

Секция «Современные тенденции исследований возрастной психологии и психологии развития»

Взаимосвязь переживания одиночества в пожилом возрасте с субъективной удовлетворенностью жизнью

Ибрагимова Фаридат Хожяевна

Студент (магистр)

Московский педагогический государственный университет, Москва, Россия

E-mail: f.ibragimova93@mail.ru

Ключевые слова: одиночество, пожилой возраст, экзистенциальные проблемы, удовлетворенность жизнью, психологическая поддержка, качественный метод.

Одной из серьезнейших проблем человечества на сегодняшний день является проблема одиночества. Его преодоление для многих становится трудной задачей. В последние десятилетия в нашей стране этой проблеме посвящаются все новые и новые работы, исследующие сущность одиночества, причины его возникновения, характерные проявления и факторы, которые могут влиять на переживание одиночества. Одним из таких факторов является субъективная удовлетворенность жизнью, которая в свою очередь зависит от множества других факторов, а именно: здоровья, экономического и семейного положения, позитивного функционирования, уровня общения с окружающими, возраста и т.д. [1, 4].

Особую значимость для нас представляет переживание одиночества в пожилом возрасте, когда характер переживания одиночества содержательно отличается от одиночества в другие возрастные периоды, т.к. для пожилого возраста характерна рефлексия всего своего жизненного пути.

В пожилом возрасте актуализируются эмоции, состояния, связанные с самыми основами существования человека в мире. Человек сталкивается с необходимостью изменения социального статуса, изменения прежнего образа жизни, принятия новой социальной роли, изменения самовосприятия. Здесь пожилой человек и сталкивается с основными глубинными переживаниями, такими как - тревога, страх, истощенности одних жизненных смыслов и ценностей, и поиск других, которые связаны с экзистенциальной природой.

Попытки переосмысления жизненного пути, смыслов жизни, целей и ценностей жизни в пожилом возрасте делает актуальным обращение внимания на переживание одиночества, как экзистенциального переживания и принятия его, как части человеческой природы, от которой избавиться невозможно. Все, что человек может сделать - преодолеть страх перед ним и принять одиночество, как часть своего существования.

Нами было проведено исследование, на базе Ярославского областного геронтологического центра, целью которого было определить взаимосвязь переживания одиночества, как глубинного экзистенциального переживания и субъективной удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте.

Глубинное интервью позволило установить основные причины, влияющие на переживание одиночества в пожилом возрасте: уход из трудовой деятельности; сужение круга общения; уход из жизни значимых близких; физические ограничения и трудности со здоровьем, наводящие на мысли, что вот она - «такая» старость; одиночество в отдельном или отдаленном проживании от молодого поколения.

Обнаружена индивидуальная «природа» одиночества у каждого респондента. В переживании одиночества проявляют себя ценности, смыслы и значимые события жизни; опыт, вынесенный из ситуаций, которые были на жизненном пути (уроки жизни) [2].

По методике «Индекс жизненной удовлетворенности» Н.В. Паниной была выявлена тенденция к низкому уровню удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте у большинства респондентов.

Также, выявлен ряд причин, влияющих на уровень субъективной удовлетворенности жизнью: самооценка своего здоровья; удовлетворенность местом, в котором проживает пожилой человек, своей ролью в нем; статус, который включает в себя такие особенности, как - работает ли респондент, проживая в данном учреждении; является ли он «долгожителем» (проживающим длительное время) или новичком; удовлетворенность материальным достатком; принятие себя в данный период времени, т.е. осознание и принятие того, что происходило и происходит в жизни; удовлетворенность социальными связями и окружением, которое включает в себя качество отношений с проживающими соседями по комнате, с обслуживающим персоналом и руководством.

Основной причиной, влияющей на удовлетворенность жизнью, является - *здоровье*, и самой не значительной - *возраст*, который, в большинстве случаев, не беспокоит наших респондентов.

Низкий уровень удовлетворенности жизнью может свидетельствовать о низкой эмоциональной устойчивости, эмоциональном напряжении, чрезмерной тревожности, отсутствии психологического комфорта, неудовлетворенности ситуацией и своей ролью в ней, пассивном примирении с жизненными неудачами, покорном принятии всего, что приносит жизнь, низкой самооценке, несогласованности между поставленными и достигнутыми целями [3].

Отсутствие в жизни смысла, целей, ценностей и идеалов вызывает значительные страдания. Осознание важных жизненных смыслов и ограниченности временных ресурсов для их осуществления приводит пожилых людей к осознанию возможности выбора жизненных альтернатив [5].

В ходе исследования были проанализированы причины, влияющие на переживание одиночества, и причины, влияющие на уровень жизненной удовлетворенности, с которыми встречается пожилой человек, проживающий в социальном учреждении. В результате можно отметить следующее: обнаружена взаимосвязь одиночества с фактором «удовлетворенность жизнью», через сходства и различия индивидуальной истории каждого пожилого человека. Выявлено, что взаимосвязанными причинами, влияющими на уровень удовлетворенности жизнью и на переживание чувства одиночества, являются: 1) Уход из трудовой деятельности (изменения образа жизни от активного к пассивному); 2) Самооценка своего здоровья (физические ограничения и трудности со здоровьем).

Результаты исследования внедрены в практику работы Центра корпоративного обучения и консультирования ЯрГУ им. П.Г. Демидова, который занимается внедрением технологий психологической поддержки пожилых людей в специализированных учреждениях для пожилых людей и в Центрах социального обслуживания в Ярославской области.

Источники и литература

- 1) Рогова Е.Е. Актуальные проблемы изучения одиночества в современной науке. // «Бял ГРАД-БГ» ООД, 2008.
- 2) Нуркова Н.В. Свершенное продолжается: Психология автобиографической памяти личности. М., Изд-во Университета РАО, 2000.
- 3) Панина Н.В. Индекс жизненной удовлетворенности/В кн. «LifeLine и др. новые методы психологии жизненного пути». Сост., ред. А.А. Кроник. М.:Прогресс-Культура,

1993, с. 107-114 (Тест «Индекс жизненной удовлетворенности»).

- 4) Степанова Ю.Б. Пожилые люди в современном обществе. Саратов -2010, с.32.
- 5) Ялом И. Экзистенциальная психотерапия/ Пер. с англ Т.С. Драбкиной. — М.: "Класс 2000. — 576 с.