

## **ЭМОЦИОНАЛЬНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В КОНТЕКСТЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА**

*Аннотация: в данной статье автором рассматриваются существующие точки зрения относительно проблемы одиночества, его этиологии, а также пагубное влияние одиночества на эмоционально-поведенческую сферу пожилого человека. Отмечается, что одной из причин одиночества является низкая самооценка, сопровождающаяся системой установок в поведении, осложняющей социальное взаимодействие в старости.*

*Ключевые слова: одиночество, эмоциональная изоляция, социальная изоляция, дефицит общения, персонаификация, кризис «Я», низкая самооценка, расстройства личности, суицидально опасные депрессии.*

В настоящее время проблема одиночества пожилых людей актуализировалась в связи с тем, что она, по существу, имеет социальный смысл. Одиночество с научной точки зрения – одно из наименее разработанных социальных понятий. Общая социальная и семейная дезорганизация, отсутствие разработанных технологий помощи одиноким или рискующим остаться одинокими людям превращает одиночество в социальную болезнь.

В теоретическом наследии глубокого осмысления проблемы одиночества существует несколько подходов, однако подавляющее число моделей одиночества не представляют собой полного и систематического объяснения. Так, сторонники психодинамических теорий Зилбург (1938 г.), Салливан (1953 г.), Ф. Фромм-Рейхман (1959 г.) в своем анализе одиночества исходят главным образом из своей клинической практики и склонны считать одиночество результатом ранних детских влияний на личностное развитие. В концепции Роджерса

причина одиночества кроется внутри индивида, в феноменологических несоответствиях представлений индивида о собственном «Я». Рисмен и Слейтер причину одиночества изначально помещают вне индивида, как продукт социальных сил [5].

Вейс обозначил два эмоциональных состояния, которые люди, пережившие их, склонны расценивать как одиночество. Это эмоциональная изоляция и социальная изоляция. Первое, по его мнению, вызвано отсутствием привязанности к конкретному человеку, а второе – отсутствием доступного круга социального общения. Рассматривая два направления в исследовании факторов, связанных с одиночеством, он называет ситуации, при которых возникает вероятность одиночества: личные обстоятельства разведенных и овдовевших, ситуации общения у людей, находящихся в больнице или сменивших недавно место жительства. Второе направление в исследовании факторов, связанных с одиночеством, изучает характер личности: сосредоточенность на своем внутреннем мире, застенчивость, низкая самооценка и т. д. [4]. С возрастом личностные черты, которые провоцируют одиночество, усугубляются и придают отрицательную модальность переживаниям межличностных контактов.

Польский психолог Л. Симеонова сделала попытку сгруппировать типы поведения людей, подверженных одиночеству.

1. Ненасытная потребность человека в самоутверждении, когда в центре внимания стоит только собственный успех.

2. Однообразие в поведении. Человек не в состоянии выйти из некой выбранной им роли и потому не может позволить себе раскованность, раскрепощенность, естественность в контактах с другими людьми.

3. Сосредоточенность на своих ощущениях. События собственной жизни и свое внутреннее состояние представляются ему исключительными. Он мнителен, полон мрачных предчувствий, пленен паническим страхом за свое здоровье.

4. Нестандартность поведения, когда мировосприятие и поступки не соответствуют установленным в данной группе правилам и нормам. В таком поведе-

нии можно найти две причины: одна из них – это своеобразие видения мира, оригинальность воображения, что часто отличает людей талантливых, опережающих свое время. Вторая – это нежелание считаться с другими. Человек уверен, что все должны подстраиваться под него. Не я против течения, а течение против меня.

5. Недооценка себя как личности и отсюда боязнь быть неинтересным другим. Обычно такое поведение характерно для людей застенчивых, с заниженной самооценкой, стремящихся всегда держаться в тени. Такого человека чаще не отвергают, а просто не замечают, что им болезненно переживается [4, с. 43].

Интересные данные, касающиеся предрасположенности к одиночеству в зависимости от типа личности, были получены группой ученых Калифорнийского университета под руководством Э. Сигельмана. Среди характеристик, наиболее отрицательно влияющих на психологическую адаптируемость, ими были выделены: ощущение себя неудачником, жалость к себе, склонность к подавленности; стремление держаться с людьми на расстоянии, избегание близкого общения; лживость и лукавство, ненадежность, враждебность к другим людям, склонность приписывать свои чувства и мотивы другим [4].

Перечисленные психологические характеристики не просто затрудняют общение, но и объективно препятствуют установлению интимно-личностных отношений между людьми, принятию одним человеком другого как личности. Именно отсутствие такого типа межличностных отношений переживается человеком как одиночество. Установлены различия между социальной изоляцией и одиночеством у пожилых людей: люди, живущие в относительной изоляции, зачастую бывают, не так одиноки, как те, кто живет в семье. Объяснением одиночества может выступать также потеря близких, и это является более значимым в старости, чем социальная изоляция. Смысловая наполняемость понятия «одиночество» в литературе неоднозначна. Одиночество может быть объективной изолированностью, может быть переживанием тяжкого разлада личности, переживанием кризиса «Я», и, наконец, одиночество может быть добровольным уединением, намеренно избираемым самим человеком [5].

Р.С. Вейс считает, что социальное одиночество становится ответом на отсутствие значимых дружеских связей или чувства общности. Социально одинокий человек переживает тоску и чувство социальной маргинальности [2, с. 37]. Вследствие роста нуклеаризации семей большинство пожилых людей проживает одиноко. Субъективное ощущение одиночества и самоизоляция служат главными причинами состояния неудовлетворенности жизнью пожилых людей и нередко – причиной суицидов. Так, в возрасте от 65 до 75 лет возможно возникновение суицидоопасных возрастно-ситуационных депрессий, а пожилых людей старше 75 лет постоянно преследует мысль – уйти из жизни самому. Мужчины кончают жизнь самоубийством в 4 раза чаще женщин. В большей степени к суициду склонны хронические одинокие пожилые люди или пережившие в прошлом эмоциональные кризисы, отличающиеся повышенной тревожностью, чувством неполноценности [2, с. 106]. В этих условиях семья становится основным фактором, сдерживающим суицидальное поведение пожилого человека. Очень важна проблема межпоколенных отношений в семье. Благополучные семейные отношения создают положительный эмоциональный фон, представляющий необходимое условие успешного выполнения рекреативной функции семьи [5, с. 130]. Одиночество может способствовать развитию тяжелого расстройства личности. Со стороны самого пожилого человека переживание им одиночества находит различную оценку. Обычные жалобы в этом случае – это непонимание со стороны окружающих, отсутствие человека, который мог бы понять и разделить испытываемые чувства. В других случаях, пожилой человек ищет конкретного человека в создавшейся ситуации. В подобных переживаниях имеет значение отношения к собственному старению. Пожилые люди, избравшие для себя стратегию совладания со старостью по типу «выживания» («замкнутого контура») чаще и острее переживают одиночество вне зависимости от того, живут они одни или в семье. При этом одиночество у них может быть обусловлено изоляцией, то есть отсутствием заинтересованности в них и опеке, а может быть связано с преувеличенными ожиданиями и представлениями об интенсивности семейных и

дружеских встреч. Их одиночество может возникнуть из тоски, связанной с неумением самостоятельно организовывать свое время [4]. Выбор данной стратегии адаптации обусловливает постепенное снижение поведенческого контроля и рефлексии, в связи с чем пожилые люди с трудом представляют или просто не задумываются о том, как видят и оценивают их окружающие. Однако, понимая, что поведение их бывает неадекватным, они часто отказываются от общения, все больше уходя в себя, и переживание одиночества перерастает у них в ощущение необъяснимого страха, отчаяния, сильного беспокойства. Доказано, что одиночество сильнее ощущают пожилые люди с выраженными чертами зависимости, желающие, чтобы ими интересовались и занимались, а также лица, желающие осуществлять над кем-то контроль. Когда переживание одиночества у старых людей приобретает устойчивый характер, они склонны винить в этом себя, что увеличивает риск глубокой депрессии. Пожилые люди, выбирая стратегию сохранения себя как индивида в качестве единственной возможной формы старения, игнорируют возможность выбора, связанного с сохранением и развитием своих связей с обществом, – выбора сохранения себя как личности. Как показывают исследования, переживание одиночества связано с когнитивной оценкой качества и удовлетворенностью людей социальными связями. С возрастом вовлеченность в общество неизбежно убывает, что существенно обостряет проблему *одиночества*. Однако женщины в среднем сохраняют больше социальных контактов в силу того, что у них больше социальных ролей; чаще они имеют больше друзей, чем мужчины. Старые люди со здоровой психикой и соматически здоровые охотнее и дольше стараются сохранять и поддерживать имеющиеся социальные связи, часто придают им характер ритуала.

Результаты исследований Данга и Карстенсена социальных отношений в позднем возрасте показали, что объективный социальный размер сети в пожилом возрасте меньше, чем в среднем, в то время как количество эмоционально очень близких людей примерно одинаковое. Поскольку будущее время у пожилых людей ограничено, они стремятся поддерживать меньшее количество контактов, сохраняя эмоционально более близкие отношения. То есть старые и очень старые

люди без супруга и детей способны поддерживать эмоционально близкие отношения, которые помогают им ощущать себя частью общества. Отечественные авторы отмечают, что при внешней контактности пожилые люди далеко не всегда психологически готовы завязывать новые знакомства, не всегда и не у всех есть прямая потребность в контактах. Многие из них приспосабливаются к одиночеству, удовлетворяясь поверхностными формами общения [4]. Взаимодействия пожилых людей между собой также имеют свою специфику. Так, они часто испытывают разочарование в знакомствах, подмечая мельчайшие детали поведения других, которые, например, не соответствуют их идеалу. Пожилые люди боятся быть непонятыми, страшатся разочарований, предполагают неудачи в общении и поэтому избегают его, хотя и страдают от его недостатка. Известно, что общение с природой, домашними животными, уход за комнатными растениями существенно снижают уровень напряженности, компенсируя недостаток общения пожилого человека. Но все же недостаток человеческих контактов разрушающее действует на личность. При невозможности удовлетворить свои потребности в общении одинокие люди персонифицируют предметы, друзей, знакомых, животных, создают воображаемых партнеров, разговаривают с ними вслух [3]. В условиях дефицита общения возможно раздвоение чувства собственного «Я». Одинокие люди могут испытывать депривацию навыков общения, снижение интереса, проявление доверия к окружающим.

Пожилые и старые люди более подвержены риску переживания тяжелых утрат, чем молодые. Одинокий овдовевший человек чаще сталкивается с множеством практических и психологических проблем в быту и хозяйстве. Существует мнение, что мужчины в старости тяжелее переносят одиночество, чем женщины. Причина тому не только в эмоциональной сдержанности мужчин, а в том, что они, в отличие от женщин, хуже приспосабливаются к новому состоянию. Вдовцы с большей вероятностью могут оказаться в изоляции и прервать ранее существовавшие социальные контакты, т.к. отношения отцов и детей менее предсказуемы, чем с матерью, и могут измениться в худшую сторону. У женщин-вдов, как правило, социальная жизнь более насыщена, поскольку они чаще всего

поддерживают связь с членами своей семьи и друзьями. Наиболее уязвимой категорией становятся одинокие вдовы, не имеющие детей. Вдовцы же, как правило, при большем доходе, меньшими проблемами со здоровьем, испытывают больше проблем в эмоциональной сфере [1]. Отсюда следует, что риск социальной изоляции увеличивается для многих пожилых людей, переживших смерть супруга или супруги. Как потеря, так и отсутствие социальных взаимоотношений, влияют на самовосприятие одиноких пожилых людей. Одиночество, вызванное утратой значимых взаимосвязей в результате развода или вдовства, формирует у пожилого человека некий компенсаторный механизм в виде нового восприятия, нового социального «Я», замещающего прежнее, утраченное. Доказана связь одиночества с рассогласованностью между тремя аспектами самовосприятия личности: актуальным «Я», идеальным «Я», отраженным «Я». Поскольку сердцевиной нашего самосознания являются социальные связи, то постоянное одиночество приводит к появлению у человека чувства никчемности и заниженности самооценки. Самооценка, как процесс самопознания и критического самосознания, выступает важным компонентом в опыте одиночества [5]. Важным результатом исследований одиночества является связь между глубоким одиночеством и низкой самооценкой, где низкая самооценка может выступать как причина и как следствие одиночества. Для самооценки личности последствия одиночества могут усугубиться, если одиночество детерминировано личностными характеристиками и недостатками. Позитивная оценка пожилым человеком самого себя и наличие смысла жизни делает его менее одиноким. Согласно существующим точкам зрения о влиянии самооценки на одиночество, одной из причин последнего является внутреннее психологическое самоотчуждение. Другой причиной является низкая самооценка, сопровождающаяся системой установок в поведении, осложняющей социальное взаимодействие. Люди с низкой самооценкой более пассивны, склонны к внушению, чрезмерно чувствительны к критике, считая ее подтверждением своей неполноты, менее склонны к установлению новых взаимоотношений, а зачастую и в поддержании существующих, проявляют неуверенность в решении социальных вопросов. Стоит отметить, что

одной из многих причин низкой самооценки и самоизоляции большинства пожилых людей является и материальное благополучие. В самой низкой самооценке уже заложен риск одиночества, что может в дальнейшем подорвать чувство собственного достоинства у человека [5]

Приведенные выше данные говорят о сложности и неоднородности чувства одиночества в пожилом возрасте. С одной стороны, это тягостное ощущение увеличивающегося разрыва с окружающими, боязнь последствий одинокого образа жизни, с другой – это четкая тенденция отгородиться от окружающих, защитить свой мир и стабильность от вторжения посторонних, обеспечивающих независимость.

Таким образом, теоретический анализ проблемы дает возможность сделать вывод о том, что одиночество имеет ряд следующих последствий для эмоционально-поведенческой сферы пожилых и старых людей: 1) вызывает эмоционально-волевые расстройства, усиливает развитие депрессии, приводит к изменениям поведения, суициdalным поступкам; 2) ведет к расхождению между реальным и идеальным «Я», изменяет восприятие пожилым человеком самого себя и окружающей действительности, которая становится для него непредсказуемой, не поддающейся контролю с его стороны; 3) снижает самооценку пожилого человека, вследствие утраты значимых социальных связей.

### ***Список литературы***

1. Ахильгова М.Т. Особенности переживания горя утраты в позднем возрасте: Материалы XVI Международной научно-практической конференции (30 июня 2015 г.). «В мире научных открытий». – М.: Перо, 2015. – С. 85–94.
1. Краснова О.В. психология старости и старения. – М., 2003.
2. Стюарт-Гамильтон Я. Психология старения. – СПб.: Питер, 2010. – 256 с.
3. Холостова, Е.И. Социальная работа с пожилыми людьми: Учеб. пособие. – 6-е изд., перераб. и доп. – М.: ИТК «Дашков и К», 2009. – 344 с.
4. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2014. – 575 с.