

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки / специальности)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Особенности переживания одиночества в пожилом возрасте

Обучающийся

М.В. Кузьмина

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. псих. наук И.В. Кулагина

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает особенности переживания чувства одиночества в пожилом возрасте, а также предлагает ряд рекомендаций по снижению чувства одиночества у пожилых людей.

Целью данной бакалаврской работы является изучение особенностей одиночества и способов его преодоления у пожилых людей.

Гипотеза исследования в рамках бакалаврской работы звучит следующим образом: переживание одиночества проявляется сильнее у одиноких пожилых лиц, чем у семейных.

В ходе бакалаврской работы решаются следующие задачи: Исследуются и анализируются теоретические особенности переживания чувства одиночества в пожилом возрасте, разрабатываются рекомендации по снижению переживания одиночества в преклонном возрасте. Проводится исследование и анализ полученных результатов в ходе эмпирического исследования.

Бакалаврская работа имеет новизну исследования и практическую значимость исследования.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы, включающего 35 источников. Общее количество страниц в работе – 72. В тексте представлены 3 таблицы и 10 графических изображений.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические основы изучения проблемы одиночества в пожилом возрасте.....	10
1.1 Понятие одиночества.....	10
1.2 Особенности переживания одиночества на разных возрастных этапах	27
1.3 Современные исследования одиночества в пожилом возрасте....	42
Глава 2 Экспериментальное изучение особенностей переживания одиночества	49
2.1 Описание методик, организация и проведение исследования.....	49
2.2 Анализ результатов, выводы и рекомендации.....	51
2.3 Рекомендации по снижению переживания одиночества в пожилом возрасте.....	62
Заключение.....	66
Список используемой литературы.....	69

Введение

Актуальность исследования. Одиночество как глобальная социально-психологическая проблема является одной из наиболее значимых тем для исследования в современной науке. Она является достаточно новой, так как исторически одиночество было скорее исключительным явлением для человека, единичные его факты рассматривались как крайне трагичные, невыносимые для человека, но не становились объектами научного анализа.

Люди с глубокой древности осознавали, что им необходимо социальное окружение, позитивные связи с другими индивидами и включенность в групповое взаимодействие. Но на протяжении большей части истории прочные социальные связи были у человека практически всегда: большие семьи, разветвленные родственные узы, соседские общины, преимущественно коллективный характер труда минимизировали риски переживания одиночества. Даже отсутствие одной из вышеперечисленных форм социальной включенности (например, брачного партнера) часто не делало человека одиноким, так как это компенсировалось другими связями. Большинство людей даже при желании не имели шансов остаться в полной изоляции, настолько сильно их жизнь была связана с социальным окружением. Поэтому в прошлом одиночество, как правило, встречалось в двух случаях. Либо по обстоятельствам, не зависящим от воли человека, он оказывался в изоляции, часто в качестве наказания или несчастного случая, переживая это как крайне тяжелый психологический опыт. Либо использовал одиночество как время для переосмысления, религиозного или философского самоограничения, считая его, тем не менее, суровым испытанием. Любой вариант рассматривался как исключительный, редкий и крайне негативный.

Как особый феномен одиночество вызвало интерес только в XVIII веке, для которого была характерна романтизация этого явления, наделение его флером трагических размышлений над личными переживаниями. Но и тогда явление рассматривалось как исключительное.

Вторая половина XX века стала периодом, когда проблема одиночества потребовала иного взгляда, отличного от традиционных рамок. Целый комплекс причин (сокращение семей; урбанизация и высокая мобильность населения, ослабивших родственные и соседские связи; изменение характера труда и образа жизни; рост разводов и многое другое) привел к тому, что одиночество стало массовым явлением. С одной стороны, у человека появилась возможность вести образ жизни одиночки, так как он уже не настолько зависит от социальных связей, может позволить себе быть избирательным. С другой стороны, одиночество по-прежнему переживается преимущественно негативно. Рефлексия по поводу одиночества существенно снижает качество жизни многих людей, что неизбежно приводит к отрицательным последствиям для общества в целом.

Кроме того, в XX веке стала осознаваться еще одна грань одиночества. Даже имея устойчивые социальные связи, люди стали субъективно испытывать одиночество. Это внутреннее самоощущение связано с изменившимися ожиданиями и требованиями к качеству социального взаимодействия. Такой взгляд на проблему одиночества социолог И.С. Кон связывает с развитием личностного самосознания.

Актуальность проблемы одиночества в обществе привела к росту интереса к исследованию этого феномена в науке. В русле сложившихся концепций одиночество преимущественно рассматривают как деформацию социальных отношений (Н. Бердяев, Ф. Ницше, В. Соловьев, Н. Федоров) [13, с. 6]. Но сложились и альтернативные точки зрения на причины масштабирования этого явления в современном обществе. По мнению экзистенциалистов, истоки одиночества заключаются в самой природе человека. Неофрейдисты полагают, что на степень выраженности одиночества влияют внешние условия. У гуманистов феномен одиночества предстает как конфликт между «истинным» и «социально желательным» Я. Социологи трактуют одиночество как нормативный среднестатистический

показатель, который во многом зависит от тех процессов, что происходят в обществе [15].

Одиночество испытывают люди разных возрастов и полов. Но при этом причины, последствия и характер переживаний у представителей различных групп носит дифференцированный характер.

Особое внимание и значимость в исследовании одиночества как феномена заслуживает изучение особенностей его протекания и преодоления в старших возрастных группах. Актуальность изучения одиночества пожилых людей подтверждается целым рядом факторов.

Преклонный возраст в современном мире создает объективные предпосылки для одиночества: человек выпадает из рабочего коллектива, взрослеют дети, уезжают из семьи, умирают родственники, уходят друзья, жизнь на пенсии становится однообразнее, у пожилых может отсутствовать навык создания и преследования смыслов и интересов в отсутствии трудовой активности, ухудшающееся здоровье может ограничивать мобильность. Для приемлемого приспособления к новой среде у человека может уже не хватать навыков и ресурсов установления теплых, прочных и доверительных связей с новыми людьми, гибкости и активности.

Сокращение социальных контактов у пенсионера при отдельном проживании с семьей или недостаточно комфортных отношениях в ней может создать впечатление эмоционального изолирования обществом, привести к мысли, что оно в человеке уже не нуждается. А это прямой путь к социальному одиночеству.

Увеличившаяся среднестатистическая продолжительность жизни существенно удлинила период старости, что заставило социум задуматься о способах повышения качества проживания этого этапа. Если изначально исследователи, в частности, Роу и Кан [33] и другие подразумевали под дефиницией «успешное старение» три критерия: низкий уровень заболеваемости, поддержание физических и умственных возможностей и

активная социальная жизнь, то сегодня актуальным стал интерес и к субъективным переживаниям, к самоощущению пожилых [9, с. 61].

Страхи одинокого существования – статистически одно из самых сильных негативных переживаний пожилых людей, существенно снижающих качество их жизни. Одни ощущают тревогу и депрессию, у других появляется чувство собственной невостребованности, пустоты, изолированности от общества. К этим состояниям добавляются психоэмоциональные проявления: меланхолия, грусть, ухудшение морального состояния, что создает «замкнутый круг» одиночества, поскольку, пребывая в таком состоянии, человек стремится проводить большую часть времени дома [32].

Если представители младших поколений могут частично нивелировать субъективное ощущение одиночества за счет виртуального общения посредством сети Интернет, то люди, которым на данный момент чуть более 60-ти, часто лишены такого способа преодоления изолированности от общества.

Таким образом, одной из важных задач науки на современном этапе является исследование феноменологии одиночества пожилых. Это необходимо не только с целью научного анализа явления, но, прежде всего, для практической разработки рекомендаций и моделей, которые помогли бы пожилым одиноким людям сделать свою жизнь на порядок качественнее и комфортнее.

Безусловно, для определенной части пожилых людей одиночество – это жизненный выбор, та форма существования, при которой они чувствуют себя комфортно, спокойно, уверенно. Но и у них существует потребность в психологической помощи, чтобы выстроить гармоничный механизм, найти баланс между одиночеством и достаточными социальными контактами в отсутствие исторически созданных социумом моделей, образцов качественной одинокой жизни пожилого человека.

Исходя из вышеизложенного, считаем работу по исследованию одиночества в пожилом возрасте актуальной и значимой.

Цель исследования: выявление особенностей переживания одиночества и способов его преодоления у пожилых людей.

Объект исследования: особенности эмоциональной сферы лиц пожилого возраста.

Предмет исследования: особенности переживания одиночества в пожилом возрасте.

Гипотеза исследования: переживание одиночества проявляется сильнее у одиноких пожилых лиц, чем у семейных.

Задачи исследования:

- исследование социально-психологической природы одиночества;
- исследование особенностей переживания одиночества в пожилом возрасте;
- проведение исследования и анализа полученных результатов в эффективности разработанных рекомендаций для снижения чувства одиночества в пожилом возрасте;
- разработка рекомендаций по снижению переживания одиночества в преклонном возрасте.

Теоретико-методологической основой исследования выступили научно-практические исследования таких авторов, как: Т.А. Жданко, Б.Г. Ананьев, П.М. Козырева, С.П. Акутина, А.И. Смирнов, А.И. Григорьева, М.И. Касаткина, Л.В. Карапетян, Г.А. Глотова, С.Г. Корчагина, Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев, К. Хорни, Д. Бромлей, В. Генри, Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюсон, Д. Бернс.

Методы исследования:

- «Методика субъективного ощущения одиночества» (авторы Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюсон);
- Дифференциальный опросник переживания одиночества (авторы Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев);

– «Шкала Бернса» (автор Д. Бернс).

Эмпирическая база исследования: муниципальное учреждение «Некоузский КЦСОН» (филиал – социально-реабилитационное отделение для пожилых граждан и инвалидов в поселке Волга) Некоузского района Ярославской области.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования заключаются в составлении рекомендаций в целях снижения переживаний чувства одиночества.

Практическая значимость исследования: проведенные исследования и составленные в результате анализа рекомендации по снижению переживания чувства одиночества могут быть использованы практическими психологами, сотрудниками социальной сферы, работающими с пожилыми людьми, в качестве практических наработок.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка используемой литературы, включающей 35 источников. Общее количество страниц в работе – 72. В тексте представлены 3 таблицы и 10 графических изображений.

Глава 1 Теоретические основы изучения проблемы одиночества в пожилом возрасте

1.1 Понятие одиночества

Одиночество – один из наименее разработанных в науке терминов, под которым подразумевают состояние недостаточности или отсутствия контактов с другими людьми, сопровождающееся поведенческой или эмоциональной неудовлетворенностью индивида, характером и кругом его общения [7, с. 61]. Сложность с определением понятия «одиночество» связана, во-первых, с сугубо индивидуальным характером переживания этого состояния и, во-вторых, с разнообразием подходов к исследованию этого явления с точки зрения теорий и взглядов различных научных школ.

Как сложный и многогранный феномен одиночество «изучается философией, социологией и психологией с разных позиций. Наибольшее развитие в западной научной литературе в середине прошлого века получили следующие направления: психодинамическое или психоаналитическое, экзистенциальное, феноменологическое, интеракционистское, когнитивное, социологическое и др.» [12, с. 57].

Слово «одиночество» восходит корнем к слову «один». Малый толковый словарь русского языка трактует: одиночество – состояние одинокого человека [17]. Под определением мы понимаем разобщенность с миром, чувство, что люди из ближайшего окружения тебя не понимают, отсутствуют настоящие, значимые отношения с обществом. Важно и внутреннее ощущение: кто-то может чувствовать себя одиноким в толпе, а кто-то быть абсолютно счастливым, когда рядом никого нет.

Психологический словарь предлагает следующее определение одиночества: это один из психогенных факторов, влияющих на эмоциональное состояние человека, находящегося в измененных (непривычных) условиях изоляции от других людей [25].

Определения одиночества, какие бы трактовки мы не рассматривали, сводятся к мысли, что одиночество не обязательно развивается у тех людей, кто физически изолирован, оно является ответом человека на складывающиеся обстоятельства [16].

Исследование одиночества находится на стыке предметов изучения сразу нескольких наук: философии, психологии, социологии, медицины, демографии, культурологи и других.

С формальной точки зрения одиночество подразумевает ту или иную степень изоляции, невключенность в социальные взаимодействия, отсутствие близости с другими людьми [7, с. 2]. Но вместе с тем, одиночество может переживать и человек, имеющий весьма активную социальную жизнь, семью, разнообразные контакты с другими людьми, что отражено в распространенном устойчивом метафорическом выражении «одиночество в толпе».

Есть два ключевых подхода к определению одиночества – оценка его как состояния и как чувства-переживания [27, с. 8]. Большинство исследователей подчеркивают, что одиночество связано с субъективным переживанием, внутренним состоянием человека. Это делает изучение дефиниции «одиночество» зоной преимущественного внимания и предметом изучения теоретической и прикладной психологии.

Одиночество – следствие лишения возможности участия в различных качественных социальных контактах, и, в частности, в общении, или субъективное ощущение, что контактов нет, они недостаточны или некачественны. Одиночество заключается в определенном внутреннем опыте, который не идентичен социальной изолированности. Чаще всего, одиночество – тягостное и негативное состояние, конструктивно пережить которое могут лишь люди, осознавшие его как потребность в уединении [20, с. 37].

Одиночество можно расценивать как психоэмоциональное состояние с ощущением своей отдельности, субъективной или объективной

невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими индивидами [18, с. 296].

На сегодняшний день большинство авторов едины во мнении, что одиночество связано с переживанием человеком его оторванности от сообщества людей, истории, семьи, природы, культуры [24, с. 5].

В науке не сложилось единого понимания термина «одиночество». Но в самом общем смысле под одиночеством можно понимать одиночество как субъективное внутреннее состояние личности, характеризующееся отсутствием, разрывом или деструктивностью отношений человека с другими людьми, устойчивым, не обязательно адекватным реальной ситуации ощущением собственной ненужности и отчужденности от окружающего мира [1, с. 4].

При всем разнообразии подходов к определению дефиниции «одиночество» исследователи подчеркивают три ключевых характеристики этого субъективного состояния:

- ощущение изолированности, отчужденности от общества;
- негативность коннотации переживаемого состояния, страх перед одиночеством (в этом отличие одиночества, например, от добровольного отшельничества, намеренного ретрита для самопознания или рекреационного временного одиночества для восстановления психологических ресурсов личности – в этих состояниях при внешнем сходстве с одиночеством человек может чувствовать себя вполне позитивно, не оценивая себя как одинокого);
- чувство ненужности обществу и даже близкому окружению, беспомощность перед обстоятельствами, приведшими к отчуждению от социума, переживание брошенности, покинутости, бесполезности, ощущение клейма изгоя, недостойного близких, теплых и доверительных отношений (в этом смысле есть корреляция одиночества и специфики Я-концепции одинокого человека) [1, с. 2].

Жить одиноко и быть одиноким – неравнозначные понятия. Человек живущий один и с малым количеством реальных контактов может не испытывать одиночества, не оценивать себя как одинокого, не видеть в своем состоянии проблемы [1, с. 4]. Напротив, человек с некоторым количеством социальной включенности может парадоксальным образом считать себя одиночкой и испытывать крайне негативные ощущения одиночества. Поэтому большинство исследователей различает два феномена понятия «одиночества» – позитивное, имеющее возможность конструктивного исхода, развития личности – уединенность и негативное – изоляция, однако чаще всего понятие одиночества имеет негативные коннотации. Особенно характерна негативная коннотация понятия «одиночества» для россиян и социумов со схожим менталитетом. Национальный характер базируется на коллективности, общественности, ценности семьи, брака, родства, общины, коллектива и так далее. Поэтому россияне и жители евразийских стран со схожим менталитетом острее переживают одиночество как заведомо негативное состояние. Складывается в некотором смысле двойная негативная коннотация:

- само по себе одиночество переживается как негативное состояние;
- порождается стыд за собственное одиночество перед социумом, чувство вины и стыда быть одиноким, что усиливает отчужденность от общества вплоть до полной изоляции.

Особым феноменом одиночества современного человека стал страх одиночества, в том числе – боязнь последствий одинокого образа жизни [27, с. 4]. Этот страх включает в себя как боязнь оценки со стороны социума, так и переживание за свое психологическое и физическое благополучие. Человек испытывает не только негативные переживания одиночества, базальную тревогу, но и вполне бытовые тревоги – «Сумею ли я справиться в случае болезни или в сложной жизненной ситуации?», «Не сойду ли я с ума от одиночества?» и тому подобное. Но одиночество вызывает и экзистенциальный кризис – «Есть ли смысл в моей жизни, если я одинок и

никому не нужен?», «Зачем я живу, если я одинок?». В результате одиночество становится источником стресса и причиной личной трагедии, поскольку ощущение покинутости, беспомощности, ненужности собственного существования приводит к переживанию собственного социального, психологического и эмоционального неблагополучия [7, с. 63]. Л.В. Карапетян и Г.А. Глотова в своих исследованиях характеризуют одиночество как одну из причин внутреннего неблагополучия человека, базирующегося на недостаточной адаптированности и включенности в социальные связи [10, с. 57]. Следствием становится частичная утрата личностью жизнестойкости и экзистенциальной осмысленности жизни [10, с. 20].

Представители западной культуры, носители, например, американской и схожих ментальностей, могут быть менее подвержены переживанию одиночества из-за базовых ценностей индивидуализма, свободы и независимости [21, с. 101].

Анализируя эмоциональные состояния, трактуемые личностью в качестве одиночества, видится возможным выделить две составляющие этого понятия – эмоциональную и социальную изоляцию. Первая рассматривается с точки зрения того, что индивид в своем субъективном восприятии не имеет или теряет социальную связь и отношение с конкретными людьми, нарушается коммуникативная функция, нет чувства привязанности. При этом возможны различные реальные обстоятельства. Человек в целом может быть вполне включен в социальные взаимодействия, но испытав разрыв или не вступив во взаимодействие с конкретным человеком, чувствует себя одиноким. Например, после развода или потери близкого человека (или только связи с ним – в частности «синдром опустевшего гнезда» после отъезда детей из дома родителей и тому подобное) человек субъективно чувствует себя одиноким, даже если при этом он вполне социально включен как профессионал, член местного сообщества и тому подобное, испытывая отчужденность в какой-то особенно значимой для себя связи, человек

парадоксальным образом может сам способствовать разрыву или ослаблению других своих социальных взаимодействий. Например, после развода человек, испытывая стыд и отчужденность из-за разрыва брачного союза может начать избегать встречи с общими друзьями, усугубляя свои ощущения изолированности и ненужности. Безработный или бездомный имеет в этом смысле высокий риск утратить и другие социальные связи (семью, друзей и так далее). К эмоциональной изоляции можно отнести и ситуации, при которых формально человек включен в социальное взаимодействие (например, имеет семью, коллектив и так далее), но не имеет или утрачивает психоэмоциональную близость с этими людьми, чувствуя себя одиноким и ненужным.

Социальная изоляция связана с тем, что субъект из-за разнообразных субъективных или объективных обстоятельств реально изолирован от общества и у него нет возможности для выстраивания межличностных взаимодействий [19, с. 85]. Такой вид одиночества характерен для инвалидов в условиях отсутствия доступной социальной среды, заключенных, сотрудников на определенных видах работ (например, дистанционный труд технического характера, не подразумевающий общения) и тому подобное. Социальное одиночество может быть характерно для пожилых людей, лишенных возможности физически покинуть дом. Эпизод одиночества могут переживать мигранты в новом месте жительства, особенно если переезд связан с погружением в иную культурную и языковую среду.

Видится допустимым характеризовать в самом широком смысле слова «одиночество» как недостаточную социально-психологическую адаптированность личности к социальным реалиям, неадекватное имеющейся потребности удовлетворение нужды во взаимодействии со значимыми другими, отрешенность человека от истинных внутренних эмоций, чувств, переживаний.

Дж. де Джонг-Гирвельд, Дж. Раадшелдерс выделяют следующие типы людей с учетом аспекта одиночества, представленные на рисунке 1.

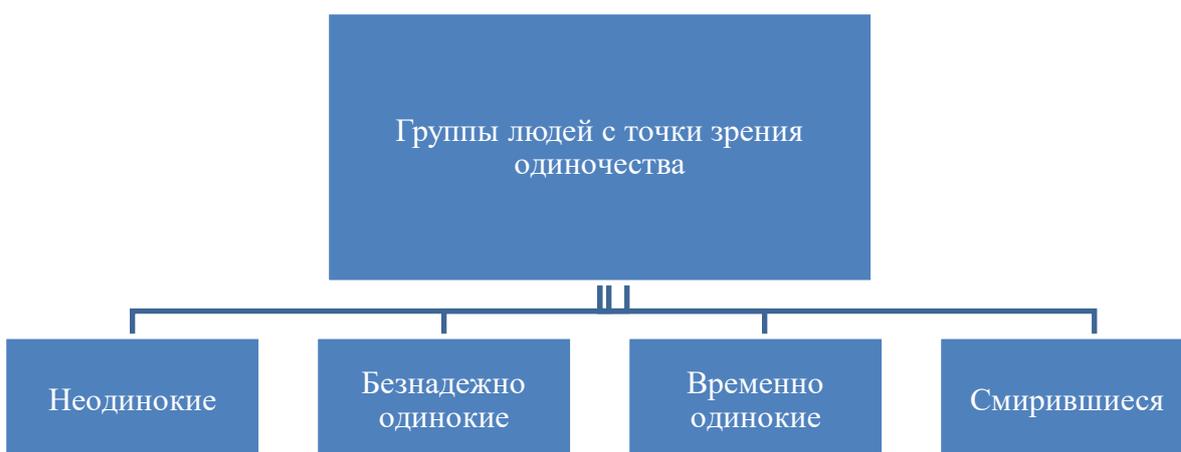


Рисунок 1 – Классификация людей Джонг-Гирвельда и Раадшелдерса с точки зрения одиночества

Вместе с тем, такая классификация видится очень условной. Во-первых, одиночество – субъективно переживаемое состояние. Оценить степень ее глубины и коннотацию крайне сложно. Во-вторых, из-за стигматизации некоторые одинокие люди склонны замалчивать, вытеснять свои переживания или скрывать свое одиночество от социума. Но в целом как общий подход классификация Джонг-Гирвельда и Раадшелдерса оправдана [1, с. 8-9].

В целом одиночество можно характеризовать как неудовлетворенность одной из базовых потребностей психики человека – принадлежать, иметь значимых Других, быть включенным в группу условных «Своих», получать и давать признание, любовь, уважение, заботу. Фрустрация в этой области и вызывает крайне негативные коннотации своего психоэмоционального состояния. Но при единстве базового источника переживания одиночества в реальности его причины могут быть разными, в связи с чем исследователи создают различные подходы к классификации одиночества.

В социальной психологии различают минимум три типа одиночества [1, с. 10]:

– ситуативное. Оно связано с печальными событиями в жизни, состоянием длительного стресса из-за смерти близких людей или распада отношений, брака. После некоторого времени человек с помощью специалистов или же самостоятельно преодолевает это чувство и возвращается к обыденной жизни. Но специалисты отмечают, что при определенных обстоятельствах (отсутствие возможности осознать, присвоить, пережить свои негативные переживания и так далее) человек может «застрять» в состоянии одиночества на долгое время и даже навсегда. Это, в частности, может быть характерно для пожилых людей. Имея много лет близкое окружение в жизни, человек старшей возрастной группы, внезапно его утратив, может испытывать неспособность или нежелание (из-за стыда, вины, ложной преданности, утраты навыков знакомства и так далее) создать новые контакты. Человек постепенно погружается в свое одиночество и не может из него самостоятельно выбраться. В таком случае ситуационное одиночество может перерасти в хроническое;

– хроническое. Оно возникает, когда человек не может найти позитивно воспринимаемые им социальные связи и предпочитает добровольную изоляцию в течение долгого времени. Причиной могут быть сложившиеся паттерны, ранние или острые психотравмы, стрессы и дистрессы, посттравматические стрессовые расстройства и так далее. Причины могут носить и напрямую не психологический характер. Так, например, описан феномен одиночества представителей опасных или интенсивных профессий. Например, следователь правоохранительной системы или хирург при интенсивном, потенциально ведущем к выгоранию труде имеют высокий риск остаться одиноким. Причиной будут не только профессиональные деформации и последствия дистресса, но и неготовность близких мириться и адаптироваться к особенностям труда такого специалиста. Хроническое одиночество, таким образом, может иметь и

внешние, не связанные напрямую с психологическими особенностями человека, причины. Но косвенно, все же, можно сделать вывод о слабой способности к установлению и сохранению позитивных и конструктивных социальных связей, недостаточной психологической грамотности у человека с хроническим одиночеством. Для России проблема хронического одиночества является особенно актуальной, в том числе – из-за низкой психологической грамотности населения, недоступности своевременной и качественной социально-психологической помощи, стигматизации одиноких людей, особенно – пожилых одиноких людей;

– проходящее. При этом человек переживает кратковременные и случайные приступы [1, с. 11]. Они могут быть связаны с акцентуациями характера или невротическими особенностями личности. Например, депрессивные эпизоды очень часто связаны с одиночеством. При этом связь может быть двойной: депрессия может порождать ощущение ненужности, изолированности. И, напротив, одиночество периодически приводит к депрессивным эпизодам с обострением чувства ненужности. Проходящее одиночество может быть связано с триггерами-ситуациями. Часто описываемое «одиночество праздников», когда человек, в целом не ощущающий себя одиноким из-за активной профессиональной и социальной жизни, остро переживает негативный опыт одиночества в особые дни – день рождения, Новый год, в отпуске. Триггером может быть и ситуация, подчеркивающая одиночество индивида, например, вечер в компании, где все другие присутствующие имеют пару.

Общая классификация видов и типов одиночества представлена на рисунке 2.

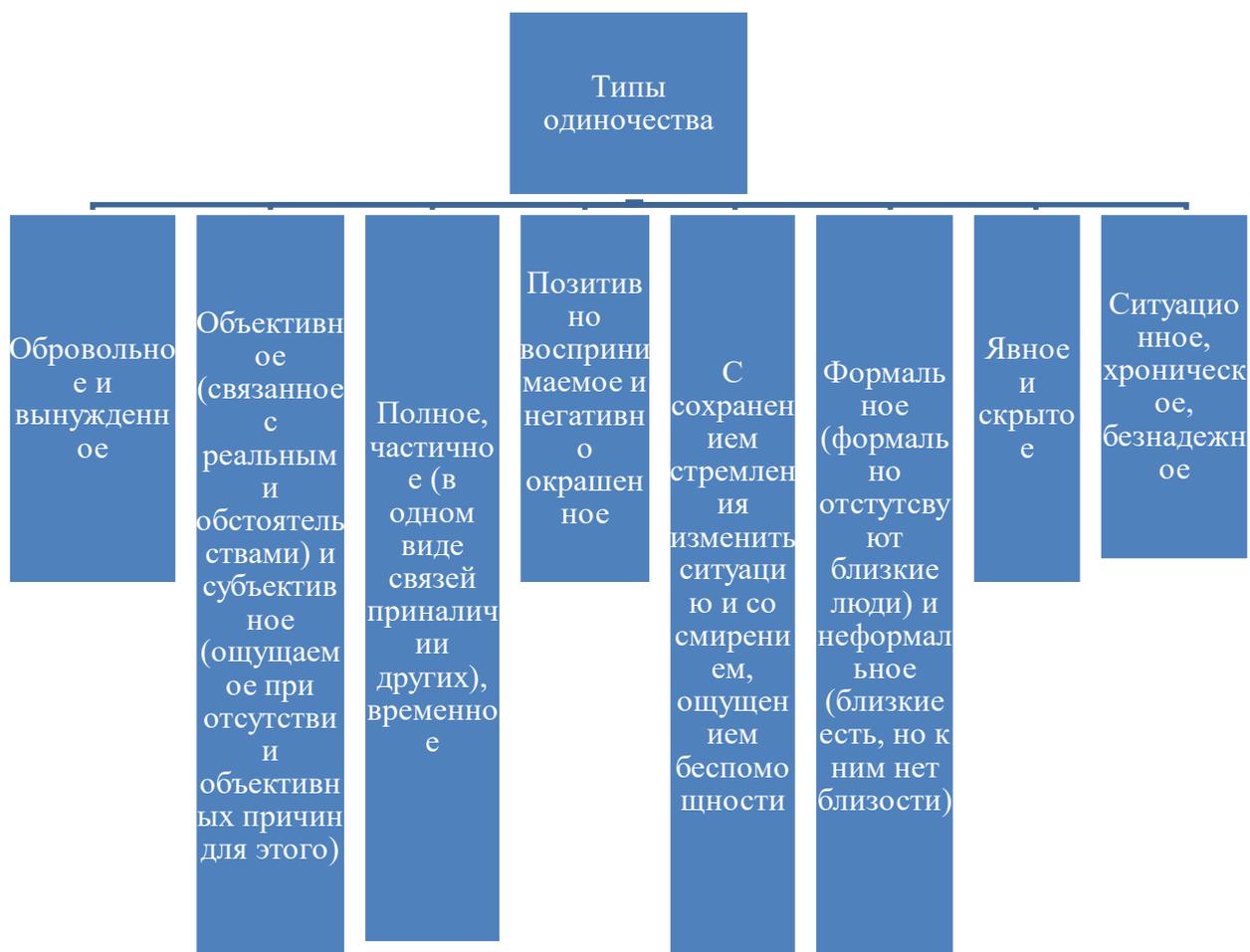


Рисунок 2 – Классификация типов одиночества

Классификации одиночества по уровням [19, с. 84]:

– физическое одиночество;

Человек ощущает физическое одиночество, когда он один в физическом пространстве. Этот вид одиночества не всегда подразумевает отрешенность, так как можно находиться одному, не чувствуя себя при этом одиноким. Но необходимо отметить, что длительная тактильная депривация (как при наличии людей рядом, так и при полном физическом одиночестве) – один из самых существенных факторов, порождающих негативные эмоции при одиночестве, ухудшающих психологическое состояние индивида.

– коммуникативное одиночество;

Этот вид одиночества наблюдается при относительно длительном нахождении среди незнакомых людей. Например, мигранты в иноязыковой среде могут остро ощущать одиночество даже при наличие фактической включенности во взаимодействие.

– эмоциональное одиночество;

Возникает при отсутствии близких, в том числе интимных отношений, несмотря на наличие контактов и общение. При этом качество контакта должно соответствовать потребностям человека. Так, например, человек в семье может чувствовать себя одиноким даже при активном контактировании с близкими потому, что они не дают или не принимают способ контакта, необходимый ему (вербальное общение при потребности в кинестетических контактах, бытовые темы в общении при потребности в экзистенциальных и тому подобное).

– духовное одиночество;

Отсутствие духовного понимания между людьми, при взаимодействии, общении и сложившихся эмоциональных отношениях.

Хотя состояние одиночества было известно человеку с глубокой древности, но степень остроты этой проблемы менялась в зависимости от типа и состояния общества. В первобытном и раннем традиционном обществе человек практически не имел возможности оказаться одиноким. Он был устойчиво включен во взаимоотношения с членами племени, родовой или сельской общины, брачные союзы по сговору в большинстве своем позволяли иметь семью всем [14, с. 202]. Изоляция в ранних типах общества означала, скорее всего, гибель индивида. Поэтому редкие случаи одиночества, особенно брачного («бирюк», «старая дева», «вековуха» и так далее) открыто и остро осуждались обществом. Это является еще одним источником закрепления в общественном сознании крайне негативной коннотации одиночества – подсознательно индивид испытывает в одиночестве угрозу своей безопасности, социальная изоляция в его сознании тесно связана с социальной, а затем и реальной смертью [23, с. 357]. Поэтому

долгое вынужденное одиночество ведет к нарушению психических процессов, психическому нездоровью. В частности, длительное содержание в одиночной камере в современном мире рассматривается как вид запрещенных пыток.

В индустриальном обществе число одиноких людей увеличилось. Для обеспечения жизнедеятельности жителю промышленного города брачный партнер или устойчивые связи с родом уже не являются необходимыми. Поэтому для индустриального общества характерным явлением стали одинокие жители больших городов. Преимущественно одинокими становились более образованные представители нижнего среднего класса. Но оценка обществом этого явления продолжала быть негативной. Часто для человека индустриального общества при отсутствии семьи эквивалентом устойчивой связи, позволяющим не чувствовать себя одиноко, становился коллектив. Это было характерно и для советского общества – большие, устойчивые коллективы крупных предприятий с очень долгим, а иногда и пожизненным характером трудоустройства, устойчивые связи, приобретенные в годы учебы и тому подобное позволяли некоторым людям не чувствовать себя одинокими даже при отсутствии брачного партнера, семьи, детей и так далее.

В конце XX и начале XXI веков одиночество стало весьма распространенным явлением, в течение жизни практически каждый индивид хотя бы единожды испытал ощущение покинутости, ненужности, одиночества [27, с. 4].

В современном обществе, приобретающем постиндустриальные черты, явление одиночества существенно меняется. Во-первых, уже нет четкой взаимосвязи между типом поселения, экономическим и социальным положением и количеством одиночек [30]. Одиноким может оказаться и житель мегаполиса, не сумевший найти себе устойчивое сообщество. И житель вымирающей деревни, где физически нет подходящих партнеров для устойчивых связей. И собственник элитного коттеджа [12, с. 61]. С точки

зрения социального портрета современного одинокого человека – чаще всего это человек со средним и выше среднего интеллектом и уровнем образования, высокой квалификацией и средними доходами, но однозначной корреляции между этими социальными характеристиками и одиночеством нет. К группе риска стать изолированным относятся особенно уязвимые категории: инвалиды, пожилые люди, индивиды, перенесшие психотравмы, люди в сложной жизненной ситуации (безработные, малообеспеченные, мигранты и так далее).

Во-вторых, изменяющийся характер труда и организация жизнедеятельности все больше способствуют изоляции. Удаленный труд, смена коллективов с непродолжительным сроком работы из-за быстро меняющегося рынка труда, активная миграция в мире, индивидуальный характер работы, девальвация ценности связей с коллегами, соседями или соучениками приводит к глобализации проблем одиночества.

Вместе с тем, постиндустриальное инновационное общество создает новую реальность, влияющую на понятие одиночества. И наряду с негативными тенденциями в нем есть новые возможности для человека, желающего выйти из состояния одиночества. Тенденции, порождаемые современным инновационным обществом, представлены на рисунке 3.

Цифровое пространство позволяет не утрачивать связь с далекими друзьями и родственниками из-за переезда, а также приобретать новые социальные связи по всему миру. Технологии видеоконференций дают возможность ощущать практически полную иллюзию присутствия в виртуальном социальном пространстве. Активная социальная и творческая жизнь, свойственная инновационному обществу, позволяет человеку включаться в совершенно новые типы связей – волонтерские движения, активность в группах по интересам и так далее.



Рисунок 3 – Влияние современного общества на состояние одиночества

Толерантность мира позволяет в большей степени проявлять свою индивидуальность, находя подходящих партнеров даже при наличии существенных проблем. Социум становится более терпимым к разнообразию и вариативности партнерства и сообществ. Например, если еще несколько лет назад инвалид-колясочник был фактически обречен на изоляцию, то в современном социуме он имеет высокие шансы быть социально включенным. В мире появились такие явления как коливинг и коворкинг, позволяющие быть включенными даже формально одиноким (без партнера, детей, семьи, коллектива) людям.

Но, несмотря на новые социальные явления и процессы, одиночество продолжает быть острой и актуальной глобальной проблемой.

Исследователи отмечают, что обострение проблемы одиночества в мире связано с ситуацией пандемии. Уже более двух лет жители большинства стран мира вынуждены ограничивать себя в социальных контактах, переходить на удаленный характер труда, исключать привычные виды активностей, в том числе – физические контакты. При этом ситуация для многих индивидов является дистрессом, усиливая уже имеющуюся социальную неадаптированность, ослабляя способность устанавливать и поддерживать конструктивные и комфортные связи. В.В. Козлов в своей монографии, основанной на результатах эмпирических исследований, пишет: «Кризис вынужденной социальной депривации всегда связан с одиночеством, тяжёлым эмоциональным переживанием, овладевающим чувствами, мыслями, поступками личности. Кризис ... при пандемии детерминирован ситуацией внешнего отчуждения, которая приводит к внутренней отчужденности (как специфической защитной реакции) и чувству одиночества. Такой кризис может быть вызван неудовлетворенностью потребностей на трех уровнях: эмоциональном, когнитивном и психосоциальном» [11, с. 23]. Обеспокоенность влиянием пандемии на одиночество выражают исследователи по всему миру [31, 32].

Хотя этот вид одиночества можно отнести к временному одиночеству, все больше исследователей выражают тревогу, что и после окончания пандемии и изоляции значительные группы людей останутся одинокими, так как утратят навыки социального взаимодействия. Группа канадских ученых Р.Д. Сэведж, У. Ву и Дж. Ли на основе проведенного исследования указывают, что после длительной изоляции значительные группы людей могут остаться одинокими из-за утраты способности к установлению позитивных долговременных контактов с социумом [31].

Одним из видов ощущаемого одиночества является брачно-семейное одиночество. Отсутствие семьи и детей или их утрата чаще всего вызывает одиночество. При этом более молодое поколение не так склонно ощущать одиночество при отсутствии брачного партнера и/или детей. Это связано с

изменившимися ценностями, распространением новых форм партнерства, идей чайлд-фри и тому подобное [4, с. 179]. Старшее поколение, являющееся в большинстве своем носителями более традиционных установок, острее переживает одиночество, связанное с отсутствием семьи и детей.

Брачно-семейное одиночество может иметь под собой демографическую основу. В ряде стран из-за гендерно-возрастных диспропорций некоторой части населения реально невозможно найти партнера подходящего пола и возраста. Так, в частности, в Китае после нескольких десятилетий политики «одна семья – один ребенок» выросло поколение мужчин, не имеющих адекватного количества потенциальных партнеров женщин. В России в старшем возрасте начинают преобладать женщины из-за более низкой продолжительности жизни мужчин. Некоторые страны мира оценивают гендерно-возрастные диспропорции как национальную проблему и создают программы решения ситуации на государственном уровне. Но для России характерно замалчивание и игнорирование проблем одиночества в целом и их демографической составляющей.

Вместе с тем, необходимо отметить, что даже при наличии объективных предпосылок для одиночества (гендерные и возрастные диспропорции, ограниченность возможностей в пункте проживания и так далее), корнем проблемы одиночества все же видится психологическая составляющая – слабая способность устанавливать и поддерживать комфортные и конструктивные социальные связи. В частности, так называемые «смирившиеся» могут психологически отрицать саму возможность выйти из ситуации одиночества даже при наличии объективных возможностей для этого. Одиночество – это мировоззренческая позиция, в которой проявляется осознанное или неосознанное ощущение разрыва с основными социальными институтами, определяющими общественный характер жизни человека, трансформирующееся в нейтральное или негативное отношение к совместной деятельности в границах

существующего социального стандарта и направленной к общезначимым целям [19, с. 84].

Традиционно считается, что в большей степени одиночеству подвержены женщины, особенно в старших возрастных группах. Это связано с тем, что женщины чаще и сильнее подвержены влиянию негативных социальных оценок, если они одиноки, острее переживают одиночество как проблему [4, с. 180]. К тому же, женщины более склонны признавать свои психологические проблемы и обращаться за помощью. Поэтому, например, в практике психологического консультирования, разнообразных группах поддержки безоговорочно преобладают женщины, обращающиеся по поводу проблемы одиночества. Но в реалиях современного мира одиноких мужчин не меньше [21, с. 100]. И они также остро переживают свое одиночество. Но социальные установки и паттерны воспитания не позволяют им открыто признаться в наличие проблем одиночества.

При этом существуют гендерные различия с учетом возрастных групп. Л.В. Карапетян и Г.А. Глотова отмечают, что молодые девушки имеют более высокий уровень субъективного благополучия, реже остро переживают одиночество, чем молодые люди (хотя последние не склонны делиться этими своими переживаниями в социуме и даже с близкими людьми), тогда как у пожилых женщин уровень субъективного благополучия значительно ниже, чем у пожилых мужчин. В возрасте 20–35 лет уровень психологического благополучия и социальной включенности женщин статистически выше, чем у мужчин, они чаще удовлетворены собой и жизнью, считают свои межличностные отношения более качественными, то есть не склонны остро переживать одиночество [10, с. 46-47]. Но чем выше возраст женщины после 35, тем острее они начинают ощущать одиночество при неудовлетворенности своим статусом и социальными контактами.

Таким образом, при единстве причины ощущения одиночества (неудовлетворенность потребности в социальном взаимодействии, его интенсивности, качестве, характере и так далее), индивидуальность

проявления этого явления и субъективность оценки ощущений позволяет сформировать несколько классификаций одиночества, а также выделить типичные тенденции, свойственные современному обществу. Заключая, можно говорить, что у одиночества есть свои как отрицательные стороны, так и положительные. Как сказал Л.П. Гримак, «одиночество может быть и полезно, и необходимо человеку как средство лечения души, восстановления себя, своей самости, средство самосовершенствования. Человеку необходимо периодически оставаться наедине с собой, со своими мыслями и чувствами, со своими сомнениями и тревогами, находить лишь в самом себе и слушателя, и собеседника, советчика и утешителя» [29, с.18].

1.2 Особенности переживания одиночества на разных возрастных этапах

При всей схожести переживаний одиночества, его базовых причинах и характере, существуют существенные различия проявлений одиночества в разных возрастных группах. Одиночество в разных возрастных группах различается по частоте переживаний среди членов одной популяции, спецификой источников и особенностями переживания одиночества, а также последствиями, к которым оно может привести.

Результаты изучения феномена одиночества подтверждают, что в современном мире оно может встречаться во всех возрастных и социальных группах, даже у вполне благополучных и преуспевающих молодых и пожилых людей. Но одиночество в разном возрасте переживается иначе. Сравнительный анализ результатов исследований одиночества подтверждает различия в переживании одиночества у представителей отдельных возрастных групп и категорий населения. Но возрастная картина на данный момент в научных исследованиях остается достаточно мозаичной и размытой, требует дальнейшего исследования [12, с. 58].

Отечественные исследователи Б.Г. Ананьев, П.М. Козырева, А.И. Смирнов выделяют особые «кванты» – периоды жизненного пути. Человек меняется, проходя разные возрастные этапы через «критические точки развития», обозначающие моменты преобразований, а поэтому меняется специфика переживания одиночества в разных возрастных группах [12, с. 59].

В первую очередь, видится необходимым оценить частоту проявления переживания одиночества в разных возрастных группах. В России одно из наиболее широкомасштабных исследований этого феномена в разных возрастных группах было проведено в рамках Мониторинга здоровья населения НИУ ВШЭ (RLMS-HSE) Национальным исследовательским университетом «ВШЭ» и ООО «Демоскоп» при участии Центра народонаселения Университета Северной Каролины в Чапел-Хилле и Института социологии ФНИСЦ РАН. Результаты мониторинга представлены на рисунке 4.

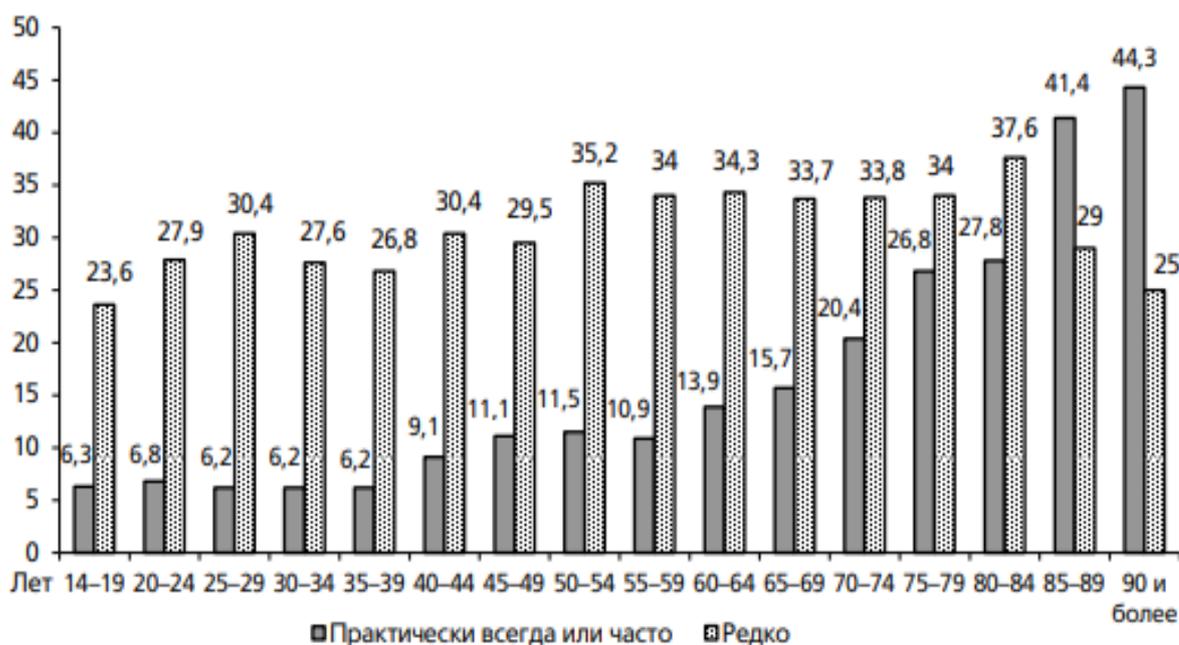


Рисунок 4 – Распределение респондентов, испытывающих чувство одиночества, по возрастным группам (в %)

Результаты мониторинга RLMS-HSE, представленные на рисунке 4 позволяют сделать вывод, что в современной России одиночество испытывают 43,1% взрослых жителей страны (2,7% – практически всегда; 9,5% – часто и 30,9% – редко) [12, с. 59]. В подростковом и юношеском возрасте постоянное чувство одиночества испытывают небольшое количество россиян – 6,3 и 6,8%. Но в этих группах велика доля тех, кто испытывает одиночество периодически. Затем у молодых взрослых показатели частоты переживаний одиночества несколько снижаются и остаются стабильными до 40 лет. Далее происходит резкий подъем переживаний одиночества в возрастных группах от 40 до 50 лет. Это связано с переживанием кризиса среднего возраста, синдрома «опустевшего гнезда» с расставанием с выросшими детьми, разводами, характерными для этой возрастной группы. В возрасте 55-59 лет наблюдается незначительное снижение. Затем данные рисунка 4 показывают практически непрерывный и последовательный рост числа индивидов, испытывающих одиночество практически всегда или часто в возрасте после 60 лет и старше. Своего пика значение этого показателя достигает в возрастной группе старше 85 лет и у долгожителей старше 90 лет – 41,4 и 44,3% соответственно. Фактически каждый 2-3 россиянин старшего возраста чувствует себя одиноким. Таким образом, можно сделать вывод, что наиболее уязвимой категорией, остро и часто переживающей одиночество, являются россияне в возрасте 60 лет и старше с прямой корреляцией возраста пожилых людей и частоты случаев переживаемого одиночества.

Корреляционный анализ выявил прямую значимую связь между ощущением одиночества и возрастом, но у женщин эта связь оказалась намного крепче. Коэффициент корреляции Спирмена равен соответственно 0,24 и 0,13 (корреляция значима на уровне 0,01; двухсторонняя) [12, с. 60].

Но в различных возрастных группах не только различается частота случаев переживания одиночества, но и его источники, специфика и последствия.

Дети крайне редко испытывают одиночество именно как эмоциональное переживание. В младших возрастных группах индивид может ощущать фрустрированность потребностей, не удовлетворяемых другими людьми, но еще не осознавать, не выделять свою потребность в принадлежности, в социальном взаимодействии. Дети дошкольного возраста уже могут выделять для себя чувство одиночества, но крайне редко переживать его. С одной стороны, это связано с естественной включенностью ребенка в разнообразные социальные связи – в семье, в дошкольном коллективе, в группе партнеров по игре и тому подобное. Осознание одиночества в дошкольном возрасте возможно при выраженном неблагополучии семьи, педагогической и социальной запущенности и других деструктивных процессах в жизни ребенка. С другой стороны, ребенку в раннем возрасте свойственен естественный эгоцентризм, осознание себя как «хорошего», важного, значимого, центра Вселенной. Соответственно дети редко переживают негативные ощущения, связанные с одиночеством. Кроме того, детская психика гибка. Даже при фактической изоляции на некоторое время, ребенок за счет защитных механизмов может вытеснить, заместить или нивелировать негативные переживания, связанные с одиночеством – вымышленные друзья, заместительство игрушками, естественная контактность ребенка позволяют ему справиться с некоторой степенью социальной невключенности в отдельных ситуациях. Но при этом влияние объективного одиночества на психику ребенка гораздо более негативно, чем для взрослого. Оставление в одиночестве даже временное может стать спусковым механизмом ранних психотравм и повлиять на способность к социальной адаптации и возможность устанавливать и поддерживать социальные контакты необходимого качества и устойчивости на протяжении всей дальнейшей жизни индивида. Оставление в одиночестве может сформировать феномен базальной тревожности, описанный Карен Хорни [12, с. 37]. Она порождает три вида взаимодействия:

– движение к людям, характеризующееся привязанностью;

- движение против других людей, отличительной особенностью которого будет являться враждебность;
- движение от других, отличающееся эмоциональной отстраненностью.

В дальнейшем один из этих трех видов взаимодействия окажется доминирующим [20, с. 37].

Неблагополучие, прежде всего – неблагополучие в семье порождают у ребенка неспособность удержания образа потенциального Я, вместо которого развивается совершенно другой образ – ложное, «пустое» Я, требующее от него направления всей жизненной энергии на свое поддержание. Со временем у таких детей формируется невротический склад характера, создающий базу для устойчивого ощущения одиночества. Такой склад характера, по мнению Карен Хорни, не создает неврозов, однако составляет ту питательную почву, на которой в любой момент может сформироваться определенный невроз [20, с. 38].

Традиционно первый пик ощущения одиночества у большинства индивидов, чье детство прошло в достаточно благополучной обстановке, приходится на подростковый возраст. В сознании подростка уже есть Значимые Другие, от которых зависит его внутреннее благополучие. Но в этом возрасте происходит смена приоритетов – от привязанности к семейной группе, родителям к формированию референтной группы сверстников, индивидуальности в выборе друзей и партнеров по занятиям, поиску первого интимного партнера. Подростку нужно решить задачу – сепарироваться от тех групп, в которые он был по умолчанию включен в более раннем возрасте (семья, друзья по классу, месту игр, секции и так далее), но при этом найти новые группы для взаимодействия, установить в них качественные отношения с людьми, еще недавно бывшими незнакомыми и чужими (соученики в колледже и вузе, друзья, выбранные индивидуально, партнер и так далее). С учетом нестабильности формирующейся Я-концепции, гормональных и физиологических изменений, отсутствия ранее подобного опыта, высокой эмоциональности подростков, смены среды и других

факторов процессы социального взаимодействия могут протекать весьма болезненно. Поэтому каждый третий подросток периодически испытывает одиночество, переживает эти эпизоды ярко и болезненно [6, с. 67]. Но вместе с тем, лишь 6,8% подростка испытывают хроническое одиночество. Для них это состояние в большей степени является ситуативным. Ярче и болезненнее испытывают одиночество подростки с некоторыми акцентуациями характера и особенностями темперамента (например, меланхолики могут испытывать более выраженные ощущения ненужности, отверженности, а флегматики и сангвиники не испытывать негатива даже при ситуационной невключенности в социальные контакты, большой риск переживания одиночества у робких, стеснительных подростков, индивидов, имеющих реальные или вымышленные дефекты внешности, статуса и так далее). Подростковое одиночество переживается острее, но имеет более низкий риск хронических последствий, чем в других возрастных группах. Для подростка ситуация переживаемого одиночества является определенным этапом взросления и сепарации, ситуацией, в которой фрустрируемые потребности побуждают его развиваться, учиться контактировать с новыми людьми, устанавливать качественные глубокие, интимные связи. В тоже время подросток и учится переживать временное одиночество, эпизоды которого в жизни человека неизбежны, в норме он обретает свои индивидуальные стратегии переживания одиночества без негативной коннотации этого состояния. Вместе с тем, одиночество подростка может иметь ситуативные тяжелые последствия из-за их остроты переживания одиночества, эмоциональной нестабильности и других факторов. Так одиночество подростка может привести к суицидальным попыткам или намерениям, паническим атакам, склонности включиться в деструктивные группы, организации и так далее. «Сложный кризисный период подросткового возраста характеризуется не только внутренними конфликтами самого ребенка, но и появлением огромного количества конфликтов с окружающим миром. Миром для него непонятным, неясным, пугающим. Попытка войти в новый, взрослый мир

связан с проблемами, которые подросток не в силах решить самостоятельно и не в силах объяснить это окружающим». [2, с. 5]. Суицидальные намерения, к которым подростки выражено склонны более, чем представители других возрастных групп, часто связаны именно с острым ситуативным эпизодом переживания одиночества.

Подростковый и юношеский максимализм могут приводить к нацеленности в социальном взаимодействии на идеальный результат. Состояние одиночества подростка в таком случае может привести к аддиктивным формам поведения, проявляющимися стремлением к уходу от реальности, в том числе с употреблением психоактивных веществ либо постоянной непреодолимой фиксации на конкретных предметах или различных видах неконструктивной активности [20, с. 38]. Этот паттерн, усвоенный подростком, может определить всю его дальнейшую жизнь.

Анализируя данные о подростках с отклоняющимся поведением, Е.Е. Рогова отмечает, что остро переживаемое чувство одиночества формирует субъективные предпосылки для возникновения асоциально – криминальных групп. Одиночество подростка является результатом неправильной организации общения взрослыми и ведет к деформациям развития личности, побуждая подростка искать группы, компенсирующие дефицит общения [26].

Особенностью подросткового одиночества XXI века стала его связь с зависимостью от виртуальной реальности и социальных сетей. С одной стороны, интернет дал современным подросткам новые возможности для социальной включенности, интеграции и общения. Но с другой стороны, в условиях несформированной способности адаптироваться и включаться в реальные взаимодействия виртуальная реальность часто становится для подростков ловушкой, приводящей к реальному одиночеству [34]. Описан феномен хихикомори – поколения японских подростков, ушедших в добровольную самоизоляцию из-за зависимости от интернета, социальных сетей и компьютерных игр.

Выход из подросткового возраста сопровождается как снижением частоты переживания одиночества, так и его остроты, и негативной коннотации состояния. Во-первых, при нормальном характере развития личности подросток уже освоил индивидуальные стратегии социальной адаптации и включения в социальное взаимодействие. Во-вторых, у молодых взрослых появляется естественное разнообразие возможностей для социального включения – студенческая среда, волонтерство, хобби, трудовой коллектив и так далее. В-третьих, приоритеты в возрастной группе 20-35 лет – это социальная успешность. Человек делает карьеру, формируется как профессионал, обустривает свой быт. Даже если формально в этот период он одинок, негативных переживаний может и не возникнуть, так как приоритеты иные, а социальные контакты близкого свойства человек может откладывать на будущее.

Следующий пик переживаний одиночества приходится на возрастную группу 40 лет. Но характер переживаний меняется. Они все чаще связаны с конкретной, объективной ситуацией – завершение репродуктивного возраста у части женщин, давление социума на не вступивших в традиционные брачные союзы, разводы или переживание неудовлетворительного эмоционального контакта в семье, сепарация детей для тех, кто завел их в раннем возрасте, начинающиеся потери близких людей по объективным и субъективным причинам. Но у индивида в этой возрастной группе еще может быть достаточно много ресурсов для того, чтобы выйти из состояния одиночества – найти новую или первую брачную пару, завести новое социальное окружение за счет имеющейся способности к адаптации. Периоды одиночества могут вызывать у 40-летних тягу к аддикциям – алкоголизму, промискуитету, рисковому поведению и т.п. Но при выходе из состояния одиночества индивид может вернуться к конструктивным формам поведения.

Вместе с тем, в этой возрастной категории появляются так называемые «смирившиеся», то есть люди, признающие свою неспособность по

объективным или субъективным причинам к устойчивым, качественным, длительным и комфортным социальным и интимным отношениям. Смирившиеся прекращают попытки социально включиться, преодолеть одиночество. Смирившиеся различны в своем отношении к одиночеству. Часть из них могут оценить такое состояние как нормальное, найти индивидуальные компенсаторные стратегии конструктивного (заменить контакты питомцем или погрузиться в работу, религию и так далее, например) или деструктивного свойства (алкоголизм, трудоголизм, сексоголизм и другое). Другая часть смилившихся не может найти компенсаторную стратегию преодоления негативных переживаний одиночества. Они ощущают его остро, хотя и признают свое бессилие перед ситуацией. Результатом часто может быть невроз и хроническая депрессия.

Самой уязвимой категорией, с точки зрения, как частоты, так и негативности переживаний одиночества, являются пожилые люди. На сегодняшний день нет единого мнения о том, какой возраст считать пожилым. В разных странах и разные исследователи придерживаются различных возрастных рамок. Осознание принадлежности к пожилому возрасту сугубо индивидуально: в одном и том же возрасте индивиды считают себя пожилыми и не считают. В 2021 году ВОЗ с учетом роста продолжительности жизни на планете отнесла к пожилому возрасту людей 60-74 лет.

В этой возрастной группе переживание одиночества начинает неуклонно лавинообразно расти. После 70 лет одиночество становится ведущей причиной внутреннего неблагополучия.

Этому способствуют объективные обстоятельства: постепенно уходят из жизни родители, старшие родственники и друзья, брачный партнер, человек сокращает или прекращает трудовую активность, изменения на рынке труда могут приводить к трудовому отвержению пожилого человека как непривлекательного кандидата на вакансии даже при сохранении трудоспособности, состояние здоровья может создавать условия для

временной или длительной изоляции. Снижение либидо и сексуальной привлекательности может приводить к разрыву партнерских отношений или ощущению их бессмысленности, если ранее они были основаны преимущественно на половом влечении. В современном мире наличие или отсутствие детей уже не имеет прямой корреляции с одиночеством пожилых людей. Одиноким фактически или по ощущениям могут быть и пожилые люди, имеющие детей, внуков – из-за миграции, девальвации ценностей семьи, стигматизации старости они могут не создавать для пожилого человека реальной, качественной, удовлетворяющей его социальной среды.

Для пожилого человека в переживании одиночества усиливается компонент ненужности и бессмысленности существования. Часть смыслов жизни, ранее составляющих его экзистенциальное благополучие, закончилась: дети рождены и выращены, быт обустроен, профессиональные цели реализованы или произошло понимание их невозможности и так далее. Разместить новые смыслы в своем экзистенциальном пространстве пожилому человеку трудно: у пожилых людей часто исчезает субъективный горизонт будущего, хотя впереди статистически еще 15-20 лет жизни (в разных странах с учетом продолжительности), но нет психологического ощущения будущего. Человек остро переживает конечность своего бытия, хотя объективно это еще не так.

Усиливается ригидность личности и паттерны. С этой точки зрения тяжело переживают одиночество как те, кто и ранее был одинок, так и ранее имевшие удовлетворительные связи, но утратившие их. Например, женщина, потеряв мужа, может обнаружить как утрату навыка завести новые отношения, так и психологическую неготовность, и невозможность адаптироваться к отношениям с новым партнером.

К страхам одиночества добавляется страх одинокой старости и страх одинокой смерти.

Проблемы одиночества и изоляции пожилых людей носит высокую степень социального одиночества, то есть неостребованности пожилых

людей обществом – одиночества не только по условиям проживания, но и по ощущению своей ненужности, когда человек считает, что его недопоняли, недооценили. Это порождает негативные эмоции и депрессию [28, с. 58].

Ведущими мотивами, порождающими негативное переживание одиночества пожилыми людьми, по данным исследований являются утрата смысла жизни, переживание по поводу травмы (смерть близких родственников, супруга/супруги, знакомых), проблемы социальной адаптации (сокращение на работе, низкий материальный уровень и другое), проблемы в семьях взрослых детей, супружеские проблемы (конфликты, отсутствие взаимопонимания, предразводное состояние), религиозные вопросы [7, с. 62].

В современном мире пока не создано условий для реализации потенциала старшего поколения. Это не только психологическая, но в большей степени философская проблема. В ранних типах общества человек редко доживал до пожилого возраста и старости. Если это происходило, общество признавало и одобряло два смысла существования пожилого человека или старика: воспитание внуков, передача опыта (национальных и религиозных традиций, культуры, ремесел и так далее) младшим поколениям. В современном мире встретились две тенденции: с одной стороны, пожилых стало значительно больше благодаря повышению продолжительности жизни (по данным 2018 года доля пожилых граждан в составе населения мира – 21,5%) [5, с. 14]. С другой стороны, быстро меняющийся и глобализирующийся мир делает опыт и навыки пожилых людей часто неактуальными для передачи их следующим поколениям. Результатом становится фактическое отсутствие смысла социальной включенности пожилых и стариков во взаимодействия, закрепившееся в общественном сознании. Результатом часто являются и моральные трансформации: часть общества уже не готова заведомо проявлять уважение и заботу к людям пожилого и старческого возраста. Зачастую в средствах массовой информации, во власти, в законодательстве проблемы пожилых

людей декларируются, но по-настоящему не решаются. Система социальной работы еще только делает первые попытки ее решения, разрабатывает механизмы и способы решения этой проблемы. Значительную роль в осуществлении проблемы одиночества пожилых людей сыграют высококвалифицированные специалисты, решая задачу совершенствования социальной помощи пожилым людям, позволяющей им сохранять независимость и относительную самостоятельность. Но это только незначительная часть проблемы одиночества пожилых людей. Ее решение требует на философском и экзистенциальном уровне принятия в общественном мировом сознании новой концепции смыслов пожилого и старческого возраста.

Ряду обществ свойственна стигматизация старости, когда окружающие испытывают непреодолимый барьер, мешающий им прикасаться к пожилому человеку из-за его возрастных физических особенностей, общаться с ним глубоко и на равных, включать его в социальное взаимодействие.

Проблема одиночества пожилых имеет такую специфическую черту, как реальная вынужденная изоляция, причиной которой является физическая немощь, затруднения при решении повседневных гигиенических и бытовых вопросов [28, с. 59].

Последствия одиночества в пожилом возрасте весьма существенны: от суицидальных мыслей до хронической депрессии, ранней деменции, ранней смертности. Исследователями выявлены прямые корреляционные связи одиночества и суицидальной мотивации (инструментальной и поствитальной). Суициденты пожилого возраста, испытывающие чувство одиночества, с большей вероятностью осуществят новую попытку самоубийства из желания привлечь внимание окружающих людей или из упования на нечто прекрасное после смерти. Мужчины, никогда не пытавшиеся совершить самоубийство, с большей вероятностью, чем женщины, могут сделать это из-за стремления покарать себя, что может быть объяснено различными гендерными ролями женщин и мужчин, к которым

общество предъявляет более высокие требования относительно карьеры и самореализации в целом [3, с. 544].

Пожилым женщинам свойственно бояться одиночества, а мужчинам – остро переживать нереализованность, потерю себя и мотивации в жизнедеятельности [18, с. 299].

Россияне более, чем представители других стран, подвержены одиночеству в пожилом возрасте. Это объясняется тем, что страна пережила несколько кардинальных преобразований за последнее столетие. В результате России не свойственно уже традиционное отношение к пожилым, характерное для традиционных обществ Азии и Африки. И в тоже время концепцию индивидуализма, свойственную США и Западной Европе, Россия тоже не приняла. Пережив 30 лет назад коренной слом социально-экономической системы, Россия также испытала трансформацию отношения к одиночеству пожилых людей. Для советской культуры и науки было свойственно замалчивание, игнорирование проблемы одиноких пожилых людей. По умолчанию считалось, что это исключительное явление, не свойственное обществу с идеями коллективизма. Поэтому одиночество пожилых людей не исследовалось и не делалось глобальных попыток решить проблему. Вместе с тем, инфраструктура советской системы создавала для пожилых целый ряд несовершенных, но работающих возможностей его преодоления: профилактории, санатории, дворцы культуры, библиотеки, клубы и так далее давали возможность при желании социализироваться. В 1990-е годы эта система была разрушена, сегодня она возрождается, но не находит адекватных сегодняшнему дню форм работы.

Если представители других возрастных групп россиян могут частично компенсировать свое одиночество за счет удаленного и виртуального общения, то пожилые и старики лишены этой возможности в виду недостаточной компьютерной грамотности.

Но на проблему одиночества пожилых россиян оказывают негативное влияние еще несколько факторов, являющихся следствием особенностей национальной культуры и менталитета:

- отсутствие у пожилых россиян привычки и возможности получать профессиональную психологическую помощь (возможность реально отсутствует по материальным или социальным причинам или мешает отсутствие опыта, негативные установки по отношению к работе с психологом, мировая же практика показывает, что психологическое консультирование существенно улучшает субъективное состояние одиноких пожилых людей, в гуманистическом направлении психолог помогает встретиться с чувством одиночества один на один, почерпнуть ценности этих моментов [23, с. 357].
- негибкость общественного сознания в отношении нетрадиционных форм преодоления одиночества (например, европейские авторы описывают позитивный опыт сожительства пожилых людей вне рамок брачного партнерства, 3-4 вдовы могут поселиться вместе для ощущения себя включенными в сообщество, такие коливинги и другие альтернативные формы жизни пожилых приобретают в Европе все большую популярность, но не принимаются социумом в России).
- невключенность россиян в волонтерство и благотворительность (в российском общественном сознании волонтерство – прерогатива молодых, хотя, например, в Японии в нем наиболее активны пожилые).
- отсутствие социального опыта и приемлемости форм и методов поиска новых смыслов (в мире наблюдается тенденция, когда пожилые люди идут учиться, путешествуют, обретают новое хобби и так далее, что несвойственно или недоступно россиянам).
- культурный разрыв с молодым поколением из-за разницы ценностей советского и постсоветского общества.
- гендерные диспропорции в пожилом возрасте (остается много одиноких женщин).

– алкоголизация общества, тенденция к заглушению психологического дискомфорта употреблением алкоголя, в том числе – в пожилом возрасте.

– формы культурного, активного, разнообразного, бесплатного досуга доступны в основном, только жителям нескольких мегаполисов.

Усиливают тенденцию к одиночеству пожилых россиян и следующие факторы:

– бедность, материальное неблагополучие, что приводит как к ограничению возможностей социального контакта, так и к стыду за свое положение, внешний вид, ограниченность в средствах и так далее;

– стигматизация старости в российском обществе [22, с. 146];

– неразвитость и недоступность средств возрастной реабилитации (средств передвижения, приспособлений для самоухода и так далее) и социализирующего досуга пожилых;

– из-за культурных разрывов в обществе пожилые россияне нередко испытывают противоречивые чувства: с одной стороны, ощущение огромной пропасти с окружающим миром и стремление ее хотя бы частично преодолеть, понять новый мир и ценности нового общества, а с другой стороны, человек выстраивает границы, стараясь защитить свой мир и не впускать в него людей с несхожими культурными установками и ценностями [22, с. 147].

Таким образом, можно сделать вывод, что разными возрастными группами одиночество ощущается по-разному. Особенно подвержены одиночеству пожилые люди в силу объективных и субъективных причин. Проблема одиночества пожилого человека в мире носит как социально-психологический, так и философский характер. Пожилые россияне особенно подвержены проблеме одиночества.

1.3 Современные исследования одиночества в пожилом возрасте

Советская наука была склонна избегать исследования проблемы одиночества пожилых людей из-за политических и культурных установок, царивших в СССР. Советские исследования в данной области фрагментарны и мозаичны.

Поэтому при осознании остроты проблемы одиночества пожилых россиян отечественная психологическая наука и практика была вынуждена обратиться к исследованиям ученых других стран, которые не всегда адекватны особенностям феномена одиночества пожилых людей в России.

Понятие одиночества подробно анализируется в работах таких западных авторов, как У.А. Садлер и Т.Б. Джонсон, Р.С. Вейс, Д.И. Янг.

А. Садлер и Т.Б. Джонсон отмечали, что одиночество выражает некую форму самосознания при расхождении объективной сети связей с окружающими и связей внутреннего мира личности [27, с.7]. Помимо осмысления определения феномена одиночества пожилых людей, авторы выделяли различные его виды и уровни.

Гибсон выделяет следующие типы одиночества старших возрастных групп: жить одиноко (*living along*), быть одиноким (*being along*), изоляция (*isolation*) и уединение (*solitude*) [1, с. 11]. Вместе с тем, Гибсон отмечает, что одиночество пожилых не всегда связано с разрушительными последствиями, депрессией и отсутствием самореализации. Жить одиноко и быть одиноким – разные состояния, так как старший возраст – это время подведения итогов, переосмысления своей жизни, своего «Я», осознание пройденного пути, что конструирует позитивный взгляд на старение и только акцент на втором свойстве одиночества (изолированности, покинутости и прочее) позволяет рассматривать эту тему с позиций помощи таким людям.

Р. Вейс выделял два типа одиночества: социальная изоляция – при недостаточном круге социального взаимодействия и эмоциональное

одиночество при нехватке эмоциональной привязанности к конкретному индивиду.

В. Генри классифицировал людей в возрасте на три группы, главным фактором которой является количество психической энергии. Первая группа с точки зрения Генри – люди, которые чувствуют бодрость и продолжают трудиться либо заниматься другой социально приемлемой активностью. Ощущение одиночества и его негативная коннотация в этой группе минимальны. Вторая группа – люди, занимающиеся хобби, как уже имевшимися ранее, так и новыми, возникшими в пожилом возрасте. Эта группа, испытывая одиночество, может иметь достаточно компенсаторных стратегий для снижения негативных ощущений и страха перед одиночеством. Третья группа – люди, характеризующиеся слабой психической энергией, имеющие физиологические или психосоматические проблемы, смирившиеся и не занимающиеся ничем или только простейшими бытовыми задачами.

Одиночество пожилого человека очень сильно зависит от его субъективного психологического восприятия своего возраста. Так Д. Бромлей выделяет пять типов, характеризующие приспособление к старости [27, с. 12]:

– Конструктивизм, помогающий пожилым людям быть уравновешенными, с позитивным настроением, поддерживать социальные связи. Они оптимистичны и легки в отношении к окончанию профессиональной деятельности. Философски относятся к смерти. Нужно отметить, что формирование такого типа возможно, только если человек не имел тяжёлого жизненного опыта, травм и уверен в помощи окружающих, благодаря наличию жизненного баланса. Память о прошлом у такого человека окрашена в светлые тона, ностальгия для него – одно из лекарств от негативного влияния одиночества [35]. Танцы и музыка времен юности, мода прошлого и так далее. позволяют сохранить легкость в восприятии своего возраста. В тоже время ностальгия становится ресурсом для новой социализации –

найти круг общения по поводу своих увлечение танцами прошлого или клуб любителей старого кино с такой установкой для пожилого человека не будет проблемой. Его самооценка стабильна и находится на адекватном высоком уровне. Для пожилых россиян, переживших потрясения 90-х годов отсутствие тяжелых психологических травм является скорее исключением, чем нормой. А потому этот тип отношения к одиночеству представлен в поколении пожилых россиян в меньшинстве.

– Зависимость. Пожилые являются высоко зависимым от других, например, от своего партнера или взрослых детей. При этом он достаточно спокойно прощается с профессиональной деятельностью, не имея сильно завышенных ожиданий от этой жизни. Данный тип людей чувствует спокойность, безопасность и внутреннюю уравновешенность, но только пока находится в семье. Такой тип может добровольно изолироваться дома, испытывая комфорт только от общения с близкими. Но любой разрыв (реальный или мнимый) в семейном благополучии подрывает спокойствие людей в этой группе, ведет к обострению чувства одиночества, тревоге и депрессии.

– Защита. Пожилые этого типа сдержанны в эмоциональной сфере, прямолинейны, самодостаточны, склонны скрывать свое одиночество, игнорировать или замалчивать, даже вытеснять проблемы и демонстративно отказываться от помощи. Для них главное – сохранить свои границы и «лицо». Против страха смерти данный тип использует активность «через силу». Профессиональную работу оставляют с внутренней тяжестью, под влиянием других, либо не оставляют, даже если она им уже непосильна.

– Враждебность. Пожилые становятся агрессивными, вспыльчивыми, капризными, не принимают ответственность за свои действия, хотят переложить вину на других. Оценка действительности не совсем адекватна. Пожилые этого типа часто являются одинокими из-за своих

страхов и сомнений, из страха они избегают общения с социумом. Особенно остро враждебно пожилые такого типа могут быть к молодым и подросткам. Пожилые этого типа боятся своей старости, выраженным является страх смерти. На пенсию выходят с трудом, могут перед этим организовать буллинг молодых коллег.

– Аутоагрессия. Пожилые этого типа несут груз неудач и трудностей, поэтому они избегают воспоминаний из прошлого. Они смирились, принимают старость и неприятные чувства одиночества как должное, не проявляя эмоций. Характерна невыраженная, вяло протекающая депрессия из-за фрустрированности потребности в любви. Ярко выражено чувство одиночества. Смерть воспринимают как спасение, уход от страданий [27, с. 14].

Американские учёные приводят альтернативную классификацию теорий, которая отражает позицию пожилого человека: теорию освобождения, которая в основу вкладывает разрыв социальных связей у пожилого человека, отстранение от общества, в связи с подготовкой к последнему жизненному этапу, теорию активности на идее ценности свободного времени пожилого человека, направляющего энергию и своё время для общения с другими людьми и то, от чего он был вынужден отказаться в прошлом, теорию развития и непрерывности жизненного пути с получением нового опыта и социальной роли, теорию маргинальности пожилых с негативной коннотацией состояния и статуса как со стороны общества, так и со стороны самих пожилых людей.

В отечественной науке появление темы изучения проблемы одиночества пожилых людей связано с именами таких отечественных исследователей, как О.В. Осипова, Г.Р. Шагивалеева, С.Г. Корчагина, Т.В. Бондарь, С.П. Акутина, Е.В. Столярова, Е.Н. Артамонова, И.В. Бархатова, А.И. Григорьева, В.Р. Епищева, Т.А. Жданко, К.В. Першина и других авторов.

С.Г. Корчагина выделяет три вида одиночества: диффузное, отчуждающее и диссоциированное. Пожилые, которые испытывают диффузное одиночество отличаются подозрительностью в межличностных отношениях, возбудимостью, тревожностью и эмотивностью характера, ко всему этому остро реагируют на стрессы, выбирают стратегию поиска сочувствия и поддержки [27, с. 9]. Такие пожилые люди могут усугублять свое одиночество навязчивым поведением, в основе которого лежит неудовлетворенная жажда жалости и поддержки, остротой эмоциональных реакций, отпугивающих окружающих. Отчуждающему одиночеству пожилых людей присущи возбудимость, тревожность, низкая эмпатия, противоборство в конфликтах, выраженная неспособность к сотрудничеству, зависимость в межличностных отношениях, ригидность, нетерпимость к новому, вызывающее поведение. Диссоциированное одиночество выражается в тревожности, возбудимости и демонстративности характера, высокой или низкой эмпатии, эгоистичности и подчиняемости в межличностных отношениях [27, с. 10].

Следует отметить, что ряд отечественных авторов (в частности – Т.А. Жданко, А.И. Григорьева, М.И. Касаткина и другие) сосредотачивают внимание в своих исследованиях на способах помощи пожилым россиянам в преодолении одиночества. Они видят пути выхода в совершенствовании социальной помощи, развитии адаптационной и рекреационной работы с пожилыми людьми.

С точки зрения осознания новых смыслов, которые могли бы помочь преодолеть пожилым россиянам тягостные ощущения одиночества, отечественный исследователь А. Качкин даёт свою классификацию, разделяя пожилых людей на типы, в зависимости от их доминирующих интересов: семейный тип, одинокий тип, творческий тип, социальный тип (общественно-полезные дела), политический тип, религиозный тип, угасающий тип (не сможет или не хочет искать применение себе в пожилом возрасте, смирился, ждет смерти), больной тип (речь идёт о здоровых людях,

которые акцентируют своё внимание не на своём здоровье, а на проявлении болезни, лелеют свою ипохондрию) [27, с. 15].

М.В. Ермолаева отмечает, что у пожилых людей наблюдается двойственная тенденция: с одной стороны, разрыв с обществом, знакомыми и близкими людьми сопровождается у них тягостными переживаниями, с другой – они стремятся отгородиться от окружающих для того, чтобы защитить свой собственный мир и стабильность от вторжения посторонних [8].

Суицидальность (которая часто остается скрытой или игнорируется обществом) пожилых людей в своем исследовании изучила Е.Н. Артамонова, доказав прямую корреляцию депрессии и суицидальности с одиночеством представителей старших возрастных групп россиян [3, с. 545].

Теоретические и методологические аспекты исследования одиночества пожилых россиян в своих работах заложили такие отечественные авторы как К.В. Першина, С.П. Акутина, Е.В. Столярова и другие.

Вместе с тем, необходимо отметить, что разработанность темы в отечественной науке находится на начальной стадии, исследования носят фрагментарный и эпизодический характер.

Выводы по первой главе

Одиночество – одна из причин внутреннего неблагополучия человека, переживаемая им, чаще всего, крайне негативно. Одиночество как проблема в современном мире имеет тенденцию к обострению, ведет к ряду негативных последствий для личности. Одиночество – эмоциональное состояние человека, связанное с отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с людьми или со страхом потери, а также переживание – чувство отверженности, ненужности, недостойности, невключенности. В общем смысле одиночество – недостаток способности к адаптации.

Несмотря на то, что одиночество характерно для всех возрастных групп, наиболее уязвимы к ней пожилые люди и старики. Но одиночество – понятие неоднозначное, и в разных возрастных периодах оно воспринимается и ощущается тоже по-разному. Оно не связано с жизнью в замкнутом пространстве. Пожилые люди, способные обходиться без посторонней помощи в быту, более, чем молодые, приспособлены к тому, чтобы жить одним. Переживание одиночества более связано с оценкой качества и удовлетворенностью людьми своими социальными связями.

Проблема одиночества в пожилом возрасте в последнее время становится более острой. Данная проблема является особенно актуальной для изучения, как в силу остроты, так и из-за недостаточного количества теоретических исследований и разработки практико ориентированных методик помощи пожилым людям в преодолении негативной коннотации одиночества. Пожилые люди нуждаются не только в разработке действенных форм помощи им, но и в методиках преодоления самого отношения к старению как с их стороны, так и со стороны всего социума. Сохранить нормальное, полноценное человеческое общение, не поддаться одиночеству – значит отодвинуть старость.

Глава 2 Экспериментальное изучение особенностей переживания одиночества

2.1 Описание методик, организация и проведение исследования

Исследование особенностей переживания одиночества в пожилом возрасте проводилось с 29 апреля по 10 мая 2022 года в муниципальном учреждении «Некоузский КЦСОН» (филиал – социально-реабилитационное отделение для пожилых граждан и инвалидов в поселке Волга) Некоузского района Ярославской области. В исследовании приняли участие тридцать людей в возрасте от 60 до 74 лет. С целью доказать или опровергнуть нашу гипотезу о том, что одиноко проживающие люди переживают одиночество сильнее, чем семейные, нам было необходимо понять, сколько одиноких и семейных людей в нашей группе. Для этого было проведено дополнительное анкетирование «Ваше семейное положение», в результате которого мы выяснили: из 30 респондентов одиноких – 8 человек, семейных – 22 человека. Результаты представлены на рисунке 5.



Рисунок 5 – Результаты анкетирования «Ваше семейное положение»

Из них в группе 60-69 лет: одиноких – 2, семейных – 12.

В группе 70-74 лет: одиноких – 6, семейных – 10.

Учитывая, что по количественному и по качественному (имеются ввиду семейные и одинокие) составу группы не равнозначны, в нашем исследовании мы будем рассматривать средние результаты по каждой методике.

Нами были использованы следующие методики:

- «Методика субъективного ощущения одиночества» (авторы Д. Рассел, М. Фергюсон);
- Дифференциальный опросник переживания одиночества (авторы Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев);
- «Шкала Бернса».

Первая методика субъективного ощущения одиночества («Шкала одиночества, или как вы себя чувствуете в этой жизни?») предложена авторами Д. Расселом, Л. Пепло, М. Фергюсоном, выясняет удовлетворенность в общении в пожилом возрасте.

Цель методики – исследование уровня субъективного ощущения человеком своего одиночества.

Методика проводилась индивидуально с целью выяснить, ощущают ли пожилые люди одиночество и если да, то насколько сильно. Проведение методики «Субъективное ощущение одиночества» позволяет выделить три группы испытуемых:

- пожилые люди с высоким уровнем переживания одиночества, которые получили от 40 до 60 баллов;
- пожилые люди со средним уровнем переживания одиночества, которые имеют от 20 до 40 баллов;
- пожилые люди с низким уровнем переживания одиночества, которые имеют от 0 до 20 баллов.

Вторая методика – Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО) – предложена авторами Е.Н. Осиним и Д.А. Леонтьевым.

Цель методики – измерить переживание одиночества и два аспекта отношения к нему: позитивное одиночество и зависимость от общения. С помощью данного теста мы определим общее переживание одиночества в пожилом возрасте, имеется ли у пожилых людей тяга к общению, перерастающая в зависимость, и какой оттенок имеет испытываемое одиночество (позитивное или вызывает отрицательные настроения).

Третья методика – «Шкала Бернса»

Цель методики – измерение настроения, определяющего наличие депрессивного состояния и степень его тяжести. С помощью данной методики мы узнаем о наличии или отсутствии признаков депрессивного состояния респондентов.

2.2 Анализ результатов, выводы и рекомендации

В исследовании приняли участие тридцать человек в возрасте от 60 до 74 лет. Для проведения сравнительного анализа наша группа была разделена на две подгруппы: от 60 до 69 лет и от 70 до 74 лет. Нами также был проведен отдельный анализ данных тех опрошенных, которые проживают одни с целью уточнить, влияет ли одинокий образ жизни на самоощущение одиночества и появление депрессивных состояний.

Рассмотрим результаты тестирования по первой методике. Данные приведены в таблице 1.

Интерпретация: группа из 30 человек имеет следующие показатели уровня одиночества.

Низкий уровень – 8 человек

Средний уровень – 15 человек

Высокий уровень – 7 человек

Таблица 1 – Сводная таблица результатов к методике «Как Вы себя чувствуете в этой жизни?» (Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюсон). (Респонденты, посещающие КЦСОН в поселке Волга)

Имя	Одинокый (О)/семейный (С)	Возраст	Количество (баллы)	Уровень одиночества
1. Нина В.	С	61	32	средний
2. Алексей С.	С	61	16	низкий
3. Галина М.	С	63	11	низкий
4. Валентина В.	С	63	19	низкий
5. Галина К.	О	64	35	средний
6. Анна О.	С	65	45	высокий
7. Елена Ч.	С	66	19	низкий
8. Галина Б.	С	67	17	низкий
9. Татьяна С.	С	67	42	высокий
10. Надежда К.	С	68	29	средний
11. Людмила Т.	С	68	30	средний
12. Валентина К.	О	69	40	высокий
13. Елена М.	С	69	39	средний
14. Леонид Ш.	С	69	35	средний
15. Надежда А.	С	70	2	низкий
16. Евгения О.	С	71	22	средний
17. Людмила М.	О	71	22	средний
18. Владимир С.	С	71	37	средний
19. Сергей А.	О	71	31	средний
20. Татьяна З.	С	72	35	средний
21. Людмила У.	С	72	43	высокий
22. Алевтина Д.	С	72	38	средний
23. Алексей Д.	С	72	31	средний
24. Любовь Н.	О	73	44	высокий
25. Татьяна С.	О	73	16	низкий
26. Людмила О.	С	73	48	высокий
27. Владимир Т.	С	73	40	высокий
28. Нина К.	О	73	30	средний
29. Тамара В.	О	74	11	низкий
30. Ирина К.	С	74	33	средний

Сравним показатели субъективного ощущения одиночества в двух группах (от 60 до 69 лет и от 70 до 74 лет), указанные на рисунке 6, чтобы определить, есть ли тенденция к увеличению ощущения одиночества с возрастом.



Рисунок 6 – Уровень субъективного ощущения одиночества в группах по возрастам

Интерпретация: наблюдаем тенденцию к увеличению субъективного ощущения одиночества с возрастом. По результатам нашего тестирования уже после 70 лет средний уровень ощущения одиночества увеличился на 30% (с 6 до 9 человек).

Рассмотрим показатели ощущения одиночества у семейных и одиноких. Поскольку их количество неравнозначно, определим средние значения. Для этого мы сложили полученные в результате тестирования по первой методике баллы по каждому респонденту и разделили на количество опрошенных. Сделали это в четырех группах: семейные 60-69 лет, семейные 70-74 лет, одинокие 60-69 лет, одинокие 70-74 лет. Данные отражены на рисунке 7.

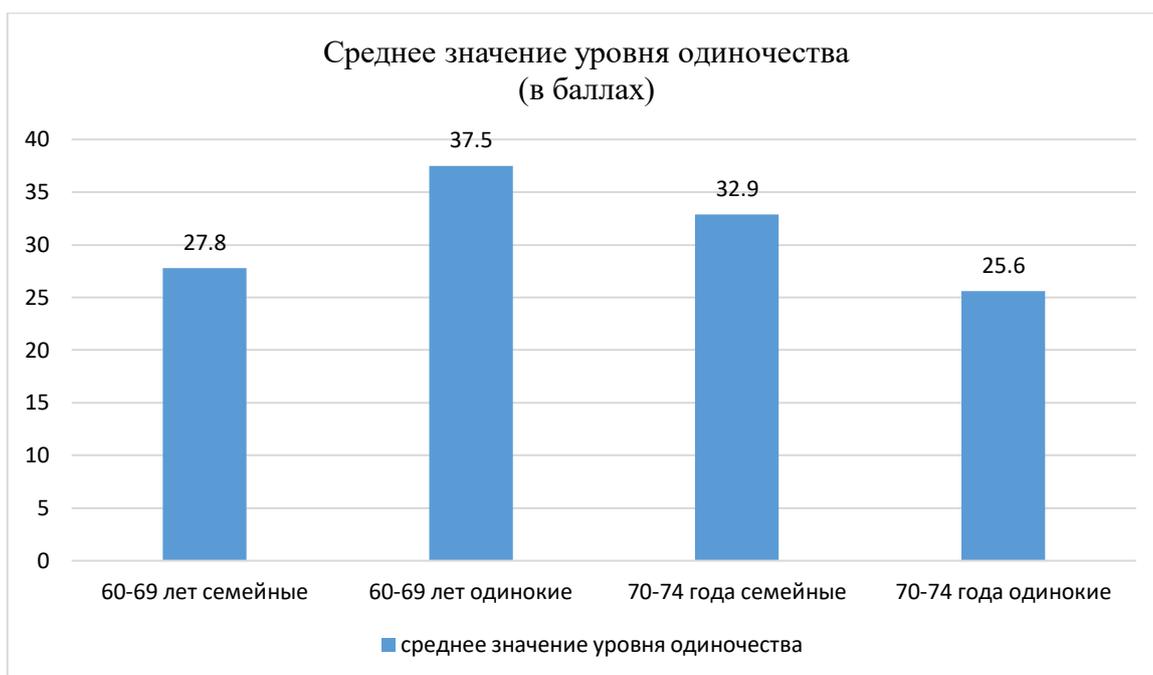


Рисунок 7 – Средние значения ощущения одиночества у семейных и одиноких

Согласно ключу, средний уровень одиночества испытывают люди, набравшие от 20 до 40 баллов. Мы наблюдаем, что у семейных уровень тревожности по поводу одинокого образа жизни с годами становится более выраженным, а у одиноких, наоборот, снижается, что говорит об определенной степени адаптации к подобному образу жизни. С другой стороны, до 70 лет одиноких людей ощущение одиночества беспокоит больше, а после 70 лет тревожит меньше. Полагаем, что полученные результаты не дают однозначного ответа по поводу влияния образа одинокой жизни на самоощущение одиночества.

Рассмотрим результаты тестирования по методике Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева.

Она позволяет определить общее переживание одиночества испытуемыми, их зависимость от общения и позитивное одиночество. Сравним полученные данные, представленные в таблице 2, по трем шкалам.

Шкала «Общее переживание одиночества» (ОО) отражает степень актуального ощущения одиночества, нехватки близкого общения с другими

людьми, в том числе и с близкими родственниками. Высокие баллы говорят о яркой выраженности переживания изоляции, нехватки эмоциональной связи с людьми и осознания себя одиноким, изолированным, оторванным от общества человеком. Низкие баллы говорят, что испытуемый не испытывает болезненного переживания, связанного с нехваткой общения, не считает себя человеком одиноким, считает свой образ жизни вполне логичным и естественным.

Шкала «Зависимость от общения» (ЗО) показывает неприятие одиночества, неспособность быть одному. Высокие баллы говорят о негативном представлении об одиночестве, о склонности человека искать общение любой ценой с целью избежать уединения, которое ассоциируется у человека не только с неприятными, но даже болезненными переживаниями. Низкие баллы по шкале отражают спокойное, терпимое отношение к ситуациям уединения, одиночеству и одиноким людям.

Шкала «Позитивное одиночество» (ПО) показывает способность человека находить ресурс в уединении, творчески использовать его для саморазвития. Высокие баллы свидетельствуют, что респондент испытывает положительные эмоции в ситуациях одиночества, осознанно периодически стремится к одиночеству, используя это время для самопознания, совершенствования и углубления знаний. Низкие баллы отражают неспособность респондента находить ресурс в ситуациях уединения, отсутствие положительных эмоций в состоянии одиночества, чувство бессилия и раздражения, когда человек остается один на один с самим собой. Данные приведены в таблице 2.

Интерпретация по всей группе:

Среднее значение ОО = 16,3

Среднее значение ЗО = 19,5

Среднее значение ПО = 24

Таблица 2 – Сводная таблица результатов к методике «Дифференциальный опросник одиночества» (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев). (Респонденты, посещающие КЦСОН в поселке Волга).

ФИО	Возраст	ОО	ЗО	ПО
1. Нина В.	61	16	17	28
2. Алексей С.	61	13	14	24
3. Галина М.	63	16	22	18
4. Валентина В.	63	19	19	32
5. Галина К.	64	26	27	24
6. Анна О.	65	16	17	23
7. Елена Ч.	66	15	21	25
8. Галина Б.	67	10	14	22
9. Татьяна С.	67	25	18	23
10. Надежда К.	68	16	19	19
11. Людмила Т.	68	13	11	25
12. Валентина К.	69	15	13	24
13. Елена М.	69	21	24	26
14. Леонид Ш.	69	14	12	22
15. Надежда А.	70	9	28	23
16. Евгения О.	71	15	16	24
17. Людмила М.	71	11	24	27
18. Владимир С.	71	16	22	25
19. Сергей А.	71	16	22	25
20. Татьяна З.	72	17	25	22
21. Людмила У.	72	14	16	24
22. Алевтина Д.	72	14	14	25
23. Алексей Д.	72	18	16	23
24. Любовь Н.	73	13	25	23
25. Татьяна С.	73	25	26	19
26. Людмила О.	73	27	26	22
27. Владимир Т.	73	17	19	25
28. Нина К.	73	17	20	24
29. Тамара В.	74	16	14	29
30. Ирина К.	74	10	25	24

Проведем сравнение в двух группах, чтобы узнать, есть ли тенденция к увеличению показателей переживания с возрастом. Данные для сравнения представлены на рисунке 8.

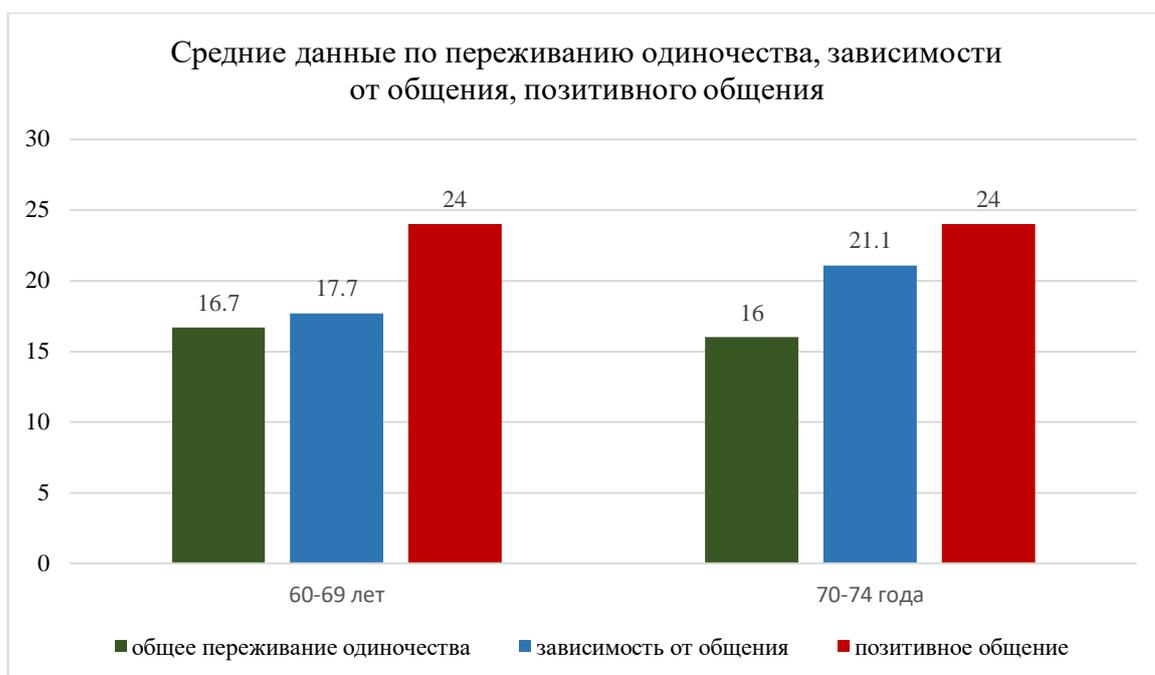


Рисунок 8 – Средние данные по общему переживанию одиночества, зависимости от общения и позитивного одиночества

Выводы: общее переживание одиночества незначительно снижается с возрастом. Можно предположить, что у человека к 70 годам вырабатывается привычка к относительно одинокому способу проживания, он не столь остро переживает изолированность от общества. Но при этом зависимость от общения возрастает. Вероятно, проживать уединенно пожилому человеку комфортно, но есть потребность в общении как возможности поделиться мыслями, получить информацию от собеседника. Позитивное одиночество у всех респондентов достаточно высокое, опрашиваемые испытывают положительные эмоции в ситуациях одиночества, осознанно периодически стремятся к одиночеству, используя это время для саморазвития.

Рассмотрим данные у семейных и одиноких в двух возрастных группах. Результаты представлены на рисунке 9. Они указывают на общее переживание одиночества, зависимость от общения и позитивное общение.

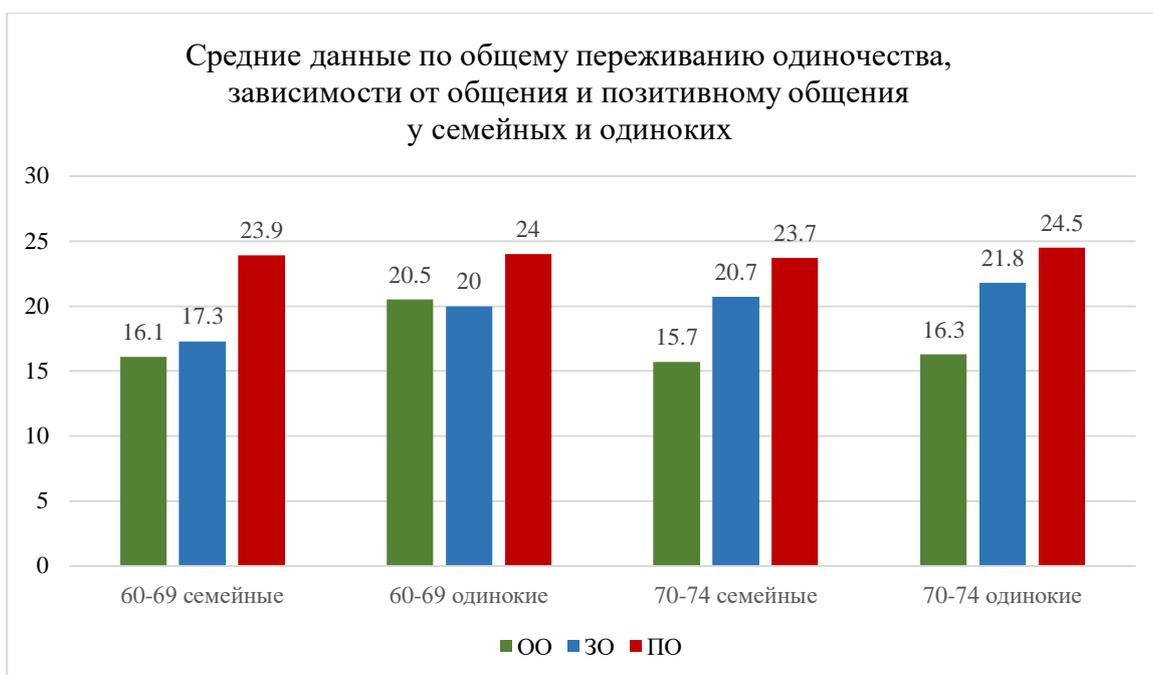


Рисунок 9 – Средние показатели по общему переживанию одиночества, зависимости от общения и позитивного общения (в сравнении – семейные и одинокие в двух возрастных группах)

Выводы: и в той, и в другой возрастной группе общее переживание одиночества у одиноких людей выражено ярче, чем у семейных. То же самое обстоит и с зависимостью от общения: одиноко проживающие более зависимы от общения, нежели люди, живущие в семье. Но в целом, это не влияет на состояние позитивного общения, поскольку во всех группах оно на высоком уровне, что говорит о способности пожилых людей находить ресурс в уединении, творчески использовать его для саморазвития.

Учитывая, что средний уровень одиночества испытывают 50% опрошенных, зависимость от общения с годами возрастает, определим согласно опроснику Бернса, не ведет ли такое состояние к депрессивным состояниям.

Результаты теста Бернса. Самый высокий суммарный балл по опроснику будет равен 100. Это укажет на наиболее тяжелую степень депрессии из возможных. Самый низкий балл для каждого пункта равен нулю, наименьший суммарный балл по опроснику будет равен нулю. Это

показатель отсутствия каких-либо признаков депрессии. Рассмотрим данные в таблице 3.

Таблица 3 – Данные на наличие депрессивного состояния и степень его тяжести

ФИО	Возраст	Баллы
1. Нина В.	61	6
2. Алексей С.	61	14
3. Галина М.	63	9
4. Валентина В.	63	11
5. Галина К.	64	5
6. Анна О.	65	25
7. Елена Ч.	66	7
8. Галина Б.	67	2
9. Татьяна С.	67	4
10. Надежда К.	68	16
11. Людмила Т.	68	11
12. Валентина К.	69	21
13. Елена М.	69	30
14. Леонид Ш.	69	30
15. Надежда А.	70	10
16. Евгения О.	71	17
17. Людмила М.	71	18
18. Владимир С.	71	34
19. Сергей А.	71	20
20. Татьяна З.	72	29
21. Людмила У.	72	21
22. Алевтина Д.	72	25
23. Алексей Д.	72	24
24. Любовь Н.	73	20
25. Татьяна С.	73	26
26. Людмила О.	73	20
27. Владимир Т.	73	11
28. Нина К.	73	35
29. Тамара В.	74	27
30. Ирина К.	74	30

Согласно полученным результатам можно отметить, что депрессия отсутствует у трех человек, нормальное состояние наблюдается у четырех респондентов, слабо выраженная депрессия – у половины опрошенных (15 человек), умеренная депрессия – у 8 (26%). Умеренная депрессия возникает у

двух человек до 69 лет и у шести после 70 лет, что указывает на рост депрессивных состояний с возрастом.

По данным, отраженным в таблице 3, можно сделать вывод, что показатели депрессивных состояний умеренные. Но нет ни одного респондента с результатом 0, что указывает на то, что плохое настроение, уныние, чувство безнадежности посещает всех без исключения опрошенных. Если рассматривать отдельные вопросы, то 5 респондентов (16,6%) очень беспокоятся по поводу своего здоровья (из них 1 человек в возрасте до 69 лет и 4 человека – старше 70 лет), что указывает на физические симптомы, которые волнуют людей пожилого возраста, в связи с чем и преобладают грустные мысли. Ни одного из опрошенных ни разу не посещали суицидальные мысли, не было желания расстаться с жизнью или навредить себе. Это говорит о легкой степени уныния всех респондентов. Чувствуют усталость достаточно часто 6 опрошенных (20%), умеренно чувствуют – 8 человек (27%).

Определим средний показатель по двум группам, чтобы выявить тенденцию к росту или снижению признаков депрессии с возрастом, а также рассмотрим склонность к депрессивным состояниям у одиноких и семейных. Данные приведены на рисунке 10 и указывают, что одинокие в возрасте до 70 лет имеют нормальное состояние (средний показатель – 13), после 70 лет – слабо выраженную депрессию (средний показатель – 24,3), близкую к умеренной.

Наблюдаем рост депрессивных состояний в возрасте после 70 лет, независимо от того, проживает человек один или вместе с супругом (ой), детьми или внуками. Тенденция к уходу в состояние апатии, уныния, близких к легкой или более сложной степени депрессии, наблюдается у большинства опрошенных.

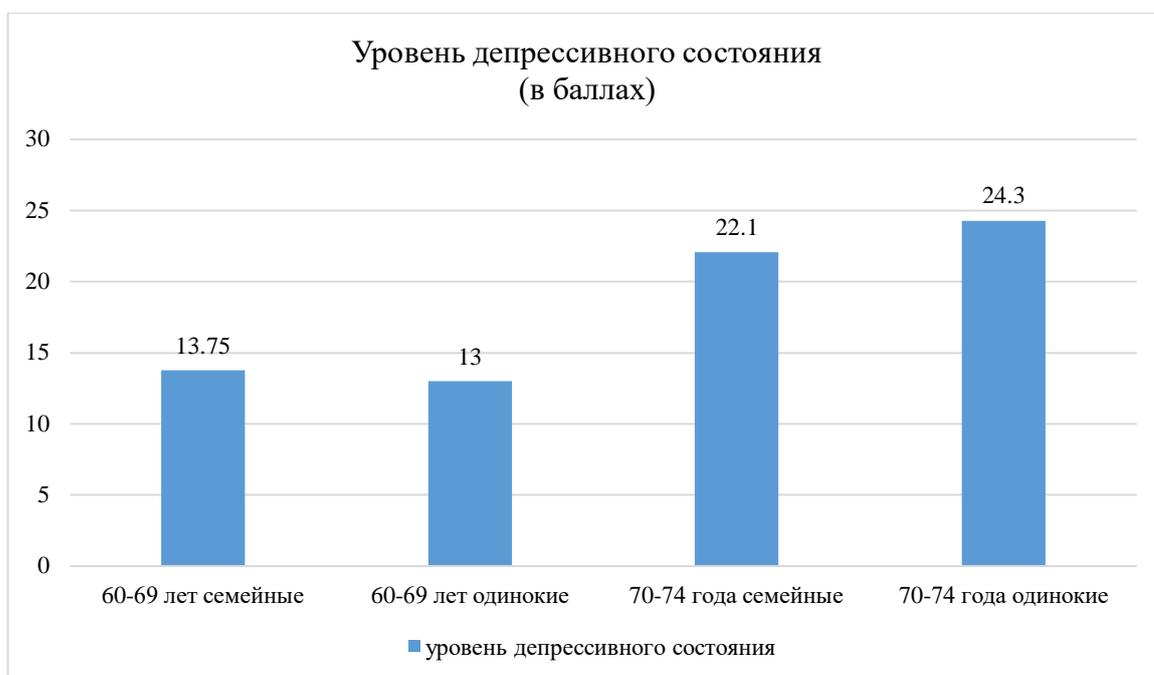


Рисунок 10 – Средние данные на склонность к депрессивным состояниям у семейных и одиноких

Общие выводы по результатам проведенного исследования: половина опрошенных испытывает среднюю степень чувства одиночества, 23 % - высокую степень. Наблюдается тенденция к увеличению ощущения одиночества с возрастом. Если до 70 лет его испытывают 20% респондентов, то после 70 лет – треть опрошенных. Идет увеличение и по степени выраженности. Высокий уровень одиночества испытывают 10% людей в возрасте до 70 лет, 13,3 % – после 70. У семейных людей он с годами становится более выраженным, а у одиноких, наоборот, снижается, что говорит об определенной степени адаптации к подобному образу жизни. С другой стороны, до 70 лет одиноких людей ощущение одиночества беспокоит больше, а после 70 лет тревожит меньше.

В обеих возрастных группах общее переживание одиночества у одиноких людей выражено ярче, чем у семейных. То же самое обстоит и с зависимостью от общения: одиноко проживающие более зависимы от общения, нежели люди, живущие в семье. Но в целом, это не влияет на

состояние позитивного общения, поскольку во всех группах оно на высоком уровне.

В ходе исследования мы выяснили, что средний уровень одиночества испытывают 50% опрошенных, зависимость от общения с годами возрастает. Такое состояние может привести к некоторой степени депрессии. Полученные данные показали, что умеренную депрессию испытывают 27% респондентов (четверть от общего количества). Умеренная депрессия возникает у двух человек до 69-и лет и у шести после 70 лет, независимо от того, проживает человек один или вместе с супругом (ой), детьми или внуками, что указывает на рост депрессивных состояний с возрастом. Тенденция к уходу в состояние апатии, уныния наблюдается у большинства опрошенных.

2.3 Рекомендации по снижению переживания одиночества в пожилом возрасте

Наши исследования показали, что проблема одиночества в пожилом возрасте существует. С годами она приобретает более ощутимые черты, когда человек начинает испытывать не только скуку, уныние, а дискомфорт, чувствовать себя изолированным от общества. На ощущение одиночества не оказывает большого влияния, проживает человек один или с семьей. Важнее собственные наблюдения за жизнью, своими эмоциями, которые приводят к мыслям собственной ненужности обществу. Поэтому одиноким может быть и человек, живущий в большой семье, и тот, кто живет один. Некоторые пожилые люди, наоборот, любят тишину и уединение, ощущают необходимость «подзарядиться» в одиночестве после того, как им пришлось побывать в обществе или в компании. Следовательно, не все одиноко живущие страдают от одиночества, определенному типу людей такая жизнь необходима.

По мнению психологов, одиночество не зависит от расстояний, отделяющих одного человека от другого, оно обусловлено наличием или отсутствием «родственной души». А «родная душа» – это не всегда человек, который находится рядом, это тот, кто поймет, выслушает, даст по необходимости совет. А сделать это в современном обществе можно даже на расстоянии.

Выяснив в ходе исследования, что проблема одиночества в пожилом возрасте существует, нами были разработаны рекомендации по снижению этого чувства. Один из способов – это общение с животными, что, по мнению ученых, положительно влияет на самооценку человека и, как результат, на его здоровье. Домашние питомцы делают людей спокойнее и уравновешеннее, помогают перенести серьезные душевные потрясения.

Для пожилого человека очень важно поддерживать высокий уровень самоуважения. Уважение к себе – это залог общественного уважения. Окружающим необходимо содействовать повышению самооценки пожилого человека. Самооценка в пожилом возрасте имеет тенденцию к снижению за счет уменьшения внешних факторов получения признания. Для ее повышения можно опираться на достижения детей и внуков. Необходимо подробно рассмотреть социальные, семейные достижения детей и внуков, подвести пожилого человека к принятию мысли о том, что достижения детей и внуков не были бы возможны без его участия. Это особенно необходимо, если пожилой человек страдает оттого, что он не успел что-либо сделать сам по объективной причине. Например, не успел получить дополнительное образование, не побывал в каком-то городе, потому что нужно было помогать своей семье, а не учиться, или помешала война, или пришлось посвятить много времени больным родителям, или карьеру делал муж и нужно было взять все заботы о семье на свои плечи.

Одним из способов повышения самооценки является идентификация пожилого человека с его поколением. Важно вместе с ним проговорить достоинства его поколения, которое, к примеру, прошло войну, прославил

страну комсомольскими стройками, достижениями в области космической сферы, и несмотря на все трудности, выпавшие на жизненном пути, с достоинством переживает новые заботы, возникающие в современной жизни. Важно говорить о силе старшего поколения: о прошлых достижениях, о новых возможностях, которые открывает нынешняя жизнь, что в результате поможет адаптироваться к новым условиям, сохранить светлый ум, толерантное отношение к окружающему миру.

Следует привести пожилого человека к мысли, что новый период в жизни – это возможность пользоваться всем тем, что эта жизнь предоставляет всем: и молодым, и взрослым. Это общение с друзьями по телефону, освоение цифрового пространства, что открывает перед человеком возможности посещать виртуальные экскурсии, путешествовать, узнавать много нового, общаться в онлайн-режиме. Важно проанализировать все, что несет положительные эмоции, ничего не забыть, потому что человек быстро привыкает к хорошему, оно кажется ему само собой разумеющимся. Поэтому необходимо вспомнить и проговорить все положительное, что есть в жизни пожилого человека.

Для людей за 60 очень важно ощущение собственной нужности, поэтому проговаривание этой позиции особенно необходимо. Недаром в большинстве жалоб пожилых людей сквозят сетования на то, что теперь они никому не нужны. Особенно тщательно нужно вести разговор с теми пожилыми людьми, которые проживают одни. Для них это может быть не надуманная, а реальная проблема, которую необходимо решать комплексно. В частности, в решении проблемы одиночества большое значение приобретают центры социальной реабилитации и социальной помощи. Социальная реабилитация представляет собой комплекс социально психологических, медицинских, юридических, профессиональных и других мер, направленных на обеспечение необходимых условий и возвращение этой группы населения к достойной жизни в обществе.

В нашем поселке работает социально-реабилитационное отделение для пожилых граждан и инвалидов с дневным пребыванием, где оказывается медицинская, психологическая помощь, социальная реабилитация, проходят творческие и трудовые занятия. Это дает пенсионерам, посещающим дневное отделение, в течение месяца получить медицинские услуги, посещать занятия лечебной физкультурой, творчески развиваться, общаться. Сейчас в нашем поселке начинает развиваться серебряное волонтерство, поэтому пожилые люди могут реализовать свой потенциал в качестве добровольцев. Все это позволит организовать досуг, создать условия для социальной коммуникации и психологической реабилитации.

Но работы одного психолога в центре по обслуживанию граждан пожилого возраста оказывается недостаточно. Существует группа надомников, которых обслуживают социальные работники. Но данные специалисты, имеющие в зоне обслуживания от 9 до 11 человек, не в состоянии оказать психологическую помощь. Они выполняют свои прямые обязанности: оказывают медицинскую помощь, обслуживают социально-бытовую сферу. Времени на разговоры «по душам» у социальных работников просто не остается. К тому же сами социальные работники – это в своем большинстве люди или уже пожилого возраста, или на пути к этому возрасту. И им самим периодически необходима помощь. Поэтому считаем целесообразным создание при социальных центрах комнат психологической разгрузки, разработку программ психологической адаптации новых социальных работников к сложным условиям работы, организация постоянно действующих курсов повышения квалификации сотрудников службы социальной помощи с использованием традиционных форм обучения и методов активного обучения, в том числе – различных видов социально-психологического тренинга, оказания психологической помощи пожилым людям.

Заключение

Исследовав теоретические аспекты проблемы одиночества в пожилом возрасте, и проанализировав данные, полученные опытным путем, можно сделать следующие выводы.

Одиночеству присущи как отрицательные, так и положительные стороны. Оно может быть полезно и необходимо человеку как средство лечения души, восстановления себя, как средство самосовершенствования. Оно может и наносить вред, когда человек ощущает себя никому ненужным, испытывает скуку, однообразно проводит время, ничего не хочет менять в своей жизни, испытывает страх, что в случае нужды и беды ему не к кому будет обратиться за помощью, не от кого ждать поддержки.

Одиночество присуще всем возрастным этапам. Проблема одиночества во всех возрастных категориях считается потенциальным источником стресса и причиной индивидуальных трагедий во всей сложности.

Переживание одиночества в разном возрасте происходит с эмоциональными потерями или без последствий. Дети крайне редко испытывают одиночество именно как эмоциональное переживание. Каждый третий подросток периодически испытывает одиночество, переживает эти эпизоды ярко и болезненно. Но для подростков это состояние в большей степени является ситуативным и имеет более низкий риск хронических последствий, чем в других возрастных группах. Следующий пик переживаний одиночества приходится на возрастную группу 40 лет. Но характер переживаний меняется. Они все чаще связаны с конкретной, объективной ситуацией. Самой уязвимой категорией, с точки зрения, как частоты, так и негативности переживаний одиночества, являются пожилые люди. После 70 лет одиночество становится ведущей причиной внутреннего неблагополучия. Этому способствуют объективные обстоятельства: постепенно уходят из жизни родители, старшие родственники и друзья, брачный партнер, человек сокращает или прекращает трудовую активность,

изменения на рынке труда могут приводить к трудовому отвержению пожилого человека как непривлекательного кандидата на вакансии даже при сохранении трудоспособности, состояние здоровья может создавать условия для временной или длительной изоляции.

Большинство ученых приходят к мысли, что одиночество связано с переживанием человеком его оторванности от общества людей, семьи, природы, культуры. Современный человек ощущает одиночество более остро в ситуациях активного, но принудительного общения (одинокое и далекие члены семьи, одноклассники, ежедневно встречающиеся подруги), когда человек чувствует тягостный разлад с самим собой, страдание и кризис своего «Я», оторванность и лишение смысла мира.

Важно обладать способностью к одиночеству, так называемому позитивному одиночеству. Тогда понимание своего «Я», внутренняя самодостаточность позволят занять свое место в обществе, то, которое необходимо конкретному человеку, а значит, быть социально признанным, достичь социально значимых результатов. Но точно так же важен опыт социальных связей, принадлежности к общности и социального признания, которые являются необходимым условием для образования способности быть одному, полагаться только на самого себя.

Нами было исследовано 30 пожилых людей в возрасте от 60 до 74 лет на выявление уровня субъективного ощущения одиночества, склонности к депрессивным состояниям. Мы выяснили, что 50 % опрошенных испытывают средний уровень одиночества, а зависимость от общения с годами возрастает. У семейных уровень тревожности по поводу одинокого образа жизни с годами становится более выраженным, а у одиноких, наоборот, снижается. С другой стороны, до 70 лет одиноких людей ощущение одиночества беспокоит больше, а после 70 лет тревожит меньше.

Общее переживание одиночества у одиноких людей выражено ярче, чем у семейных. То же самое обстоит и с зависимостью от общения: одиноко проживающие более зависимы от общения, нежели люди, живущие в семье.

Но в целом, это не влияет на состояние позитивного общения, поскольку во всех группах оно на высоком уровне. Это указывает на то, что большинство людей пожилого возраста не испытывают отрицательных эмоций в ситуациях одиночества, а используют это время для совершенствования и получения новых знаний.

Полученные в ходе исследования данные указали на рост депрессивных состояний с возрастом и у одиноко проживающих, и у семейных. Тенденция к уходу в состояние апатии, уныния наблюдается у большинства респондентов.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза подтвердилась лишь частично.

Резюмируя вышеизложенное, нужно отметить, что тенденции к нарастанию одиночества в пожилом возрасте в настоящее время и в будущем обостряют эту проблему, поэтому важно ее углубленно исследовать врачами, социологами, демографами и психологами.

Список используемой литературы

1. Акутина С. П., Столярова Е. В. Феномен одиночества граждан пожилого возраста: предмет обсуждения // Социодинамика. 2021. № 7. С. 1-12. URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=34881 (дата обращения: 23.04.2022).
2. Алимова М. А. Суицидальное поведение подростков: диагностика, профилактика, коррекция [Электронный ресурс] : Барнаул, 2014. 100 с. URL: aksp.ru/work/sd/profilaktika_bez/prof_suic/3.pdf (дата обращения: 21.04.2022).
3. Артамонова Е. Н. Роль одиночества в суицидальной мотивации людей пожилого возраста // Научный электронный журнал Меридиан. 2019. № 15 (33). С. 543-545.
4. Голенищева Е. Л. Социальные и психологические аспекты женского одиночества // XXII Царскосельские чтения : материалы международной научной конференции, Санкт-Петербург, 23–24 апреля 2018 года. Санкт-Петербург : Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина, 2018. С. 179-182.
5. Григорьева А. И. Рекреационная деятельность, адаптация пожилых людей, субъективное ощущение одиночества, соматизированные психические нарушения // Chronos: психология и педагогика. 2020. № 1(21). С. 12-40.
6. Дементий Л. И. Одиночество подростков: феноменология, факторы, типология : Монография / Л. И. Дементий, Е. М. Коротеева. Москва-Берлин : ООО «Директ медиа Пабблишинг», 2021. 133 с.
7. Епищева В. Р. Одиночество в пожилом возрасте / В. Р. Епищева, В. В. Коновалова, Н. Ю. Чаусов // Актуальные проблемы активного долголетия и качества жизни пожилых людей : Сборник научных трудов, Калуга, 15 ноября 2018 года. Калуга : ФБГОУ ВПО «Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского», 2019. С. 60-66.

8. Ермолаева М. В. Психология зрелого и позднего возрастов в вопросах и ответах : учеб. пособие. М. : Издательство Московского психолого-социального института ; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2004. 280 с.
9. Зеликова Ю. А. Субъективное благополучие пожилых людей (кросс-национальный анализ) // Социологические исследования. 2014. № 11. С. 60-69.
10. Карапетян Л. В. Внутреннее благополучие человека : Монография / Л. В. Карапетян, Г. А. Глотова. - Екатеринбург : Уральский институт Государственной противопожарной службы МЧС России, 2020. 200 с.
11. Козлов В. В. Психология пандемии : Монография / В. В. Козлов. Москва : Общество с ограниченной ответственностью «Международная Академия психологических наук», 2021. 114 с.
12. Козырева П. М., Смирнов А. И. Особенности возрастной структуры одиночества // Социологические исследования. 2020. № 9. С. 56-69. URL: 10.31857/S013216250009617-1 (дата обращения: 24.04.2022).
13. Колмогорова Л. С., Манакова Е. А. Преодоление переживания одиночества : учебно-методическое пособие. Барнаул : АлтГПУ, 2015. 55 с.
14. Кононенко И. С. Анализ теоретических подходов к проблеме одиночества // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. 2018. № 1. С. 201-206.
15. Кошелева Ю. П. Самопредъявление одиноких людей в тексте газетных объявлений // Вопросы психологии. 2008. №2. С.107-118.
16. Лабиринты одиночества / Под общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. М. : Прогресс, 1989. 624 с.
17. Малый толковый словарь русского языка / Под редакцией В. В. Лопатина, Л. Е. Лопатиной. М. : «Русский язык». 2007. 217 с.
18. Милашевич Е. В. Гендерные аспекты отношений к одиночеству в зрелом возрасте / Е. П. Милашевич, Д. В. Брещенко // Актуальные проблемы

развития личности в современном обществе : Материалы международной научно-практической конференции, Псков, 11-13 апреля 2019 года / Под редакцией Д. Я. Грибановой. Псков : Псковский государственный университет. 2019. С. 295-300.

19. Миронов А. В. Понятийный аппарат исследования проблемы социального одиночества // Парадигмы истории и общественного развития. 2021. № 21-22. С. 84-88.

20. Михайлова Н. В. К исследованию природы одиночества как психологического феномена // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2018. Т. 11. № 2. С. 37-44. URL: 10.14529/psy180204 (дата обращения: 24.04.2022).

21. Муртазина И. Р. Одиночество и психологическое благополучие взрослых мужчин и женщин / И. Р. Муртазина, М. Д. Петраш, О. Ю. Стрижицкая, Г. А. Вартанян // Вопросы устойчивого развития общества. 2021. № 8. С. 99-107.

22. Першина К. В. Проблема одиночества пожилых людей // Modern Science. 2020. № 12-3. С. 145-147.

23. Петухова Ю. Н. Снижение проявления одиночества у людей в процессе психологического консультирования // Молодой ученый. 2020. № 25 (315). С. 357-358.

24. Психология одиночества / П. Г. Гасанова, М. К. Омарова. Киев : Общество с ограниченной ответственностью «Финансовая Рада Украины» (Киев), 2017. 76 с.

25. Психология. Словарь / Под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. М. : Издательство политической литературы, 2008. С.248-249.

26. Рогова Е. Е. Переживание одиночества подростками с разной социальной направленностью // Вопросы психологии. 2009. №5. С. 39-46.

27. Феномен одиночества в современном обществе : коллективная монография / А. Ю. Нагорнова, Е. Л. Буслаева, Н. В. Власова [и др.].

Ульяновск : ИП Кеньшенская Виктория Валерьевна (издательство «Зебра»), 2020. 80 с.

28. Чифтчи Б. Одиночество пожилых людей как социальная проблема // Научный журнал. 2018. № 2(25). С. 57-59.

29. Шмелев Р. В. Феномен одиночества человека как социально – психологическое явление // Отечественный журнал социальной работы. 2007. №3. С. 18-21.

30. Is loneliness associated with mild cognitive impairment in low- and middle-income countries? / L. Smith, M. Trott, J. Bloska [et al.] // International Journal of Geriatric Psychiatry, 2021.

31. Loneliness among older adults in the community during COVID-19: A cross-sectional survey in Canada / R. D. Savage, W. Wu, J. Li [et al.] // BMJ Open, 2021. Vol. 11. No 4. P. e044517.

32. Predictors and consequences of loneliness during the COVID-19 Pandemic / R. Rumas, A. L. Shamblaw, M. W. Best, S. Jagtap // Psychiatry Research, 2021. Vol. 300. P. 113934.

33. Rowe J.W., Kahn R.L. Successful Aging // The Gerontologist. – 1997. - Vol. 37. - № 4. - pp. 433-440.

34. Social isolation and loneliness in older adults // Social Isolation and Loneliness in Older Adults, 2020. P. 1-298.

35. The Restorative Power of Nostalgia: Thwarting Loneliness by Raising Happiness During the COVID-19 Pandemic / X. Zhou, T. Mo, W. Li [et al.] // Social Psychological and Personality Science, 2021.