

ПРОБЛЕМА ОДИНОЧЕСТВА В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

РОМАНОВА Елена Владимировна

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики

ХВАЛИНА Наталия Анатольевна

кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии и педагогики

Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого
г. Тула, Россия

В статье рассматривается проблема одиночества людей пожилого возраста. Анализируются причины переживания одиночества и способы его преодоления. Представлены результаты исследования и темы занятий, направленные на формирование навыков общения, позитивного восприятия возраста, развитие чувства сопереживания и адекватной самооценки.

Ключевые слова: пожилые люди, одиночество, потребность в общении, потребность в одобрении, эмпатия.

Процесс демографического старения, давно охвативший Россию, изменил возрастную структуру населения. Количество пожилых людей с каждым годом увеличивается. Фундаментальными проблемами пожилых людей по-прежнему являются: материальные, ухудшение состояния здоровья и одиночество.

Качество жизни пожилых людей, их эмоциональное благополучие во многом зависит от умения общаться с ними, от знания их возрастных и индивидуальных особенностей, а также от умения обеспечить своевременную психологическую поддержку, умело организовать их активный труд и отдых.

Отклонения в формировании мотивации общения одиноких людей пожилого возраста могут обнаружиться в их стремлении к уединению, отсутствии длительных контактов со сверстниками, проявлении чувства апатии, возникновении эмоциональных нарушений на фоне общей замкнутости и озлобленности [1].

Д.А. Леонтьев и Е.Н. Осин определяют одиночество как переживание неудовлетворения потребности в привязанности, дефицита социальных навыков, расхождения между ожидаемым удовлетворением от взаимоотношений и реальностью или определенное сочетание личностных черт [3].

Гармоничное развитие и функционирование современного общества, всего социального пространства, активизировало вопрос о развитии навыков общения одиноких пожилых людей, как общественного явления. Общение одиноких людей пожилого возраста является важным фактором формирования межличностных отношений, существенно влияющим на процесс их социальной адаптации.

При исследовании мотивационной сферы одиноких пожилых людей использовали методики для определения: 1) потребности в общении (Ю.Н. Орлов) [2]; 2) потребности в одобрении (Ю.Л. Ханин) [4]; 3) склонности к одиночеству (С.А. Прутченков) [2]; 4) уровня эмпатии (И.М. Юсупов) [2].

Результаты исследования показали, что мотивационная сфера одиноких пожилых людей имеет свои особенности (табл.1).

Таблица 1.

**Особенности мотивационных образований одиноких людей
пожилого возраста, стандартизованные баллы**

№ п/п	Мотивационные образования	Группа в целом $\bar{x} \pm \sigma$	Мужчины $\bar{x} \pm \sigma$	Женщины $\bar{x} \pm \sigma$
1	Потребность в общении	$23,3 \pm 7,3$	$20,8 \pm 5,4$	$25,8 \pm 7,4$
2	Потребность в одобрении	$10,1 \pm 2,7$	$11,3 \pm 3,8$	$8,8 \pm 3,1$
3	Склонность к одиночеству	$3,8 \pm 1,7$	$2,5 \pm 0,8$	$5,0 \pm 1,7$
4	Уровень эмпатии	$88,1 \pm 20,9$	$85,5 \pm 21,5$	$90,7 \pm 20,2$

По результатам нашего исследования с использованием методики «Потребность в общении» (Ю.Н. Орлов) у 80% респондентов рассматриваемой группы (20 одиноких людей пожилого возраста, в возрасте от 65 до 80 лет, из них 16 женщин и 4 мужчин) можно констатировать высокий уровень потребности в общении.

Следовательно, этим людям нравится бывать в компаниях, отмечать торжества. Им доставляет удовольствие выражать кому-либо своё расположение. Более всего они сосредоточены на приобретении дружбы. В отношении к своим

друзьям у них много не только прав, но и обязанностей. Радость общения с приятными им людьми является для них наиболее важной, чем всё остальное.

Лишь у 20% респондентов рассматриваемой группы отмечается средняя степень потребность в общении – это мужчины. У 80% пожилых людей отмечается высокая степень потребность в общении – это женщины.

Отмечаются существенные гендерные различия в степени выраженности потребности в общении. Потребность в общении у женщин выражена сильнее, чем у мужчин. Если у мужчин показатель рассматриваемой переменной находится в диапазоне средней степени выраженности, то у женщин – высокой. Уровень рассматриваемой переменной у мужчин ниже, чем у женщин на 5 стандартизированных баллов.

По результатам нашего исследования с использованием методики «Потребность в одобрении» (Ю.Л. Ханин), можно констатировать, что у большинства одиноких пожилых людей (55% респондентов) отмечается низкий уровень потребности в одобрении.

Это свидетельствует о том, что собственные убеждения им дороже, они конфликтны и не податливы социальному влиянию, не стремятся походить на образец. Такие люди сдерживают свои агрессивные реакции, более конформны, податливы социальным воздействиям.

Уровень рассматриваемой переменной у мужчин выше, чем у женщин на 2,5 стандартизированных балла. Если у мужчин данный показатель находится в диапазоне средней степени выраженности, то у женщин – низкой. Потребность в одобрении мужчинам необходима несколько сильнее, чем женщинам, которые в этом плане более самостоятельны и независимы.

Лишь у 20% пожилых людей отмечается высокий уровень потребности в одобрении. Низкий уровень рассматриваемой переменной отмечается у 25% мужчин. Средний уровень выраженности потребности в одобрении отмечается у 18,7% женщин и у 50% мужчин, а высокий – у 25% мужчин и 18,8% женщин.

По результатам нашего исследования с использованием методики «Склонность к одиночеству» (С.А. Прутченков), можно констатировать, что у

большинства одиноких пожилых людей отмечается средний уровень развития склонности к одиночеству.

Уровень рассматриваемой переменной у мужчин ниже, чем у женщин на 2,5 стандартизированных балла. Отмечаются существенные гендерные различия в уровне выраженности склонности к одиночеству. Если у большинства мужчин (75% респондентов) показатель рассматриваемой переменной находится в диапазоне низкой степени выраженности, то у женщин – средней (56,3% респондентов). Одиночество в этом возрасте женщинами переносится менее болезненно, чем мужчинами. Возможно, это связано с тем, что женщины, как правило, больше заняты домашними делами, рукоделием, цветоводством, больше внимания уделяют своей внешности.

Люди, не склонные к одиночеству, глубоко переживают о том, что им не с кем прогуляться вечером по городу, сходить в гости, съездить за город. Они любят приглашать на праздники много гостей, в незнакомой компании чувствуют себя свободно, им доставляет удовольствие делать подарки.

Мужчины менее склонны к одиночеству, чем женщины, они чаще, чем женщины выражают желание, находится в группе, компании.

Наряду с этим, низкий уровень развития склонности к одиночеству отмечается у 40% респондентов и лишь 10% пожилых людей рассматриваемой выборки, как правило, не любят большие компании, стремятся к уединению.

По результатам нашего исследования с использованием методики «Уровень эмпатии» (И.М. Юсупов), можно констатировать, что у большинства одиноких людей пожилого возраста (85% респондентов) отмечается очень высокий уровень эмпатии. У 15% респондентов рассматриваемой группы отмечается высокий уровень развития рассматриваемой переменной.

Уровень эмпатии у мужчин ниже, чем у женщин на 5,2 стандартизированных балла, в диапазоне очень высокой степени выраженности.

Проблема мотивации общения одиноких пожилых людей является крайне актуальной на современном этапе развития общества. В связи с этим целью экспериментальной программы является развитие навыков общения одиноких людей пожилого возраста.

Достижение цели реализации экспериментальной программы может обеспечиваться последовательным решением следующих основных задач:

1. Расширение социального опыта общения одиноких пожилых людей.
2. Систематизирование взглядов пожилых людей на проблему одиночества, формирование позитивного восприятия своего прошлого.
3. Совершенствование умения по развитию коммуникативных навыков.
4. Формирование умения открыто проявлять эмоции различными социально приемлемыми способами.

Предполагаемый результат работы: развитие навыков общения у одиноких людей пожилого возраста, профилактика негативного проявления эмоций, ориентация пожилых людей на позитивное личностное развитие, создание условий для бесконфликтного общения.

Основными элементами экспериментальной программы являются упражнения, направленные на формирование навыков общения, формирование позитивного восприятия возраста, развитие чувства сопереживания, адекватной самооценки. Темы занятий: «Мой стиль общения» (освоение активного стиля общения, обучение способам передачи и приема обратной связи); «Раздели мою радость» (формирование умения объективно размышлять над собой, своими индивидуальными особенностями); «Главное событие моей жизни» (формирование навыков рефлексии); «Что меня волнует?», «Я хочу тебе подарить...» (развитие умения вести продуктивную беседу); «Мой круг общения» (расширение представления участников о способах самоанализа и коррекции в сфере общения; формирование умения видеть свои поступки со стороны, наблюдать за собой).

Таким образом, на фоне социальных проблем психологическая помощь одиноким людям пожилого возраста стала особенно актуальной для современного общества.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с.

2. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. – СПб.: Питер, 2009. – 576 с.

3. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. – 2013. – Т. 10. – № 1. – С. 55–81.

4. Марищук В.Л. и др. Методики психодиагностики в спорте. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.

THE PROBLEM OF LONELINESS IN OLD AGE

ROMANOVA Elena Vladimirovna

Candidate of Psychological Sciences

Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy

KHVALINA Nataliya Anatolievna

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor

Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy

Tolstoy Tula State Pedagogical University

Tula, Russia

The article discusses the problem of loneliness of elderly people. The reasons for experiencing loneliness and ways to overcome it are analyzed. The results of research and exercises aimed at developing communication skills, positive perception of age, developing a sense of empathy and adequate self-esteem are presented.

Keywords: older people, loneliness, the need for communication, the need for approval, empathy.