

ЯВИЩЕ САМОТНОСТІ У ЛІТНЬОМУ ВІЦІ

Тополь О.В. (м. Київ)

Анотації

У статті дається аналіз явища самотності, фактори, що призводять до його виникнення, розкрито вплив віку на самотність, розглянуто деякі проблемні аспекти життя самотніх літніх людей; наведено класифікацію та проаналізовано теоретичні підходи до самотності, з'ясовано причини формування відчуття самотності.

In the article speech goes about the phenomenon of loneliness, factors which are the basis of this phenomenon; influence of age on loneliness is exposed, some problem aspects of life of single elderly people are considered. The theoretical approaches to loneliness and their classification are analysed, reasons of forming of loneliness feeling are found out.

Постановка проблеми

У сьогоднішній Україні склався такий стереотип, що старість – це самотність, безпорадність, бідність. Мало хто погодиться з тим, що старість – це чудовий і унікальний період життя, філософський і мудрий вік. Основними причинами виникнення негативних стереотипів старіння є економічна незахищеність людей похилого віку в Україні а також, що не менш важливе – психологічні особливості, культурні традиції, релігійно-філософські передумови.

Вступ

У багатьох наукових статтях основною соціальною проблемою старості називається самотність. Демографи та соціологи констатують збільшення кількості домогосподарств, що складаються з однієї особи, психологи аналізують причини та наслідки самотності, в теорії і практиці соціальної роботи знаходимо поради по обслуговуванню самотніх літніх людей, найчастіше інвалідів. Тобто слово самотність майже завжди має проблемний, негативний відтінок. Негативізм проблеми самотності формується, в першу чергу, молодими дослідниками (віку яких характерне відчуття самотності) або людьми середнього віку у яких криза «середини життя» викликає тривогу, страх старості і Кінця, переоцінку цінностей і підсумовування прожитого. Дуже цінним для усвідомлення явища самотності у літньому віці є ставлення до старості самих людей похилого віку. Заслуговує на увагу аналіз відчуття старості академіка М.Амосова [1]. Він пише, що маючи 87 років і хворе серце: «Міркую про науки з інтересу, пишу і друкую з потреби самовираження, без домагань на пріоритети і визнання...Хочу створити (для себе!) цілісне уявлення про світ, хоча б у самому узагальненому вигляді. Попутно намагаюся з'ясувати - яке щастя можливо для людини і суспільства, що потрібно для цього робити і яка можливість успіху». Пояснюючи відмінність сприйняття у старечому віці, М.Амосов пише:

«Раніше моє "Я" замикалося на середовищі, сприймало подразники, відчувало, та відповідало діями. Головне - у такій моделі – самоаналіз: розум, потреби, переконання, мотиви, характер, знання, динаміка». У старості – інша модель «Я». Шляхом самоаналізу М.Амосов склав таку ієрархію власних потреб: 1. Допитливість. 2. Творчість. 3. Страх (хвороб, старості). 4. Спілкування. 5. Лідерство. 6. Марнославство. 7. Співпереживання. 8. Секс. 9. Жадність. Із усіх потреб, у зоні "приємних", він називає – творчість й інформацію, яку одержує з книг, радіо, ТБ, Інтернету, від сім'ї, колег, учнів. Серед "неприємних" називається - неміч, спілкування і похвала. Інші - потреби без претензій. Людина у старечому віці прагне до зберігання душевного комфорту на останньому спуску: дієздатності, пам'яті, інтелекту.

То може для людей старечого віку зменшення спілкування і самотність не є такою великою проблемою?

Тому сьогодні, коли в Україні кожний четвертий перейшов 60-літній поріг, а кожний п'ятий є самотнім, вивчення явища самотності набуває особливого філософсько-культурного значення, що потребує всебічного аналізу проблеми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Довгий час спільне проживання було однією з головних форм взаємодії поколінь і джерелом їхнього спільного благополуччя, однак за останні піввіку помітно збільшилися частки самотньо проживаючих людей похилого віку, а також кількість домогосподарств, що складаються з літнього подружжя. Так, у Великобританії з 1951 по 2003 рік частка самотніх чоловіків у віці старше 65 років виросла з 7% до 21,9%, жінок - з 17% до 46,5%. У Китаї тільки за 1980-2000 роки частка домогосподарств, що складаються з літніх подружніх пар, збільшилася з 17% до 30% [2,21].

У Японії, про яку ще існує уявлення як про країну, де люди похилого віку традиційно живуть разом з дітьми, відзначається зменшення числа літніх, що проживають у родинах дітей. Так, якщо в 1975 р. 54,4% літніх жили в родинах дітей, то в 1989 р. ця цифра зменшилася до 40,7%, одночасно відсоток самотньо проживаючих збільшився з 8,6 до 14,8% [3].

За даними Державного комітету статистики, в Україні у 2007р. частка домогосподарств, до складу яких входять жінки віком 55 років і старші становить 16,6%; чоловіки 60 років і старші - 7,2%. Частка домогосподарств, що складаються з однієї особи становить 24,5% [4].

В основі цих тенденцій лежать причини як демографічного, так і соціально-економічного порядку. Збільшення прошарку малодітних сімей і бездітних людей сприяє росту числа самотньо проживаючих людей похилого віку. Поліпшення здоров'я, та покращення фінансового становища, дозволяє людям похилого віку, насамперед "молодим старим", жити незалежно від їхніх дітей. У свою чергу, люди похилого віку з високим освітнім статусом, яких стає усе більше, віддають перевагу окремому від дітей проживанню.

За даними Крайг [5], майже половина проживаючих у США жінок у віці старше 65 років є вдовами, більше 10% живуть одні. Серед чоловіків старше 65 років, 15% є вдівцями й 20% живуть одні. Серед старих людей (у віці 80 років і більше) лише 10% жінок одружені й приблизно дві третини живуть одні, половина чоловіків цього віку одружені й менш половини живуть одні. У цілому на самоті живуть 9,5 мільйони людей похилого віку, і вісім з десяти з них – жінки.

Можна зробити висновок, що нині, дійсно, велика кількість людей похилого віку, особливо жінок живуть самотньо.

Чи можна говорити про те, що окреме проживання літніх людей формує відчуття самотності?

Незважаючи на роздільне проживання, люди в сучасному світі, як правило, прагнуть підтримувати тісні контакти зі своїми нечисленними близькими родичами (батьками, дітьми, онуками), а також друзями й сусідами. Крім того, щоб зберегти тісне спілкування, діти селяться недалеко від своїх батьків. Так, за результатами обстеження в трьох містах Росії, більше 70% дітей, що відокремилися, жили в тих же населених пунктах, що і їхні батьки[6]. За високою частотою контактів батьків з дітьми, як показують численні дослідження, криється широкий спектр людських відносин, які містять у собі не тільки матеріальні, але й моральні, психологічні, емоційні форми взаємодопомоги. Всупереч поширеній думці, люди похилого віку в західних країнах, так само як і в Україні, перебувають під опікою своїх близьких. Якщо виникає потреба, більшість із них звертаються по допомогу в першу чергу до дітей, потім до інших родичів, потім до сусідів і друзів, а в бюрократичні установи йдуть в останню чергу.

Отже, не можна говорити про те, що окремо проживаючі люди схильні до ізоляції.

Проводячи соціально-філософський аналіз старості, Альперович В.Д. зауважує, що особа яка проживає сама і самотня людина - це не одне й теж. Навпаки, самотньою, страждаючою від самотності, може бути людина, що живе у великій родині або в багатолюдному гуртожитку. До того ж інтроверти люблять тишу й самоту, відчувають необхідність "підзарядитися" на самоті після того, як їм довелося побувати на людях, їх дратують занадто компанійські люди екстраверти. Отже, не всі самотні літні люди страждають від самотності: «Певний тип людей береже й плакає свою самотність» [7].

Самотність, як стверджують психологи, не вимірюється відстанню, що відокремлює одну людину від іншої, вона обумовлена наявністю або відсутністю "близької душі". Чисельні дослідження доказують, що сімейний стан і склад жильців дому, по суті, не є достовірним показником якості соціальної взаємодії. Виявлено набагато більше фактів самотності серед старих людей, які проживали з дітьми або родичами, ніж серед тих, хто жили самі або з друзями. За дослідженням Арлінга (опитуванням

було охоплено 409 вдів похилого віку), спілкування з членами сім'ї, особливо дітьми не чинить впливу на моральний стан його респондентів але контакти з друзями і сусідами знижують їх почуття самотності і підвищують відчуття власної придатності й відчуття, що тебе поважають [8].

На думку К.Рубінстайн й Ф.Шейвера, відокремлене життя слабо пов'язане з самотністю, але це відбувається тому, що багато розлучених та овдовілих респондентів нещасливі, живучи поодиноці [9]. За результатами їхнього дослідження, більшість людей, що відчували себе самотніми, не були ізольованими в об'єктивному розумінні. Багато з них знаходились у шлюбі або жили з друзями і з сім'єю. Хоча самотні люди мали дещо менше соціальних контактів, ніж несамотні, набагато більш сильною домінантою самотності виявилась незадоволеність наявністю друзів і взаємозв'язків.

Досліджуючи взаємозв'язок віку і самотності, К.Рубінстайн й Ф.Шейвер зробили висновки, що респонденти літнього віку виявились менш самотніми, ніж молоді респонденти, вони мають більше близьких друзів (хоча проводять з ними менше часу) і вони більше задоволені своїми дружніми зв'язками. У людей старше 60 років виявилась більш висока самооцінка, ніж у 25-літніх, відчують вони себе більш незалежно, менше скаржаться на фізичні та психічні недомагання. Подібні дані були отримані і іншими дослідниками. Розоу виявив, що «меншість людей похилого віку самотні». Шанас та її колеги використовували випадкову вибірку в трьох країнах (США, Великобританії, Данії) для вивчення ролі людей похилого віку у суспільстві. Вони повідомили, що 80% тих, кому за 65 років, «рідко» або «ніколи» не відчують себе самотніми [10].

Мета статті – проаналізувати теоретичні підходи до самотності, розглянути джерела її виникнення та вплив на життя людей похилого віку.

Обговорення проблеми

Більшість теоретичних положень про самотність фрагментарні і не мають систематичного пояснення. Перлман й Пепло [11] дали наступну класифікацію психологічним та соціологічним підходам до самотності: психодинамічні, феноменологічні, екзистенціально-гуманістичні, соціологічні, інтеракціоністські, когнітивні, інтимні і теоретико-системні.

Представники *психодинамічної моделі* (Зилбург, Салліван, Фромм-Рейхман) у своєму аналізі самотності спираються головним чином на клінічну практику і тому схильні розглядати самотність як патологію, як негативне явище. Зілбург, наприклад, розрізняв самотність і усамітнення. Усамітнення він називав «нормальним» й «минушим умонастроєм», що виникає в результаті відсутності конкретного "когось". Самотність – непереборним, постійним і руйнівним відчуттям [12].

Фромм-Рейхман вважала самотність екстремальним станом, який характеризується "надзвичайно тривожним відчуттям". «Самітність

збільшує відчуття протиприродної й несподіваної порожнечі, що пронизує увесь внутрішній світ особистості» і може сприяти розвиткові важкого психічного розладу особистості [13].

За даною моделлю, самотність є результатом ранніх дитячих впливів на особистісний розвиток, які, у свою чергу, обумовлені дефіцитом досвіду соціалізації. І хоча ранній (дитячий) досвід може бути міжособистісним по своїй природі, розглянута традиція зосереджує увагу на тім, які внутріособистісні фактори, тобто риси характеру, внутріпсихічні конфлікти, що приводять до стану самотності. За Зілбургом, самотність є проявом характерних рис особистості: нарцисизму, манії величності, хворобливої скритності, ворожості, агресивності. Причини самотності, як правило, вбачають у деформаціях, які відбуваються в генезисі особистості, її здатності до конструктивного саморозвитку.

Найбільш відомим прихильником *феноменологічного напрямку* є Карл Роджерс. На його думку, виконання соціальних ролей вимагає від індивіда діяти у відповідності до соціальних зразків, які можуть входити у протиріччя з внутрішнім істинним проявом «Я». Страх людини, що істинне «Я» відторгнене оточуючими, робить її замкненою у своїй самотності. Роджерс розглядає самотність як прояв дезадаптації особистості у суспільстві, а причину самотності - у феноменологічних невідповідностях між дійсним і ідеалізованим «Я» індивіда. Відрізняє прихильників даної теорії те, що вони вважають, основою формування самотності є не ранні дитячі впливи а поточні впливи, які відчуває особистість. Природа самотності вважається патологічною.

Представники *екзистенціальної моделі* не вважають самотність патологічним феноменом. Вона є продуктивною творчою силою (Мустакас), умовою справжньої комунікації (Ясперс), глибинною основою будь-якого індивідуального буття (Сартр), моментом народження особистості (Бердяєв), самостю людини (Ялом). Самотність пов'язана із самосвідомістю людини, з неповторністю її «Я», з моментом істини й саморозуміння. Таким чином, самотність - необхідний елемент екзистенції людину, що надає змісту людському життю й сприятливому розвиткові особистості. Ніякі найближчі стосунки не можуть знищити самотності. Однак людина може послабити вплив самотності, розділивши її з іншою самотньою людиною. Більше того, проблема екзистенціальної ізоляції не може бути розв'язна в принципі, тому що перед фундаментальними проблемами буття людина самотня споконвічно.

Представники *соціологічної моделі* (Боумен, Рисмен, Слейтер) пов'язують свій соціальний аналіз самотності з вивченням американського характеру й одночасно аналізують здатність суспільства задовольняти потреби його членів. Вони заявляють, що американці перетворились на індивідів, «орієнтованих на оточуючих. "Орієнтовані

ззовні" люди відособлені від свого істинного "Я", своїх почуттів і своїх очікувань. Орієнтована на інших особистість може набути надмірну потребу в пильній увазі до себе з боку оточуючих, яка ніколи повністю не задовольняється. Тому члени нашого суспільства, заявляє Рісмен, утворюють "самотній натовп"[14].

Слейтер причиною самотності вважає, незадоволення потреби в спілкуванні, причетності й залежності через прихильність в американському суспільстві до індивідуалізму внаслідок укорінення віри в те, що кожна людина є самотійним суб'єктом.

Серед причин, що ведуть до посилення самотності в сучасному суспільстві виділяють ослаблення зв'язків у первинній групі та збільшення сімейної й соціальної мобільності (Боумен).

Таким чином, представники соціологічного підходу вважають самотність нормативним - загально статистичним показником, що характеризує суспільство. Самотність розглядається як риса американського характеру, що є продуктом соціальних сил. Тобто причина самотності поза індивідом, на її формування впливають події суспільного життя.

Представники *інтераціоналістського підходу* вважають самотність продуктом комбінованого (або інтерактивного впливу) особистісних та ситуаційних факторів. Самотність з'являється в результаті порушення соціальних відносин, соціальної взаємодії, що задовольняє основні соціальні потреби особистості. Роберт Вейс [15] розрізняв два типи самотності: емоційну ізоляцію (відсутність тісної емоційної прихильності) та соціальну ізоляцію (відсутність значимих дружніх зв'язків або почуття спільності). Емоційна самотність є результатом відсутності інтимної прихильності, такої як любовна або подружня. Емоційно самотня людина повинна відчувати щось подібне до хвилювання покинутої батьками дитини: неспокій, тривогу, порожнечу. Соціальна самотність викликає у людини відчуття безглуздості свого існування й власної незначності а також напружений стан і нудьгу. Відчуття соціально самотньої людини подібні до почуття дитини, яку залишили друзі.

Самотність розглядається як звичайний стан, який переживає більшість людей, протягом всього їхнього життя. Причини самотності є як внутрішні (характерологічні), так і зовнішні (ситуативні).

Представники *когнітивного підходу* відзначають роль пізнання як фактора, що опосередковує зв'язок між нестатком соціальності й почуттям самотності. Когнітивні фактори розглядаються як процеси, що відбуваються усередині індивіда, що погоджує свою діяльність із реальністю. Самотність виникає у тому випадку, коли індивід усвідомлює невідповідність між двома факторами - бажаним і досягнутим рівнем власних соціальних контактів.

Пепло, Міцелі, Мораш зауважують: «Визначення власної самотності – результат тривалого когнітивного процесу, в ході якого ми усвідомлюємо або наділяємо змістом наші унікальні особисті

переживання і узагальнюємо їх у цілісну категорію або концепцію» [16]. Серед причин самотності виділяють характерологічні й ситуативні фактори, а також вплив минулого і сьогодення на формування особистості.

Даний підхід спирається на когнітивну терапію Бека, на користь якої говорять клінічні дослідження, що підтверджують її ефективність. Пояснюючи причини самотності Бек писав, що погляд на самого себе та на середовище створюють базис «внутрішньої реальності» людини. Коли «внутрішня реальність» людини не відповідає «зовнішній реальності» у значимих співвідношеннях, вона може відчувати емоційний розлад, депресію, тривогу й почуття самотності [17].

Представники *інтимного підходу* (Дерлега, Маргуліс), так само як і Вейс, вважають що соціальні відносини безумовно сприяють досягненню індивідом різних реальних цілей. Самотність же обумовлена відсутністю соціального партнера, який би сприяв досягненню цих цілей. Самотність настає тоді, коли міжособистісним відносинам індивіда бракує інтимності, необхідної для довірчого спілкування.

В основі інтимного підходу лежить припущення про те, що індивід прагне до збереження рівноваги між бажаним і досягнутим рівнями соціального контакту. Вивчаючи вплив на цей баланс сукупності соціальних зв'язків індивіда, його соціальних очікувань і його особистісних якостей, дослідники розцінюють самотність як нормальний досвід і вважають, що й внутрішньо індивідуальні фактори, і фактори середовища здатні привести до самотності.

Згідно *теоретико-системного підходу* до проблеми самотності, поведінка живих організмів відбиває переплетення впливів декількох рівнів (від клітинного до міжнаціонального), що діють одночасно як система. Із цього погляду самотність є механізмом зворотного зв'язку, що допомагає індивідові або суспільству зберегти стійкий оптимальний рівень людських контактів. Самотність розглядається як потенційно патологічний стан, але корисний, який у кінцевому результаті, може сприяти благополуччю індивіда або суспільства.

Дані дослідження є суто теоретичними, не мають емпіричного джерела. Системна теорія підпорядковує обидва мотиви поведінки - індивідуальний і ситуативний.

Висновки

Більшість теоретичних висновків про самотність були зроблені на основі даних клінічної практики. Емпірично досліджувались в основному, окремі сторони самотності, що викликає роздробленість і заплутаність даних, які в цій якості мало сприяють теоретичному висвітленню даного феномена. Представники психодинамічної й феноменологічної моделей вважають природу самотності негативною, патологічною. Дане твердження заперечують екзистенціалісти. На їхню думку, природа самотності позитивна, універсальна й криється у базовій структурі

особистості. Вони закликають людей перебороти їхній страх самотності й навчитися її використовувати.

Соціологічна модель розглядає самотність як результат нормативного соціального тиску й впливу соціокультурних факторів. Самітність виникає при втраті власної ідентичності, внаслідок надмірного пристосування до суспільних норм. І хоча самотність явище негативне, воно розглядається як загальна соціальна ознака.

Представники загальносистемної моделі самотність розглядають як відхилення від існуючої рівноваги психічного й соціального самопочуття. Форми вираження цього відхилення можуть перебувати на будь-яких системних рівнях. Найбільш розробленими й завершеними є психодинамічна теорія, інтимістська модель і когнітивний підхід, які, стимулювали численні дослідження, мають емпіричне підтвердження й стали підставою для цілого ряду досліджень програмного характеру.

Більшість фахівців вважають, що причинами самотності виступають особистісні характеристики або соціальні умови в яких опиняється людина. Тільки прихильники психодинамічної моделі підкреслюють вплив ранніх дитячих явищ на розвиток самотності.

Різноманіття теоретичних підходів свідчить про те, що варіації самотності нескінченні.

Самотність є результатом психічного процесу, що протікає на когнітивному, емоційному й мотиваційному рівнях. Елементи кожного із цих трьох рівнів обов'язково присутні у конкретному переживанні самотності. Тому емоційне забарвлення самотності (відчуття ізолюваності, порожнечі, втрати, розриву, туги, гіркоти), формується за участю когнітивної сфери (процесів сприйняття, порівняння, аналізу причин та ін.)

Якщо самотність розглядається як кількісна і якісна характеристика людських контактів, то відчуття самотності має ситуативний характер, тобто людина в певних умовах почуває себе самотньо. Розглядаючи віковий аспект самотності, слід зазначити, що всупереч поширеній думці про те, що самотність – ознака старості, вона є найгострішою проблемою юнацького віку. За результатами досліджень К. Рубінстайн й Ф.Шейвер, «Самотність в похилому віці є наслідком бідності й хвороб респондента, а не характерною рисою віку як такого» [18].

Статистика не підтверджує розповсюдженого стереотипу, нав'язаного ЗМІ про людей похилого віку як про хворих, прикованих до ліжка або таких, що знаходяться під чиїмось опікунством. Результати досліджень західних учених свідчать про те, що чисельні песимістичні роздуми про самотність літніх людей сильно перебільшені. Що стосується відокремленого життя, то для більшості людей похилого віку воно є символом їхньої особистої незалежності. А усамітнення означає творче і плідне використання часу на самоті.

Джерела

1. Амосов Н.М. Мое мировоззрение. – К.: Полифаст, 2000. - 371 с.

2. Денисенко М.Б. Тихая революция // Отечественные записки, 2005, № 3, С.21
3. Карюхин Э.В. Геронтологические НКО: от моделей ухода к становлению сектора. - М.: Эслан. - 2002.- С.17
4. Соціально-демографічні характеристики домогосподарств України у 2007 році. Доповідь // Державний комітет статистики України <http://www.ukrstat.kmu.gov.ua>
5. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. - СПб.: Питер, 2005. – С. 779
6. Денисенко М.Б. Тихая революция // Отечественные записки, 2005, № 3, С.14-24
7. Альперович В.Д. Старость. Социально-философский анализ. Ростов-на-Дону: Изд-во СКНЦ ВШ, 1998. – С.55-56
8. Биксон Т., Пепло Л., Рук К., Гудчайлдс Ж. Жизнь старого и одинокого человека // Лабиринты одиночества: Пер. с англ. /Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. - С.491
9. Рубинстайн К., Шейвер Ф. Опыт одиночества // Лабиринты одиночества: Пер. с англ. /Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. - С.294
10. Рубинстайн К., Шейвер Ф. Одиночество в двух городах Северо-Востока // Лабиринты одиночества: Пер. с англ. /Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. - С.328
11. Перлман Д., Пепло Л. Теоретические подходы к одиночеству// Лабиринты одиночества: Пер. с англ. /Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. - С.152-168
12. Там само.- С.153
13. Садлер У., Джонсон Т. От одиночества - к аномии // Лабиринты одиночества: Пер. с англ. /Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – С.27
14. Покровський Н. Человек, одиночество, гуманизм // Лабиринты одиночества: Пер. с англ. /Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – С. 8
15. Вейс Р. Вопросы изучения одиночества // Лабиринты одиночества: Пер. с англ. /Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – С. 114-128
16. Пепло Л., Мицели М., Мораш Б. Одиночество и самооценка // Лабиринты одиночества: Пер. с англ. /Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. - С.170
17. Янг Дж. Одиночество, депрессия и когнитивная терапия: теория и ее применение // Лабиринты одиночества: Пер. с англ. /Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – С. 559
18. Рубинстайн К., Шейвер Ф. Опыт одиночества // Лабиринты одиночества: Пер. с англ. /Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. - С.293

Стаття надійшла 06.09.2007 р.