?		
30. Чи було коли-небудь так, що Ви відчували себе повністю прийнятим, зрозумілим?		

Додаток Д

Опитувальник Спілбергера-Ханіна

Шкала самооцінки ситуативної тривожності (СТ)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з тверджень і закресліть цифру, яка відповідає Вашому самопочуттю у даний момент.

№	Твердження	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний.	1	2	3	4
2.	Мені нічого не загрожує.	1	2	3	4
3.	Я напружений.	1	2	3	4
4.	Я відчуваю співчуття.	1	2	3	4
5.	Я відчуваю себе вільно.	1	2	3	4
6.	Я прикро вражений.	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі негаразди.	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочившим.	1	2	3	4
9.	Я насторожений.	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення.	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі.	1	2	3	4
12.	Я нервую.	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця.	1	2	3	4
14.	Я напружений (накручений в собі).	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю напруги і скованості.	1	2	3	4
16.	Я задоволений.	1	2	3	4
17.	Я заклопотаний.	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені ніяково.	1	2	3	4
19.	Мені радісно.	1	2	3	4
20.	Мені приємно.	1	2	3	4

Продовження Додатку Д

Шкала самооцінки особистісної тривожності (ОТ)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з тверджень і закресліть цифру, яка відповідає Вашому самопочуттю зазвичай.

№	Твердження	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
21.	Я відчуваю задоволення.	1	2	3	4
22.	Я швидко втомлююся.	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати.	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.	1	2	3	4
25.	Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.	1	2	3	4
26.	Я почуваю себе бадьорим.	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний.	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі дуже непокоять мене.	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці.	1	2	3	4
30.	Я буваю повністю щасливий.	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця.	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості у собі.	1	2	3	4
33.	Я почуваю себе в безпеці.	1	2	3	4
34.	Я стараюся уникати критичні ситуації і труднощі.	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра.	1	2	3	4
36.	Я задоволений.	1	2	3	4

Продовження Додатку Д

37.	Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина.	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.	1	2	3	4

Додаток Е**Програма тренінгу з подолання самотності осіб похилого віку**

Мета тренінгу: допомога у подоланні стану самотності.

Завдання тренінгу:

- підвищення рівня самооцінки та адаптивності, допомога у досягненні душевної самодостатності та здоров'я;
- демонтажування негативних установок, що спричинюють виникнення стану самотності;
- допомога у подоланні станів фрустрації, соціофобій та зняття емоційної депривації особистості, що пов'язані із станом самотності;
- розвиток навичок подолання емоційних наслідків та конструктивного переживання втрати;
- формування навичок використання активних стратегій подолання стану самотності, життєвих труднощів, вирішення конфліктів, переживання стресів;
- розвиток ефективних соціальних і комунікативних навичок, полегшення переборення труднощів у відносинах з оточуючими.

Методи та методичні прийоми: вправи, дискусія, бесіда, «мозковий штурм», розгляд особистих проблемних ситуацій учасників, аналіз їхнього життєвого досвіду.

Очікувані результати: зниження рівня прояву стану самотності, підвищення самооцінки, розвиток комунікативних здібностей, навичок активного подолання життєвих труднощів та використання ефективних стратегій подолання, вирішення конфліктів; отримання знань та розвиток навичок саморегуляції, подолання емоційних наслідків та конструктивного переживання втрати, пов'язаної із життєвими обставинами.

Тривалість: 1 год. 20 хв.

Структура тренінгового заняття

Структура тренінгу	Орієнтовна тривалість, хв.
<i>I. Організаційний момент</i>	5
1.1. Привітання учасників.	5
<i>II. Знайомство</i>	5
2.1. Вправа «Знайомство».	5
<i>III. Вступ</i>	5
3.1. Розповідь про стан самотності.	5
<i>IV. Розвиток навичок рефлексії та аналізу емоційних станів</i>	20
4.1. Вправа «Прогноз погоди».	10
4.2. Вправа «Без маски».	10
<i>V. Інформаційне повідомлення</i>	10
5.1. Повідомлення про важливість усвідомлення емоцій.	10
<i>VI. Дискусія</i>	20
6.1. Дискусія «Причини власної самотності».	10
6.2. Вправа «Людина під дощем».	10
<i>VII. Обговорення</i>	10
7.1. Бесіда на тему «Ефективні шляхи подолання самотності».	10
<i>VIII. Підведення підсумків</i>	5
8.1. Вправа «Телеграма».	5

Хід проведення:

I. Організаційний момент

1.1. Привітання учасників тренінгу (5 хв.)

Надання інформації про особливості тренінгової форми роботи, зміст, мету і завдання тренінгу. Тренер пояснює учасникам тренінгу, що вони будуть ділитися своїми проблемами і радощами, вчитися розуміти один одного, допомагати та підтримувати.

II. Знайомство

2.1. Вправа «Знайомство» (5 хв.) [47]

Мета: знайомство членів групи, можливість вийти з власного «Я», подивитися на себе по-іншому та у перспективі стати іншим. Кожному учасникові групи пропонують представитися наступним чином: назвати себе власним (або вигаданим) ім'ям, розказати про своє хобі та про власні очікування від тренінгу.

III. Вступ

3.1. Розповідь про стан самотності (5 хв.) [47]

Стереотипне уявлення про те, що щасливе життя можливе лише поруч із людьми і у стосунках, не відповідає повністю дійсності. У кожної людини є власне уявлення про щастя та задоволення. Тому важливо розуміти, що самотність – це не обов'язково погано або негативно, але це може бути частиною особистого розвитку і самопізнання [15].

Важливо диференціювати поняття самотності та усамітнення. Усамітнення – це фактичний стан перебування людини відокремлено або віддалено від інших людей, де вона відчуває себе комфортно. Це свідомий та добровільний вибір, коли людина віддає перевагу побути на самоті і не потребує багато контактів з іншими.

Самотність – це стан відсутності позитивних зв'язків з іншими людьми, де пригніченість та тривога можуть негативно впливати на фізичний та психологічний стан. Самотність може виникати навіть тоді, коли людина оточена іншими, але відчуває себе відокремленою [10].

Страх зближення з іншими або пошук компанії лише для того, щоб уникнути самотності, може виникати з різних причин, таких як минулий негативний досвід або низька самооцінка. Проте це не означає, що усамітнення є негативним явищем або що люди, які перебувають у стосунках, завжди щасливі [47].

Однак більшість може відчувати самотність через зміни у житті

(наприклад, переїзд, розлучення, втрата близької людини), відсутність соціальних зв'язків або незадовільні відносини. І важливо, що аби яка компанія не може заповнити цю порожнечу. Для кожної людини важливо мати позитивні і задовільні взаємини з іншими людьми, але шлях до цього може бути унікальним [5].

Тож ситуацій, через які людина може почуватися відокремленою від суспільства, досить багато, але треба вчитися боротись із цим станом.

IV. Розвиток навичок рефлексії та аналізу емоційних станів

4.1. Вправа «Прогноз погоди» (10 хв.) [35]

Мета: розвиток навичок рефлексії власних емоційних станів.

Інструкція тренера: «Візьміть аркуш паперу та олівці, намалюйте символи, які відповідають вашому настрою, вашим теперішнім почуттям у вигляді погоди. Ви можете показати, що у вас зараз «погана погода» чи «штормове попередження», а можливо, у вас на душі «світить сонце».

По завершенню – презентація, можна у вигляді прогнозу погоди (було, є і що прогнозується).

4.2. Вправа «Без маски» (10 хв) [47]

Мета: розвиток навичок рефлексії та аналізу емоційних станів.

Учасникам пропонується продовжити речення першими-ліпшими фразами, що спадають на думку. Висловлювання має бути щирим, на межі відвертості. Група слідкує за відвертістю, і якщо, на думку групи, чиєсь висловлювання було не відвертим, то надається ще одна спроба.

Перелік незакінчених речень:

- 1) Більше за все я боюся...
- 2) Мене засмучує...
- 3) Я серджуся, коли...
- 4) Я радію, коли...
- 5) Щастя – це коли...
- 6) Я відчуваю самотнім, коли...

- 7) Я посміхаюся, коли...
- 8) Мені боляче, коли...
- 9) Я сумую, коли...
- 10) Коли мене обіймають...

До уваги тренера! З відповідей можна судити про здатність особистості до рефлексії власних переживань. Відповідь «не знаю» свідчить про недостатній розвиток цієї здатності або, можливо, про проблему, що викликає страх.

V. Інформаційне повідомлення

5.1. Повідомлення про важливість усвідомлення емоцій (10 хв.) [17; 35]

Мета: формування в учасників знань про важливість усвідомлення емоцій, у тому числі негативних.

Важливо наголосити на тому, що і «позитивні» і «негативні» почуття є природними, і якщо ми тримаємо їх у середині то:

- 1) не ділимося з близькими людьми значною частиною свого «Я»;
- 2) негативні почуття (гнів, біль, самотність) можуть знищувати нас зсередини і провокувати психосоматичні захворювання.

Емоції – це переживання людиною свого ставлення до чогось або когось в конкретний момент. Емоційна реакція включає в себе як психічний, так і фізіологічний компонент. Тобто під час переживання емоції людина відчуває психологічне хвилювання в поєднанні з певними реакціями в тілі [48].

Хоча емоції часто поділяють на позитивні та негативні – цей поділ є досить умовним. Оскільки, так звані «негативні» емоції можуть приводити до адаптивної поведінки, наприклад, гнів та агресія мобілізують людину, дозволяючи їй досягати цілей. У той час як «позитивні» емоції, такі як ейфорія та радість зазвичай призводять до руйнівної поведінки. Тому, замість поділу емоцій на «хороші» та «погані», доцільніше говорити про їх значення в житті людини [4, 11].

1) Емоції виконують оцінюючу функцію. Людина оцінює різні життєві ситуації, людей та себе. А вже ці оціночні висновки залежать від її індивідуальних характеристик та світосприйняття. Від ставлення до ситуації залежить процес прийняття рішень, мотивація, працездатність та інші поведінкові реакції [4; 11].

2) Захисна функція емоцій. Так, страх попереджає людину про небезпеку, та змушує, наприклад, тікати від небезпеки або знешкоджувати противника. Завдяки емоційним реакціям людина здатна мобілізуватися. Цьому сприяють почуття страху, радості, натхнення та інші.

3) Взаємодія людей один з одним можлива завдяки сигнальній функції емоцій. Завдяки оцінці емоційного стану інших людей, ми можемо вибрати свою поведінку та спосіб взаємодії з людьми. Сигнальна функція емоцій дозволяє нам як повідомляти про свій стан, так і розпізнавати стан інших людей. Наприклад, якщо людина відчує страх або засмучення у когось з оточуючих, вона може надати допомогу. Якщо ми бачимо агресивно налаштовану людину, ми можемо уникнути взаємодії з нею, оскільки це сигнал про небезпеку [3; 10].

4) В умовах дефіциту інформації емоції виконують компенсаторну функцію, дозволяючи нам приймати рішення або оцінювати незнайомий об'єкт (або ситуацію). Наприклад, при зустрічі з незнайомою людиною завдяки першим емоціям ми можемо дати їй оцінку (чи симпатична нам ця людина) [15].

Емоції виконують різні важливі функції в житті людини. Завдяки ним люди можуть розуміти один одного, оцінювати ситуацію, приймати рішення, захищатися від небезпеки.

VI. Дискусія

6.1. Дискусія «Причини власної самотності» (10 хв.) [47]

Мета: усвідомлення причин свого стану самотності, прийняття на себе відповідальності за його подолання.

Американський дослідник К. Еллісон писав, що «в остаточному підсумку, ми самі відповідальні за свою власну самотність... Якщо ми сидимо пасивно й очікуємо, що дружба сама собою налагодиться або з'являться нові знайомства, то цього ніколи не відбудеться. Якщо ми обвинувачуємо в нашій самотності ще когось, ми будемо почувати одну лише гіркоту. Обвинувачуючи себе, ми будемо страждати від поразки. Першим кроком, що необхідний для того, щоб упоратися із самотністю, є усвідомлення й прийняття на себе відповідальності за її подолання» [10; 16].

Питання для обговорення:

1. Чи відчували Ви страждання від самотності останнім часом?
2. Чи можете Ви описати, що саме переживаєте?
3. Коли Ви відчуваєте найбільш самотніми?
4. Коли Ви відчуваєте найменш самотніми?
5. Як Ви намагалися подолати проблему?
6. На Вашу думку, хто чи що є причиною Вашої самотності?

Якщо самотність є результатом тимчасових причин. Всі ми час від часу переживаємо неприємні ситуації самотності. Наприклад, коли гості їдуть, Вам доводиться залишатися самому. Такі тимчасові незручності проходять «без сліду».

Якщо самотність є результатом поточних тяжких життєвих обставин. Життя завжди багате на сюрпризи й навіть не зовсім приємні, які вибивають нас із «колії». Близький друг/подруга переїжджає в інше місто за 600 км. Родичі повідомляють про своє розлучення. Помирають близькі люди, яким Ви довіряли свої секрети. Ми переживаємо втрату. Такі поточні обставини впливають на нас більше, ніж тимчасові. Потрібно пристосуватися, і це нелегко. Ми повинні знайти нових друзів і створити нові стосунки [47].

Якщо причиною самотності є сама людина. Можливо, людина сором'язлива за своєю суттю і відчуває внутрішню тривогу, через яку їй

важче подружитися. Певні характеристики особистості можуть відчужувати її від інших людей (недостатньо розвинуті соціальні навички, сором'язливість тощо). Тому цей вид самотності, мабуть, буде важче всього подолати. Але, визначивши причину, все можливо, якщо взятися за справу щиро й чесно [47].

Основні висновки дискусії:

1) Деяким людям важливо усвідомити та висловити причини своєї самотності.

2) Перший крок у подоланні стану самотності – усвідомлення та прийняття на себе відповідальності за його подолання.

3) Ніхто з людей не має імунітету проти стану самотності.

4) У подоланні стану самотності важливу роль грає активізація зусиль самої людини, що передбачає залучення її за допомогою конкретного плану дій, спрямованого на подолання стану самотності.

6.2. Вправа «Людина під дощем» (10 хв.) [35]

Мета: збирання додаткової діагностичної інформації для роботи.

Тренер дає завдання намалювати людину під дощем. Після виконання малюнки представляються. Це завдання можна задати для виконання додому за умови нестачі часу.

У самотніх людей типовою виявляється пасивність в контактах з іншими, переважання страхів у стресогенних ситуаціях і низьке почуття власної гідності.

VII. Обговорення

7.1. Бесіда на тему «Ефективні шляхи подолання самотності» (10 хв.) [47]

Мета: отримання знань про ефективні шляхи подолання стану самотності.

Варто обговорити, що кожен із учасників вважає ефективним у подоланні стану самотності. Слід зробити висновок, що ефективність

стратегій подолання стану самотності збільшується від пасивних до активних. До активних стратегій відносяться: емоційне реагування, поглиблення та розширення мережі соціальних зв'язків, активне усамітнення.

VIII. Підведення підсумків

8.1. Вправа «Телеграма» (5 хв.) [47]

Мета: одержання від кожного учасника короткої інформації про враження від проведеного тренінгу.

Тренер звертається до учасників із проханням дати відповіді на наступні питання:

- 1) Що Ви думаєте про проведений тренінг?
- 2) Що було для Вас важливим?
- 3) Чому Ви навчилися?
- 4) Що Вам сподобалося найбільше?
- 5) Що не вдалося з'ясувати?