

ПОДОЛАННЯ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ
ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙOVERCOMING THE FEELINGS OF LONELINESS IN THE ELDERLY PEOPLE
BY MEANS OF SOCIAL COMMUNICATIONS

Стаття присвячена висвітленню проблеми самотності у людей похилого віку та подолання її за допомогою засобів соціальної комунікації. Доведено, що питання самотності завжди існувало як проблема особистості, але саме в наш час самотність є важливим психологічним і соціальним явищем, адже особистості, особливо похилого віку, часто не знаходять свого призначення у сучасному світі, що швидко змінюється. Охарактеризовано особливості розвитку, фізіології та психології людей похилого віку. Виокремлено низку змін, спричинених старінням, серед яких – підвищення рівня тривожності, недовірливості, дратівливості, емоційна нестійкість, песимістичні погляди на життя, переживання, обмеження життєдіяльності, зростання пасивності.

Розкрито поняття «самотність» крізь призму філософії, соціології, психології. Особливу увагу звернено на основні способи розуміння природи соціальної комунікації як публічної, її значення для підлітків та людей похилого віку. Наголошено на важливості застосування соціальних комунікацій у подоланні відчуття самотності у старших людей. Описано результати проведеного тестування за участі 130-ти осіб, за якими розроблено та апробовано проект «Крилаті. Покликані бути другим крилом». Проект взяв участь у міжнародному конкурсі «Почуй свій голос» від міжнародної програми «Лідер в мені», переміг у національному відборі в категорії «Сім'я» і «Приз глядацьких симпатій» та був делегований від України на міжнародний рівень, де отримав грант для подальшого розвитку.

Зазначається також, що сьогодні особливого значення набуває визначення напрямів соціальної роботи з подолання відчуття самотності у людей похилого віку засобами соціальних комунікацій. Наголошується, що, надаючи допомогу літнім людям, соціальний працівник повинен інтегрувати досягнення всіх наявних теорій і досліджувати проблеми літніх людей комплексно.

Ключові слова: люди похилого віку, самотність, соціальні комунікації, соціальна робота, спілкування.

The article is devoted to highlighting the problem of loneliness in the elderly people and its overcoming by means social communication tools. It was proved that the issue of loneliness has always existed as a personality problem, but nowadays the loneliness is an important psychological and social phenomenon, because the individuals, especially the elderly people, often do not find their purpose in the rapidly changing modern world. The features of development, physiology and psychology of elderly people were described. A number of changes caused by aging were identified, including an increase in the level of anxiety, suspiciousness, irritability, emotional instability, pessimistic views on life, experiences, limitations of life activity, and an increase in passivity.

The concept of «loneliness» was revealed through the prism of philosophy, sociology, and psychology. A special attention was paid to the main ways of understanding the nature of social communication as public one, its significance for adolescents and the elderly people. The importance of using social communications in overcoming feelings of loneliness in elderly people was emphasized. The results of testing held with the participation of 130 persons were described, for which the «Winged. Designed to Be the Second Wing» project was developed and tested. The project took part in the «Hear Your Voice» international competition by the «Leader in Me» International Program; it won the national selection in the «Family» and «Audience Award» category and was delegated from Ukraine to the international level, where it received a grant for further development.

It is also noted that today it is of particular importance to determine the directions of social work to overcome the feeling of loneliness in the elderly people by means of social communications. It is emphasized that when providing assistance to the elderly people, the social worker should integrate the achievements of all available theories and study the elderly people problems in a comprehensive manner.

Key words: elderly people, loneliness, social communications, social work, communication.

УДК 37.013.42
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/46.39>

Сабат Н.В.,

канд. пед. наук,
доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи
Прикарпатського національного
університету імені Василя Стефаника

Гошовська М.І.,

студентка I магістратури педагогічного факультету
Прикарпатського національного
університету імені Василя Стефаника

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасне суспільство переходить до якісно нового сутнісного наповнення – інформаційного суспільства. Ці процеси неминучі й стрімкі, вони тісно пов'язані з процесами глобалізації. За умов постійних змін, руйнування звичних моральних норм та цінностей, зростаючої мобільності, людині не легко знайти і зрозуміти своє місце в цьому світі. Самотність – це одне з тих тонких, «болючих» питань людської душі, яке зачіпає всіх, незалежно від матеріального стану та віку.

Самотність завжди існувала як проблема особистості, але саме в наш час самотність

є важливим психологічним і соціальним явищем. У сучасному світі, що швидко змінюється, особистість, як духовний персонаж зі своїми потребами та проблемами, часто не знаходить свого призначення. Воно губиться в технічних досягненнях, приносячи не тільки комфортніші умови, а й духовну порожнечу та занепад. Сучасний процес глобалізації, урбанізації та трансформації знищив традиційні національні культурні цінності, в результаті чого утворилися так звані «безликі люди» – люди в сірому натовпі, люди масового суспільства, які лише занурені у фізичні потреби. Усі ці фактори загострюють проблему самотності людини, яку активно досліджують фахівці різних галузей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Явище самотності вивчалось багатьма дослідниками в різних наукових галузях. До відомих психологів, які досліджували питання самотності, можна віднести таких, як: Е. Берн, Р. Вейс, Т. Джонсон, Г. Зілбург, І. Кон, К. Мустакас, Л. Попелу, Д. Рісмен, К. Роджерс, У. Садлер, Г. Саліван, П. Слейтер, Е. Фромм. Також аналіз самотності здійснювали Ю. Кошелева, М. Литвак, Л. Левченко, С. Максименко. Ю. Никоненко досліджував особливості стану самотності в підлітковому віці. Р. Попелюшко розглядав це явище як проблему соціалізації особистості в суспільстві. У філософській царині В. Сакутін вивчав даний феномен через призму культури та онтології.

Філософи різних епох і народів прагнули віднайти визначення самотності, з'ясувати її особливості, знайти шляхи і способи щодо її подолання. Аспекти проблеми самотності стали предметом дослідження таких вітчизняних науковців: В. Андрущенко, І. Бойченка, М. Зелінського, П. Кравченка, В. Кременя, В. Загороднюка та інших.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Незважаючи на значну кількість досліджень, проблема самотності не втратила своєї актуальності. Зрештою, важливим є розроблення конкретних шляхів подолання самотності або хоча б послаблення негативних наслідків її впливу. Одним зі шляхів вирішення означеної проблеми вважаємо налагодження спілкування людей похилого віку зі своїми ровесниками, а також із підлітками. Такий вибір пояснюємо тим, що і люди похилого віку, і підлітки часто відчують себе покинутими, нікому не потрібними. Спілкування дасть змогу обговорити проблеми, поділитися наболілим, висловити власні міркування й почути думки з цього приводу інших людей.

Метою статті є розроблення шляхів використання засобів соціальних комунікацій для подолання самотності у людей похилого віку.

Виклад основного матеріалу. Самотність – надзвичайно поширене явище в сучасному світі. У будь-якому віці самотність має свої нюанси. Імовірно, лише у новонароджених немає жодних проявів цього відчуття. На жаль, першопричиною та головною передумовою самотності дитини є зневажливе або зовсім байдуже ставлення батьків, які постійно зайняті матеріальним забезпеченням сім'ї. Вони зосереджуються лише на зовнішньому, ігноруючи внутрішній світ дитини. У підлітковому віці самотність проявляється як неприєднання до груп, відчуття розчарування в друзях, усвідомлення їхніх відмінностей тощо. У підлітковому віці це почуття асоціюється з особистим життям, дорослість – проблеми безшлюбності, нерозуміння в сім'ї, старість – вихід на пенсію, втрата близької людини. Ми настільки звикли боятися самотності, що сприймаємо це як абсолютно негативне

явище. Лікарі вважають, що самотні люди частіше хворіють, ніж ті, хто має сім'ї. У них вищий ризик серцево-судинних захворювань і менша тривалість життя.

Важливу роль у виникненні самотності відіграє соціальна адаптація людини до умов сьогодення. Це явище пов'язане з індивідуальними особливостями та місцем особистості в суспільстві. Самотність виникає, коли адаптація до зміни повсякденних умов життя людини зазнала невдачі. Страх перед невідомими змінами перешкоджає людині подолати самотність, а страх минулих невдач підживлює ситуації, які ще більше посилюють самотність.

Пандемія COVID-19 та тривалий карантин внесли зміни в життя кожного з нас. Ми стали рідше бачитися, менше спілкуватися і через це деякі люди почали відчувати себе самотніми. Молоде покоління перейшло на спілкування в режимі онлайн, однак для багатьох інших людей це стало великою проблемою. Зокрема, найбільший дискомфорт у спілкуванні почали відчувати люди похилого віку, яким важко адаптуватися до сучасних інформаційно-комунікативних технологій. Це призвело до поширення відчуття самотності серед великої кількості людей, а найбільше – серед людей похилого віку. Утім, перебуваючи в ізоляції, не завжди відчувається самотність, і навпаки, з близькими родичами та друзями літні люди можуть відчувати себе непотрібними, нецікавими та самотніми. Якщо старша людина живе окремо, але при цьому її дух зростає і відчуває гармонію з собою, то це не є проблемою самотності як такої.

Психологи зазначають, що самотність може негативно вплинути на задоволеність життям, а емоції людей, особливо літніх, можуть призвести до песимістичних поглядів на майбутнє. У «Енциклопедії філософії» за редакцією В. Шинкарука самотність пояснюється як «стан буття людського існування, в якому відбувається зовнішнє чи внутрішнє відокремлення». В останньому філософському словнику самотність – це стан і відчуття людини в реальній чи уявній депривації спілкування [4, с. 1–2].

Самотність – екзистенційна ситуація людського буття, у межах якої відбувається зовнішнє чи внутрішнє відокремлення людей [8, с. 564]. Самотність також являє собою соціально-психологічне явище, емоційний стан, пов'язаний з відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків з людьми та / або зі страхом втрати їх у результаті вимушеної або наявної психологічної причини соціальної ізоляції.

Цю концепцію можна далі розділити на два різних явища. Першим явищем вважається позитивна самотність, яка за своєю природою зустрічається дуже рідко. Друге явище – негативна самотність. Люди відчують негативну самотність з різних причин, і багато життєвих ситуацій пов'язані з цим.

Самотність розглядається у двох вимірах: як психологічний стан людини (внутрішнє емоційне переживання) і як особливість її соціальних стосунків з іншими (зовнішнє відчуження від людини).

Особливою соціально-демографічною групою населення є люди похилого віку. В даний час період старіння називають старістю. Старіння людини є фундаментальним універсальним біологічним процесом, який досягається за конкретних соціокультурних умов. Старіння – це складне явище, яке поєднує в собі особисті, соціальні та економічні аспекти життя людини.

Україна входить до 30-ти «найстаріших» країн світу зі збільшенням літнього населення, що демонструє досить тривожну тенденцію. У 2007 році населення пенсійного віку становило 23,9%, понад 11 млн. За рівнем старіння (частка населення старше 65 років) Україна посідала 11 місце у світі, а у 2025 році підніметься на 9 місце. За національними прогнозами населення до 2025 року частка населення старше 60 років досягне 25 % і перевищить 26 % до 2030 року. Це означає, що Україна є і буде однією з «найстаріших» країн світу, а на національному рівні цьому питанню приділено недостатньо уваги [2, с. 7-8].

Люди пенсійного віку – це ті, хто залишається поза суспільним процесом. Виходячи на пенсію, вони замикаються у своїх домівках і сім'ях та втрачають інтерес до громадського життя. У цьому віці надзвичайно важко адаптуватися до мінливих умов динамічного суспільства, і люди цієї вікової групи потребують підтримки та мотивації. Пенсіонери переважно перебувають у неблагополучному становищі в суспільстві і часто живуть за межею бідності. Хоча українське законодавство гарантує певні права, воно не стосується рівних можливостей для літніх людей, правового захисту та правової допомоги в разі потреби.

Старість приносить зміни в звичний рівень життя, хвороби, важкі емоційні переживання. Фізіологічні процеси старіння організму неминуче викликають зміни емоційно-вольової сфери особистості. Для більшості людей похилого віку характерними є тривожність, невротична депресія, фрустрація, астения, вегетативні порушення. Люди похилого віку опиняються на межі життя, поступово ізольовуються від суспільства. Їхня життєва діяльність обмежена не стільки матеріальними труднощами (хоча вони відіграють важливу роль), скільки психологічними. Вихід на пенсію, втрата сім'ї та друзів, хвороби, звуження кола спілкування та діяльності – все це сприяє бідності життя, відходу позитивних емоцій, відчуття самотності та нікчемності. У похилому віці зростає занепокоєння, посилюються недовірливість, дратівливість. Внаслідок цього люди похилого віку стають емоційно більш вразливими та вимагають чуйнішого й уважнішого ставлення, особливо

з боку сім'ї, родини, працівників медичних, освітніх та соціальних закладів.

Соціальна комунікація – це інструмент соціальної інженерії, який використовує комунікаційні технології для створення, пошуку, організації, трансляції, обміну, збереження та вимірювання впливу на реципієнтів з метою регулювання соціальної поведінки, взаємодії та соціальних відносин у суспільстві.

У сучасній науці існує кілька основних способів розуміння природи соціальної комунікації як публічної. Зокрема, спілкуванням вважається:

- механізми, що забезпечують існування і розвиток людських стосунків, включаючи всі психологічні символи, засоби їх передачі в просторі та збереження в часі (Ч. Кулі);

- обмін інформацією між складними динамічними системами та їхніми частинами, здатними отримувати, накопичувати та перетворювати інформацію (А. Урсул);

- інформаційна асоціація суб'єкта з тим чи іншим об'єктом (М. Каган);

- діяльнісні методи сприяння взаємній адаптації людей (Т. Шибутані);

- акт передачі інформації від мозку однієї людини до іншої (П. Сміт, К. Беррі, А. Пулфорд);

- специфічні процеси інформаційного обміну, передачі емоційного та інтелектуального змісту (А. Зверінцев, А. Панфілова).

В. Різун вважає, що соціальну комунікацію слід розуміти як систему соціальної взаємодії, яка включає певні способи, методи, засоби та принципи встановлення та підтримки контактів на основі професійно-технічної діяльності, спрямованих на розвиток, організацію та соціалізацію. Роль ініціатора спілкування зазвичай виконує соціальна комунікаційна агенція, що обслуговує. До цього відноситься поліпшення відносин, модернізація, яка формується між різними соціальними інститутами. Соціальна комунікація формується за законами комунікації, але, як і будь-яка технічна річ, вона передбачає використання наукових знань про комунікацію та все, що використовується для організації процесу соціального спілкування.

Щодо слова «соціальна взаємодія» в однині, що цілком допустимо, В. Різун зазначає: «Є два значення:

- 1) соціальна комунікація як різновид соціальних комунікацій;

- 2) соціальна комунікація як різновид публічного спілкування, що є окремим видом суспільно-культурної діяльності і лежить в основі соціальних комунікацій» [7, с. 7–9].

Термін «соціальна комунікація» зазвичай тлумачиться трьома способами:

- передавати інформацію, думки та емоції у формі символів та символів;

- як процес з'єднання частин соціальної системи;

– як механізм визначення поведінки іншої людини [5, с. 21–22].

Як вид публічної комунікації соціальна комунікація виконує три основні функції:

1) інформаційна функція відноситься до передачі інформації про об'єкти та їхні атрибути, явища, поведінку та процеси через соціальну взаємодію в суспільстві;

2) експресивна функція визначає здатність соціальної взаємодії передавати оцінку інформацію про предмет чи явище;

3) прагматична функція означає, що соціальна взаємодія є засобом спонукання людей до певних дій і відповідей.

На основі опрацювання й узагальнення теоретичного матеріалу нами було розроблене тестування, у якому взяло участь 130 осіб різного віку. Зокрема, жінок – 75 %, чоловіків – майже 25 %. Із них 53 % були 16-19 років та 28 % – 11-15 років.

Молоде покоління більш вільно почуває себе у використанні засобів комунікацій, чого не можна сказати про людей похилого віку. На запитання «З ким Ви проводите свій вільний час?» 78 %-80 % респондентів відповіли, що з рідними та друзями, проте 39 % опитуваних відповіли, що свій вільний час проводять на самоті, а 43 % опитуваних часто відчувають себе самотніми.

На запитання «Що для Вас означає самотність?» ми отримали велику кількість відповідей. Нашу увагу привернули такі відповіді, як:

- спокій, зібраність;
- нудьга і жодних емоцій;
- вміння розуміти себе, прислухатись до свого внутрішнього «Я»;
- почуття людини, яка не отримує позитивних емоцій і спілкування з людьми;
- час, коли ти можеш розслабитися;
- страх;
- ізоляція;
- бути непоміченою.

З цих відповідей можна побачити, що деякі люди сприймають самотність як позитивне явище, яке дає змогу краще пізнати себе, зосередитись на собі та власному «Я», відпочити, однак для більшості самотність є страхом, відчуттям неоптимальності та ізоляції.

Серед усіх респондентів майже половина опитаних знають самотніх людей, які потребують допомоги. На запитання «На Вашу думку, яким чином кожен з нас може допомагати самотнім людям?» більшість опитуваних відповіли, що можна з ними спілкуватись, проводити час і просто бути поряд та слухати їх.

Після аналізу отриманих даних було створено проект «Крилаті. Покликані бути другим крилом». Його метою є допомога самотнім людям похилого віку в базовій потребі спілкування за допомогою засобів соціальних комунікацій для подолання відчуття самотності.

В процесі реалізації проекту були задіяні підлітки та люди похилого віку. Нам вдалося об'єднати відеозв'язком більше десяти старших людей з різних областей України. Люди похилого віку раділи зустрічам та спілкуванню, їм було надзвичайно приємно бачити один одного. Як виявилось, старші люди зовсім не нудні, а дуже цікаві співрозмовники. Під час спілкування з підлітками та онлайн-спілкування зі своїми ровесниками вони забували про самотність.

На основі зібраних даних було змонтовано креативний відеоролик, у якому містилися матеріали та результати даного дослідження. Проект був представлений на конкурс «Знайди свій голос» для світової соціальної програми «Лідер в мені». У національному відборі він здобув перемогу у двох номінаціях – «Сім'я» та «Приз глядацьких симпатій» і був делегований від України на міжнародний рівень. За результатами суддівського голосування ми отримали перемогу серед представлених робіт з інших країн світу та грант для подальшого розвитку проєкту.

Звичайно, що, залежно від факторів, які впливають на відчуття самотності літніх людей, психолог чи соціальний працівник обирає форму роботи з такими людьми, підтримує їх та допомагає долати відчуття самотності. Ефективними вважаємо такі засоби, як участь у активному громадському житті, волонтерство, консультування щодо зміни прикладу для наслідування, встановлення ефективнішого спілкування, повернення до життєвих інтересів, відновлення сенсу життя та довіри до інших. Проте ніщо не може замінити спілкування. Виходячи з сучасних реалій та реалізованого нами проєкту, зазначимо, що соціальні комунікації є ефективним способом налагодження конструктивного спілкування між літніми людьми одні з одними, а також із підлітками. Цікаво, що таке спілкування приносить подвійний результат: по-перше, люди похилого віку мають співрозмовника, по-друге, підлітки самі позбуваються відчуття самотності і набираються життєвої мудрості від літніх людей.

Висновки. Підводячи підсумок, можна сказати, що соціальна робота з людьми похилого віку набуває актуальності і з наукових, і з практичних позицій, а особливого значення набуває визначення напрямів соціальної роботи з подолання відчуття самотності у людей похилого віку засобами соціальних комунікацій. Тому соціальний працівник повинен сприяти створенню умов для того, щоб ця категорія населення змогла задовольнити свої потреби на фізіологічному, психологічному та соціальному рівнях. Надаючи допомогу літнім людям, соціальний працівник повинен інтегрувати досягнення всіх наявних теорій і досліджувати проблеми літніх людей комплексно.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні впливу спілкування літніх людей засобами соціальних комунікацій на рівень відчуття ними самотності.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Том VII. Екологічна психологія. Вип. 48. URL: <https://cutt.ly/4F9KrzK> (дата звернення: 15.03.2022).
2. Визначення віку, з якого особа може вважатися особою похилого віку: огляд міжнародного досвіду та національні практики. URL: <https://cutt.ly/IF9XH9h> (дата звернення: 17.03.2022).
3. Населення України. Імперативи демографічного старіння. Київ, 2014. 288 с. URL: <https://cutt.ly/LF9Viof> (дата звернення: 12.03.2022).
4. Проблема самотності в сучасному світі. URL: <https://cutt.ly/dF9Kz7Y> (дата звернення: 10.04.2022).
5. Почепцов Г. Г. Соціальні комунікації і нові комунікативні технології. *Комунікація*. 2010. № 1. С. 19–26.
6. Різун В. В. До питання про соціальнокомунікаційні наукові проблеми і про наукові проблеми взагалі. *Актуальні дослідження українських наукових шкіл у галузі соціальних комунікацій*: матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції. Київ : Інститут журналістики, 2013. С. 8–25.
7. Різун В. Соціальні комунікації як інженерне вчення, або соціальні комунікації в системі соціального інжинірингу (соціальної інженерії). *Комунікація*. № 2. 2012. С. 8–18.
8. Філософський енциклопедичний словник. Київ, 2002. 742 с. URL: <https://cutt.ly/GF9K4Ov> (дата звернення: 15.03.2022).
9. National poll of healthy aging: University of Michigan, 2019. URL: <https://cutt.ly/ZF9Khrf> (дата звернення: 15.03.2022).