

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 Взаимосвязь эмоциональных состояний со степенью одиночества у лиц пожилого  
возраста

Обучающийся

Е.Б. Бережнева  
(Инициалы Фамилия)

---

(личная подпись)

Руководитель

канд. психол. наук Т.Ю. Плотникова  
(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

---

Тольятти 2022

## Аннотация

В бакалаврской работе изучены особенности взаимосвязи эмоциональных состояний со степенью одиночества у лиц пожилого возраста. Сложные условия общественной жизни, пандемия и социальная изоляция, требуют от человека выбора верной жизненной линии, которая будет способствовать сохранению целостности внутреннего мира.

Цель исследования: выявление взаимосвязи эмоциональных состояний со степенью одиночества у лиц пожилого возраста.

В исследовании решается ряд задач: проведение теоретического анализа проблемы взаимосвязи эмоциональных состояний со степенью одиночества у лиц пожилого возраста; проведение эмпирического исследования эмоциональных состояний у лиц пожилого возраста; исследование степени одиночества у лиц пожилого возраста; обработка и интерпретация результатов исследования с целью выявления характера взаимосвязи между эмоциональными состояниями и степенью одиночества у лиц пожилого возраста.

В работе представлен теоретический обзор исследований по изучению эмоциональных состояний и степени одиночества у лиц пожилого возраста; с помощью подобранных диагностических методик выявлена взаимосвязь эмоциональных состояний со степенью одиночества у лиц пожилого возраста, а именно, определено, что негативное переживание одиночества положительно взаимосвязано с переживанием ситуативной тревожности, когнитивно-аффективным аспектом депрессивных проявлений, депрессивными состояниями, пониженным уровнем счастья, усталостью, беспомощностью и подавленностью

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка используемой литературы (49 наименований) и 3 приложений. Текст работы содержит 14 таблиц и 10 рисунков. Объем бакалаврской работы – 69 страниц.

## Оглавление

Введение .....	5
Глава 1 Теоретический анализ проблемы взаимосвязи эмоциональных состояний со степенью одиночества у лиц пожилого возраста .....	9
1.1 Особенности эмоциональных состояний у лиц пожилого возраста.....	9
1.2 Особенности субъективного переживания одиночества у пожилых людей.....	20
1.3 Взаимосвязь эмоциональных состояний со степенью одиночества у лиц пожилого возраста .....	31
Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи эмоциональных состояний со степенью одиночества у лиц пожилого возраста.....	36
2.1 Организация и методы исследования .....	36
2.2 Результаты исследования эмоциональных состояний и степени одиночества у лиц пожилого возраста .....	40
2.3 Результаты корреляционного анализа взаимосвязи эмоциональных состояний со степенью одиночества у лиц пожилого возраста .....	53
Заключение .....	63
Список используемой литературы .....	65
Приложение А Список участников эксперимента.....	70
Приложение Б Результаты эмпирического исследования эмоциональных состояний и степени одиночества у лиц пожилого возраста.....	72
Приложение В Корреляционный анализ эмоциональных состояний и степени одиночества у лиц пожилого возраста.....	80

## Введение

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что эпоха социальных кризисов и перемен, а также сложные условия общественной жизни, пандемия и социальная изоляция, требуют от человека выбора верной жизненной линии, которая будет способствовать сохранению целостности внутреннего мира, а также достижения самореализации в будущем. Поэтому, в современных психологических исследованиях на первый план выходит «жизненная» проблематика, то есть анализ развития личности в тот период жизни, который обозначается как «психология жизненного пути», предложенная В.И. Ковалевым, К.А. Абульхановой-Славской, Т. Коттле.

Одиночество сегодня является распространенным опытом, а именно 80% тех, кто моложе 18 лет и 40% людей старше 60 лет иногда либо на постоянной основе находятся в состоянии одиночества, причем уровень одиночества постепенно снижается в течение средних лет взрослой жизни, а затем увеличивается в пожилом возрасте.

Аналитический центр Национального агентства финансовых исследований совместно с Российским геронтологическим научно-клиническим центром в ноябре 2018 года проводили опрос, который показал, что у каждого четвертого россиянина есть пожилой родственник, живущий один. С учетом того, что на тот момент в стране жило около 30 миллионов людей старше 60 лет, Национальное агентство финансовых исследований сделало вывод, что всего в России около 7 миллионов одиноко проживающих пенсионеров. Причем одинокие пожилые люди, говорилось в исследовании, практически не ведут активную социальную жизнь: 70% из них замыкаются на доме и быте.

Одиночество является синонимом воспринимаемой социальной изоляции, а не объективной социальной изоляции. Люди могут жить относительно уединенной жизнью и не чувствовать себя одинокими, и наоборот, они могут жить якобы богатой социальной жизнью и тем не менее

чувствовать себя одинокими. Одиночество определяется как тревожное чувство, сопровождающее восприятие того, что социальные потребности человека не удовлетворяются количеством или особенно качеством его социальных отношений.

Субъективное переживание одиночества – это переживание личности, обусловлено конкретными особенностями социальной ситуации развития и индивидуально-возрастными особенностями человека. Возрастные особенности одиночества обусловлены логикой и динамикой развития личности и соотношением основных тенденций ее развития – социализация и индивидуализация, характер влияния на личность данного феномена может быть как положительным, так и отрицательным.

Пожилой возраст – это время, которое занимает особое место в развитии взрослой личности, так как является особой «линией» и несет в себе моменты выбора дальнейшего жизненного пути, с осознанием прожитого этапа. Если посмотреть на данную проблему с одной точки зрения, то непосредственно в данный период происходит переоценка и переосмысление жизни, а также возникает новое чувство времени, с изменением системы образа я и самоотношения, так как происходит трансформация социально-психологического пространства не только в профессиональной, но и социальной и семейной сфере. С другой стороны, непосредственно пожилой возраст – это период разочарований и потеря смысла жизни, а также начало процесса психологической деградации и старения, что сказывается на процессах формирования переживания одиночества, а также ухудшении эмоционального состояния личности.

Проблема изучения взаимосвязи данных психологических явлений, а именно субъективного переживания одиночества и эмоциональных состояний пожилых людей является актуальной, так как расширяет горизонты исследования проблемы тревожности и депрессии исследуемой группы лиц за счет проработки и формирования активной жизненной позиции и позитивного восприятия одиночества.

Отсюда возникает **противоречие** между необходимостью изучения взаимосвязи эмоциональных состояний со степенью одиночества у лиц пожилого возраста и недостаточной освещенностью данной проблемы в психологической литературе.

Выявленное противоречие позволило обозначить **проблему исследования**: каков характер взаимосвязи эмоциональных состояний со степенью одиночества у лиц пожилого возраста?

Отталкиваясь от актуальности данной проблемы, мы сформулировали **тему исследования** «Взаимосвязь эмоциональных состояний со степенью одиночества у лиц пожилого возраста».

**Цель исследования**: выявление взаимосвязи эмоциональных состояний со степенью одиночества у лиц пожилого возраста.

**Объект исследования**: эмоциональные состояния лиц пожилого возраста.

**Предмет исследования**: взаимосвязь эмоциональных состояний со степенью одиночества у лиц пожилого возраста.

**Гипотеза исследования** состоит в предположении, что существует взаимосвязь эмоциональных состояний со степенью одиночества у лиц пожилого возраста, а именно чем ниже степень одиночества, тем ниже уровень негативных эмоциональных состояний.

**Задачи исследования.**

- провести теоретический анализ проблемы взаимосвязи эмоциональных состояний со степенью одиночества у лиц пожилого возраста;
- провести эмпирическое исследование эмоциональных состояний у лиц пожилого возраста;
- исследовать степень одиночества у лиц пожилого возраста;
- обработать и интерпретировать результаты исследования с целью выявления характера взаимосвязи между эмоциональными состояниями и степенью одиночества у лиц пожилого возраста.

### **Теоретико-методологическая основа исследования:**

- исследования одиночества с точки зрения психодинамического подхода З. Фрейда, Э. Фромма, К. Хорни, феноменологического подхода К. Роджерса, социологического подхода Д. Рисмана, Ф. Слейтера, когнитивного подхода Д. Перлмана, экзистенциального подхода Р. Мея, В. Франкла;
- концепции одиночества как субъективного переживания А.А. Артамоновой, С.В. Духновского, Е.В. Неумоева, как психологического состояния С.Л. Вербицкой, О.Б. Долгиновой;
- исследования одиночества в пожилом возрасте О.В. Красновой, О.В. Левина, С.Г. Максимова.
- исследования взаимосвязи эмоциональных состояний со степенью одиночества у лиц пожилого возраста (И.Н. Дьяченко, Т.Д. Марцинковская, М.Р. Мингалиева, А.Б. Шагидаева).

### **Методы исследования.**

Теоретические методы: анализ и обобщение психологической литературы по проблеме исследования, систематизация и концептуализация научных идей.

Эмпирические методы – констатирующий эксперимент, психодиагностические методы:

- шкала одиночества Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона;
- опросник переживания одиночества Е.А. Манаковой;
- методика «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина);
- шкала депрессии Бека (Beck Depression Inventory);
- обновленный Оксфордский опросник счастья (ОНИ, Oxford Happiness Inventory);
- методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана и Д. Рикса.

Методы обработки эмпирических данных – качественный и количественный анализ полученных результатов, методы математической статистики (корреляционный анализ: коэффициент корреляции К. Пирсона).

**Экспериментальная база исследования:** Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов Ямало-ненецкого автономного округа г. Салехард. В исследовании приняли участие 50 человек, средний возраст 55-70 лет, среди которых 25 мужчин и 25 женщин. Все участники исследования состоят в браке, имеют взрослых детей. Среди участников исследования 35 человек продолжает трудовую деятельность, 15 человек не работают.

**Новизна исследования:** заключается в том, что установлены новые теоретические и эмпирические факты, раскрывающие понимание взаимосвязи эмоциональных состояний со степенью одиночества у лиц пожилого возраста.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в том, что результаты исследования дополняют и обогащают имеющиеся данные на проблему взаимосвязи эмоциональных состояний со степенью одиночества у лиц пожилого возраста.

**Практическая значимость:** материалы исследования могут быть использованы в рамках психологического консультирования лиц пожилого возраста с целью коррекции эмоциональных состояний через формирование позитивного переживания чувства одиночества.

**Структура бакалаврской работы** состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (49 наименований) и 3 приложений. Текст работы проиллюстрирован 14 таблицами и 10 рисунками. Объем бакалаврской работы – 69 страниц.

# **Глава 1 Теоретический анализ проблемы взаимосвязи эмоциональных состояний со степенью одиночества у лиц пожилого возраста**

## **1.1 Особенности эмоциональных состояний у лиц пожилого возраста**

Мы хотели бы затронуть проблему периодизации периода взрослости, так как это является своего рода проблемой по причине того, что существует гетерохронность зрелости, то есть характеристика в индивидуальном развитии личности, то есть проблема заключается в том, что часто физическая и психологическая зрелость не совпадают по времени. Данная проблема приводит к тому, что в современных исследованиях понятие зрелости понимается с точки зрения взрослости и в обратном направлении, что приводит к тому, что авторы выделяют три стадии развития взрослости, а именно: ранняя, то есть период от 20 до 40 лет, средняя, то есть период до 60 лет, поздняя, то есть период после 60 лет.

В периодизации Ш. Бюлера из пяти фаз жизненного цикла старению и старости отводится две, а именно стареющим признается тот человек, который достиг 45 лет, где четвертая фаза жизни, а именно с 45 до 60 лет является трудным возрастом проживания душевного кризиса, а с 65 лет человек, который проживает пятую фазу жизненного цикла утрачивает социальные связи и обращаясь к прошлому, ожидает смерти.

В своей периодизации Э. Эриксон характеризует последнюю из восьми стадий онтогенеза, как период зрелости, на протяжении которого человек достигает целостности и интегративности, которая предполагает принятие собственного жизненного пути, восприятия личной ответственности за жизнь, достижение мудрости. То есть период старости сопровождается личностным ростом (в понимании К. Роджерса) [33].

Социальный критерий вхождения в период старости – это достижение пенсионного возраста либо выход на пенсию, что сопровождается

возрастным кризисом на границе зрелости и старости, наступает в период 55-65 лет. В отечественной психологии старость определяется как период после 60 лет», а именно с 62 лет с точки зрения В.И. Слободчикова, с 65 лет в представлении Г.С. Абрамовой, в период 60-70 лет по периодизации И.Ю. Кулагиной. Так как с периодом старости связаны проблемы биологического старения и переживания личностного кризиса мы остановимся на данных аспектах [30].

Задачи любого этапа можно охарактеризовать с точки зрения влияния внешних событий или внутренних изменений индивидуальности человека, которые отличаются друг от друга. Однако процессы развития и актуализации личности строятся на внешней активности человека, а удовлетворенности жизни затрагивают глубинные потенциалы [29].

Перейдем к анализу непосредственного периода зрелости личности.

«С точки зрения Б.Г. Ананьева, зрелость – это определенный этап психического развития человека, что было подтверждено в исследованиях А.И. Канатова, Е.И. Степановой, которые исследовали психофизиологические функции пожилых людей. На основании данных исследований был сделан вывод, что пожилая зрелая личность – это личность, активно владеющая собственным окружением и обладающая единством личностных черт, ценностных установок и ориентаций и может правильно воспринимать и оценивать не только окружающих людей, но и себя» [30].

«Зрелость, с точки зрения Г.С. Сухобской – это продолжительный период онтогенеза, который характеризуется тенденцией достижения высшего развития интеллектуальных, духовных и физических качеств личности. Зрелая личность, как субъект собственного развития рассматривалась Е.Ю. Ткачевой и В.Ф. Моргун. Авторы определили, что собственно психологические изменения взрослая личность способна преобразовывать в ведущую деятельность, направляя результаты в социальную ситуацию развития, и, как следствие, в себя. Авторы выделили в развитии зрелого

человека критические и литические периоды, которые сменяют друг друга по принципу обусловленности» [27].

«Г.С. Сухобская выделила набор атрибутов зрелости, а именно:

- способность самостоятельного прогнозирования поведения в любой жизненной ситуации, что основано на способности личности получать информацию, и, анализируя ее, применять к целям, которые направлены на все сферы жизнедеятельности;
- способность мобилизации собственной личности на выполнение решений о действиях, несмотря на разнообразные обстоятельства, то есть такие установки, как: «трудно», «не хочу», «устал» и так далее;
- способность самостоятельного отслеживания процесса выполнения своих действий, а также их результатов, что предполагает готовность личности сосуществовать в двух ролях: «Я-контролирую» и «Я-исполняю»;
- сформированность оценочной рефлексии на базе самосознания, а также собственной объективной оценки действий мыслей и поступков;
- навык извлечения уроков из различных ситуаций, что позволяет развивать умения прогнозирования, а также выполнения планов с объективностью оценки;
- наличие эмоционально-благоприятной реакции на разнообразные ситуации поведения» [27].

Кроме признаков сформировавшейся зрелой личности некоторые авторы затрагивают проблему недостаточной зрелости, то есть отсутствия сформированности прогнозирования, целеполагания, планирования, принятия решений и низкого уровня ответственности перед собой.

«Опираясь на выделенные критерии, можно заключить, что зрелость человека – это индивидуальная основа социальной зрелости, которая создает возможности самоактуализации, саморазвития человека, как личности и члена определенного общества. Как правило, кризисы тридцати лет, середины жизни и перехода старости – это те процессы, которые

сопровождает развитие человека в зрелом возрасте. Данные процессы могут носить быстротечный характер либо задерживаться в своих проявлениях, что провоцирует негативное состояние личности. Также возможен вариант развития сложных личностных проблем, которые превращают возрастные кризисы в затяжные жизненные кризисы со сложным течением» [38].

В возрасте 50-60 лет человек сталкивается с некоторыми специфическими проблемами, такими как убывание физических сил, к примеру. Если говорить о женщине, то основные изменения, которые происходят в ее организме, связываются с наступлением периода, который можно охарактеризовать как изменениями в репродуктивной системе. Также, серьезные изменения претерпевает сексуальная сфера. В целом, можно отметить, что отношения между полами становятся более спокойными, так как претерпевают изменения личностные отношения, становясь более интересными и глубокими по содержанию. Однако, пора потери юношеской привлекательности и расставание с молодостью для женщин сопровождается периодом депрессии, в ходе которой она испытывает мучительные переживания, отчаяние, тоску и подавленность [17].

«Кризисы способны побудить личность переоценить собственные ценности, смысл жизни, так как происходят глубинные изменения в Я-концепции. В ходе кризиса зрелости осуществляется психологическая перестройка структуры личности, а разрешение кризиса приводит к нахождению нового жизненного смысла, а также определением пути их реализации. Выбор стратегии разрешения кризиса будет обусловлен спецификой и особенностями индивидуального опыта, поэтому результат разрешения кризиса – это формирование нового замысла, образа «Я» и ценностей, то есть переход личности в новую целостность» [1].

В возрастной периодизации Д. Бромлей зрелость характеризуется отсутствием занятости в обществе, а также социальных ролей кроме семейных, что усиливается социальной изоляцией, сокращением круга

близких людей, умственной или физической недостаточностью. Однако при рассмотрении вопросов психологии личности в зрелый период много внимания уделяется социально-психологическим проблемам и субъективным причинам переживания данного периода как кризисного, конфликтам, которые важно разрешать в данный период, особенно касающиеся экзистенциальной фрустрации [11].

При «благоприятном разрешении кризиса зрелости пожилым человеком достигается личностная целостность, которая заключается: упорядоченности и значимости «Я»; наличии доверия к образам прошлого, принятия либо отказ от лидерства в настоящем; принятии собственного жизненного пути; восприятия личностной ответственности за жизнь; готовности защиты жизненного стиля без порицания других людей; осознании собственного единственного уникального жизненного цикла; осознании целостности личности со своей культурой; достижении мудрости как индивидуальной силы» [19].

При отрицательных условиях целостность личности не достигается, либо утрачивается, что приводит к безысходности и отчаянию, что проявляется в неудовлетворенности жизнью, понимании ограниченности жизни, невозможности изменения жизненного пути.

Психологический кризис в период выхода на пенсию считается смыслообразующим, то есть экзистенциальным, так как в данный период человек анализирует жизненный путь и подводит итоги, поэтому его часто сравнивают с кризисом юношеской идентичности, когда создаются новые жизненные планы и анализируются перспективы жизни, однако отличие состоит в том, что в старости человек более аффективно насыщает переживаемые события [29].

Проблема ценностей, смысла жизни может появиться в любом возрасте и в критической ситуации, наличие смысла жизни может быть тесно связано с психологическим благополучием, так как основная функция смысла жизни – это удовлетворенность жизнью и достижение счастья.

Перед тем, как проанализировать эмоциональные состояния пожилых людей важно дать определение эмоциональным состояниям.

«Поведение человека основано на эмоциях, которые могут активизировать и организовать восприятие, устремления и мышление человека. Эмоциональная жизнь личности – это постоянное появление противоречий, с их разрешением и появлением новых, а качество эмоционального состояния будет зависеть от изменений равновесия между социально, природной средой и внутренней сферы личности. Любые психические процессы, а также эмоциональные состояния – это результат мозговой деятельности человека. Изменения, которые происходят в мире, могут вызвать в организме угасание либо побуждение потребностей, с последующим изменением процессов внутри организма. В ходе развития эмоциональных состояний видоизменяется интенсивность разнообразных сторон жизнедеятельности человека» [14].

«Под понятием «эмоциональная сфера», в литературе понимается сложная система взаимообуславливающих и взаимодействующих чувств и состояний. Эмоциональная сфера, для индивида, играет исключительно важную роль, включая в себя два основных компонента: чувства и желания. Чувства – это сущность психической реальности человека, определяющие его поведение, а эмоции – это материал для изменения и развития чувств, включая содержание ситуационной эмоциональной жизни» [14].

«Как правило, эмоциональные проявления подразделяются на эмоциональные состояния, реакции и отношения.

Эмоциональное состояние – пребывание в некоем расположении духа, которое связано с общим соматопсихическим тонусом субъекта.

Эмоциональные отношения – связь субъекта с определенным объектом, выражающая активную позицию индивида в субъективной оценке последнего.

Эмоциональная реакция – непосредственный субъективный ответ на определенное впечатление либо воздействие» [14].

Эмоциональные состояния, «согласно психологическому словарю А.В. Петровского – это испытываемое субъектом эмоционально окрашенное состояние, а также явление действительности, которое непосредственно представлено в его сознании и выступает как событие жизни, которое сопровождается наличием желаний, стремлений, представляющих в индивидуальном сознании процессы выбора целей и мотивов деятельности, способствуя осознания отношения личности к происходящим событиям. Поэтому, важно вернуться к мнению А.Н. Леонтьева, который рассматривал эмоции, как особый класс психических процессов и состояний, которые связаны с потребностями, инстинктами и мотивами поведения» [26].

«Эмоциональные состояния рассматриваются как переживания, как определенный отклик человека на воздействия окружающей среды, без учета которых невозможно осуществлять формирование нравственного сознания, идеалов, убеждений, ценностных ориентаций и нравственных представлений. Эмоциональное принятие и осмысление личностью нравственных норм, с развитием моральной самооценки и самосознания, уровня нравственных притязаний и качеств личности, способствует реализации Я-концепции в жизнедеятельности человека, где эмоции – это механизм их образования. Развивающийся эмоциональный механизм включает для индивида неповторимость чувств и эмоций, а также формирует эмоционально-нравственный опыт: эмоциональные реакции, состояния, отношения, как способ эмоциональной отзывчивости, ценностей, эмпатии, активности, идеалов и поведения, с навыком согласования морали окружающего мира и нравственных форм поведения. Данный механизм лежит в основе отношения личности к ситуации, способствуя развитию когнитивной сферы личности и составляя основу эмоционально-нравственного развития личности» [28].

Эмоциональные состояния «являются компонентом психических состояний личности. Настроения, эмоции в узком смысле слова, аффекты, влечения и страсти часто называются и эмоциональными состояниями, они своеобразно окрашивают на определенное время всю психику человека».

Отметим, что эмоциональные состояния очень разнообразны. Так, например, А.Н. Леонтьев говорит о том, что они имеют «разные уровни, классы и могут находиться между собой в сложных отношениях. Сохраняющееся устойчивое чувство может включать противоположное ему эмоциональное состояние, а эмоциональное состояние может вызвать различное, в том числе и противоположное отношение к себе» [7]. «По мнению В.А. Ганзена, все эмоции необходимо понимать как эмоциональные состояния различной продолжительности и силы, кроме того, во множестве психических состояний следует включать и чувства» [8]. «Э.И. Киршбаум, А.И. Еремеева считают, что во временном плане эмоции как процесс и эмоции как состояние проявляются одновременно. Изучение эмоций с точки зрения состояния предполагает изучение их мобилизующей функции и характеристик интенсивности» [10].

«Изменения психических состояний обусловлены определёнными причинами, причём подчас причину трудно установить или одна причина может вызвать несколько состояний.

Итак, две основные группы причин изменения эмоциональных состояний.

Объективные – причины, находящиеся во внешней среде (трудовая деятельность, факторы общественной жизни, социальная стабильность, социальное воздействие, воспитание и т. д.).

Субъективные – причины, лежащие во внутреннем мире человека (настроение, функциональное состояние, физиологическое состояние, переоценка ценностей, гармонизация/дегармонизация мотивационной сферы)» [10].

«Объективные и субъективные причины необходимо рассматривать в единстве, если исходить из представления С.Л. Рубинштейна о внутреннем обусловливании: «все внешние воздействия индивид преобразует сквозь призму своего внутреннего мира». Кроме того, автор говорит о феномене

интериоризации – процессе преобразования внешней ситуации во внутренний опыт» [24].

«Выделяют типичные положительные и отрицательные эмоциональные состояния. К типично положительным состояниям повседневной жизни относятся радость, счастье, любовь и многие другие состояния, имеющие яркую положительную окраску. К типичным отрицательным психическим состояниям относятся горе, ненависть, нерешительность, так и особые формы состояний – стресс, фрустрация, тревожность, страхи, представляющие интерес для данного исследования» [37].

Как писал Р. Клонингер все основные эмоции, такие как: страх, гнев, любовь, обладают общими характеристиками и являются многомерными, эволюционно сложными и функционально адаптивными явлениями. Тревога и другие эмоции характеризуются, как правило, с точки зрения ситуации (например, страха), психофизиологических реакций (например, повышения адреналина в крови), экспрессивным поведением (пассивное избегание, бегство) [37].

В рамках данного исследования под эмоциональными состояниями будет пониматься характеристика индивидуальности человека, включающая эмоции, чувства, самооценку и тревожность.

Эмоциональное состояние пожилых людей в основном зависят от социальных отношений. Эмоциональные переживания пожилых людей могут отражать этот социальный опыт. Изменение социальной роли в обществе пожилого человека является причиной развития негативных эмоциональных состояний в связи с важность адаптации к новым условиям жизни и у одних это вызывает позитивные переживания, а у других негативные. Л.И. Анциферова выделяет два типа пожилых людей. Первая группа переживает выход на пенсию с трудом и без каких-либо особых эмоциональных расстройств. Они демонстрируют высокую активность и позитивный настрой на будущее. Чаще всего эта группа рассматривает выход на пенсию как освобождение от социальных ограничений, приказов и

стереотипов рабочего периода. Новые увлечения, дружба и контакты вызывают удовлетворение жизнью и увеличивают продолжительность жизни. Второй тип пожилых людей проявляет безразличное отношение к жизни, сфера их интересов сужается. Такие люди тяжело воспринимают свой возраст; они не борются за себя, сосредотачиваются на прошлом и быстро дряхлеют, даже если они соматически здоровы [20].

То есть мы можем сделать вывод, что эмоциональные переживания пожилых людей определены «выбираемой стратегией приспособления к новой жизни, а именно сохранения себя как личности с прочной системой социальных связей, либо как личность, которая замыкается в себе. По мнению Э. Эриксона данная стратегия будет зависеть от оценки жизненного пути. Психолог пишет, что если человек убежден, что жизнь его состоялась, то он уравновешен и спокойно смотрит в будущее, но если жизнь оценивается как прожитая зря, то человека настигает чувство бессилия что-либо исправить, увеличивается отчаяние и страх смерти» [3].

Таким образом, видно, что эмоциональные состояния пожилых людей зависят от субъективной оценки жизни, качества социальной поддержки, поэтому в различных исследованиях наблюдаются различные показатели эмоциональных состояний пожилых. Эмоциональное благополучие относится к субъективному переживанию положительных и отрицательных эмоций. Эта конструкция определяется в терминах счастья, удовлетворенности жизнью или баланса между позитивным и негативным влиянием.

М.В. Ермолаева пишет, что для пожилых людей с негативной субъективной оценкой нового социального статуса характерно изменение динамичности эмоциональных состояний, что выражается в возрастании места и роли отрицательных эмоций, уменьшении контроля за проявлением эмоций, а также возможное развитие эмоциональной чёткости [19].

«Изменения эмоциональных состояний пожилых людей, детерминированных субъективной оценкой своего нового положения, могут

быть связаны также и с ограничением физических возможностей. Неспособность пожилого человека что-либо сделать для других вызывает у него чувство зависти и вины, которое впоследствии прорастает равнодушием к окружающим, безучастным отношением к своему настоящему и будущему, к снижению эмоционального контроля (старикам получают большое удовольствие от рассказов о своих болезнях, не замечая, что становятся назойливыми)» [19].

В различных исследованиях были определены следующие различия. Например, в исследовании С. Чарльз и Дж. Пицца [38] более низкие показатели тревожности и серьезных депрессивных расстройств были определены у пожилых людей, которые вели активную жизнь и имели широкий круг социальной поддержки, а в исследовании Д. Мрозек [42] было установлено, что развитие негативных эмоциональных состояний в пожилом возрасте возрастает при уменьшении показателя удовлетворенности жизнью.

Однако в большинстве проведенных исследованиях позитивного и негативного эмоционального опыта, пожилые люди сообщают об относительно высоком уровне благополучия [35]. Некоторые исследователи [48] утверждают, что эмоции высокой интенсивности, такие как возбуждение и энтузиазм, с большей вероятностью уменьшаются с возрастом, чем эмоции низкого возбуждения, такие как удовлетворенность или чувство покоя.

Теоретики эмоций уже давно подчеркивают важность когнитивной оценки в определении эмоционального опыта и благополучия, а также субъективной оценки жизненного пути в аспекте развития негативных эмоциональных состояний. В рамках данного исследования одним из важных факторов, обуславливающих эмоциональное состояние пожилых людей, является субъективное переживание одиночества.

## **1.2 Особенности субъективного переживания одиночества у пожилых людей**

О природе одиночества в России известно мало, так как научно данный вопрос долгое время не разрабатывался, так как бытовало мнение, что одиночество проблема Запада, а для успешного социалистического общества данное явление не характерно. Однако со временем оказалось, что проблема одиночества в России реальна, так как огромное число людей страдают от одиночества, утрачивая позитивные ценности и личностные качества. Также стало известно, что ситуативное одиночество может стать хроническим состоянием, приводящим к психическим расстройствам.

В психологической энциклопедии сказано, что: «Одиночество – это психогенный фактор, который оказывает влияние на эмоциональное состояние и психическое здоровье человека, условием проявления которого является эмоциональная или физическая изоляция» [22]. В условиях изоляции актуализируется потребность человека в общении, отсутствие удовлетворения которой вызывает острые психические состояния, такие как тревожность, депрессия, неврозы, психическая напряженность, деперсонализация и так далее.

В зарубежных исследованиях одиночество было определено как «печальное или болезненное чувство изоляции: то есть одиночества, отрезанности или дистанцированности от других, что связано с ощущением лишения или стремления к общению, контакту или близости.

Психиатр Фромм-Райхман [23] поднял вопрос об одиночестве и отметил необходимость строгого научного определения одиночества. В последующие десятилетия одиночество как психологическое состояние было охарактеризовано исследователями, и были введены меры для количественной оценки индивидуальных различий. Одиночество соответствует несоответствию между предпочтительными и реальными социальными отношениями индивида. Это несоответствие затем приводит к негативному переживанию чувства одиночества и/или дистрессу и дисфории

чувства социальной изоляции, даже когда человек находится среди семьи или друзей. Это определение подчеркивает тот факт, что чувство одиночества не обязательно означает «быть одиноким», и «быть одиноким» не обязательно означает чувствовать себя одиноким. Можно чувствовать себя одиноким в толпе или в браке. С другой стороны, человек может наслаждаться одиночеством (приятное состояние, определяемое как одиночество) время от времени для того, чтобы достичь опыта личностного роста (такого, как те, которые достигаются с помощью уединенной медитации или упражнений на осознанность) или просто сделать временный перерыв в работе с требованиями современной жизни.

Существует «более глубокое определение феномена одиночества, как болезненное осознание внутренней отделенности от других и возникающая на данном фоне тоска по связке между людьми и отношениями. Под осознанием здесь понимается когнитивная оценка ощущения одиночества, через признание отсутствия значимых для человека отношений» [23].

Когнитивные процессы определяют то, как люди оценивают ситуацию, в которой они находятся. Д. Пеплау [44] взял это в качестве отправной точки, в сочетании с атрибутивными аспектами воспринимаемого личного контроля над ситуацией, в которую вовлечены люди, при разработке своего определения одиночества. Авторы пишут, что одиночество-это неприятный опыт, который возникает, когда сеть социальных отношений человека несовершенна каким-то важным образом, количественно или качественно [45]. Это определение трактует одиночество как одномерное понятие, различающееся, прежде всего по интенсивности переживания.

Также в рамках когнитивного подхода, но с явным учетом ценностей, норм и стандартов, преобладающих в личной жизни человека и в обществе, в которое он вовлечен, определение было разработано Дж. Де-Йонг Гирвельд, а именно: одиночество-это ситуация, переживаемая индивидом как ситуация, в которой существует неприятный или недопустимый недостаток (качество) определенных отношений. Понятие включает в себя ситуации, в которых

количество существующих отношений меньше, чем считается желательным или допустимым, а также ситуации, когда близость, которую вы хотите, не была реализована. Таким образом, одиночество проявляется в том, как человек воспринимает, переживает и оценивает свою изоляцию и отсутствие общения с другими людьми [40].

Это определение одиночества объясняет одиночество как многомерное явление. Первое относится к чувствам, связанным с отсутствием интимной привязанности, чувствам пустоты или заброшенности. Эта так называемая «депривационная» составляющая составляет ядро концепции. Вторым компонентом относится к временной перспективе (интерпретируют ли люди свою ситуацию одиночества как безнадежную или как изменчивую и поддающуюся лечению, обвиняют ли они других или себя в ситуации, в которой они находятся). Третий компонент включает в себя различные типы эмоциональных аспектов, таких как печаль, печаль и чувство стыда, вины, разочарования и отчаяния.

Одиночество подчеркивает тот факт, что социальные виды требуют не просто присутствия других, но и присутствия значимых других, которым они могут доверять, которые дают им цель в жизни, с которыми они могут планировать, взаимодействовать и работать вместе, чтобы выжить и процветать. Более того, физическое присутствие значимых других в социальной среде не является достаточным условием. Чтобы не чувствовать себя одиноким, нужно чувствовать связь со значимыми другими. Соответственно, человек может быть временно одинок и не чувствовать себя одиноким, поскольку он чувствует сильную связь со своим супругом, семьей и/или друзьями – даже на расстоянии. Субъективность и восприятие дружественной или враждебной природы своего социального окружения является, таким образом, характеристикой одиночества. Как сказал комик Робин Уильямс в 2009 году: «Раньше я думал, что самое худшее в жизни – это оказаться в полном одиночестве. Это не. Самое худшее в жизни – это оказаться с людьми, которые заставляют тебя чувствовать себя совсем

одиноким». Хотя этот важнейший компонент одиночества помогает лучше отличить субъективную социальную изоляцию (одиночество) от объективной социальной изоляции, он иногда приводит к смешению одиночества и других дисфорических состояний (например, социальной тревоги, депрессии), в которых субъективное переживание человеком своего социального окружения также играет решающую роль [36].

В рамках данного исследования мы будем придерживаться мнения, что одиночество является «психическим состоянием, которое сопровождается эмоциональными переживаниями отдалённости от взаимоотношений, других людей, в целом мира с ощущением невозможности осуществления желательных взаимоотношений».

Как правило, одиночество сопровождается определенными симптомами. Одинокие люди, как правило, ощущают себя изолированными от других людей, неспособными к нормальному межличностному общению и установлению межличностных отношений. Как пишет М.К. Омарова одинокая личность – это подавленная или депрессивная личности, которая испытывает дефицит навыков общения и умений. В различных исследованиях было определено, что одинокий человек ощущает себя не таким как все, так как уверен, что является малопривлекательной личностью. Как правило, данное отношение к себе сопровождается такими аффектами, как печаль, несчастье, злость [20]. Избегание социальных контактов, намеренная изоляция сопровождают одинокого человека. Для одинокой личности может быть характерно проявление параноидального чувства, включающего подозрительность, раздражительность, импульсивность, страха и фрустрированности. Как правило, одинокая личность пессимистична, испытывает чувство жалости к себе и от будущего ожидает только худшего. Одинокие люди, по мнению В.В. Знакова, не испытывают положительного отношения к другим, что является защитной реакцией, мешающей устанавливать удовлетворительные отношения с другими людьми. Одинокие люди характеризуются сосредоточенностью на своих

заботах, проблемах и внутренних переживаниях, что сопровождается повышенной тревожностью и страха за будущее [31].

Если рассматривать одиночество как психический феномен, то оно включает в себя четыре категории.

Одиночество как чувство, которое обусловлено переживанием непохожести на других, за счет чего развивается психологический барьер в общении и ощущение непонимания со стороны других людей.

Одиночество как состояние, что сопровождается переживанием потери внутренней целостности и внешней гармонии с миром, нарушении гармонии между желаемым и достигнутым.

Одиночество как процесс является постепенным разрушением способности личности воспринимать и реализовывать общественные ценности, нормы и принципы в определенных жизненных ситуациях, что приводит к развитию утраты человеком статуса субъекта социальной жизни.

Одиночество как отношение – это отсутствие возможности принятия мира как самоценности и самоцели, где человек, анализируя собственные отношения с другими людьми, не ассоциирует себя с окружающим социальным пространством [9].

Одиночество как отношение бывает: хроническим, то есть личность не может на протяжении длительного времени устанавливать удовлетворительные отношения со значимыми людьми; ситуативным, когда происходит психотравмирующее событие, например потеря близкого человека или болезненный разрыв интимных отношений; переходящим, что выражается в кратковременных приступах чувства одиночества [21].

По мнению Р. Дунбар [39] одиночество – это сложная конструкция, которая включает в себя три взаимосвязанных аспекта или измерения: интимное одиночество; реляционное одиночество; коллективное одиночество.

Эти три измерения соответствуют трем измерениям, окружающим пространство внимания: интимное пространство (ближайшее пространство,

окружающее человека), социальное пространство (пространство, в котором люди чувствуют себя комфортно, взаимодействуя с семьей и знакомыми) и общественное пространство (более анонимное пространство). Эти три измерения одиночества также, по-видимому, имеют некоторое сходство со структурой личных социальных сетей человека. Перевод этих трех измерений в структурированное личностное пространство внимания интересен в свете анализа психической организации одиночества/социальной связи людей [39].

Многие исследователи одиночества связывает его с резко отрицательными эмоциональными переживаниями, которые разрушительно оказывают влияние на личность. Во многих подходах оценки одиночества прослеживается негативная оценка влияния, а именно: психодинамическом, когнитивном, феноменологическом, экзистенциальном и других.

Таким образом, можно сделать вывод, что наличие множества различных подходов к пониманию одиночества доказывает наличие реального научного содержания в понятии, что, с одной стороны рационализировано, а с другой нуждается в проработке.

Таким образом, феномен одиночества, далеко не простой, он охватывает все, от эмоций до когнитивных процессов, включает в себя человека и сообщество, включает «внутриличностные» и культурные переменные, находится под влиянием поведения и опосредуется внешними факторами, такими как жилье, связан с хрупкостью и уязвимостью, а также приводит к множеству проблем, в которых проявляется как его сложность, так и вызовы для нашего общества. Одиночество пожилых людей также может быть связано с рядом показателей, связанных со здоровьем, таких как самооценка здоровья, функциональные ограничения и опыт хронических заболеваний. Также в исследованиях наблюдалась четкая корреляция между качеством жизни и одиночеством, причем среди наиболее одиноких участников наблюдалось значительно более низкое качество жизни, а также развитие негативных эмоциональных состояний. Особенно сильная связь

была установлена, в исследовании М. Уорд, Р. Лейт между депрессивной симптоматикой и одиночеством [49].

На развитие негативных эмоциональных состояний пожилых людей в аспекте одиночества оказывают влияние некоторые факторы, а именно уровень социально-психологической активности, удовлетворенность жизнью, наличие брачного партнера и удовлетворенность браком, особенности социальной поддержки.

«Социально-психологическая активность. В пожилом возрасте комплекс психологических, ценностных, мотивационных изменений, которые приводят к возникновению нового жизненного ритма, появляется как следствие прекращения активной профессиональной деятельности, сужения, круга общения, приближения физической слабости. Если жизнь в период средней и поздней взрослости строится активно, то возникающее у многих людей чувство опустошенности преодолевается. Существует взаимосвязь между процессами физического ослабления организма и психического ослабления интересов. Эта взаимосвязь проявляется в психофизическом ослаблении активности человека, а именно снижение психической деятельности влияет на организм упреждающе. Проявления активности в период взрослости группируются вокруг двух моментов: выполнение полезной работы и удовлетворение различного рода интересов. Эти два момента связаны друг с другом и способствуют сохранению психических и физических функций, позитивной самооценке, противодействуют чувству пустоты, никчемности жизни и одиночества» [48].

Удовлетворенность жизнью. Большинство исследователей изучает вопросы удовлетворенности жизни с точки зрения таких понятий, как: психологическое благополучие, счастье, благополучие и психологический комфорт. Удовлетворенность жизнью, как считал Р.М. Шамионов, – это удовлетворенность собой как личностью, удовлетворенность своей жизнью, процессами, которые человек усвоил по отношению к внешней и внутренней

среде. Он считал, что это социально-психологическая категория, причем уровень удовлетворенности жизнью может в течение жизни меняться. Удовлетворенность жизнью способна побуждать человека к поискам, действиям и деятельности. Также автор пишет, что одинокие люди - это неудовлетворенные люди [32].

Многие исследователи отмечают, что у одиноких мало друзей, они являются членами меньшего числа организаций, различного рода общественных групп, им реже звонят по телефону, чем неодиноким людям. Они толком не знают своих соседей, на работе поддерживают только официальные отношения. Одинокий человек замкнут в себе, не делится своими переживаниями, потерями, планами с окружающими людьми, не доверяет никому. Из этого можно заключить, что переживание одиночества связано не только с ограниченностью социальных контактов, но и с определенными жизненными установками и неудовлетворенностью данными контактами [16].

«А. Садлер и Т. Джонсон рассматривают одиночество как причину многих разочарований в прошлом, но хуже всего, когда оно становится причиной крушения надежд. Одинокие люди чувствуют себя покинутыми, оторванными, забытыми, обделенными, потерянными, не нужными. Мучительные ощущения, потому что они возникают вопреки ожиданиям, Надежда требует, чтобы ее разделяли, чтобы, к ней кто-то был причастен. Социализация содействует ощущению соотнесенности и соучастия, а именно выстраивая свои планы на будущее, человек заранее предвидит социальные контакты и отношения с другими людьми. Одиночество предполагает разрыв связей или их полное отсутствие, тогда как обычные надежды, ожидания сориентированы на согласованность, соединение, связь» [13].

А. Первин исследовал одиночество с проблемой удовлетворенности жизнью, где было показано, что люди, любящие себя, с хорошей самооценкой, которые удовлетворены своей работой, реже испытывают одиночество. И наоборот, люди с низкой самооценкой, не довольные ни

собой, ни результатами своей трудовой деятельности, имеют более высокие показатели одиночества. Результаты подобных исследований говорят о том, что переживание одиночества тесно связано с проблемой самореализации личности [4].

В «социально-психологическом контексте эгоцентризм пожилых людей нередко служит причиной осложнений межличностных контактов и детерминантой одиночества. Неумение учесть точку зрения другого оборачивается конфликтами и одиночеством. То есть эгоцентризм может стать одной из причин одиночества» [4].

Удовлетворенность браком является важным аспектом общего благополучия, а также профилактики одиночества пожилых людей. С другой стороны, неудовлетворенность браком связана с нарушениями физического и психического здоровья и представляет собой сильный фактор риска развития одиночества [46].

В исследовании Н.В. Смирновой [25] такие факторы, как: общность представлений об отношениях, взаимопонимание, сопереживание, уважение являются определяющими стабильности брака и снижающими риск развития одиночества в паре, а Т.М. Трапезникова и А.Н. Волкова факторами благополучия брака называют эмоциональное принятие друг друга, а также высокую ролевую адекватность, а Г. Навайтис писал, что зрелой и благополучной можно назвать только ту семью, где удовлетворяются потребности супругов [5].

Брак как социальный статус является одним из сильнейших защитных факторов от одиночества в период взрослости. Однако одиночество довольно часто встречается даже у женатых людей в более позднем возрасте. Кроме того, качество брака может определять, защищают ли эти отношения от одиночества или на самом деле способствуют ему в дальнейшей жизни. Воспринимаемые недостатки в браке могут сделать эти отношения изолирующими, а не защитными. Однако исследования показали неоднозначные результаты относительно того, как воспринимаемое

супругами качество брака может влиять на их собственное одиночество и одиночество их партнеров в дальнейшей жизни.

Женатые пожилые люди имеют более широкий доступ к экономическим и социальным ресурсам, таким как поддержка, что приводит к улучшению психического и физического благополучия. Это справедливо и для переживания одиночества. Однако преимущества брака зависят от качества отношений. Более того, качество брака – это многомерная конструкция, и как поддерживающие, так и напряженные отношения могут сосуществовать в браке, что делает крайне важным изучение различных аспектов качества отношений и их связи с одиночеством супругов. Например, нечувствительное поведение и неудовлетворительная сексуальная жизнь с супругом связаны с повышенным одиночеством для женатых людей, в то время как большая супружеская поддержка и меньшее семейное напряжение связаны с уменьшением одиночества. Важность воспринимаемого качества брака для переживания одиночества пожилыми людьми объясняется когнитивной перспективой одиночества.

Объективное одиночество относится к отсутствию социальных связей, чувство одиночества, однако, может возникнуть, когда эти социальные связи не отвечают потребностям и ожиданиям индивидов. Когнитивная перспектива касается связи между восприятием супругами качества брака и их собственным одиночеством. Диадические эффекты партнеров – то есть ассоциации между восприятием супругами качества брака и одиночеством их партнеров – могут быть объяснены реляционными теориями. В настоящем исследовании сравниваются две из этих теоретических структур: модель эмоций в отношениях и теория эмоционального заражения. Если один из супругов считает свой брак некачественным, эта неудовлетворенность может быть передана другому супругу – вербально или невербально, сознательно или бессознательно – и также повлияет на эмоциональное благополучие этого партнера. Теория эмоционального заражения, или индукционная гипотеза, постулирует другой механизм диадических эффектов партнера,

утверждая, что одиночество само распространяется через социальные связи. Эмоциональные переживания, такие как одиночество, могут проявляться различными способами, даже непреднамеренно и бессознательно, чувство одиночества влияет на то, как люди ведут себя и действуют по отношению к другим, и связано с тревожным, неловким и даже враждебным поведением. Поэтому одиночество в одном супруг также может распространять или «вызывать» одиночество в партнере. В ходе нескольких исследований было установлено, что партнерские отношения являются наиболее мощным защитным фактором от одиночества.

Социальная поддержка. Автором ранней концепции социальной поддержки является С. Кобб, который рассматривал ее как информацию, которая приводит субъекта к убеждению, что о нем заботятся и его любят, ценят, что он является членом сети взаимных обязательств. М.Баррера рассматривает социальную поддержку как выражение симпатии, уважения, восхищения, любви, согласия и обмена ресурсами [34].

С точки зрения И.Г. Сарасон социальная поддержка обладает двумя основными элементами, а именно: восприятие того, что существует ли достаточное число доступных людей, к которым можно обратиться за поддержкой; степень удовлетворения данной поддержкой в случае ее доступности [47].

Данные факторы, в зависимости от личностных характеристик, варьируются во взаимосвязи друг с другом. В исследовании Ф. Озбай приведено такое определение социальной поддержки, как метаконструкта, который включает в себя три аспекта, а именно: поддерживающие ресурсы – взаимоотношения, отношения, являющиеся потенциальными источниками поддерживающего ощущения и поведения; поддерживающее поведение, то есть специфические действия (совет, слушание); субъективная оценка поддержки, то есть то, как человек воспринимает количество и качество поддержки [43].

Поддержка, оказываемая семьей, может принимать различные формы, включая практическую поддержку, которая включает в себя работу по дому, транспорт, покупки и уход за собой, эмоциональную поддержку, включая доверительные отношения и выслушивание проблем, предоставление информации и консультации по юридическим и денежным вопросам, например, и предоставление финансовой помощи. Наконец, поддержка может просто означать обмен семейными новостями. Однако люди в период взрослости не просто получают помощь, часто внося важный вклад в поддержку своих взрослых детей, порой внуков, включая предоставление финансовой помощи, жилья, услуг няни, эмоциональной поддержки и консультаций. В целом полученные данные подтверждают, что социальная поддержка уменьшает одиночество и что связь между одиночеством.

### **1.3 Взаимосвязь эмоциональных состояний со степенью одиночества у лиц пожилого возраста**

Развитие эмоциональной сферы, достаточно глубокие изменения отдельных ее аспектов наблюдаются на протяжении всей жизни человека. На последнем в жизненном цикле возрастном этапе значимой стороной эмоциональной сферы становятся негативные чувства, связанные с биологическим старением, беспомощностью, ожиданием конца жизни (которые обычно рассматриваются как депрессивность), и чувство одиночества. Появление этих эмоциональных состояний связано с условиями жизни человека в старости. Кроме того, принято считать, что усиление негативных эмоций в конце жизни обусловлено возрастным фактором. Как писал Т.К. Биксон: «Старость влечет за собой жизнь в изоляции, жизнь в изоляции влечет за собой одиночество» [2].

Субъективное переживание одиночества обусловлено рядом социально-психологических факторов, которые связаны с одиночеством, а именно ситуации, при которых появляется вероятность одиночества, ситуации общения, а также влияние личностных характеристик,

развивающих склонность к одиночеству. Субъективное переживание одиночества рассматривается с точки зрения когнитивных факторов, а именно взгляда, что одиночество «является состоянием, которое человек испытывает в результате осознания им ситуации своей депривации. Понятийный аппарат когнитивной психологии позволяет объяснить влияние прошлого опыта личности на процессы восприятия и осознания своего состояния, так как именно в когнитивной психологии подчеркивается важность анализа переживания личности, связанной с той информацией, отражающей характер состояния баланса потребностей и их удовлетворения» [2].

Важно выделить ряд условий, при которых формируется переживание человеком одиночества, а именно: одиночество – это «осознаваемое состояние; состояние одиночества оценивается как тягостное, несущее в себе негативную эмоциональную оценку; одиночество – это результат депривации личностных потребностей» [6].

«Как правило, опыт одиночества определен когнитивными процессами, формирующие чувства людей и направляющие их действия и об одиночестве можно судить, когда человек самостоятельно осознает неполноценность собственных отношений в определенном аспекте. Как правило, когнитивные индикаторы одиночества выходят из представлений об определенном типе отношений, которых не хватает в определенный момент времени. По сути человек не может быть совершенно одинок, поэтому одиночество связано с переживаниями, которые появляются в результате неудовлетворенности связи с внешним миром» [6].

Многие исследователи, как зарубежные, так и отечественные «придерживаются мнения, что одиночество является тяжелым эмоциональным переживанием, которое овладевает мыслями, чувствами и поступками личности. Также одиночество – это сложный психологический акт. Опираясь на положение, что одиночество – это состояние, которое человек испытывает в результате осознания недостатка отношений

разнообразных уровней» [6], оценка эмоционального фона будет возможна только в случае спектра отрицательных эмоций, таких как: ненужность, тоска, страх, беспомощность.

В рамках определения модели одиночества как итога осознания человеком ситуации собственной депривации мы можем выделить те определения депривации, позволяющие увидеть источники одиночества, а именно депривация потребностей личности, которая характеризуется ситуацией внешнего отчуждения, приводит к внутренней отчужденности и чувству одиночества. Данный процесс может быть вызван неудовлетворенностью потребностей на когнитивном, эмоциональном и психосоциальном уровнях. Опишем их более подробно.

Эмоциональная депривация может рассматриваться как недостаточная возможность установления интимных эмоциональных отношений с определенным лицом с подрывом эмоциональных связей, например: холодность партнера, отчуждение детей и так далее.

Когнитивная депривация определена результатом изменчивости, хаотичности внешнего мира без точного упорядочения и смысла, не дающая возможности и шанса понять, предвосхищать и регулировать внешние события, например актуальные условия пандемии.

Социальная депривация появляется как результат ограничений возможностей усвоения автономном социально-психологической роли, то есть проблема удовлетворенности браком, зависимость от семьи или партнера [12].

Период взрослости связан с переосмыслением ценностей, определения собственной роли, формирования профессиональной роли наставника, а «зависимость от партнера, отсутствие работы приводит к психосоциальному кризису и социально-психологической депривации. Поэтому выделенным уровням депривации обозначаются те измерения, важные для установления степени актуальности переживания одиночества, а именно аффективное, когнитивное и психосоциальное измерение.

Позволяет увидеть негативные эмоциональные составляющие анализ аффективной сферы личности, которые характерны для переживания одиночества человеком. Изучение когнитивной сферы будет давать информацию о наличии либо отсутствии переживания одиночества, появляющееся при определении индивидом собственного переживания как «переживания одиночества» и определении на когнитивном уровне недостатка значимых контактов» [12].

В.Д. Менделеев и Е.А. Сахаров [18] указывают на переживание одиночества как на главную проблему старшего возраста. Одиночество – это тяжелое душевное состояние; обычно за ним следует плохое настроение и угнетающие эмоциональные страдания. Одиночество не всегда коррелирует с социальной изоляцией. Иногда человек окружен людьми и общается с ними, и в то же время он или она чувствует психологическую опустошенность. И наоборот, есть люди, которые живут одни много лет и чувствуют себя менее одинокими, чем те, кто часто контактирует с другими. Переживание одиночества вызвано скорее идеальным представлением человеческих отношений, чем реальными отношениями. Человек с высокой потребностью в общении будет чувствовать себя одиноким, если его контакты будут ограничены одним или двумя людьми, потому что он хотел бы общаться со многими. В то же время, если у человека нет такой потребности, он может не чувствовать одиночества, даже если нет контактов с другими людьми.

Одиночество пожилых людей может привести к серьезным последствиям для здоровья. Это один из 3 основных факторов, приводящих к депрессии, развития тревожности и суицидальных настроений. Исследование, проведенное Р. Ханссоном [41] показало, что одиночество пожилых людей связано с нарушениями психологической адаптацией, неудовлетворенностью семейными и социальными отношениями, развитие негативных эмоциональных переживаний. По мере того, как люди стареют, вероятность возникновения возрастных потерь возрастает. Такие потери могут препятствовать поддержанию или приобретению желаемых

отношений, что приводит к более высокой частоте одиночества. Пожилые люди испытывают одиночество либо в результате одинокой жизни, отсутствия тесных семейных связей, ослабления связей со своей культурой происхождения, либо из-за неспособности активно участвовать в деятельности общества. Когда это происходит в сочетании с физической инвалидностью, деморализация и депрессия являются распространенными сопутствующими явлениями [15].

Смерть супруга и друзей, социальная изоляция после ухода с работы - вот некоторые из вездесущих событий, меняющих жизнь, способствующих одиночеству пожилых людей. Социальная изоляция является основным фактором риска возникновения функциональных трудностей у пожилых людей. Потеря важных отношений может привести к чувству пустоты и депрессии. Люди, вовлеченные в позитивные отношения, как правило, меньше подвержены влиянию повседневных проблем и обладают большим чувством контроля и независимости. Те, у кого нет отношений, часто становятся изолированными, игнорируемыми и подавленными. Те, кто оказался в плохих отношениях, как правило, развивают и поддерживают негативное восприятие себя, находят жизнь менее удовлетворяющей и часто испытывают недостаток мотивации к изменениям [3].

Чувство одиночества связано с негативными эмоциями. Рассматривая психологию пожилого человека, пишут об экзистенциальном одиночестве, появлении беспомощности и безнадежности при утрате возможностей оставаться молодым, обесценивании социального статуса и материальных ценностей, достигнутых ранее, ощущении ненужности и личностной неадекватности. Эти негативные эмоциональные состояния можно отнести к депрессивности, часто появляющейся в старости.

## **Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи эмоциональных состояний со степенью одиночества у лиц пожилого возраста**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Цель исследования: выявление взаимосвязи эмоциональных состояний со степенью одиночества у лиц пожилого возраста.

Гипотеза исследования состоит в предположении, что существует взаимосвязь эмоциональных состояний со степенью одиночества у лиц пожилого возраста, а именно чем ниже степень одиночества, тем ниже уровень негативных эмоциональных состояний.

Экспериментальная база исследования: Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов Ямало-ненецкого автономного округа г. Салехард. В исследовании приняли участие 50 человек, средний возраст 55-70 лет, среди которых 25 мужчин и 25 женщин. Характеристика выборки исследования представлена в приложении А. Все участники исследования состоят в браке, имеют взрослых детей. Среди участников исследования 35 человек продолжает трудовую деятельность, 15 человек не работают.

Представим методики исследования.

Шкала субъективного ощущения одиночества (UCLA Loneliness Scale) – тест-опросник, разработанный Д. Расселлом, Л. Пепло, М. Фергюсоном в 1978 году. Методика предназначена для определения уровня одиночества и социальной изоляции человека. Инструкция: обследуемым предлагается ряд утверждений, каждое из них последовательно рассмотреть и оценить с точки зрения частоты их проявления применительно к собственной жизни при помощи четырех вариантов ответов: «никогда», «редко», «иногда», «часто». Выбранный вариант подчеркнуть или обвести кружком.

Опросник переживания одиночества Е.А. Манаковой.

На основе теоретического анализа и обзора предшествующих исследований автором было выделено пять типов переживания одиночества, для диагностики которых составлен опросник из 30 утверждений.

Опросник имеет следующие шкалы:

- шкала 1 – Переживание одиночества как негативного чувства;
- шкала 2 – Отрицание переживания одиночества;
- шкала 3 – Переживание одиночества как временного вынужденного явления;
- шкала 4 – Одиночество как результат страха брать ответственность за других;
- шкала 5 – Духовное одиночество как отсутствие поддержки, понимания;
- шкала 6 – Физическое одиночество вследствие собственной непривлекательности.

Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценивать личностную тревожность, либо само наличие состояние тревожности. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние, является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером и адаптированная на русском языке Ю.Л. Ханиным. Бланк шкал самооценки Спилбергера включает в себя 40 вопросов – рассуждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной и 20 – для оценки личностной тревожности.

Тестирование по методике Спилбергера-Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности. Исследование может проводиться индивидуально или в группе.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность

субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения.

Шкала депрессии Бека (Beck Depression Inventory).

Шкала содержит 21 категорию симптомов и жалоб из числа наиболее часто встречающихся у пациентов с депрессией. Каждая категория состоит из 4-5 утверждений, соответствующих специфическим признакам депрессии. Утверждения распределены с учетом повышения значимости вклада определяемых показателей в общую степень тяжести депрессии. Опросник заполняется пациентом самостоятельно. Каждый пункт категории шкалы оценивается от 0 до 3 баллов, суммарный балл составляет от 0 до 62. Выраженность депрессии можно оценивать градуально по когнитивно-аффективной субшкале: пункты 1-13 и субшкале соматических проявлений депрессии: пункты 14-21. Анализ результатов теста: от 0 до 9 – отсутствие депрессивных симптомов; от 10 до 15 – легкая депрессия (субдепрессия); от 16 до 19 – умеренная депрессия; от 20 до 29 – выраженная депрессия (средней тяжести) от 30 до 63 – тяжелая депрессия.

Обновленный Оксфордский опросник счастья (ОНИ, Oxford Happiness Inventory).

Этот Оксфордский опросник был разработан по аналогии с широко известным Опросником депрессии Бека (Beck Depression Inventory – BDI) и направлен на оценку депрессии. Некоторые пункты второго были оставлены, а какие-то добавлены. Сохранились также 4 варианта ответов. Опросник применялся в большинстве проводившихся в Оксфорде исследований. Было установлено, что он обладает большей ретестовой надежностью, чем Опросник депрессии Бека (BDI). Данные, полученные с его помощью, коррелируют с оценками личности, которые даются друзьями респондентов.

Также имеются устойчивые предсказуемые взаимосвязи с личностными характеристиками, показателями стресса и социальной поддержки. В научных исследованиях было установлено, что счастье – единый фактор человеческого опыта, однако оно состоит, по крайней мере, из 3-ех, отчасти независимых, факторов: удовлетворенности жизнью, положительных эмоций и отсутствия отрицательных эмоций. Также приводится первоначальный (старый) вариант Оксфордского опросника счастья. Обновленный Оксфордский опросник счастья (ОНИ, Oxford Happiness Inventory).

Инструкция: «Ниже вы видите группы утверждений, касающихся личного счастья. Прочитайте, пожалуйста, все 4 утверждения в каждой группе и затем определите, какое из них лучше всего описывает ваши ощущения в последнее время, в том числе и сегодня. Обведите в кружок букву (а, б, в или г) напротив выбранного вами утверждения».

Методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана и Д. Рикса.

Является довольно простым опросником для самооценки эмоциональных состояний. Методика применяется для самооценки эмоциональных состояний и степени бодрствования. Данная методика эффективна, если необходимо выявить изменение эмоционального состояния человека на протяжении определенного периода времени. Простота выполнения задания делают ее весьма оперативным инструментом. При этом можно как вычерчивать кривые изменения отдельных показателей, так и работать только с интегральным результатом. К недостаткам вышеописанной методики можно отнести следующие.

Утверждения, включенные в 1-3 разделы, описывают эмоциональное состояние человека лишь в диапазоне понятий «тревога/спокойствие» и «подъем/депрессия», не отражая выраженность других эмоций, таких, например, как гнев, обида, разочарование, гордость.

Утверждения, составляющие 4 раздел, характеризуют в основном когнитивную сферу (убеждения человека, касающиеся его возможностей), а не сферу эмоций.

Обращает внимание различие в системе оценок утверждений, составляющих четыре разных раздела методики. Так, повышение оценок, присваиваемых утверждениям 1 раздела, отражает повышение степени психической адаптации испытуемого, при этом самая высокая оценка по этому разделу указывает на наивысший уровень психической адаптации. Однако во 2 и 3 разделах наивысшие значения присваиваются таким утверждениям («Порыв, не знающий преград, жизненная сила выплескивается через край» и «Сильный подъем, восторженное веселье»), которые отражают уже не столько состояние психической адаптации, сколько патологическое гипоманиакальное состояние. В этой связи общая шкала, получаемая при суммировании оценок по всем четырем разделам, представляется нелинейной: то время как низкие значения интегрального показателя свидетельствуют о выраженной психической дезадаптации, высокие значения интегрального показателя не могут трактоваться столь однозначно. Иначе говоря, интегральный показатель данной методики более чувствителен к состоянию психической дезадаптации, чем к состоянию адаптации.

Необходимо выбрать в каждом из предложенных наборов суждений то, которое лучше всего описывает ваше состояние сейчас. Номер суждения, выбранного из каждого набора, запишите.

## **2.2 Результаты исследования эмоциональных состояний и степени одиночества у лиц пожилого возраста**

Изначально в рамках данного исследования мы изучили особенности переживания одиночества среди взрослых людей. Результаты исследования

по методикам Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона и Е.А. Манаковой представлены в приложении Б.

Проанализируем результаты по методике Шкала одиночества Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона. В таблице 1 представлено распределение по выраженности переживания чувства одиночества среди исследуемых участников.

Таблица 1 – Выраженность уровней переживания одиночества

Уровень одиночества	Количество человек	%
Высокий	15	30%
Средний	25	50%
Низкий	10	20%

Полученный результат представлен на рисунке 1.



Рисунок 1 – Распределение уровней ощущения одиночества среди исследуемой группы взрослых людей

Как видно из рисунка 1 большинство участников исследования (50%) ощущают одиночество на среднем уровне, 30% ощущают одиночество на высоком уровне и 20% – на низком, что свидетельствует о том, что проблема переживания одиночества после 50 лет является актуальным вопросом.

Далее мы изучили особенности переживания чувства одиночества при помощи методики «Опросник переживания одиночества» Е.А. Манаковой. Результаты средних значений сопутствующих факторов одиночества в зависимости от выявленных уровней одиночества по методике UCLA представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Средние значения факторов одиночества в зависимости от уровня переживания одиночества

Среднее значение	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Переживание одиночества как негативного чувства	8.4	15.5	22.2
Отрицание переживания одиночества	6	23.1	15.1
Переживание одиночества как временного вынужденного явления	5.9	16.2	14.4
Одиночество как результат страха брать ответственность за других	5.2	16.8	15
Духовное одиночество как отсутствие поддержки, понимания	4.9	11.9	23
Физическое одиночество вследствие собственной непривлекательности	3.9	5.6	12

Полученный результат представлен на рисунке 2.

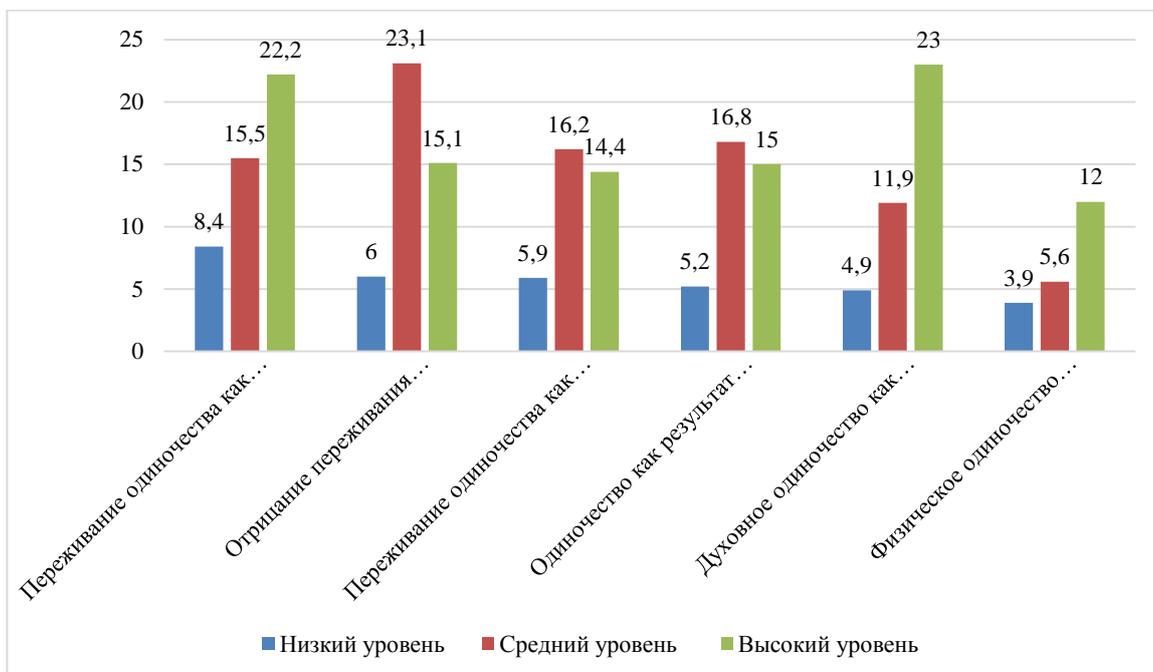


Рисунок 2 – Средние значения факторов одиночества в зависимости от уровня переживания одиночества

Согласно данным рисунка 2 можно сделать вывод, что наблюдаются некоторые особенности переживания одиночества в зависимости от интегрального показателя одиночества.

Для взрослых людей, которые характеризуются высоким уровнем интегрального переживания одиночества характерно переживание одиночества, как негативного чувства, ощущение духовного одиночества, что проявляется в том, что им кажется, что их идеи и стремления не поддерживаются, они не ощущают духовной поддержки, а также периодически полагают, что возрастные изменения являются причиной их одиночества.

Для взрослых людей, которые характеризуются средней степенью переживания одиночества, характерна тенденция отрицания переживания одиночества, то есть они считают, что им нравится проводить время наедине с собой, что это позволяет им сохранить ресурс и больше отдыхать, они полагают, что их одиночество – это временное явление. Также, данные взрослые люди могут считать, что для них гораздо выгоднее находится

наедине с собой, чем проводить время с неинтересными им людьми, они испытывают чувство отрицания ответственности за проблемы и неудачи других людей.

Для людей с низким уровнем одиночества характерно отсутствие тенденции воспринимать состояние одиночества в негативном ключе, они стараются активно проводить свое время, берут ответственность за других людей, испытывают высокий уровень духовной и социальной поддержки.

Посмотрим средние значения одиночества среди мужчин и женщин.

Таблица 3 – Средние значения одиночества среди мужчин и женщин пожилого возраста

Среднее значение	Мужчины	Женщины
Показатель одиночества	25.7	32.9

Полученный результат представлен на рисунке 3.



Рисунок 3 – Средние значения одиночества среди мужчин и женщин после 50 лет

Как видно из рисунка 3 существуют отличия между средним значением одиночества у мужчин и женщин пожилого возраста, а именно женщины в большей степени (32.9), чем мужчины (25.7) испытывать чувство одиночества.

Таблица 4 – Средние значения факторов одиночества среди мужчин и женщин

Среднее значение	Мужчины	Женщины
Переживание одиночества как негативного чувства	13.5	16.1
Отрицание переживания одиночества	16.2	16.5
Переживание одиночества как временного вынужденного явления	12.4	13.1
Одиночество как результат страха брать ответственность за других	12.7	13.3
Духовное одиночество как отсутствие поддержки, понимания	11.3	12.7
Физическое одиночество вследствие собственной непривлекательности	4.5	7.9

Полученный результат представлен на рисунке 4.

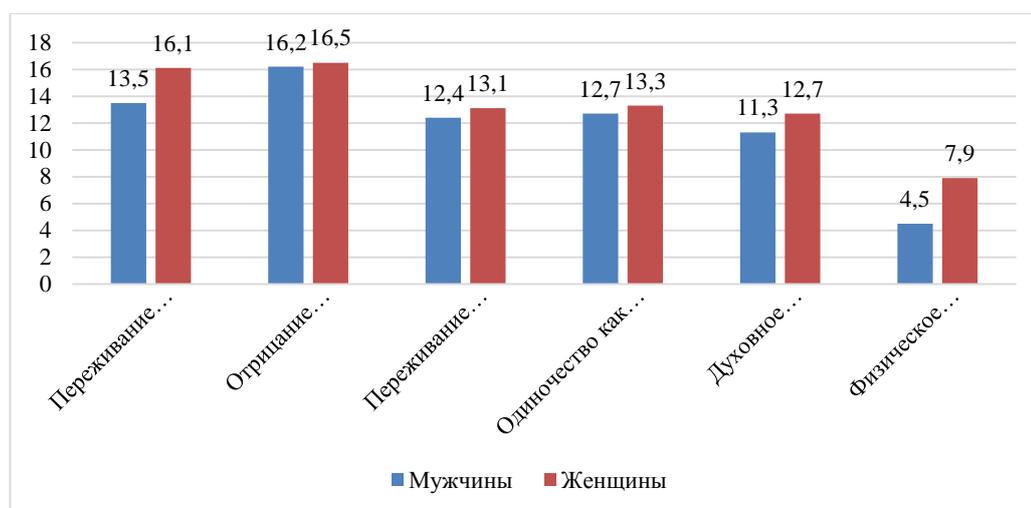


Рисунок 4 – Средние значения факторов одиночества среди мужчин и женщин

Как видно из рисунка 4 женщины в большей степени негативно переживают собственное одиночество, что, чаще всего, объясняют физическими изменениями и недостатком духовной поддержки.

Проанализируем среднее значение одиночества среди работающих пожилых людей и не работающих (таблица 5).

Таблица 5 – Распределение средних значений показателя одиночества среди работающих пожилых людей и не работающих

Среднее значение	Работающие	Не работающие
Показатель одиночества	24.4	39.7

Полученный результат представлен на рисунке 5.



Рисунок 5 – Распределение средних значений показателя одиночества среди работающих пожилых людей и не работающих

В таблице 6 представим распределение средних значений факторов одиночества среди работающих пожилых людей и не работающих.

Таблица 6 – Распределение средних значений факторов одиночества среди работающих пожилых людей и не работающих

Показатель	Работающие	Не работающие
Переживание одиночества как негативного чувства	12.8	18.7
Отрицание переживания одиночества	15	18.8
Переживание одиночества как временного вынужденного явления	11.3	15.4
Одиночество как результат страха брать ответственность за других	11.5	15.8
Духовное одиночество как отсутствие поддержки, понимания	9.1	17.9
Физическое одиночество вследствие собственной непривлекательности	5.1	9

Полученный результат представлен на рисунке 6.

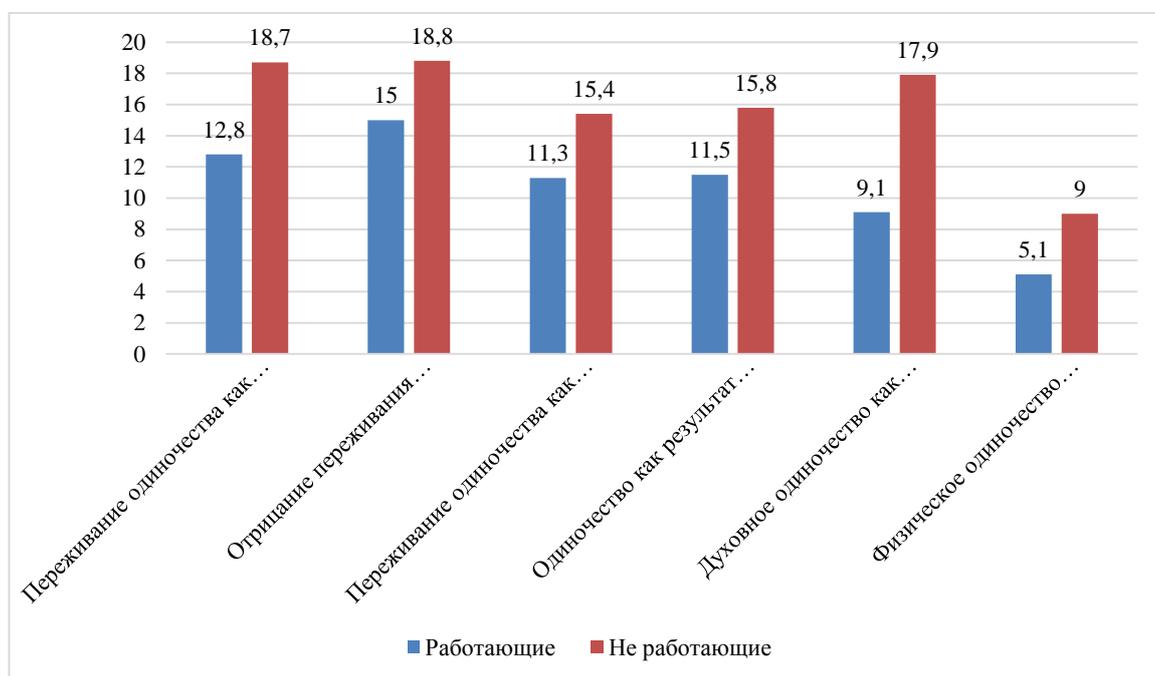


Рисунок 6 – Распределение средних значений факторов одиночества среди работающих пожилых людей и не работающих

Из рисунка 5 и рисунка 6 следует, что работающие пожилые люди в целом характеризуются более низким показателем одиночества, чем не работающие пожилые люди, а также показывают позитивное отношение к моментам одиночества, воспринимают его как временное явление, считают себя духовно наполненными и высоко ценят имеющуюся социальную поддержку.

Не работающие пожилые люди переживают одиночество, как негативное чувство, а также часто отрицают, что одиноки, испытывают страх перед своим одиночеством, а также полагают, что у них нет должной социальной поддержки.

Таким образом, можно сделать вывод, что в целом, проблема одиночества характерна для пожилых людей, особенно остро данную проблему переживают женщины, а также не работающие пожилые люди.

Далее мы перешли к исследованию эмоциональных состояний пожилых людей в зависимости от выраженности степени переживания одиночества. Первая методика, которая нами применялась – это методика «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина). Результаты представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Сравнение средних значений показателя ситуативной тревожности пожилых людей с разным уровнем переживания одиночества

Показатель	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Ситуативная тревожность	30.3	35.4	41.5

Полученный результат представлен на рисунке 7.

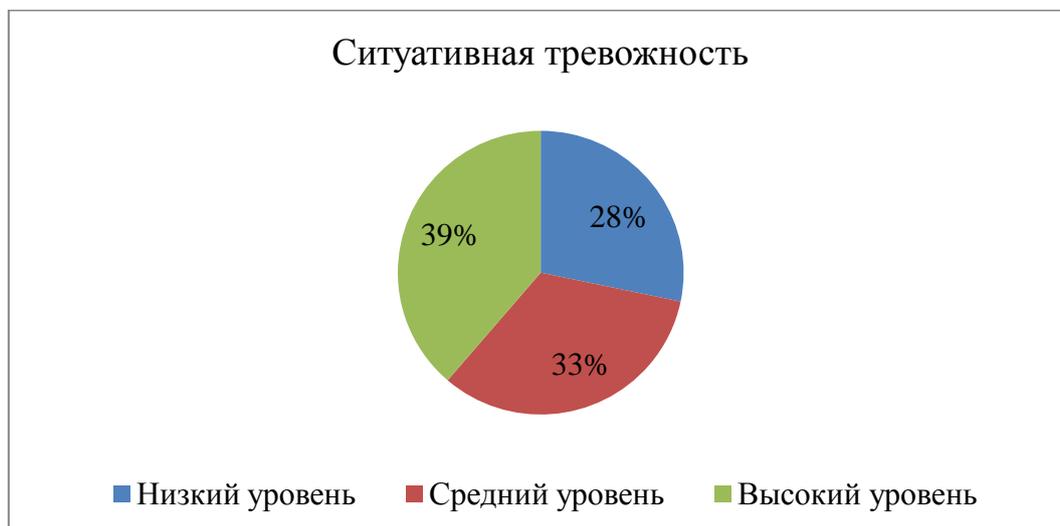


Рисунок 7 – Сравнение средних значений показателя ситуативной тревожности пожилых людей с разным уровнем переживания одиночества

Из рисунка 7 следует, что в целом для выборки пожилых людей характерен повышенный показатель ситуативной тревожности, однако пожилые люди с низким уровнем переживания одиночества проявляют наиболее низкие значения ситуативной тревожности, пожилые люди со средним и высоким уровнем тревожности характеризуются повышенными показателями ситуативной тревожности, однако самый высокий показатель наблюдается у пожилых людей с высоким уровнем переживания одиночества.

Далее мы исследовали депрессивные показатели при помощи методики «Шкала депрессии Бека (Beck Depression Inventory)». Результаты исследования представлены в таблице 7.

Таблица 8 – Сравнение средних значений показателей депрессивности пожилых людей с разным уровнем переживания одиночества

Показатель	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Когнитивно-аффективный аспект	10.2	14.2	22.9
Соматические проявления	9.3	10.2	15.7
Депрессивные проявления	19.5	24.5	38.6

Полученный результат представлен на рисунке 8.

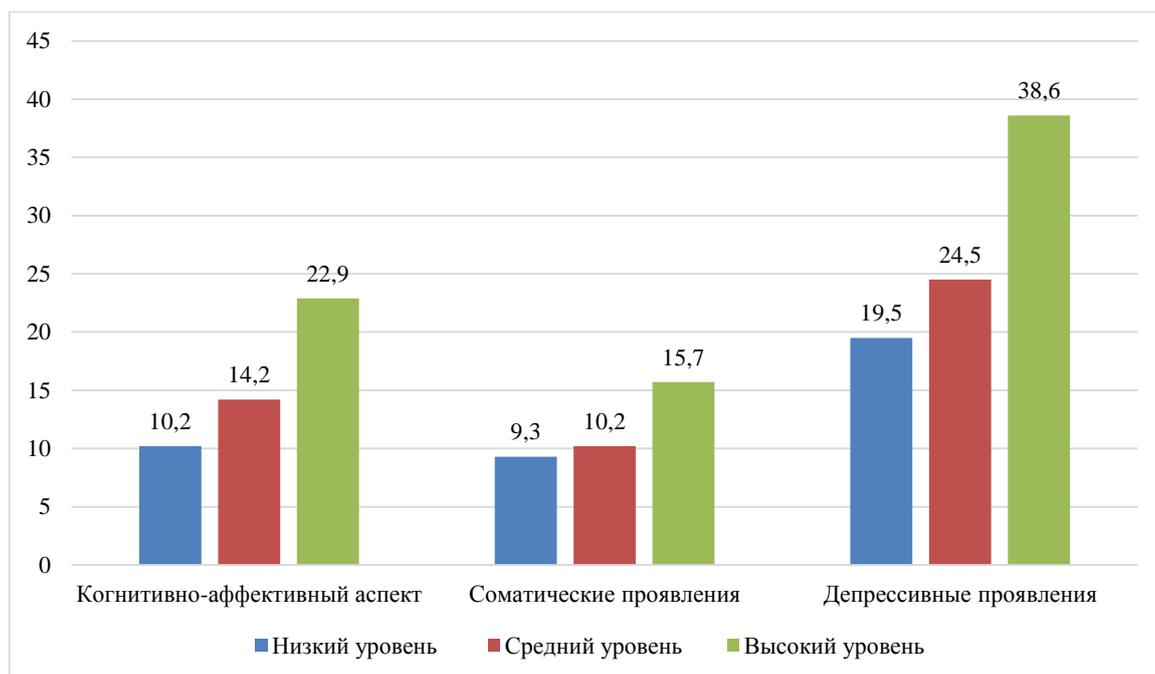


Рисунок 8 – Сравнение средних значений показателей депрессивности пожилых людей с разным уровнем переживания одиночества

Из рисунка 8 следует, что для пожилых людей с низким уровнем одиночества характерно отсутствие депрессивных признаков. Для пожилых людей со средним уровнем переживания одиночества характерен повышенный показатель когнитивно-аффективного аспекта депрессивных проявлений и низкое значение соматических признаков при среднем общем уровне депрессивных проявлений. Для пожилых людей с высоким уровнем одиночества характерен завышенный показатель когнитивно-аффективного компонента депрессивных проявлений, средний уровень соматических проявлений и высокий уровень депрессивных проявлений.

Следующий показатель, который был нами исследован – это счастье, при помощи обновленного Оксфордского опросника счастья (ОИ, Oxford Happiness Inventory). В таблице 9 представлены эмпирические данные, полученные с помощью опросника.

Таблица 9 – Сравнение средних значений показателей счастья пожилых людей с разным уровнем переживания одиночества

Показатель	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Счастье	84.7	74.7	65.7

Полученный результат представлен на рисунке 9.

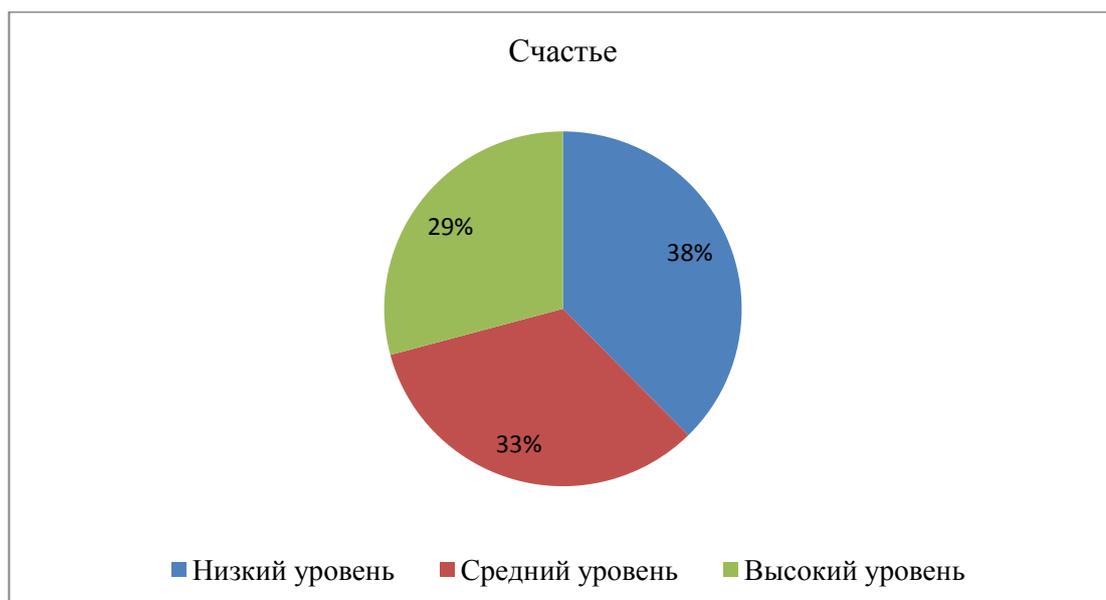


Рисунок 9 – Сравнение средних значений показателей счастья пожилых людей с разным уровнем переживания одиночества

Из рисунка 9 следует, что пожилые люди с низким и средним уровнем одиночества обладают высоким уровнем общего счастья, в сравнении с пожилыми людьми, имеющими высокий уровень одиночества, для которых характерен средний уровень счастья.

Последняя методика направлена на самооценку эмоциональных состояний – «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана и Д. Рикса (таблица 10).

Таблица 10 – Сравнение средних значений показателей эмоциональных состояний пожилых людей с разным уровнем переживания одиночества

Показатель	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Спокойствие – тревожность	6.9	4.9	3.3
Энергичность – усталость	6.5	4.2	2.9
Приподнятость – подавленность	6.3	4.3	2.8
Уверенность в себе – беспомощность	6.3	4.5	3.2
Общее эмоциональное состояние	26.1	18.1	12.2

Полученный результат представлен на рисунке 10.

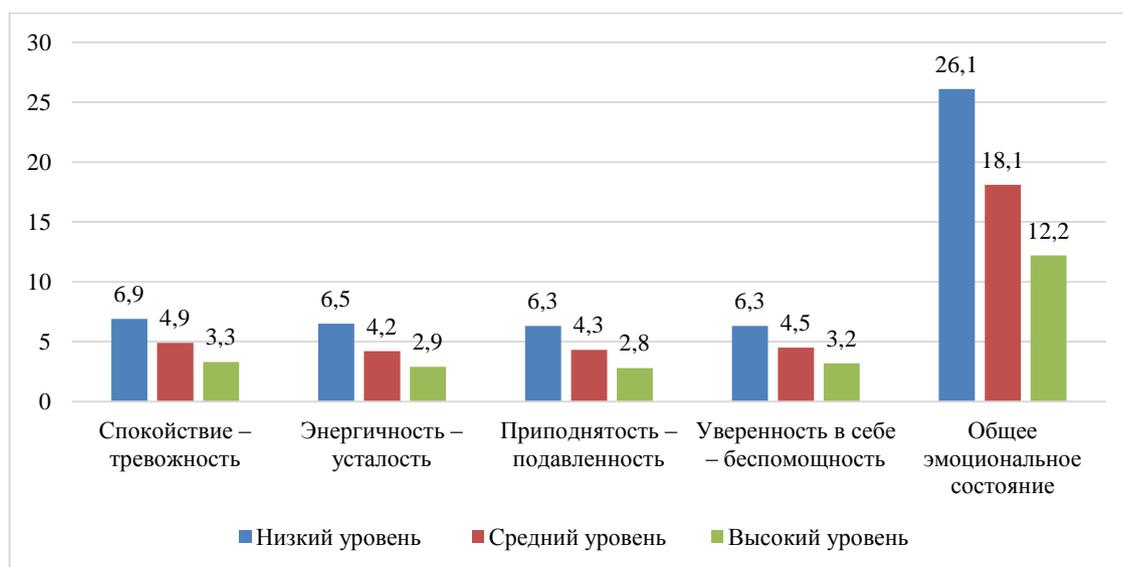


Рисунок 10 – Сравнение средних значений показателей эмоциональных состояний пожилых людей с разным уровнем переживания одиночества

Из рисунка 10 следует, что для пожилых людей с низким уровнем одиночества характерно наличие спокойствия, энергичности, приподнятости настроения, уверенности в себе и проявление общего позитивного эмоционального состояния.

Для пожилых людей со средним уровнем переживания одиночества характерно наличие выраженности тревожных тенденций, периодические проявления усталости и не уверенности в себе, что формирует ситуативную подавленность и оказывает влияние на среднюю степень благоприятности эмоционального состояния.

Для пожилых людей с низким уровнем переживания одиночества характерно наличие тревожности, высокий показатель усталости и подавленности, проявление беспомощности и негативное, отрицательное эмоциональное состояние.

### **2.3 Результаты корреляционного анализа взаимосвязи эмоциональных состояний со степенью одиночества у лиц пожилого возраста**

Для корреляционного анализа в рамках данного исследования применялся коэффициент Пирсона. Обработка данных производилась в программе SPSS 22. В таблице 11 приведем результаты корреляционного анализа между показателем ситуативной тревожности и одиночеством.

Таблица 11 – Корреляционный анализ между показателем ситуативной тревожности и одиночеством

Показатель	Ситуативная тревожность, r
Одиночество	0,657 <sup>**</sup>
Переживание одиночества как негативного чувства	0,747 <sup>**</sup>
Отрицание переживания одиночества	0,365 <sup>**</sup>
Переживание одиночества как временного вынужденного явления	0,565 <sup>**</sup>
Одиночество как результат страха брать ответственность за других	0,544 <sup>**</sup>
Духовное одиночество как отсутствие поддержки, понимания	0,745 <sup>**</sup>

Продолжение таблицы 11

Показатель	Ситуативная тревожность, r
Физическое одиночество вследствие собственной непривлекательности	0,641 <sup>**</sup>
<sup>**</sup> . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).	

Из таблицы 11 следует, что ситуативная тревожность положительно взаимосвязана с показателями одиночества у пожилых лиц, а именно с общим интегральным показателем одиночества ( $r=0,657$ ,  $p\leq 0.01$ ), переживанием чувства одиночества, как негативного чувства ( $r=0,747$ ,  $p\leq 0.01$ ), отрицанием переживания одиночества ( $r=0,365$ ,  $p\leq 0.01$ ), переживанием одиночества как временного вынужденного явления ( $r=0,565$ ,  $p\leq 0.01$ ), переживанием одиночества, как страха брать ответственность за других ( $r=0,544$ ,  $p\leq 0.01$ ), наличием духовного одиночества ( $r=0,745$ ,  $p\leq 0.01$ ) и физического одиночества вследствие собственной непривлекательности ( $r=0,641$ ,  $p\leq 0.01$ ). Таким образом, можно сказать, что состояние одиночества взаимосвязано с ситуативной тревожностью и чем более негативно проживается одиночество пожилыми людьми, тем выше показатель ситуативной тревожности.

Из таблицы 12 рассмотрим взаимосвязи между показателями депрессии и одиночества.

Таблица 12 – Корреляционный анализ между показателями депрессии и одиночеством

Показатель	Когнитивно-аффективный аспект, r	Соматические проявления, r	Депрессивные проявления, r
Одиночество	0,707 <sup>**</sup>	0,652 <sup>**</sup>	0,713 <sup>**</sup>
Переживание одиночества как негативного чувства	0,678 <sup>**</sup>	0,595 <sup>**</sup>	0,672 <sup>**</sup>

Продолжение таблицы 12

Показатель	Когнитивно-аффективный аспект, r	Соматические проявления, r	Депрессивные проявления, r
Отрицание переживания одиночества	0.251	0.108	0.204
Переживание одиночества как временного вынужденного явления	0,406**	0.262	0,365**
Одиночество как результат страха брать ответственность за других	0,431**	0,312*	0,401**
Духовное одиночество как отсутствие поддержки, понимания	0,753**	0,687**	0,757**
Физическое одиночество вследствие собственной непривлекательности	0,699**	0,696**	0,725**
** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя). * . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).			

В результате проведенного корреляционного анализа были определены достоверные положительные взаимосвязи между показателями и компонентами депрессивных проявлений и одиночеством.

Между когнитивно-аффективным компонентом депрессивных состояний были определены связи с общим интегральным показателем одиночества ( $r=0,707$ ,  $p \leq 0.01$ ), переживанием чувства одиночества, как негативного чувства ( $r=0,406$ ,  $p \leq 0.01$ ), переживанием одиночества как временного вынужденного явления ( $r=0,565$ ,  $p \leq 0.01$ ), переживанием одиночества, как страха брать ответственность за других ( $r=0,431$ ,  $p \leq 0.01$ ), наличием духовного одиночества ( $r=0,753$ ,  $p \leq 0.01$ ) и физического одиночества вследствие собственной непривлекательности ( $r=0,699$ ,  $p \leq 0.01$ ).

Между соматическими проявлениями были определены связи с общим интегральным показателем одиночества ( $r=0,652$ ,  $p\leq 0.01$ ), переживанием чувства одиночества, как негативного чувства ( $r=0,595$ ,  $p\leq 0.01$ ), переживанием одиночества, как страха брать ответственность за других ( $r=0,312$ ,  $p\leq 0.05$ ), наличием духовного одиночества ( $r=0,687$ ,  $p\leq 0.01$ ) и физического одиночества вследствие собственной непривлекательности ( $r=0,696$ ,  $p\leq 0.01$ ).

Между депрессивными состояниями были определены связи с общим интегральным показателем одиночества ( $r=0,713$ ,  $p\leq 0.01$ ), переживанием чувства одиночества, как негативного чувства ( $r=0,672$ ,  $p\leq 0.01$ ), переживанием одиночества как временного вынужденного явления ( $r=0,365$ ,  $p\leq 0.01$ ), переживанием одиночества, как страха брать ответственность за других ( $r=0,401$ ,  $p\leq 0.01$ ), наличием духовного одиночества ( $r=0,757$ ,  $p\leq 0.01$ ) и физического одиночества вследствие собственной непривлекательности ( $r=0,725$ ,  $p\leq 0.01$ ).

Таким образом, можно сказать, что состояние одиночества взаимосвязано с депрессивными состояниями и чем более негативно проживается одиночество пожилыми людьми, тем выше показатель депрессивных состояний, включая соматические проявления и когнитивно-аффективный компонент.

В таблице 13 рассмотрим взаимосвязи между счастьем и одиночеством в пожилом возрасте.

Таблица 13 – Корреляционный анализ между счастьем и одиночеством

Показатель	Счастье
Одиночество	-0,589**
Переживание одиночества как негативного чувства	-0,645**
Отрицание переживания одиночества	-0,393**
Переживание одиночества как временного вынужденного явления	-0,466**

Продолжение таблицы 13

Показатель	Счастье
Одиночество как результат страха брать ответственность за других	-0,526**
Духовное одиночество как отсутствие поддержки, понимания	-0,660**
Физическое одиночество вследствие собственной непривлекательности	-0,471**
** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).	

В результате корреляционного анализа взаимосвязи счастья и одиночества были определены достоверные отрицательные связи с общим интегральным показателем одиночества ( $r=-0,589$ ,  $p\leq 0.01$ ), переживанием чувства одиночества, как негативного чувства ( $r=-0,645$ ,  $p\leq 0.01$ ), отрицанием переживания одиночества ( $r=-0,393$ ,  $p\leq 0.01$ ), переживанием одиночества как временного вынужденного явления ( $r=-0,466$ ,  $p\leq 0.01$ ), переживанием одиночества, как страха брать ответственность за других ( $r=-0,526$ ,  $p\leq 0.01$ ), наличием духовного одиночества ( $r=-0,660$ ,  $p\leq 0.01$ ) и физического одиночества вследствие собственной непривлекательности ( $r=-0,471$ ,  $p\leq 0.01$ ). Таким образом, можно сказать, что состояние одиночества взаимосвязано со счастьем: чем менее негативно проживается одиночество пожилыми людьми, тем выше показатель счастья.

В таблице 14 рассмотрим взаимосвязи между эмоциональными состояниями и одиночеством.

Таблица 14 – Корреляционный анализ между эмоциональными состояниями и одиночеством

Показатель	Спокойствие – тревожность, r	Энергич-ть – усталость, r	Припод-ть – подавлен-ть, r	Уверенность– беспомощ-ть, r	Общее эмоциональ. состояние, r
Одиночество	-0,764**	-0,726**	-0,737**	-0,749**	-0,813**
Переживание одиночества как негативного чувства	-0,811**	-0,772**	-0,798**	-0,807**	-0,871**
Отрицание переживания одиночества	-0,478**	-0,554**	-0,475**	-0,515**	-0,552**
Переживание одиночества как временного вынужденного явления	-0,596**	-0,679**	-0,573**	-0,621**	-0,675**
Одиночество как результат страха брать ответственность за других	-0,640**	-0,694**	-0,626**	-0,627**	-0,707**
Духовное одиночество	-0,811**	-0,765**	-0,777**	-0,768**	-0,853**
Физическое одиночество	-0,640**	-0,531**	-0,597**	-0,608**	-0,648**

В результате корреляционного анализа взаимосвязи спокойствия – тревожности и одиночества были определены достоверные отрицательные связи с общим интегральным показателем одиночества ( $r=-0,764$ ,  $p\leq 0.01$ ), переживанием чувства одиночества, как негативного чувства ( $r=-0,811$ ,  $p\leq 0.01$ ), отрицанием переживания одиночества ( $r=-0,478$ ,  $p\leq 0.01$ ), переживанием одиночества как временного вынужденного явления ( $r=-0,596$ ,  $p\leq 0.01$ ), переживанием одиночества, как страха брать ответственность за других ( $r=-0,640$ ,  $p\leq 0.01$ ), наличием духовного одиночества ( $r=-0,811$ ,  $p\leq 0.01$ ) и физического одиночества вследствие собственной непривлекательности

( $r=-0,640$ ,  $p\leq 0.01$ ). Таким образом, можно сказать, что состояние одиночества взаимосвязано с состоянием спокойствия: чем менее негативно проживается одиночество пожилыми людьми, тем выше показатель спокойствия, а чем негативнее переживается одиночество, тем выше показатель тревожности.

В результате корреляционного анализа взаимосвязи энергичности – усталости и одиночества были определены достоверные отрицательные связи с общим интегральным показателем одиночества ( $r=-0,726$ ,  $p\leq 0.01$ ), переживанием чувства одиночества, как негативного чувства ( $r=-0,772$ ,  $p\leq 0.01$ ), отрицанием переживания одиночества ( $r=-0,554$ ,  $p\leq 0.01$ ), переживанием одиночества как временного вынужденного явления ( $r=-0,679$ ,  $p\leq 0.01$ ), переживанием одиночества, как страха брать ответственность за других ( $r=-0,765$ ,  $p\leq 0.01$ ), наличием духовного одиночества ( $r=-0,811$ ,  $p\leq 0.01$ ) и физического одиночества вследствие собственной непривлекательности ( $r=-0,531$ ,  $p\leq 0.01$ ). Таким образом, можно сказать, что состояние одиночества взаимосвязано с энергичностью: чем менее негативно проживается одиночество пожилыми людьми, тем выше показатель энергичности, а чем негативнее переживается одиночество, тем выше показатель усталости.

В результате корреляционного анализа взаимосвязи приподнятости – подавленности и одиночества были определены достоверные отрицательные связи с общим интегральным показателем одиночества ( $r=-0,737$ ,  $p\leq 0.01$ ), переживанием чувства одиночества, как негативного чувства ( $r=-0,798$ ,  $p\leq 0.01$ ), отрицанием переживания одиночества ( $r=-0,475$ ,  $p\leq 0.01$ ), переживанием одиночества как временного вынужденного явления ( $r=-0,573$ ,  $p\leq 0.01$ ), переживанием одиночества, как страха брать ответственность за других ( $r=-0,626$ ,  $p\leq 0.01$ ), наличием духовного одиночества ( $r=-0,777$ ,  $p\leq 0.01$ ) и физического одиночества вследствие собственной непривлекательности ( $r=-0,597$ ,  $p\leq 0.01$ ). Таким образом, можно сказать, что состояние одиночества взаимосвязано с приподнятостью: чем менее негативно проживается одиночество пожилыми людьми, тем выше показатель приподнятости, а чем негативнее переживается одиночество, тем выше показатель подавленности.

В результате корреляционного анализа взаимосвязи уверенности в себе – беспомощности и одиночества были определены достоверные отрицательные связи с общим интегральным показателем одиночества ( $r=-0,749$ ,  $p\leq 0.01$ ), переживанием чувства одиночества, как негативного чувства ( $r=-0,807$ ,  $p\leq 0.01$ ), отрицанием переживания одиночества ( $r=-0,515$ ,  $p\leq 0.01$ ), переживанием одиночества как временного вынужденного явления ( $r=-0,621$ ,  $p\leq 0.01$ ), переживанием одиночества, как страха брать ответственность за других ( $r=-0,627$ ,  $p\leq 0.01$ ), наличием духовного одиночества ( $r=-0,768$ ,  $p\leq 0.01$ ) и физического одиночества вследствие собственной непривлекательности ( $r=-0,608$ ,  $p\leq 0.01$ ). Таким образом, можно сказать, что состояние одиночества взаимосвязано с уверенностью в себе: чем менее негативно проживается одиночество пожилыми людьми, тем выше показатель уверенности в себе, а чем негативнее переживается одиночество, тем выше показатель беспомощности.

В результате корреляционного анализа взаимосвязи общего эмоционального состояния и одиночества были определены достоверные отрицательные связи с общим интегральным показателем одиночества ( $r=-0,813$ ,  $p\leq 0.01$ ), переживанием чувства одиночества, как негативного чувства ( $r=-0,871$ ,  $p\leq 0.01$ ), отрицанием переживания одиночества ( $r=-0,552$ ,  $p\leq 0.01$ ), переживанием одиночества как временного вынужденного явления ( $r=-0,675$ ,  $p\leq 0.01$ ), переживанием одиночества, как страха брать ответственность за других ( $r=-0,707$ ,  $p\leq 0.01$ ), наличием духовного одиночества ( $r=-0,853$ ,  $p\leq 0.01$ ) и физического одиночества вследствие собственной непривлекательности ( $r=-0,648$ ,  $p\leq 0.01$ ). Таким образом, можно сказать, что состояние одиночества взаимосвязано с общим эмоциональным состоянием: чем менее негативно проживается одиночество пожилыми людьми, тем благоприятнее эмоциональное состояние, а чем негативнее переживается одиночество, тем ниже показатель положительных эмоциональных состояний.

Таким образом, для пожилых людей, которые характеризуются высоким уровнем интегрального переживания одиночества, глубоким погружением в негативные чувства касательно собственного одиночества, характерно переживание одиночества, как негативного чувства, ощущение духовного одиночества, что проявляется в том, что им кажется, что их идеи и стремления не поддерживаются, они не ощущают духовной поддержки, а также периодически полагают, что возрастные изменения являются причиной их одиночества, характерно наличие ситуативной тревожности, развитие когнитивно-аффективного аспекта депрессии, что проявляется в негативизме, пессимизме, чувстве неполноценности, чувстве вины, снижение общего показателя счастья, а также развитие беспомощности, подавленности, тревоги, усталости и понижения общего эмоционального фона.

Для пожилых людей, которые характеризуются средней степенью переживания одиночества, начальным процессом погружения в глубокие чувства переживания одиночества характерна тенденция отрицания переживания одиночества, то есть они считают, что им нравится проводить время наедине с собой, что это позволяет им сохранить ресурс и больше отдыхать, они полагают, что их одиночество – это временное явление. Также, данные пожилые могут считать, что для них гораздо выгоднее находится наедине с собой, чем проводить время с неинтересными им людьми, они испытывают чувство отрицания ответственности за проблемы и неудачи других людей. Для них характерна средняя степень выраженности ситуативной тревожности, высокий уровень счастья, средняя степень депрессивных проявлений, что выражается в периодическом подавленном настроении, переживания чувства беспомощности, характеризуется проявлениями нерешительности, инертности, пассивности, стеснительности, что сказывается на формировании средней степени благоприятности эмоционального состояния.

Для пожилых людей с низким уровнем одиночества характерно отсутствие тенденции воспринимать состояние одиночества в негативном

ключе, они стараются активно проводить свое время, берут ответственность за других людей, испытывают высокий уровень духовной и социальной поддержки. Они характеризуются высоким уровнем счастья, отсутствием тревоги и депрессии, проявляют высокий уровень спокойствия, уравновешенности, уверенности в себе, энергичности, благоприятного эмоционального состояния.

Проведенное исследование позволило определить, что негативное переживание одиночества достоверно положительно взаимосвязано с переживанием ситуативной тревожности, когнитивно-аффективным аспектом депрессивных проявлений (негативизмом, пессимизмом), депрессивными состояниями, пониженным уровнем счастья, усталостью, беспомощностью и подавленностью.

Выявлены достоверные отрицательные взаимосвязи состояния одиночества со счастьем: чем менее негативно проживается одиночество пожилыми людьми, тем выше показатель счастья. Также выявлены достоверные отрицательные взаимосвязи состояния одиночества и эмоциональных состояний: чем ниже показатель негативного переживания одиночества, тем выше показатели положительных эмоциональных состояний у пожилых людей.

## Заключение

Целью данной работы было выявление взаимосвязи эмоциональных состояний со степенью одиночества у лиц пожилого возраста.

Цель достигалась при помощи ряда задач, которые можно считать выполненными, что позволяет сделать следующие выводы.

Теоретики эмоций уже давно подчеркивают важность когнитивной оценки в определении эмоционального опыта и благополучия, а также субъективной оценки жизненного пути в аспекте развития негативных эмоциональных состояний. В рамках данного исследования одним из важных факторов, обуславливающих эмоциональное состояние пожилых людей, является субъективное переживание одиночества.

Мы придерживаемся мнения, что одиночество является психическим состоянием, которое сопровождается эмоциональными переживаниями отдаленности от взаимоотношений, других людей, в целом мира с ощущением невозможности осуществления желательных взаимоотношений.

Феномен одиночества, далеко не простой, он охватывает все, от эмоций до когнитивных процессов, включает в себя человека и сообщество, включает «внутриличностные» и культурные переменные, находится под влиянием поведения и опосредуется внешними факторами, такими как жилье, а также приводит к множеству проблем, в которых проявляется как его сложность, так и вызовы для нашего общества. Одиночество пожилых людей также может быть связано с рядом показателей, связанных со здоровьем, таких как самооценка здоровья, функциональные ограничения и опыт хронических заболеваний. Также в исследованиях наблюдалась четкая корреляция между качеством жизни и одиночеством, причем среди наиболее одиноких участников наблюдалось значительно более низкое качество жизни, а также развитие негативных эмоциональных состояний.

Чувство одиночества связано с негативными эмоциями. Рассматривая психологию пожилого человека, пишут об экзистенциальном одиночестве,

появлении беспомощности и безнадежности при утрате возможностей оставаться молодым, обесценивании социального статуса и материальных ценностей, достигнутых ранее, ощущении ненужности и личностной неадекватности. Эти негативные эмоциональные состояния можно отнести к депрессивности, часто появляющейся в старости.

В результате эмпирического исследования было определено, что для пожилых людей, которые характеризуются высоким уровнем интегрального переживания одиночества, характерно наличие ситуативной тревожности, развитие когнитивно-аффективного аспекта депрессии, что проявляется в негативизме, пессимизме, чувстве неполноценности, чувстве вины, снижении общего показателя счастья, а также развития беспомощности, подавленности, тревоги, усталости и понижения общего эмоционального фона.

Для пожилых людей, которые характеризуются средней степенью переживания одиночества, характерна средняя степень выраженности ситуативной тревожности, высокий уровень счастья, средняя степень депрессивных проявлений, что выражается в периодически подавленном настроении, переживании чувства беспомощности, характеризуется проявлениями нерешительности, инертности, пассивности, стеснительности, что сказывается на формировании средней степени благоприятности эмоционального состояния.

Для пожилых людей с низким уровнем одиночества характерен высокий уровень счастья, отсутствие тревоги и депрессии, проявление высокого уровня спокойствия, уравновешенности, уверенности в себе, энергичности, благоприятного эмоционального состояния.

Таким образом, существует взаимосвязь эмоциональных состояний со степенью одиночества у лиц пожилого возраста, а именно, чем ниже степень одиночества у пожилого человека, тем ниже уровень негативных эмоциональных состояний, что подтверждает гипотезу исследования.

## Список используемой литературы

1. Аксенов М. М., Скрипачева Е. Н. Зависимость психологических показателей от социально-демографических характеристик у женщин при нормативном кризисе зрелости // Вестник Томского государственного педагогического университета, 2014. №. 1 (142). С. 12–20.
2. Биксон Т. К., Пепло Л. Э., Рук К. С. Жизнь старого и одинокого человека // Психология старости: Хрестоматия / Под ред. Д. Я. Райгородского. Самара : БАХРАХ- М, 2004. С. 659–685.
3. Быдтаева Э. Л., Зураева А. М. Одиночество пожилых людей как психологическая проблема //Russian Journal of Education and Psychology, 2017. Т. 8. №. 6-2. С. 224–227.
4. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. М. : Питер, 2009. 329 с.
5. Волкова А. Н. Психология брака и семьи: учебно-методическое пособие к курсу «Психология семьи и семейная психотерапия. СПб. : ПМА, 2004. 88 с.
6. Вязникова Л. Ф., Ткач Е. Н., Вырупаева А. О. Психология переживания одиночества в юности и молодости / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тихоокеанский государственный университет». Хабаровск : Изд-во ТОГУ, 2019. 127 с.
7. Дмитриева Н. Ю. Общая психология: конспект лекций. М. : Эксмо, 2008. 127 с.
8. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. СПб. : Питер, 2005. 412 с.
9. Заворотных Е. Н. Социально-психологические особенности одиночества как субъективного переживания: автореферат дис. ... кандидата

психологических наук : 19.00.05; [Место защиты: С.-Петербург. гос. ун-т]. Санкт-Петербург, 2009. 23 с.

10. Киришбаум Э. И., Еремеева А. Психологическая защита. 3-е изд. М. : Смысл, 2005. 175 с.

11. Козырьков В. П. Пожилой человек как социокультурный тип // Пожилые люди – взгляд в XXI век / Под ред. З. М. Саралиевой. Н. Новгород : НИСОЦ, 2000. С. 140–143.

12. Красникова О. М. Одиночество. М. : Никая, 2015. 203 с.

13. Лабиринты одиночества: Пер. с англ./ Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. М. : Прогресс, 2009. 624 с.

14. Лупиногина Е. Н. Эмоциональная сфера личности как предмет психолого-педагогического исследования // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения, 2010. №5-1. С. 44–60.

15. Максимова А. А. Проблема одиночества в пожилом возрасте // Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области, 2016. Т. 2. №. 1 (12). С. 38–40.

16. Маленова А. Ю., Потапова Ю. В. Сепарация взрослеющих детей: свобода для или от? : монография. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского». Омск : Издательство Омского государственного университета, 2020. 311 с.

17. Мелехин А. И. Психологические модели успешного старения (обзор зарубежных исследований) // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна», 2014. №. 2. С. 44–61.

18. Менделевич В. Д. Клиническая и медицинская психология : учеб. пособие для студентов мед. вузов. 5-е изд. М. : МЕДпресс-информ, 2005. 426 с.

19. Озерина А. А., Суворова О. В., Дмитриева Е. Е. Представления о жизненном пути у женщин в поздней взрослости // Вестник Мининского университета, 2019. Т. 7. №. 1 (26). С.55–76.
20. Омарова М.К., Гасанова П. Г. Психология одиночества. Киев : Общество с ограниченной ответственностью «Финансовая Рада Украины» (Киев), 2017. 76 с.
21. Осипова. О. В. Одиночество в психологии развития человека // Молодой ученый, 2018. № 42 (228). С. 167–170.
22. Психологическая энциклопедия: [пер. с англ.] / под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха ; науч. ред., пер. на рус. яз. А. А. Алексеева. 2-е изд. М. : Питер, 2003. 1094 с.
23. Решетников М. М. Психология кризисных и экстремальных ситуаций : психическая травматизация и её последствия : учебник / под ред. Н. С. Хрусталёвой. СПб. : Изд-во Санкт-Петербургского гос. ун-та, 2014. 371 с.
24. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М. : Питер, 2009. 705 с.
25. Смирнова Н. В. Модели взаимодействия супругов и их удовлетворенность браком : Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. СПб, 2005. 204 с.
26. Соловьева С. Л., Парфенова Д. Ф., Одерышева Е. Б. Эмоционально-волевая сфера личности : учебно-методическое пособие / Министерство здравоохранения Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Западный государственный медицинский университет имени И. И. Мечникова», Кафедра общей, медицинской психологии и педагогики. СПб : Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2019. 26 с.
27. Сухобская Г. С. Понятие «зрелость социально-психологическо-го развития человека» в контексте андрагогики // Новые знания, 2002. № 4. С. 17–20.

28. Фрэнк Р. Страсти в нашем разуме: стратегическая роль эмоций; перевод с английского Инны Кушнारेвой. М. : Издательский дом Высш. шк. Экономики, 2017. 286 с.
29. Хухлаева О. В. Кризисы взрослой жизни. Книга о том, что можно быть счастливым и после юности: электронный ресурс. 2-е изд. М. : Генезис, 2016. 205 с.
30. Хухлаева О. В., Зыков Е. В., Базаева Г. В. Психология развития и возрастная психология : учебник для СПО; под ред. О. В. Хухлаевой. М. : Издательство Юрайт, 2019. 367 с.
31. Шагивалеева Г. Р. Культурологическое и психологическое понимание феномена одиночества // Концепт, 2013. № 1. С. 44–50.
32. Шамионов Р. М. Этнокультурные факторы субъективного благополучия личности // Психологический журнал, 2014. № 35(4). С. 68–81.
33. Эриксон Э. Г. Идентичность: юность и кризис : учеб. пособие / Э. Эриксон; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых; пер. с англ. [Андреева А. Д. и др.]. - 2-е изд. М. : Флинта, 2006. 341 с.
34. Barrera M. Distinctions between social support concepts, measures, and models // American journal of community psychology, 1986. Т. 14. №. 4. P. 413–445.
35. Bowling A., Browne P. D. Social networks, health, and emotional well-being among the oldest old in London // Journal of gerontology, 1991. Т. 46. №. 1. P. 20–32.
36. Cacioppo J. T., Cacioppo S, Boomsma D. I. Evolutionary mechanisms for loneliness. Cogn Emot, 2014. № 28(1). P. 3–21.
37. Cloninger R. Anxiety and theories of emotion // Handbook of Anxiety: Classification, etiological factors, and associated disturbances, 1988. Т. 2. P. 1.
38. Charles S. T., Piazza J. R. Age differences in affective well being: Context matters // Social and Personality Psychology Compass, 2009. Т. 3. №. 5. P. 711–724.

39. Dunbar R. I. M. The anatomy of friendship //Trends in cognitive sciences, 2018. T. 22. №. 1. P. 32–51.
40. Jong Gierveld J. Personal relationships, social support, and loneliness. J Soc Pers Relat, 1989. P. 197–221.
41. Hansson R. O. Loneliness and adjustment to old age // The International Journal of Aging and Human Development, 1987. T. 24. №. 1. P. 41–53.
42. Mroczek D. K., Spiro III A. Change in life satisfaction during adulthood: findings from the veterans affairs normative aging study // Journal of personality and social psychology, 2005. T. 88. №. 1. P. 189.
43. Ozbay, Fatih & Johnson, Douglas & Dimoulas, Eleni & Morgan, Charles & Charney, Dennis & Southwick, Steven // Social support and resilience to stress: From neurobiology to clinical practice. Psychiatry (Edgmont (Pa. : Township)), 2017. P. 35-40.
44. Peplau L. A. Loneliness //Social Problems and Mental Health. Routledge, 2022. P. 93–95.
45. Peplau L. A., Perlman D. eds. Loneliness, a sourcebook of current theory, research and therapy. New York : Wiley, 1982. 235 p.
46. Proulx CM, Helms HM, Buehler C. Marital quality and personal well-being: A meta-analysis // Journal of Marriage and Family, 2007. P. 576–593.
47. Sarason I. G., Sarason B. R. Social support: Mapping the construct // Journal of Social and Personal Relationships, 2009. № 26. P. 35–42.
48. Schwartz G. M., Campagna J. New meaning for the emotional state of the elderly, from a leisure standpoint //Leisure Studies, 2008. T. 27. №. 2. P. 207–211.
49. Ward M., Nolan A., Kenny R. A. Loneliness, social isolation and all-cause mortality in the over 50s in ireland: findings from the irish longitudinal study on ageing (TILDA) //Journal of Epidemiology and Community Health, 2019. T. 73. №. Suppl 1. P. 26.

Приложение А  
Список участников эксперимента

Таблица А.1 – Характеристика выборки исследования

Код обследуемого	Пол (1 М, 2 Ж)	Работают (1), не работают (2)
1	1	1
2	1	1
3	1	2
4	1	2
5	1	1
6	1	2
7	1	2
8	1	2
9	1	2
10	1	1
11	1	1
12	1	2
13	1	2
14	1	1
15	1	1
16	1	2
17	1	1
18	1	1
19	1	1
20	1	1
21	1	1
22	1	1
23	1	1
24	1	1
25	1	1
26	2	2
27	2	1
28	2	1
29	2	2
30	2	2
31	2	1
32	2	1
33	2	1
34	2	2
35	2	1
36	2	1

## Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.1

Код обследуемого	Пол (1 М, 2 Ж)	Работают (1), не работают (2)
37	2	2
38	2	1
39	2	2
40	2	1
41	2	1
42	2	1
43	2	1
44	2	1
45	2	1
46	2	1
47	2	1
48	2	1
49	2	1
50	2	2

## Приложение Б

### Результаты эмпирического исследования эмоциональных состояний и степени одиночества у лиц пожилого возраста

Таблица Б.1 – Сводная таблица результатов исследования степени одиночества

Код обслед-мого	Пол 1 М 2 Ж	Работают 1 не работают 2	Результат UCLA	Переживание одиночества как негативного чувства	Отрицание переживания одиночества	Переживание одиночества как временного вынужденного явления	Одиночество как результат страха брать ответственность за других	Духовное одиноч-во	Физич-кое одиноч-во
1	1	1	12	4	3	2	3	3	2
2	1	1	22	14	22	19	18	11	5
3	1	2	42	18	15	15	14	22	8
4	1	2	44	19	14	14	13	19	9
5	1	1	23	13	21	15	16	13	5
6	1	2	45	18	15	15	14	22	8
7	1	2	21	13	22	17	17	12	4
8	1	2	22	14	23	15	18	11	4
9	1	2	24	14	22	19	18	11	3
10	1	1	15	5	3	2	3	3	2
11	1	1	18	6	4	3	3	3	2

Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.1

Код обслед-мого	Пол 1 М 2 Ж	Работают 1 не работают 2	Результат UCLA	Переживание одиночества как негативного чувства	Отрицание переживания одиночества	Переживание одиночества как временного вынужденного явления	Одиночество как результат страха брать ответственность за других	Духовное одинач-во	Физич одинач-во
12	1	2	26	13	24	16	15	11	4
13	1	2	43	21	13	14	13	21	10
14	1	1	27	15	23	16	15	10	6
15	1	1	24	15	25	16	16	12	5
16	1	2	25	15	24	15	16	9	7
17	1	1	12	7	3	2	3	3	2
18	1	1	30	14	21	15	16	13	5
19	1	1	44	22	12	12	14	23	11
20	1	1	22	14	20	15	17	13	4
21	1	1	25	15	22	16	18	12	3
22	1	1	26	16	24	14	16	11	3
23	1	1	27	15	21	14	15	10	3
24	1	1	11	8	5	6	3	3	2
25	1	1	13	9	4	3	5	3	2
26	2	2	35	16	25	17	18	13	6
27	2	1	20	8	9	8	6	5	4
28	2	1	19	9	8	9	6	6	4
29	2	2	35	15	22	16	16	13	7
30	2	2	50	25	16	12	16	24	13
31	2	1	20	10	7	8	8	6	5

Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.1

Код обслед- мого	Пол 1 М 2 Ж	Работают 1 не работают 2	Результат UCLA	Переживание одиночества как негативного чувства	Отрицание переживания одиночества	Переживание одиночества как временного вынужденного явления	Одиночество как результат страха брать ответственность за других	Духовное одиноч-во	Физич одиноч.
32	2	1	19	11	7	8	7	7	4
33	2	1	26	16	25	17	17	13	5
34	2	2	55	24	15	15	15	25	14
35	2	1	19	11	8	8	5	6	6
36	2	1	30	16	25	16	18	14	7
37	2	2	55	25	16	17	16	25	15
38	2	1	18	9	7	6	8	6	6
39	2	2	56	25	16	16	16	25	16
40	2	1	16	10	8	8	7	6	6
41	2	1	17	10	6	8	8	7	5
42	2	1	39	17	24	16	18	14	8
43	2	1	38	19	23	17	19	13	8
44	2	1	14	11	6	7	6	6	6
45	2	1	40	16	22	16	16	12	9
46	2	1	34	17	25	19	15	13	6
47	2	1	38	19	24	17	17	11	7
48	2	1	37	18	25	17	18	13	7
49	2	1	36	19	24	16	17	10	9
50	2	2	58	25	19	14	19	24	16

Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.1

Код обслед-мого	Пол 1 М 2 Ж	Работают 1 не работают 2	Результат UCLA	Переживание одиночества как негативного чувства	Отрицание переживания одиночества	Переживание одиночества как временного вынужденного явления	Одиночество как результат страха брать ответственность за других	Духовное одиноч-во	Физич одиноч.
пол	М	–	25.72	13.48	16.2	12.4	12.76	11.36	4.76
	Ж	–	32.96	16.04	16.48	13.12	13.28	12.68	7.96
уровень	Н	–	16.3846	8.38462	6	5.92308	5.23077	4.84615	3.92308
	С	–	29.28	15.52	23.12	16.24	16.8	11.92	5.6
	В	–	49.2	22.2	15.1	14.4	15	23	12
	Р.	1	24.48485	12.87879	15	11.39394	11.54545	9.121212	5.121212
	Н.Р.	2	39.75	18.75	18.8125	15.4375	15.875	17.9375	9

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.2 – Сводная таблица результатов исследования эмоционального состояния

Код обследуемого	Ситуативная тревожность	Когнитивно-аффективный аспект	Соматические проявления	Депрессивные проявления	Показатель счастья	Спокойствие – тревожность	Энергичность – усталость	Приподнятость – подавленность	Уверенность – беспомощность	Общее эмоциональное состояние
1	22	12	8	20	81	7	7	8	7	29
2	36	17	10	27	76	5	4	5	6	20
3	41	16	11	27	70	4	3	4	4	15
4	39	23	13	36	66	3	3	4	3	13
5	35	13	10	23	77	6	5	4	5	20
6	44	22	16	38	65	4	3	3	4	14
7	38	13	10	23	80	6	4	5	5	20
8	35	14	9	23	66	5	3	4	4	16
9	34	15	11	26	67	5	4	3	4	16
10	21	11	9	20	90	8	7	7	7	29
11	23	9	8	17	78	7	6	6	6	25
12	33	23	14	37	77	4	4	4	5	17

Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.2

Код обследуемого	Ситуативная тревожность	Когнитивно- аффективный аспект	Соматические проявления	Депрессивные проявления	Показатель счастья	Спокойствие – тревожность	Энергичность – усталость	Приподнятость – подавленность	Уверенность – беспомощность	Общее эмоциональное состояние
13	44	25	14	39	66	5	2	3	4	14
14	34	13	10	23	76	5	4	4	4	17
15	35	14	9	23	76	5	5	5	3	18
16	37	16	8	24	75	6	5	6	4	21
17	30	8	7	15	67	6	6	5	6	23
18	38	15	14	29	70	5	4	5	4	18
19	43	26	15	41	65	3	3	2	3	11
20	38	15	14	29	80	4	4	5	4	17
21	35	10	9	19	67	4	4	5	5	18
22	33	11	10	21	78	5	3	4	4	16
23	35	7	6	13	81	5	4	4	4	17
24	35	13	11	24	88	5	7	5	5	22
25	33	13	10	23	87	5	5	4	6	20
26	37	13	10	23	77	6	4	4	5	19
27	34	11	9	20	82	6	5	5	6	22
28	36	9	8	17	93	7	6	6	5	24
29	40	15	11	26	76	5	5	4	6	20
30	38	17	12	29	64	3	4	2	3	12
31	32	12	11	23	100	7	6	7	6	26

Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.2

Код обследуемого	Ситуативная тревожность	Когнитивно- аффективный аспект	Соматические проявления	Депрессивные проявления	Показатель счастья	Спокойствие – тревожность	Энергичность – усталость	Приподнятость – подавленность	Уверенность – беспомощность	Общее эмоциональное состояние
32	28	10	11	21	77	8	7	7	6	28
33	36	13	11	24	75	4	5	4	6	19
34	41	14	13	27	63	3	3	2	3	11
35	29	10	12	22	88	7	8	7	7	29
36	33	25	14	39	67	4	6	3	5	18
37	40	26	15	41	63	3	3	3	2	11
38	31	11	11	22	98	8	8	8	8	32
39	44	30	24	54	70	2	2	3	3	10
40	36	9	8	17	78	7	7	7	7	28
41	35	10	8	18	81	6	6	6	7	25
42	30	14	13	27	65	4	5	4	5	18
43	34	10	8	18	78	4	5	4	5	18
44	37	8	8	16	82	7	5	5	6	23
45	28	13	10	23	99	5	4	5	4	18
46	35	14	9	23	77	5	4	5	4	18
47	37	16	8	24	76	5	4	4	4	17
48	41	14	9	23	67	6	3	5	5	19
49	39	13	10	23	65	5	4	4	4	17

Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.2

Код обследуемого	Ситуативная тревожность	Когнитивно-аффективный аспект	Соматические проявления	Депрессивные проявления	Показатель счастья	Спокойствие – тревожность	Энергичность – усталость	Приподнятость – подавленность	Уверенность – беспомощность	Общее эмоциональное состояние
50	45	30	24	54	65	3	3	2	3	11
Н	30.3077	10.2308	9.30769	19.5385	84.7692	6.92308	6.53846	6.38462	6.30769	26.1538
С	35.44	14.24	10.28	24.52	74.72	4.92	4.24	4.36	4.56	18.08
В	41.9	22.9	15.7	38.6	65.7	3.3	2.9	2.8	3.2	12.2

## Приложение В

### Корреляционный анализ эмоциональных состояний и степени одиночества у лиц пожилого возраста

Таблица В.1 – Данные корреляционного анализа эмоциональных состояний и степени одиночества у лиц пожилого возраста

		Корреляции									
		СТ	КАА	СП	Депрессия	Счастье	Спокойствие – тревожность	Энергичность – усталость	Приподнятость – подавленность	Уверенность – беспомощность	Эмоциональное состояние
Одиночество	Корреляция Пирсона	,657**	,707**	,652**	,713**	-,589**	-,764**	-,726**	-,737**	-,749**	-,813**
	Знач. (двухсторонняя)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Переживание одиночества и негативного чувства	Корреляция Пирсона	,747**	,678**	,595**	,672**	-,645**	-,811**	-,772**	-,798**	-,807**	-,871**
	Знач. (двухсторонняя)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

Продолжение Приложения В

Продолжение таблицы В.1

		Корреляции									
		СТ	КАА	СП	Депрессия	Счастье	Спокойствие – тревожность	Энергичность – усталость	Приподнятость – подавленность	Уверенность – беспомощность	Эмоциональное состояние
Отрицание одиночества	Корреляция Пирсона	,365**	.251	.108	.204	-,393**	-,478**	-,554**	-,475**	-,515**	-,552**
	Знач. (двухсторонняя)	.009	.079	.454	.155	.005	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Одиночество временно	Корреляция Пирсона	,565**	,406**	.262	,365**	-,466**	-,596**	-,679**	-,573**	-,621**	-,675**
	Знач. (двухсторонняя)	.000	.003	.066	.009	.001	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Страх	Корреляция Пирсона	,544**	,431**	,312*	,401**	-,526**	-,640**	-,694**	-,626**	-,627**	-,707**
	Знач. (двухсторонняя)	.000	.002	.027	.004	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

Продолжение Приложения В

Продолжение таблицы В.1

		Корреляции									
		СТ	КАА	СП	Депрессия	Счастье	Спокойствие – тревожность	Энергичность – усталость	Приподнятость – подавленность	Уверенность – беспомощность	Эмоциональное состояние
Духовное	Корреляция Пирсона	,745**	,753**	,687**	,757**	-,660**	-,811**	-,765**	-,777**	-,768**	-,853**
	Знач. (двухсторонняя)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
физическое	Корреляция Пирсона	,641**	,699**	,696**	,725**	-,471**	-,640**	-,531**	-,597**	-,608**	-,648**
	Знач. (двухсторонняя)	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
**Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).											