
ВНУТРЕННИЙ МИР ЧЕЛОВЕКА

А.Г. Гизатуллина

ОДИНОЧЕСТВО ПОЖИЛЫХ: СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

***Аннотация.** Влияние социальных и психологических факторов на процесс старения личности заключается в обрыве привычных социальных и психологических связей и отношений личности пожилого человека, что приводит по существу к социальной депривации, неблагоприятно воздействующей на личность. Этот эффект усиливается в большинстве случаев в ситуации физического и психологического одиночества, столь частой в позднем возрасте. В статье приводятся результаты проведенного авторами собственного эмпирического исследования причин одиночества пожилых людей и его особенностей в контексте гендерно-возрастных и индивидуальных различий.*

***Ключевые слова:** психология, одиночество, старение, пожилой возраст, старческий возраст, тревожность, депрессия, социально-психологические аспекты, социальная депривация, психологическое одиночество.*

В последние десятилетия в связи с увеличением продолжительности жизни человека заметно возрос интерес к геронтологическим проблемам.

Процесс старения и проблемы пожилого возраста стали актуальными темами для обсуждений и исследований. Одной из причин является тенденция роста числа людей, достигающих пожилого возраста в ряде стран Западной Европы, Японии, Южной Кореи и др. К примеру, 4000 американцев исполняется шестьдесят пять лет каждый день, и 10% населения — более чем 65 лет. Наше общество никогда не имело такой большой процент населения, живущего на пенсии. Однако, тем не менее, проблема естественного старения и связанных с ней последствиями продолжает оставаться актуальной и в нашей стране, независимо от количества людей пенсионного возраста. Прежде всего, она связана с вопросами обеспечения достойного существования пенсионеров и включения этой части населения в активную полноценную жизнь¹. Сложившаяся в РК социально-экономическая ситуация и политика в области социальной поддержки пенсионеров пока не выступает гарантом обеспеченной старости и качества жизни большого числа стареющих людей.

Одиночество в любом возрасте может стать причиной различных эмоциональных, поведенческих и социальных проблем. Широко распростра-

нено мнение, что одиночество более выражено в старости. Однако, многие исследования отвергают это общее мнение и обнаруживают, что в юности переживания одиночества острее. Изучив большое количество исследований по проблеме одиночества, Д. Перлман и Л. Пепло отметили, что во всех них присутствовали три идеи. Первая: по определению одиночество является результатом дефицитарности человеческих отношений. Вторая: одиночество является внутренним и субъективным психологическим переживанием и не может быть идентифицировано с фактической изоляцией. Третья: большинство теорий (за исключением экзистенциальной) определяют одиночество как неприятное переживание, состояние дистресса, от которого (по крайней мере, поначалу) стремятся избавиться. Психодинамический и феноменологический подходы считают, что переживания одиночества патологичны. Напротив, интерактивный и когнитивный подходы считают это состояние нормальным².

Таким образом, одиночество — это неоднозначное понятие для поздней зрелости. Оно не связано с жизнью в затворничестве. По результатам американских исследователей, пожилые люди, способные обходиться без посторонней помощи в обиходе, лучше, чем молодые, приспособлены к жизни в одиночестве. Переживание одиночества связано с когнитивной

¹ Ермолаева М. Практическая психология старости. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. 320 с. С. 38.

² Пепло Л.Н., Мицелии М., Мораш Б. Одиночество и самооценка // Лабиринты одиночества. М.: Прогресс, 1989. С. 169.

оценкой качества и удовлетворенностью людьми своими социальными связями³.

Итак, наше внимание было направлено на анализ социально-психологических факторов, влияющих на одиночество пожилых людей, а также исследование его гендерно-возрастных различий. Вместе с тем, мы понимаем, что круг проблем, связанных с естественным старением человека, гораздо шире. Не претендуя на исчерпывающий анализ всех причин негативного старения, мы ограничились своим интересом рамками феномена одиночества, фокусируемого в сфере субъективных переживаний конкретного человека, но во многих случаях провоцируемого социальными условиями.

Известно, что личность человека по мере его старения изменяется, но старение протекает по-разному, в зависимости от ряда факторов, как биологических (морфо-функциональные изменения, состояние физического здоровья и др.), так и социально-психологических (образ жизни, семейно-бытовое положение, наличие духовных интересов, творческой активности).

Кроме того, распространенные в обществе стереотипы оказывают не меньшее влияние на формирование отношения к себе пожилых людей. Под воздействием негативных оценок со стороны окружающих многие представители поздней взрослости теряют веру в себя, свои способности и возможности. Они обесценивают себя, теряют самоуважение, испытывают чувство вины, у них падает мотивация и, следовательно, снижается социальная активность, обостряется чувство одиночества. Отрицательное субъективное отношение к жизни искажает образ Я и ускоряет процесс психического и физического старения человека, а, следовательно, также может считаться серьезным фактором, влияющим на возникновение чувства одиночества пожилых людей.

Анализ многих исследований периода поздней взрослости позволил нам выявить психологические причины одиночества, переживаемого людьми в этом отрезке жизненного цикла.

В пожилом возрасте люди лишаются многих социальных контактов. Развиваясь, человек становится частью общества. У него есть семья, друзья, которые добавляют радости и полноты его жизни. Социальная жизнь стариков все более и более сужается из-за потери коллег по работе, смерти родственников, друзей и супругов, плохого здоровья, которое ограничивает их активность. Финансовые вопросы занимают многих

людей в пожилом возрасте. Возможно, что именно это является единственной реальной причиной для беспокойства. Об этом свидетельствуют результаты опроса и экспериментально-психологического обследования 290 пенсионеров в возрасте 58-76 лет, проживающих в городе Семей, из них 134 мужчины и 156 женщин.

На вопрос «Что больше всего тревожит Вас после выхода на пенсию?» 42% респондентов ответили — незначительный размер пенсии, 31% — отсутствие работы, 18% — одиночество и 9% — болезни.

В рамках экспериментально-психологического исследования ключевым подходом было принято определение степени одиночества (социальной изолированности) по методике Д. Рассела и М. Фергюссона⁴. Распределение обследованных в зависимости от степени социальной изолированности легло в основу дальнейшего анализа эмоциональной сферы.

Исследование личностной тревожности осуществлялось по методике Ч.Д. Спилберга в модификации Ю.Л. Ханина⁵. Определение степени депрессии проводилось по шкале Бека (русифицированный адаптированный вариант).

Кроме того, проведено тестирование части обследованных (175 человек) с использованием сокращенной модифицированной формы Миннесотского многоаспектного личностного опросника Сокращенная методика исследования личности — СМИЛ⁶.

При проведении статистического анализа данных, представленных в работе, полученные результаты исследования вносились в базы данных, подготовленные в программе Microsoft Excel XP. Система обработки данных включала автоматизированную проверку качества подготовки информации (исключение результатов, не относящихся к ряду данных согласно критерию Романовского), группировку данных по задаваемым критериям.

При анализе полученных данных использованы параметрические и непараметрические методы. Сравнение количественных признаков проводилось с помощью критерия Стьюдента. Ограничения исполь-

³ Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. М.: ЭКСМО, 2004. С. 709.

⁴ Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Экспресс-диагностика уровня социальной изолированности личности (Д. Рассел и М. Фергюссон) // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2002. С. 24-25.

⁵ Исследование тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин) // Диагностика эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост. И.Б. Дерманова. СПб, 2002. С. 124-126.

⁶ Собчик Л.Н. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности СМИЛ (ММРП) Практическое руководство. М.: Речь, 2007. 224 с.

Таблица 1

Показатели степени социальной изолированности

Обследованные	Границы значений		Медиана показателя	Дисперсия показателя
	верхняя	нижняя		
Мужчины				
Пожилого возраста, n=80	48	11	31,9	2,0
Старческого возраста, n=54	55	18	34,4	2,5
Женщины				
Пожилого возраста, n=86	40	9	28,0	2,4
Старческого возраста, n=70	58	12	38,7	2,6

Таблица 2

Показатели личностной тревоги в зависимости от степени одиночества

Возрастная группа	Высокая степень одиночества			Невысокая степень одиночества		
	граничные значения	медиана	дисперсия	граничные значения	медиана	дисперсия
Пожилого возраста, n=166	$\frac{33}{66}$	39	4	$\frac{27}{60}$	31	2
Старческого возраста, n=124	$\frac{31}{68}$	42	4	$\frac{27}{64}$	32	3

зования параметрических методов включали анализ распределения по критерию Колмогорова-Смирнова, а также равенства дисперсий. При несоблюдении граничных критериев применимости параметрических методов использованы непараметрический метод анализа по критерию Манна-Уитни. Наличие возможности применения параметрического критерия статистической значимости исключало использование непараметрического критерия⁷.

В качестве граничного критерия статистической значимости для опровержения нулевой гипотезы принимали $p < 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение:

В таблице 1 представлены данные о степени социальной изолированности по методике Д. Рассела и М. Фергюссона в обследованном контингенте.

Следует отметить, что в обследованных возрастных группах были зарегистрированы высокие значения среднего показателя одиночества. Как и

ожидалось, в обеих гендерных группах выявлено превышение показателей у лиц старческого возраста, но степень такового была различной.

В группе пожилых было характерно превышение среднего значения показателя одиночества у лиц мужского пола над соответствующим показателем у женщин. Напротив, среди обследованных старческого возраста отмечалось превышение показателя одиночества у женщин.

Различия пожилой/старческий возраст у мужчин не имели статистической значимости, а у женщин — имели ($RR=1,38, p=0,021$).

Состояния тревоги и депрессии у лиц пожилого и старческого возраста крайне негативно влияют на качество жизни. Поэтому на следующем этапе мы проанализировали их связь со степенью социальной изолированности.

В таблице 2 представлены данные анализа уровня личностной тревоги у обследованных лиц при их распределении в зависимости от степени одиночества.

Граничные значения показателей личностной тревоги в группе обследованных с высоким уровнем

⁷ Гланц С. Медико-биологическая статистика. М.: Практика, 1998. 459 с.

Характеристики депрессии в зависимости от степени одиночества

Возрастная группа	Высокая степень одиночества			Невысокая степень одиночества		
	граничные значения	медиана	дисперсия	граничные значения	медиана	дисперсия
Пожилого возраста, n=166	$\frac{9}{60}$	20	2	$\frac{6}{53}$	13	1
Старческого возраста, n=124	$\frac{10}{57}$	15	1	$\frac{4}{41}$	12	1

одиночества были в обеих возрастных градациях большими, чем при невысокой степени одиночества. Средние значения (медианы) имели статистически значимые различия только у лиц старческого возраста ($RR=1,31, p=0,033$). На этом основании можно сделать вывод о более негативном влиянии субъективного переживания одиночества в возрасте старше 70 лет.

В таблице 3 показаны данные, характеризующие результаты анализа степени депрессии по шкале Бека.

Зависимость степени депрессии от социальной изолированности имела свои особенности. Следует отметить отсутствие существенных различий граничных значений показателя депрессии в группе высокой степени одиночества по возрастным подгруппам и значительное снижение верхней границы значения в старческом возрасте при невысокой степени одиночества. Т.е., высокая степень одиночества дает большое число случаев наиболее тяжело переносимого старыми людьми тревожно-депрессивного состояния. Средние значения (медианы) показателя депрессии имели статистически значимые различия только у лиц пожилого возраста ($RR=1,54, p=0,022$), но не старческого ($RR=1,25, p=0,051$).

Поэтому мы считаем, что тревожный синдром у одиноких лиц более характерен в старческом, а депрессивный — в пожилом возрасте, что, вероятно, связано с совокупностью иных психологических особенностей представителей данных возрастных групп.

Одновременно проводилось комплексное обследование с использованием опросника СМИЛ, усредненные результаты которого представлены на рисунках 1 и 2 (см. на стр. 41, 42). У лиц пожилого возраста с высоким уровнем одиночества наиболее существенными особенностями личностного статуса оказалось превышение по средним показателям шкал 6-8 статистически значимого в отношении соответствующих значений группы сравнения. Эта

особенность характеризует относительное возрастание ригидности мышления, индивидуалистичности и тревожности у одиноких в переходном периоде пожилого возраста (рисунок 1).

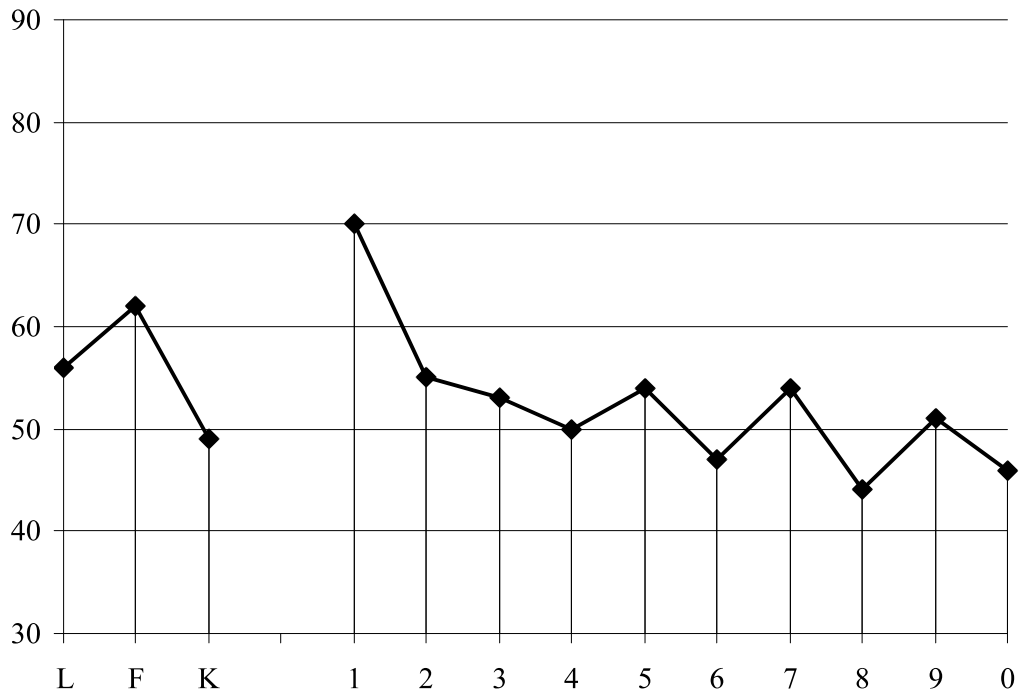
У лиц старческого возраста картина личностного профиля по СМИЛ в обеих сравниваемых группах была сходной (рисунок 2). Стоит отметить значительное превышение в основной группе по шкалам 1, 2 (ипохондрия и депрессия) и относительное снижение по шкале 9 (активность), а также статистически значимое превышение по шкале 0, свидетельствующее о глубокой интроверсии одиноких лиц старческого возраста.

Как показывают результаты собственных исследований, переживаемое в поздней взрослости одиночество имеет свои гендерно-возрастные различия. А именно, лица мужского пола в большей степени склонны переживать чувство одиночества в пожилом возрасте, а женщины — в старческом. Кроме того, различия пожилой/старческий возраст у мужчин не имели статистической значимости, а у женщин — имели ($RR=1,38, p=0,021$).

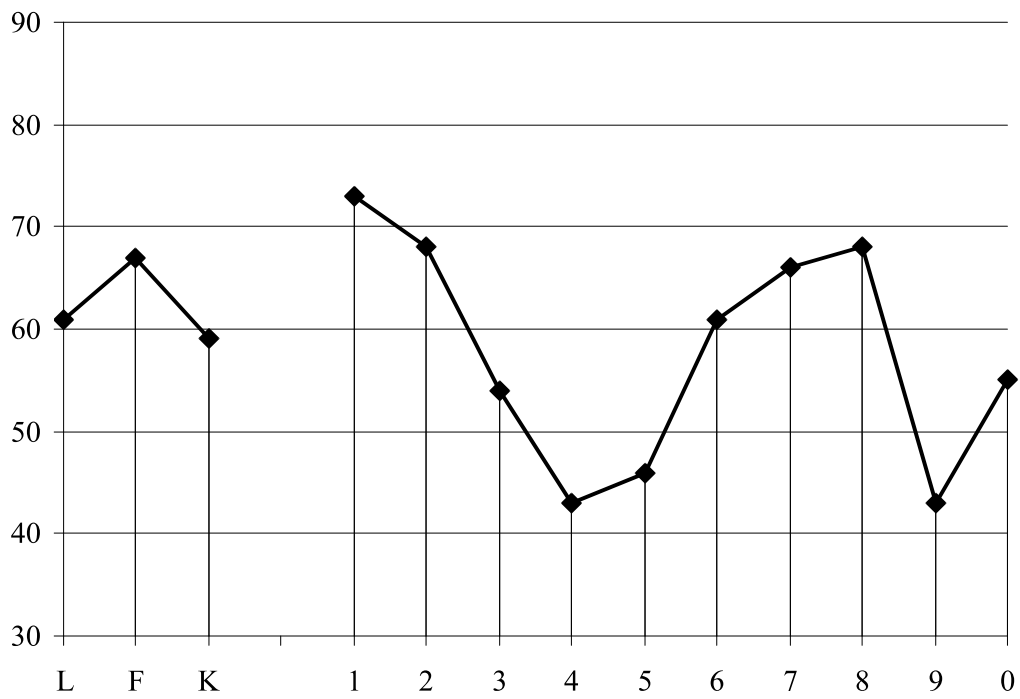
В ходе исследований была выявлена связь тревожности и депрессии со степенью социальной изолированности в обеих возрастных группах. Эта взаимосвязь выражалась в том, что тревожный синдром у одиноких лиц более характерен в старческом возрасте. Депрессивный же — в пожилом, что, по нашему мнению связано с индивидуальными психологическими особенностями обследованных лиц данных возрастных групп.

Таким образом, чувство одиночества не является «естественным» и обязательным условием процесса старения. Как видим, решающую роль в возникновении чувства одиночества пожилых людей играют объективные условия существования большинства из них. Поэтому необходимо понимать важность развития и реализации всевозможных социальных программ, направленных на поддержку пенсионеров.

Личностные особенности (ММРІ) у лиц пожилого возраста в зависимости от показателя одиночества:

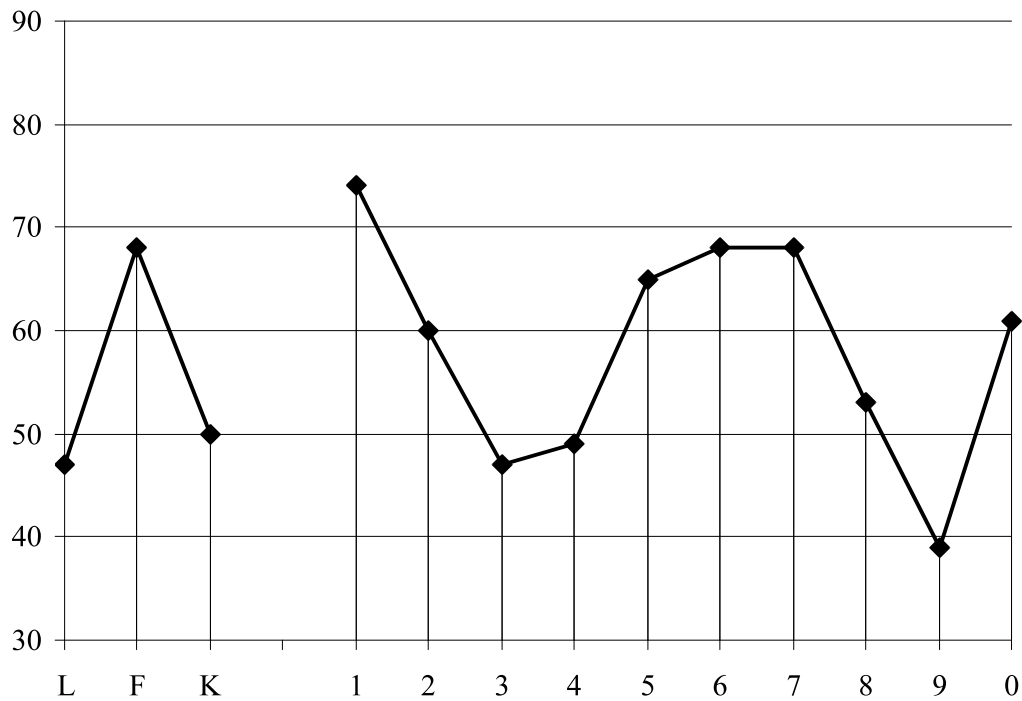


А — обследованные с невысоким уровнем одиночества

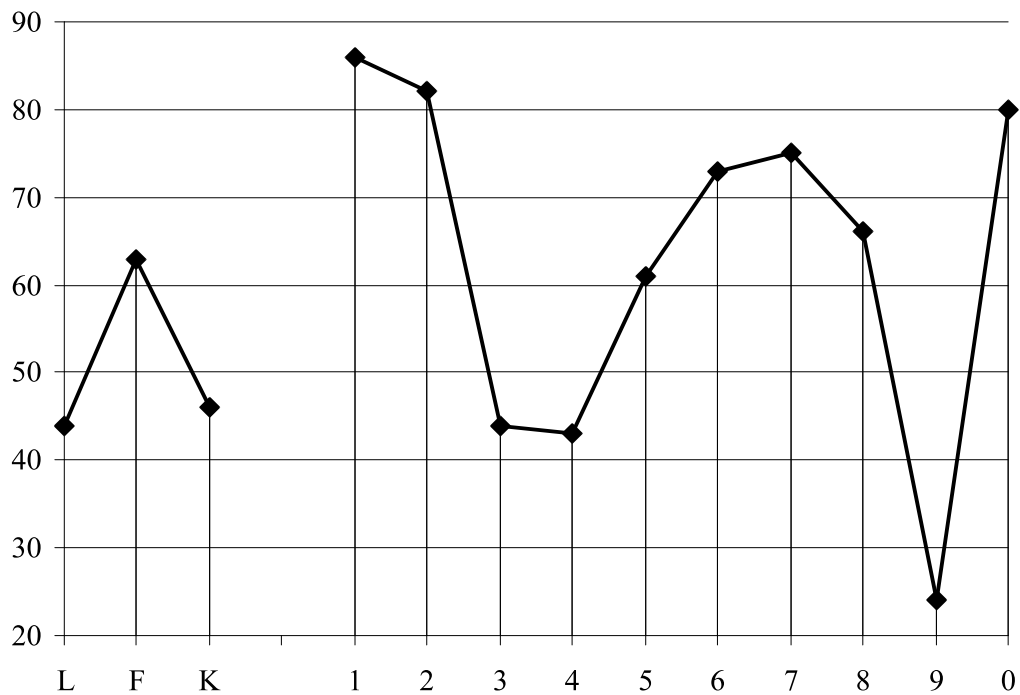


Б — обследованные с высоким уровнем одиночества

Личностные особенности (ММРІ) у лиц старческого возраста в зависимости от показателя одиночества



А — обследованные с невысоким уровнем одиночества



Б — обследованные с высоким уровнем одиночества

Необходимость сохранения активной жизни в пожилом возрасте, на наш взгляд, одна из актуальных тем современных научных исследований. В данном контексте должны рассматриваться такие вопросы, как адаптация к новым условиям, поддержка здоровья, достойное финансовое обеспечение пожилых людей, оптимальное применение интеллектуальных

и физических сил в тех или иных видах деятельности, организация досуга, поиск новых смыслов жизни и т. п. Активному долголетию способствует много факторов. Из психологических, ведущими можно считать развитие пожилого человека как социально активной личности, как субъекта творческой деятельности и яркой индивидуальности.

Список литературы:

1. Гланц С. Медико-биологическая статистика. М.: Практика, 1998. 459 с.
2. Ермолаева М. Практическая психология старости. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. 320 с.
3. Исследование тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин) // Диагностика эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост. И.Б. Дерманова. СПб, 2002. С. 124-126.
4. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. М.: ЭКСМО, 2004.
5. Пепло Л.Н., Мицелии М., Мораш Б. Одиночество и самооценка // Лабиринты одиночества. М.: Прогресс, 1989. С. 169.
6. Собчик Л.Н. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности СМЛЛ (ММПИ). Практическое руководство. М.: Речь, 2007. 224 с.
7. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Экспресс-диагностика уровня социальной изолированности личности (Д. Рассел и М. Фергюссон) // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2002. С. 24-25.

References (transliteration):

1. Glants S. Mediko-biologicheskaya statistika. M.: Praktika, 1998. 459 s.
2. Ermolaeva M. Prakticheskaya psikhologiya starosti. M.: EKSMO-Press, 2002. 320 s.
3. Issledovanie trevozhnosti (Ch.D. Spilberger, adaptatsiya Yu.L. Khanin) // Diagnostika emotsional'no-nravstvennogo razvitiya / Red. i sost. I.B. Dermanova. SPb, 2002. S. 124-126.
4. Malkina-Pykh I.G. Vozrastnye krizisy: Spravochnik prakticheskogo psikhologa. M.: EKSMO, 2004.
5. Peplo L.N., Mitselii M., Morash B. Oдиночество i samoocenka // Labirinty odinchestva. M.: Progress, 1989. S. 169.
6. Sobchik L.N. Standartizirovanny mnogofaktornyy metod issledovaniya lichnosti SMIL (MMPI). Prakticheskoe rukovodstvo. M.: Rech', 2007. 224 s.
7. Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manuylov G.M. Ekspress-diagnostika urovnya sotsial'noy izolirovannosti lichnosti (D. Rassel i M. Fergyusson) // Sotsial'no-psikhologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i malykh grupp. M., 2002. S. 24-25.