

DOI: 10.12731/2218-7405-2013-9-95

УДК 1:316 (045)

ФЕНОМЕН ОДИНОЧЕСТВА: ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Фаррахов А.Ф.

Цель: Выявление причинных объяснений одиночества и реакцией на это состояние.

Метод или методология проведения работы: В статье дается теоретическое обоснование причин одиночества на основании проведенного опроса группы людей пенсионного возраста.

Результаты: Исследование подтверждает наличие связи между причинными объяснениями одиночества и реакцией на это состояние.

Область применения результатов: Результаты могут быть применены в практической работе психологов социальных учреждений.

Ключевые слова: одиночество, фактор, старость, опрос, брак, причины, оценка, диссонанс.

THE EXPLANATION OF THE REASONS OF LONELINESS

Farrakhov A.F.

Purpose: To show the way from the low self estimation to self isolation and as a result to the loneliness of a person.

Methodology: The article gives the theoretical explanation of the self isolation reasons. It is bases on the experiment conducted with the group of pensioners.

Results: We come to the conclusion that loneliness is the cognitive state of a person, which originated from self isolation and low self estimation.

Practical implications: The results may be used in the practical activity of psychologists in different social institutions.

Keywords: Loneliness, factor, old age, inquiry, marriage, reasons, self estimation, dissonance.

Известно, что современное общество с его стереотипами активно пропагандирует идею возрастного неравенства. Молодежь считается идеалом физической и умственной работоспособности и позитивной фазой жизни. Стереотипу же старости, наоборот, придается явно негативная коннотация. Возможно, что отношение к старости изменится из-за растущей доли пожилого населения и процессов старения самого общества, однако в настоящее время этот возраст характеризуется объективным снижением социального статуса. Так жизненный и профессиональный опыт, мудрость и спокойная уравновешенность из-за повсеместно царящего идеала юности часто практически не востребованы. Средства массовой информации активно пропагандируют молодежную культуру и отношение к жизни, навязывая принципы потребительства и лихорадочного время проведения. Повышенная готовность к изменениям считаются теми факторами, которые обеспечивают оптимальный образ жизни. Поэтому, одиночество кажется исключенным из бурлящего потока жизни. Старости же, как жизненной фазе характерно снижение социальной активности, уменьшение восстановительных способностей, упадок здоровья, а соответственно и одиночество. Надо признать, что есть примеры, подтверждающие этот силлогизм. Однако эмпирические данные свидетельствуют об обратном. Многие люди легко верят упоминаемому силлогизму из-за недифференцированного отождествления одиночества и уединения, и, разумеется, из-за навязанного СМИ стереотипами «нежелательной старости».

К сожалению, несмотря на целый ряд работ, посвященной этой тематике, единая картина данных еще не представлена в полной мере. Все еще

существует много открытых вопросов, касающихся отсутствия долгосрочных исследований и разработки инструментария для операционализации конструкта одиночества. Для того чтобы устранить бессистемное накопление экспериментальных данных необходимо глубокое теоретическое обоснование эмпирических работ.

Рубинштейн и Шейвер при сравнении различных возрастных групп обнаружили, что одиночество – проблема, главным образом, молодых [1]. Они получили отрицательный коэффициент корреляции возраста с одиночеством. Оказалось, что с возрастом одиночество убывает. Ими было также установлено, что в пожилом возрасте одиночество является следствием бедности и болезней респондента, а не характерной особенностью возраста как такового.

Как уже было сказано, существует стереотип относительно пожилых, который объявляет их одинокими. При помощи анкеты Джонга-Гирвельда нами было проведено анкетирование пожилых людей на предмет одиночества. Были учтены частота их социальных контактов и их качество. Довольно удивительным оказался факт, что в процентном отношении пожилые люди были меньше подвержены одиночеству, чем молодые. Так, из группы 50 человек студентов высокий балл по шкале одиночества Джонга-Гирвельда выявился у 12%, у пожилых людей группы такого же количества высокий был выявлен только у 5% опрошенных. В устной беседе только незначительная часть последних жаловалась на одиночество и социальную изоляцию. Согласно существующим стереотипам, одинокие люди непривлекательны и недружелюбны. Следовательно, совершенно нежелательной фазой жизни представляется старость. Однако, такой стереотип как старый, значит, одинокий никак эмпирически не обоснован. Кроме того, представляется, что этот стереотип ошибочен, так как многие респонденты пожилого возраста рассматривают свою одинокую жизнь как символ независимости.

В противовес существующему мнению степень жизни в одиночестве у пожилых людей не так высока. Большинство из них живут в одиночку по

причине смерти их партнера. Причем, известно, что в России смертность среди женщин ниже, чем у мужчин, равно как и продолжительность жизни выше, чем у сильной половины. По данным переписи Госкомстата за 2009 год количество овдовевших мужчин 17%, против овдовевших женщин 52% [2]. Следует учесть также тот факт, что овдовевшие женщины реже вступают в повторный брак, чем овдовевшие мужчины. Однако жить одному не всегда означает не поддерживать контактов с близкими родственниками и друзьями. Большинство людей старшего возраста живут со своими взрослыми детьми. Наше анкетирование выявило, что только около 10% престарелых людей живет отдельно от близких родственников. Эти цифры отличаются от социально более развитых западных стран, где жилье доступнее для большинства молодых семей. Перепись показала, что как возраст, так и пол сильно влияют на благополучие людей. Среди мужчин 80% до 60 лет и 62% после 60 лет живут супружеской четой. В отличие от этого среди женщин до 60 лет живут с мужем только 46%, после 60 лет только 15% [2]. Данные показывают, что престарелым женщинам труднее установить новые супружеские связи в силу многих разных причин. Таким образом, большинство старых людей не живет в одиночку, а имеет постоянный контакт с окружающими их людьми. Конечно же, проживание с родственниками еще не гарантирует качество социальной связи и, как следствие, отсутствие одиночества. Результаты многих исследователей показывают, что на качество социального удовлетворения больше влияют именно связи с друзьями или соседями, чем контакты с близкими родственниками или взрослыми детьми [3, с. 223].

Проведенное нами анкетирование демонстрирует, что пожилые люди считают, что наилучший вариант старости — это проживание в том же городе, что их дети. Они бы предпочитали часто звонить к ним по телефону, встречаться, гулять с их внуками, но жить отдельно от них. Такие формы общения, по их мнению, более предпочтительны для поддержания хороших отношений с родственниками. Опросив 60 пожилых людей, мы получили

данные о том, что для большинства из них, общение с детьми не приносит чувство собственной пригодности и уважения других по отношению к себе, как это приносит общение с друзьями и соседями. Дело в том, что, даже проживая со своими детьми в одной квартире, многие пожилые люди жалуются на чувство моральной отстраненности от молодой семьи. Таким образом, проживание в одиночку старых людей, обычно, не приводит к одиночеству, а является их волеизъявлением, и способностью самостоятельно распоряжаться своей жизнью.

Можно ли утверждать, что жизнь в одиночку может являться главной причиной одиночества в старости? Не наступает ли одиночество при условии неких дополнительных переменных, обуславливающих его появление? Одной из таких переменных может быть тоска по умершему близкому человеку. Чем меньше времени прошло со времени потери, тем чаще наступает ощущение одиночества. Так, расторжение брака или потеря близкого человека становятся факторами, обуславливающими одиночество. При наиболее близких, интимных отношениях особенно сильно может проявиться одиночество. Чем крепче был брачный или дружеский союз, тем больнее ощущается потеря и тем чаще наступает одиночество.

Исследования психического здоровья людей старшего возраста показали, что наличие партнера является весьма существенным индикатором психического благополучия [4]. Человек получает источник положительных эмоций от общения с близким человеком. Поэтому, потеря этого источника, неизбежно, может привести к фактору вызывающему одиночество. Многие пожилые люди высоко ценят свой брак. Перлман пишет, что пожилые брачные пары соотносили свое одиночество с низкой удовлетворенностью браком. Из его работы можно сделать вывод, что в возникновении одиночества основную роль играют оценивающие когнитивные процессы. Далее он указывает, что овдовевшие и состоящие в несчастливом браке отмечали важность наличия партнеров по интимным отношениям [5, с.239-248]. Это объясняется тем, что

близкие связи являются, как бы, компенсацией потери социальных взаимоотношений, таких например, как вдовство или уход на пенсию. Так, лучшее самочувствие было отмечено у тех пожилых вдовцов, которые имели близкого партнера, чем те, кто, хотя и состоял в браке, но утратил партнера по интимным отношениям. Фактором, значительно влияющим на положительное моральное состояние пожилых людей, является возможность ощущать ответное чувство.

Эти исследования объясняют тот факт, что контакты с родственниками не снижают чувство одиночества и не повышают психологического комфорта. Это возможно осуществить через общение с равными себе: с друзьями и знакомыми. Вот почему пожилые люди с интересом участвуют в различного рода общественных мероприятиях, где они действительно могут ощутить полноценную социальную коммуникацию. Для пожилого человека важны, прежде всего, те люди, с которыми он может вступить во взаимные отношения, а не те, кто выступает в качестве средства от одиночества. Так, уровень личной самооценки повышается за счет общения с друзьями. Известно, что основанием для дружбы служит некая общность интересов и образа жизни. Пожилые люди, таким образом, более склонны находить общение друг с другом более удобным и содержательным, чем отношения с семьей.

Самооценка, в свою очередь, согласно исследованиям Янга, зависит от результатов сравнения своей настоящей жизни с собственным прошлым опытом [6]. Неудовлетворенность такими результатами служит причиной возникновения фактора, способствующего занижению собственной оценки, что влияет на поведение индивида. Это затрудняет удовлетворительное социальное взаимодействие и создает предпосылки для одиночества. Такое заключение объясняет, почему пожилые люди, которые всю жизнь жили одни, чувствуют себя менее одинокими, чем те, которые овдовели или расстались со своими партнерами.

В преклонном возрасте дефицит социальных связей вызывает чувство одиночества. В свою очередь широкий круг причин, оказывающих влияние на социальные взаимосвязи, важен в пожилом возрасте. В поздний период жизни одна из причин психологического самочувствия – это здоровье. По этой причине очень часто старые больные люди не удовлетворены своей жизнью. В рамках проведенного нами опроса пожилых людей удалось обнаружить, что среди тех респондентов, которые сообщили, что часто одиноки 35% имели серьезные проблемы со здоровьем и только 7% сообщили о своем относительно удовлетворительном здоровье. Опрос также выявил, что частой причиной одиночества считалось «постоянное пребывание в стенах своего дома», что было связано с физическим состоянием старого человека.

На чувство одиночества большое влияние оказывает супружество. Согласно исследованию Ларсона, люди стареющие в браке, причем относительно благополучном, отличаются не только лучшим здоровьем, чем одинокие или овдовевшие, но и живут дольше. Они более удовлетворены своей жизнью и уровень их самооценки выше, чем у не состоящих в браке [7, с.109-125].

Исследования психологии пожилых одиноких мужчин и женщин показали, что одинокие мужчины в меньшей степени приспособлены жить в одиночку, чем женщины. Для мужчин, соответственно, супружество имеет большее значение, так как именно этот социальный институт помогает мужчинам адаптироваться к окружающей обстановке наилучшим образом. Исследования брака и семьи предполагают, что «и в прошлом, и в настоящем, и в обозримом будущем брак полностью отвечает интересам мужчин» [8, с.20-21]. Соответственно, напрашивается вывод, что овдовевшим мужчинам в большей степени уязвимы по отношению к чувству одиночества, чем овдовевшие женщины. В подтверждение этого можно привести следующий довод. Как известно, традиционно в браке работа делится на «мужскую» и «женскую». В результате потери супруги пожилому мужчине бывает трудно

справляться с теми делами по дому, которые выполняла его жена. В противоположность им пожилые женщины имеют многолетний опыт хозяйки дома, и поэтому одинокая жизнь причиняет им меньше неудобств, чем мужчинам. Это, в свою очередь, не противоречит тому факту, что по статистике женщины больше сообщают об одиночестве, чем мужчины. Эти данные обусловлены тем, что во-первых продолжительность жизни женщин выше, чем у мужчин, во-вторых женщины более склонны эмоционально выразить свои чувства, чем мужчины. Также, следует отметить, что Перлман и его коллеги обнаружили, что овдовевшие мужчины были более одиноки, чем овдовевшие женщины [5]. Данные полученные вовремя нашего опроса, частично объясняют вышеизложенные факты. Результаты показали, что одинокие мужчины предпочитают в свободное время заниматься тем, что не требует социального взаимодействия, например: ремонт машины, одинокая рыбалка, просмотр телевизора. Одинокие женщины уделяют свое свободное время на различного рода социальную деятельность, такую как посещение друзей, соседей или родственников, общественные организации. Поэтому, считается, что женщины способны с легкостью поддерживать новые отношения и знакомства, чем мужчины. В подтверждение этого можно привести исследование доктора Кнупфера, который в своей книге «Ментальное здоровье безбрачных» пишет, что мужчины в меньшей степени способны завязывать дружбу и поддерживать отношения с друзьями, и поэтому эту роль берут на себя их жены [9, с.101]. Поэтому неженатые, разведенные или овдовевшие представители сильного пола испытывают определенные трудности с установлением новых социальных связей. В нашем исследовании мы получили данные, которые соответствуют вышеназванным фактам. В результате опроса было установлено, что среди людей пожилого возраста женщины имеют друзей больше, чем мужчины. Соответственно 85% против 60%. Как уже было сказано, это объясняется тем, что женщинам легче заводить новые знакомства даже в преклонные годы, тогда

как мужчины мало предпринимают усилий для установления новых социальных связей.

Таким образом, наступление одиночества у пожилых людей связано с:

а) субъективными причинами, такими как: удовлетворенность условиями жизни, сравнения своей жизни с жизнью окружающих или со своим собственным опытом.

б) объективными причинами, такими как: количество и качество социальных связей.

В большей мере чувствуют одиночество старые мужчины, особенно, если их брак был счастливым. Овдовевшие женщины в меньшей степени вступают в повторный брак, чем овдовевшие мужчины.

Итак, у одиноко живущих пожилых людей имеется регулярный, но непостоянный контакт с ближайшими родственниками, увеличение частоты которого они не желают. Поэтому жизнь тех старых людей, которые живут в одиночку нельзя рассматривать как жизнь изолированного или отверженного человека. Старости, порой сопутствует одинокий образ жизни, однако тезис о том, что пожилые люди ведут социально скучную жизнь и ощущают большой дефицит социальных контактов, не подтверждается эмпирически.

Список литературы

1. Rubinstein C. M., Shaver P. The experience of loneliness. In L. A. Peplau, D. Perlman (Ed.): Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy. New York: Wiley, p. 206-223, 1982.

2. Электронный ресурс в интернете: <http://www.gks.ru>

3. Тихонов Г. М. Одиночество: стереотип или реальность. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2005. – 376 с.

4. Clark M., Anderson B. Culture and aging. Springfield, Illinois: Charles Thomas, 1967.

5. Perlman D., Gerson A., Spinner B. Loneliness among senior citizens: An empirical report. *Essence*, 2, 1978, p.239-248.

6. Young J. E. Loneliness, depression, and cognitive therapy: Theory and Application. In L. A. Peplau and D. Perlman (Eds.): *Loneliness: A Sourcebook of current theory, research and therapy*. – New York: Wiley, 1982.

7. Larson R. Thirty years of research on the subjective wellbeing of older Americans. *Journal of Gerontology*, 33, 1978, p.109-125.

8. Аристова Н. С. Семья настоящая и предстоящая // *Узы брака, узы свободы*. М.: МЫСЛЬ, 1990. – С.20-21.

9. Knupfer G., Clark W., Room R. The mental health of the unmarried. *American Journal of Psychiatry*, 122, 1966. – С.841-851.

References

1. Rubinstein C. M., Shaver P. The experience of loneliness. In L. A. Peplau, D. Perlman (Ed.): *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley, p. 206-223, 1982.

2. Electronnyi resurs v internete: <http://www.gks.ru>

3. Tichonov G. M. *Odinochestvo: stereotip i realnost* – Izhevsk: Isd-vo ISTU, 2005. – 376 s.

4. Clark M., Anderson B. *Culture and aging*. Springfield, Illinois: Charles Thomas, 1967.

5. Perlman D., Gerson A., Spinner B. Loneliness among senior citizens: An empirical report. *Essence*, 2, 1978, p.239-248.

6. Young J. E. Loneliness, depression, and cognitive therapy: Theory and Application. In L. A. Peplau and D. Perlman (Eds.): *Loneliness: A Sourcebook of current theory, research and therapy*. – New York: Wiley, 1982.

7. Larson R. Thirty years of research on the subjective wellbeing of older Americans. *Journal of Gerontology*, 33, 1978, p.109-125.

8. Aristova N. S. Semya nastoyaschaya I predstoyaschaya // Uzy braka, uzy svobody. M.: Mysl, 1990. – s.20-21.

9. Knupfer G., Clark W., Room R. The mental health of the unmarried. American Journal of Psychiatry, 122, 1966. – С.841-851.

ДАнные ОБ АВТОРЕ

Фаррахов Айрат Фансафович, аспирант кафедры «Социология, политология и право»

Ижевский государственный технический университет имени М.Т.Калашникова

ул. Студенческая 7, г. Ижевск, 426019, Россия

ayratfar@yahoo.com

DATA ABOUT THE AUTHOR

Farrakhov Ayrat Fansafovich, post graduate of the departure of “Politology, sociology and law”

Izhevsk state technical university by M. T. Kalashnikov

Studencheskaya st.7, Izhevsk, 426019, Russia

ayratfar@yahoo.com

Рецензент

Тихонов Г.М., д.филос.н., профессор, заведующий кафедрой «Политология, социология и право» Ижевский государственный технический университет имени М. Т. Калашникова