



НАЦІОНАЛЬНИЙ
ФОНД ДОСЛІДЖЕНЬ
УКРАЇНИ



ІНСТИТУТ
педагогічної освіти
і освіти дорослих
імені Івана Язюна
НАПН України

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЛІТНІХ ОСІБ У ПЕРІОД КАРАНТИНУ



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

Всеукраїнської науково-практичної конференції
з міжнародною участю

29 листопада 2021 м. Київ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ФОНД ДОСЛІДЖЕНЬ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ І ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ ІМЕНІ ІВАНА ЗЯЗЮНА
КАФЕДРА ЮНЕСКО «НЕПЕРЕРВНА ПРОФЕСІЙНА ОСВІТА ХХІ СТОЛІТТЯ»

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
Всеукраїнської науково-практичної конференції
з міжнародною участю

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЛІТНІХ ОСІБ У ПЕРІОД КАРАНТИНУ

29 листопада 2021 року
Київ, Україна

УДК [159.9-049.3]:-053.9:614.46(001.818)

*Рекомендовано до друку ухвалою вченої ради
Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих
імені Івана Зязюна НАПН України
(протокол № 11 від 15 листопада 2021 р.)*

Рецензенти:

Хомич Л.О. – доктор педагогічних наук, професор, заступник директора з наукової роботи Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України;

Лушин П.В. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та практичної психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України

Психологічна підтримка літніх осіб в період карантину: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (29 листопада 2021 року) / Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. – Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2021. – 264 с.

У збірнику представлено матеріали учасників Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Психологічна підтримка літніх осіб в період карантину» (29 листопада 2021 року) у межах проекту «Психологічна підтримка літніх осіб в період карантину» (2020.01/0221) за грантової підтримки Національного фонду досліджень України, що реалізується Інститутом педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Матеріали статей подано в авторській редакції.

Автори опублікованих матеріалів несуть відповідальність за наведені факти, цитати, посилання на джерела та інші відомості, які повинні відповідати основним принципам академічної доброчесності. Зміст, висвітлений у цих статтях, може не співпадати з поглядами Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України й Національного фонду досліджень України, і є виключно відповідальністю автора статті.

Дяченко Людмила ПІДВИЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ГРАМОТНОСТІ СОЦІАЛЬНИХ РОБІТНИКІВ ЯК ЗАПОРУКА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗА СТРЕСОВИХ УМОВ (ПАНДЕМІЯ COVID-19).....	97
Захарова Наталя МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ПІДТРИМКИ ЛЮДЕЙ СТАРШОГО ВІКУ В КОНТЕКСТІ АКТИВНОГО ДОВГОЛІТТЯ.....	111
Іванова Оксана ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРАХУ ОСОБИСТОСТІ ЛІТНЬОГО ВІКУ У ПЕРІОД КАРАНТИНУ	120
Ігнатович Олена, Татаурова-Осика Галина ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛІТНЬОЇ ЛЮДИНИ В КОНТЕКСТІ ТЕОРІЇ ГЕРОТРАНСЦЕНДЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	126
Квятковська Олександра СОЦІАЛЬНА ПОЛІТИКА ЩОДО ОСІБ ЛІТНЬОГО ВІКУ В УКРАЇНІ: СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ	133
Котун Кирил ОСОБЛИВОСТІ ПОВСЯКДЕННОГО ЖИТТЯ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ, ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19: ФІНСЬКИЙ ДОСВІД.....	139
Кравцова Тетяна ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА НАВЧАННЯ ПРАЦІВНИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ ЯК КЛЮЧОВИХ НАДАВАЧІВ ПОСЛУГ ДОГЛЯДУ ЛІТНІМ ЛЮДЯМ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19.....	149
Лещук Галина САМОТНІСТЬ ЛЮДЕЙ ЛІТНЬОГО ВІКУ ЯК СОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА.....	155
Моргун Володимир БАГАТОВИМІРНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК РЕАЛЬНОГО, БАЖАНОГО І ФАНТАСТИЧНОГО БЮДЖЕТІВ ЧАСУ ЯК ЗАСІБ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО СУПРОВОДУ ЖИТТЯ ЛЮДЕЙ ПОВАЖНОГО ВІКУ.....	161
Московець Людмила САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ЛІТНЬОЇ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД КАРАНТИНУ	167

2. Коваленко, О. Г. (2015). Міжособистісне спілкування осіб похилого віку : психологічні аспекти : монографія. К. : Інститут обдарованої дитини.

3. Коваленко, О. Г., Кравцова, Т. Г. (2021). Ефективна комунікація з літніми людьми та збереження власного психологічного здоров'я за стресових умов (пандемія COVID-19): програма семінару-практикуму для осіб, які професійно взаємодіють з літніми людьми. Київ.

УДК 612.67

Лещук Галина

кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри соціальної роботи та
менеджменту соціокультурної діяльності,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

САМОТНІСТЬ ЛЮДЕЙ ЛІТНЬОГО ВІКУ ЯК СОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА

***Анотація.** У статті розкрито поняття самотності у контексті філософського та соціологічного підходів. Окреслено основні чинники, що впливають на виникнення почуття самотності в літньому віці. Схарактеризовано різні види самотності. Проаналізовано основні складові у боротьбі зі самотністю у літньому віці.*

***Ключові слова:** літній вік, людина літнього віку, самотність.*

LONELINESS OF ELDERLY PEOPLE AS A SOCIAL PROBLEM

***Summary.** The article reveals the concept of loneliness in the context of philosophical and sociological approaches. The main factors influencing the emergence of feelings of loneliness in old age are outlined. Different types of loneliness are characterized. The main components in the fight against loneliness in old age are analyzed.*

***Key words:** old age, elderly man age, loneliness.*

Постановка проблеми. Самотність – один із найсильніших психогенних факторів, що впливають на загальний стан людини. Почуття самотності може виникати незалежно від того, чи є хтось поруч чи ні, проте найчастіше воно пов'язане з відокремленістю від соціуму та неможливістю здійснювати повноцінну комунікацію з іншими людьми. Самотність є одним із тих делікатних питань, яке торкається всіх, незалежно від матеріального стану та віку. Самотність як проблема

буття існувала в усі часи, проте саме сучасність окреслила самотність як вагомий психологічний і соціальний феномен.

У молодому віці наша психіка більш гнучка, ми можемо впоратися з обставинами, що спричинили самотність, але чим старші ми стаємо – тим гостріше сприймаємо всі емоції та потрясіння. Літня людина, як і дитина, відчуває свою соціальну самотність дуже гостро і страждає від неї. Саме тому проблема самотності в літньому віці є особливо актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема самотності активно досліджувались філософами, психологами, соціологами, медиками, культурологами. Сучасні зарубіжні дослідження проблеми самотності в основному спрямовані на вивчення рис характеру, особистісних якостей, вікових особливостей самотніх людей; на виділення складових цього феномену (поведінкових, когнітивних, емоційних тощо); на складання різних типологій. Так, М. Міцеллі, Б. Мораллі, Л. Пепло розглядають самотність у тісному взаємозв'язку із самооцінкою, К. Роджерс – як відчуження особистості від власних почуттів. Багато психологів, які займалися цією проблемою (І. Кон, Л. Симеонова, Ф. Фромм-Рейхман), розглядають самотність як порушення мережі міжособистісних стосунків. В Україні вивченням самотності як соціально-психологічного феномена займались Г. Тихонов, В. Слободиков, Л. Старовойтова, С. Трубнікова, Ж. Пузанова.

Мета статті: дати сутнісну характеристику самотності у літньому віці як соціальної проблеми.

Виклад основного матеріалу. Самотність – соціально-психологічне явище, емоційний стан людини, пов'язаний із відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків із людьми та/або зі страхом їх втрати в результаті вимушеної ізоляції або психологічних чинників. У рамках цього поняття розрізняють два різних феномени: позитивну (самотність) та негативну (ізоляція) самотність, однак найчастіше перша також має негативні конотації. У загальному розумінні самотність – відчуття розриву з оточуючими, боязнь наслідків самотнього способу життя, важке переживання, пов'язане із втратою життєвих цінностей або близьких

людей, постійне відчуття покинутості, непотрібності власного існування (Горецька, 2017).

У найзагальнішому розумінні, самотність у сучасній філософії розглядають здебільшого у двох вимірах: у соціальному (зовнішньому) та екзистенційному (внутрішньому). Зовнішня самотність може бути результатом протистояння людини й соціального оточення (випадок, конфлікт, лихо, катастрофа тощо). Людина із зовнішньою самотністю повністю усвідомлює, що вона є самотньою й їй подобається ця самотність. Внутрішня самотність – результат існування суперечності людини у ній самій, таку самотність можна подолати лише екзистенційною (внутрішньою) комунікацією.

Соціологічна наука розглядає самотність як результат нормативного соціального тиску й впливу соціокультурних факторів. Самотність виникає при втраті власної ідентичності, внаслідок надмірного пристосування до суспільних норм.

Успішність особистісного і соціального розвитку людини в усі періоди життя залежить від того, наскільки вона сама виступає суб'єктом, творцем свого життя. Проте, крім обмеження економічної активності, зміни фізичного стану, трансформації інституту сім'ї, стрімкої інформатизації та технічної модернізації навколишнього середовища, існує соціальна установка на сприйняття літнього віку як соціальної проблеми.

Самотність стає головною проблемою в старості не тільки через особливості психіки літньої людини, а й у зв'язку з цілком об'єктивними реаліями життя. Дуже багато людей похилого віку втрачають звичне оточення: родичі віддаляються, діти створюють власні сім'ї, друзі та знайомі помирають. Фактично навколо літньої людини створюється соціальний вакуум, вирватися з якого власними силами практично неможливо.

Почуття самотності, якщо воно супроводжує людину похилого віку постійно, може стати серйозною проблемою не тільки емоційного, але і фізичного, і соціального характеру. Людина, яка перебуває постійно в пригніченому стані,

важче переносить захворювання, сильніше страждає від хронічних хвороб, частково через те, що змушена постійно на них концентрувати свою увагу (Оляницька, 2019). Самотність негативно впливає на почуття задоволення життям, настрої літніх людей, спричиняє песимістичний погляд на майбутнє. У відносинах із оточуючими теж настає криза. Самотність часто спричиняє погіршення відносин із родичами і друзями, оскільки літня людина починає буквально вимагати від них постійної уваги, що не завжди можливо. В результаті, підсвідомо, намагаючись врятуватися від самотності, людина стає ще самотнішою. Проблеми зі здоров'ям, почуття самотності, психологічна й соціальна невлаштованість людей похилого віку знижують якість їх життя. Якість життя особистості є індивідуальним та суб'єктивним поняттям, що об'єднує найважливіші у своїй суті сфери життя людини, задоволення яких свідчить про позитивну якість життя, а негативне його сприйняття – про негативну якість життя (Горецька, 2017).

Проблеми самотності й ізоляції людей похилого віку – це ще й проблема незатребуваності їх суспільством – самотності не лише за умовами проживання, але й за відчуттям своєї непотрібності, коли людина вважає, що її недооцінили. Це породжує негативні емоції та депресію. Також проблема самотності в старості набуває такої специфічної форми, як вимушене усамітнення, причиною якого є фізична недуга, труднощі при вирішенні повсякденних гігієнічних та побутових питань (Бозан, 2018).

У виникненні самотності важливу роль відіграє соціальна адаптація – явище, яке пов'язане з індивідуальними особливостями людини, із місцем, соціальним статусом особистості в суспільстві. Феномен самотності виникає при неуспішній адаптації. Через побоювання негативних результатів прояву ініціативи у встановленні міжособистісних контактів людині стає все важче долати самотність, і страх, породжений колишнім невдалим досвідом, сприяє створенню ситуації, яка ще більше посилює відчуття самотності. Незвичний надлишок вільного часу, відхід від активної зайнятості, поява нових ролей змушують літню людину заново проходити процес адаптації, хоча старіння людського організму виснажує резерви

для повторної адаптації. У результаті виникає почуття непевності в завтрашньому дні та засобах існування. Сприйняття себе в статусі соціального утриманця часто виражається в почутті соціального відчуження. Успішність адаптації в літньому віці відіграє надзвичайно велике значення, оскільки від неї залежить благополуччя людини. Соціалізація залежить від ступеня статусної та рольової визначеності, які прямо пропорційні рівню соціальної ідентичності.

Самотність у літньому віці зумовлена не лише об'єктивними, зовнішніми чинниками, але і рисами особистості, й тут найсуттєвішим чинником є не ізоляція (самотнє проживання), а соціально-психологічні аспекти індивіда. Особистісні чинники самотності включають три взаємопов'язані, але різні елементи. По-перше, самотні люди зазвичай відзначають початкову подію, що привела їх до самотності, наприклад, розрив стосунків. По-друге, намагаючись пояснити стійкість стану своєї самотності протягом тривалого часу та свою нездатність встановити задовільні соціальні зв'язки, люди звертаються до постійних причин своєї самотності. Ці причини, як правило, належать до характеристик особистості (наприклад, сором'язливість, замкнутість) або ситуації (наприклад, оточення, в якому важко налагодити нові знайомства). Нарешті, в самотніх людей, як правило, є певне уявлення про характер змін у їхніх соціальних взаємозв'язках, які б полегшили їхню самотність. Ці передбачувані рішення можуть полягати у нових знайомствах чи більшій інтимності існуючих взаємин. Таким чином, поведінка людини залежить не стільки від об'єктивної ситуації, скільки від суб'єктивної оцінки ситуації людиною, а сама оцінка ситуації пов'язана з провідними мотивами особистості. Адаптація ж людини до старості досягається тоді, коли встановлюється рівновага між когнітивними та мотиваційними системами особистості.

Не є підтвердженою гендерна відмінність між рівнем відчуття самотності у похилому віці. Але дане відчуття більше властиве мешканцям села, ніж міста; непрацюючим, ніж працюючим; тим, хто проживає самотньо, ніж з родиною; незадоволеним станом свого здоров'я, ніж задоволеним. Вищий рівень суб'єктивного відчуття самотності є у осіб похилого віку із загальною середньою

освітою, ніж у тих, хто має вищу освіту. Також на прояв даного відчуття у цьому віці суттєво впливає рівень потреби у спілкуванні. Рівень суб'єктивного відчуття самотності осіб похилого віку, які мають нижчу потребу у спілкуванні є нижчим, ніж у тих, хто має вищу потребу у спілкуванні.

Важливими складовими у боротьбі зі самотністю у літньому віці можуть стати:

1) наявність сталої прихильності, прив'язаності до когось. У ролі об'єкта такої прив'язаності можуть виступати не тільки близькі люди – діти та онуки, але також і друзі, сусіди, знайомі. Люди похилого віку швидко прив'язуються, і для багатьох ця прихильність є тим самим порятунком від соціальної дезадаптації, яка часто розвивається у літньому віці;

2) занурення у соціальне життя. Важливо створити для людини похилого віку такі умови, за яких вона буде максимально залученою у соціальні зв'язки, і при цьому у неї буде достатньо можливостей для спілкування та розвитку нових навичок;

3) контакт із тваринами. У тому випадку, якщо у людини похилого віку відсутня можливість частого спілкування з іншими людьми, тварина може стати справжнім порятунком. Часто люди похилого віку настільки прив'язуються до своїх вихованців, що починають розцінювати їх як членів своєї сім'ї, занурюючись у турботу та взаємодію з ними. У цьому немає нічого поганого, оскільки почуття абсолютної самотності відступає.

Висновки. Таким чином, самотність людей літнього віку – це гостра соціальна проблема, про яку необхідно відкрито говорити, і яку необхідно вирішувати всіма доступними методами. Самотність у загальному – це притаманний суспільству феномен, що потребує уважного вивчення. Однак тенденції до прогресуючого наростання самотності у похилому та старечому віці загострюють цю проблему, що роблять важливим поглиблене її дослідження спільними зусиллями великої когорти фахівців: медиків, геронтологів, соціальних працівників, соціологів, демографів, економістів, психологів.

Література

Бозан Ч. Одиночество пожилых людей как социальная проблема. 2018. <https://cyberleninka.ru/article/n/odinochestvo-pozhilyh-lyudey-kak-sotsialnaya-problema>

Горецька О. Геронтопсихологія : навчальний посібник для студентів спеціальності 053 Психологія. Х.: Видавництво Іванченка І. С., 2017. 210 с.

Оляницька Ю.М. (2019). Переживання самотності у людей похилого віку: чинники впливу та способи подолання. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. VII, Екологічна психологія, Вип. 48. С. 157–164.

УДК 159.9:316.4:316.6

Моргун Володимир

кандидат психологічних наук, професор,
почесний професор кафедри психології,
Полтавського національного педагогічного
університету імені В. Г. Короленка

БАГАТОВИМІРНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК РЕАЛЬНОГО, БАЖАНОГО І ФАНТАСТИЧНОГО БЮДЖЕТІВ ЧАСУ ЯК ЗАСІБ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО СУПРОВОДУ ЖИТТЯ ЛЮДЕЙ ПОВАЖНОГО ВІКУ

***Анотація.** У медицині та екологічній психології вважається, що вирішальну роль у профілактиці захворювань і збереженні здоров'я відіграє образ (спосіб, стиль) життя людини, фундаментальною характеристикою якого є структура її бюджету часу. В статті, на основі багатовимірної теорії особистості, описано авторську методiku вивчення реального, бажаного і фантастичного бюджетів часу людини і обґрунтовано її використання для психодіагностики та корекції способу життя людей поважного віку, передусім – у напрямку формування і підтримки їх здоров'я.*

***Ключові слова:** багатовимірна теорія особистості; психодіагностичний супровід людей поважного віку; реальний, бажаний і фантастичний бюджети часу людини.*

MULTIDIMENSIONAL QUESTIONNAIRE REAL, DESIRABLE AND FANTASTIC TIME BUDGETS AS A MEANS OF PSYCHODIAGNOSTIC SUPPORT LIFE OF PEOPLE OF RESPECTIVE AGE

***Summary.** In medicine and environmental psychology, it is believed that the crucial role in disease prevention and health is played by the image (method, style) of human life, a fundamental characteristic of which is the structure of its time budget. The article, based on the multidimensional*