

## Особенности переживания одиночества в пожилом возрасте

Научный руководитель – Белашёва Ирина Валерьевна

*Алексеева Ксения Сергеевна*

*Студент (специалист)*

Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь, Россия

*E-mail: ksenia.alekseeva99@yandex.ru*

Геронтологическим проблемам сегодня уделяется большое внимание, поскольку наблюдается тенденция увеличения продолжительности жизни, рост численности лиц старше трудоспособного возраста и доли старшего поколения в составе населения не только нашей страны, но и в мире в целом. Старение является неизбежным этапом жизни человека, связанным с изменением физиологического функционирования, психологического и социального статуса [1]. Для человека пожилых лет характерна критическая переоценка собственной жизни, погруженность во внутренний мир и мир воспоминаний, эмоциональные изменения. Многие особенности эмоциональной сферы людей пожилого возраста связаны с изменением их социальной роли в обществе (в связи с уходом на пенсию) и с необходимостью адаптации к новым условиям жизни [3, 4].

В пожилом возрасте наблюдается нарушение качества межличностных взаимоотношений. Пожилые люди подвержены переживанию снижения социальной активности, которое возникает по причине осознания их социального отчуждения от последующих поколений [5, 7]. Им все сложнее заводить новые знакомства, особенно после потери спутника жизни. В этих условиях особенно остро встает вопрос о технологиях психологического сопровождения пожилого человека, ориентированных на его ресурсы.

Нам представляется актуальным изучение переживания одиночества в пожилом возрасте и психологических факторов, связанных с этим переживанием.

Целью нашей работы является исследование влияния доминирующих психических состояний на уровень одиночества лиц пожилого возраста в контексте гендерных различий.

**Характеристика выборки и методы исследования.** В исследовании приняли участие 30 человек в возрасте от 60 до 74 лет; использовалась методика определения субъективного ощущения одиночества Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона [2]; методика определения доминирующего психического состояния [6]; анкета для определения семейного положения и отсутствия/наличия трудовой деятельности; критерий ранговой корреляции Спирмена и критерий различий Краскела-Уоллиса.

**Результаты и их обсуждение.** Общий частотный анализ результатов методики субъективного ощущения одиночества Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона показал: из 30 человек 23% ощущают низкий уровень одиночества, 47% - средний уровень одиночества и 30% - высокий уровень. Анализ данных анкетирования семейного положения и его влияния на уровень переживания одиночества пожилыми людьми, показал, что все люди с низким уровнем одиночества состоят в браке (100%); среди пенсионеров с высоким уровнем одиночества все вдовцы/вдовы (100%); пожилые люди со средним уровнем одиночества чаще не замужем/не женаты (64%), но имеется определенная доля и тех, кто замужем/женат (34%).

Анализ данных анкетирования отсутствия/наличия трудовой деятельности и ее влияния на уровень переживания одиночества пожилыми людьми, показал, что среди людей пожилого возраста, имеющих низкий уровень одиночества 57% - работающих и 43% - на пенсии; среди людей со средним уровнем одиночества в равной доле как работающих,

так и людей вышедших на пенсию; среди людей пожилого возраста с высоким уровнем одиночества 22% - работающих и 78% - на пенсии.

Анализ уровня переживания одиночества у пожилых мужчин и женщин показал, что мужчины менее склонны переживать чувство одиночества, нежели женщины: высокий уровень переживания одиночества диагностирован у 67 % женщин и 33% мужчин. Достоверность различий подтверждена значением критерия Н Краскела-Уоллиса (0,040).

Можно сделать вывод о том, что семейное положение и наличие работы оказывают положительное влияние на уровень переживания одиночества пожилым человеком, снижая его.

Частотный анализ шкальных значений методики определения доминирующих психических состояний показал достаточную разнородность группы пожилых людей по доминирующим у них психическим состояниям. Применение критерия Спирмена к показателям субъективного переживания одиночества и доминирующего психического состояния выявило обратную зависимость между переживанием одиночества и положительным образом себя (-0,738\*\*), удовлетворенностью жизнью (-0,702\*\*), устойчивостью эмоционального тона (-0,632\*\*), спокойствием (-0,702\*\*), психическим тонусом (-0,632\*\*), активным отношением к жизненным ситуациям (-0,511\*\*).

**Выводы.** Таким образом, было выявлено, что доминирующее психическое состояние влияет на переживание чувства одиночества у людей пожилого возраста, пожилые мужчины и женщины по-разному переживают одиночество (по силе проявлений). На переживание чувства одиночества пожилыми людьми оказывают влияние семейное положение и трудовая занятость. Выявленные взаимосвязи позволяют определить точки приложения психологических технологий сопровождения пожилых людей, направленных на оптимизацию их психического статуса и поддержание здоровья, трудоспособности и долголетия.

### Источники и литература

- 1) Bromley, D.V. The Psychology of Human Ageing /D.V. Bromley. - London, 1996. - 201 p.
- 2) Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
- 3) Ильин Е. П. Эмоции и чувства. 2-е изд. СПб.: Питер, 2007. 783 с.
- 4) Немчин, Т.А. Специфика социально-психологических факторов генезиса эмоций и их проявление в пожилом возрасте / Т.А. Немчин // Вестн. Ленингр. ун-та. Сер. 6. «История КПСС. Научный коммунизм. Философия. Право». - 1987. -Вып. 4. – 14 с.
- 5) Пепло Л. Н., Мицели М. Мораш Б. Одиночество и самооценка // Лабиринты одиночества. - М., 1989. - 169-191 с.
- 6) Психологическая безопасность: учебное пособие/ сост.: В. П. Соломин, О. В. Шатровой, Л. А. Михайлов, Т. В. Маликова- Левь, 2018. – 176 с.