

## Проблемы старения в психологическом контексте одиночества

Н. Х. Александрова<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Международное высшее бизнес училище,  
1407, Болгария, София, ул. Винсента Ван Гога, 7

### Сведения об авторе:

**Александрова Наталия Христова**  
e-mail: alexandrovana@yahoo.com

© Автор (2019).  
Опубликовано Российским  
государственным педагогическим  
университетом им. А. И. Герцена.

**Аннотация.** Наблюдается увеличение средней продолжительности жизни, а это означает, что пожилой и старческий возраст превращается в самостоятельный и продолжительный период жизни со своими социальными и психологическими особенностями. Исследование проблемы одиночества представляется крайне актуальным в контексте особенностей развития общества XXI века. С позиций сегодняшнего дня большинство авторов, освещающих проблему одиночества, сходятся на том, что

одиночество связано с переживанием человеком его оторванности от сообщества людей. В настоящее время одиночество в рамках исследований является сложной и многоаспектной проблемой. Одиночество, как и социальная изоляция, часто рассматривается как проблема, связанная со старением человека, и также является важной детерминантой качества жизни в период старости. Переживание собственной старости и одиночества зависит от характера и содержания субъектности человека. Именно проявление и уровень тревожности, одиночества служат надежным индикатором характера и содержания приспособления к другим, к среде и к самому себе. Эффективность и функционирование выведенных характеристик субъектности обуславливается в определенной степени уровнем и содержанием психического состояния пожилых и старых людей. Одиночество – это переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определенную форму самосознания и показывает раскол сети отношений и связей внутреннего мира личности. Психологическое одиночество – это комплекс внутриличностных переживаний. Переживание одиночества является условием, предпосылкой проявления ряда психологических проблем, таких как заниженная самооценка, тревожность и др. Исследования переживания одиночества пожилых людей, а также и изучение уровня проявления тревожности, содержания Я-образа и других психических особенностей – все это в целом дает нам основание искать в будущих исследованиях взаимозависимость между этими проявлениями, учитывая и ряд экономических факторов, также определяющих их влияние на качество жизни пожилых людей.

**Ключевые слова:** психологические аспекты одиночества, изоляция, субъектность, уровень тревожности, качество жизни.

# Problems of the elderly in the psychological context of loneliness

N. H. Alexandrova<sup>1</sup>

<sup>1</sup>International Business School,  
7 Vincent van Gogh St., Sofia 1407, Bulgaria

**Author:**

**Alexandrova Natalia H.**

e-mail: alexandrovan@yahoo.com

**Copyright:**

© The Author (2019).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

**Abstract.** There is an increase in the average life expectancy of the elderly, so that the old age becomes an independent and long period of time with its own social and psychological characteristics. The study of the problem of loneliness is extremely relevant in the context of the development of society in the 21st century. Today most authors who deal with the problem of loneliness agree that loneliness is associated with a person's isolation in the community of people. Nowadays the research of loneliness is a complex and multifaceted problem. Loneliness and social isolation are often seen as problems related to ageing and are considered to be important

determinants for the quality of life of the elderly. The experience of one's own old age and loneliness depends on the nature of a person's subjectivity. The level of anxiety and loneliness is considered to be a reliable indicator of a person's adaptation to others, to the environment and to oneself. The effectiveness and functioning of the subjectivity characteristics are defined by the level of a psychic state of the elderly. Loneliness is an experience that causes a complex or keen feeling that reflects a certain form of self-awareness and shows a split in the relations and connections of the individual's inner world. Psychological loneliness is a merge of intrapersonal feelings. The experience of loneliness is a condition, a prerequisite for a number of psychological problems such as low self-esteem, anxiety and other mental states. Studies of loneliness of the elderly and a study of the anxiety level, the content of the self-image, and other mental states – all these make us search for interdependence between these phenomena, taking into account a number of economic factors that also determine the quality of life of the elderly.

**Keywords:** psychological aspects of loneliness, isolation, subjectiveness, level of anxiety, quality of life.

## Введение

Во всем мире наблюдается увеличение средней продолжительности жизни. Это означает, что пожилой и старческий возраст превращается в самостоятельный и продолжительный период жизни со своими социальными и психологическими особенностями. Эти демографические тенденции приводят к усилению роли пожилых и старых людей во всех сферах жизни общества и требуют анализа сущностных характеристик развития человека в этот период жизни.

Сложные и противоречивые явления, проблемы нашего времени выдвинули на

первый план целый спектр экзистенциальных проблем, к числу которых принадлежит и проблема одиночества. Качественные изменения элементов культуры, протекающие с высокой скоростью, высокая степень расслоения общества, разобщенность людей в больших городах, недостаточность глубоких эмоциональных контактов – на это и многое другое обращают внимание авторы, исследующие предпосылки развития одиночества. Человек XXI века чувствует себя все более изолированным от себе подобных, брошенным в чуждый ему, быстро меняющийся мир. В сфере глобальных полити-

ческих и экономических взаимоотношений личность и ее внутренний мир теряют свое первостепенное значение. И, как отмечает Ирвин Ялом, несоответствия между требованиями и стандартами жизни изолируют человека от других, делая его одиноким (Ялом 1999). С другой стороны, человек одинок, изолирован до такой степени, до которой он отвечает за свою собственную жизнь. Исследование проблемы одиночества представляется крайне актуальным в контексте особенностей развития общества XXI века.

### Результаты и их обсуждение

Проблема одиночества существовала всегда, но в условиях современного постиндустриального общества она стала одной из наиболее актуальных. В настоящее время одиночество получило статус междисциплинарной проблемы и в рамках исследований является сложным и многоаспектным вопросом (De Jong Gierveld 1998; Savikko 2008).

С позиций сегодняшнего дня безусловное большинство авторов, освещающих проблему одиночества, сходятся на том, что одиночество связано с переживанием человеком его оторванности от сообщества людей, природы, культуры (Sorkin et al. 2002; Stek et al. 2005). Нередко указывается, что современный человек ощущает одиночество наиболее остро в ситуациях интенсивного принудительного общения или принудительного дефицита общения. И сам А. Маслоу отмечает, что одиночество есть не что иное, как производная серии неудовлетворенности субъекта отношениями с важными Другими.

Одиночество – это переживание, вызывающее комплексное или острое чувство, которое выражает определенную форму самосознания и показывает раскол сети отношений и связей внутреннего мира личности.

Несмотря на то, что на сегодняшний день в рамках научной литературы существует достаточное многообразие представлений об одиночестве и особенностях его переживания в пожилом возрасте, до

сих пор нет единого, целостного представления об этом феномене, так же как нет и связного представления о возрастных закономерностях проживания и переживания одиночества (Di Tommaso et al. 2004; Victor et al. 2000; Victor et al. 2005).

В теоретическом отношении понимание сущности процесса старения имеет самостоятельную ценность, поскольку без понимания закономерностей развития на поздних этапах онтогенеза невозможно полностью охватить целостный процесс развития личности, происходящие изменения и их динамику. На сегодняшнем этапе развития общества равновесие между личностью и психосоциальной средой требует адекватной приспособляемости. Очень часто невозможность адаптации порождается чувством тревожности. В отношении характера и особенностей процесса адаптации человека, а в конкретном случае на примере людей пожилого и старческого возраста, важное значение имеет качество жизни на этом этапе онтогенетического развития. Именно проявление и уровень тревожности служат надежным индикатором характера и содержания приспособления к другим, к среде и к самому себе. Эффективность и функционирование выведенных характеристик субъектности обуславливается в определенной степени уровнем и содержанием психического состояния пожилых и старых людей. Их изучение способствует осуществлению результативной социально-психологической работы и психопрофилактики неблагополучия в физическом и психическом здоровье людей пожилого и старческого возраста.

Переживание собственной старости зависит от характера и содержания субъектности человека. Эта характеристика личности пожилого и старого человека определяется свойствами его самосознания: переживанием идентичности, сохраненностью функций контроля, устойчивостью и вариативностью Я-образа, уровнем сампринятия (Александрова 2002; Александрова 2015). Исследования показывают,

что детерминирующим началом в субъектности пожилого человека выступает принятие им себя активно адаптирующимся к изменяющейся среде, к другим людям, к собственным физическим, физиологическим и личностным изменениям. Таким образом, умение сохранить психологические возможности активно адаптироваться к быстро меняющимся с возрастом условиям жизни и среды является результатом всего жизненного пути, а это становится предпосылкой преодоления переживания чувства одиночества. Эффективность программ практической психологической помощи таким людям связана с созданием условий, обеспечивающих их активное отношение к себе как к субъектам собственной жизни.

Нам удалось выявить, что субъектность пожилого и старого человека как интегративное, системообразующее свойство его личности определяет возможности активной адаптации к изменениям в жизни и в самом себе на поздних этапах онтогенеза (Александрова 2002; Александрова 2015). Основой организации практической психологической помощи пожилым и старым людям является положение о приоритете личностной сохранности и социальной активности человека на поздних этапах онтогенеза, что обеспечивает и преодоление чувства одиночества.

Диагностируя субъектность личности пожилого человека, надо иметь в виду определенные атрибуты, предикативные предпосылки адекватности и реальности Я-образа, уровни самовосприятия, уровень тревожности, проявления переживания одиночества и степень проявления других психических особенностей.

Субъектность как интегративная личностная характеристика имеет медиативный характер, что обеспечивает адаптационные возможности пожилых и старых людей. В этом смысле роль и функции субъектности опосредуются и определяются структурой, уровнем и функционированием содержательных характеристик личностно-психологических особенностей людей позднего онтогенеза. Активная

адаптация в пожилом и старческом возрасте связана с уровнем развития субъектности человека.

На поздних этапах жизни происходит дальнейшее изменение личности. Оно детерминировано субъектностью пожилого и старого человека, смысловым содержанием которой является отношение к себе как к деятелю в оставшейся период жизни, и обуславливает возможности адаптации к быстро меняющимся условиям жизненных ситуаций. Субъектность человека в пожилом и старческом возрасте характеризуется степенью сохранности идентичности, уровнем самопринятия, выраженностью Я-образа, что и обеспечивает преодоление чувства одиночества (Александрова 2002; Волкова 1997).

С одной стороны, негативной формой одиночества является изоляция. Изоляция от других людей является свидетельством разрыва социальных связей, отсутствия значимого для личности общения. Позитивной стороной уединения является возможность человека побыть наедине с собой, вслушаться в себя, понять лучше собственное Я и свои потребности. Положительный потенциал уединения реализуется в следующих его функциях: функция самопознания; функция становления саморегуляции; функция творчества и самосовершенствования; функция стабилизации психофизического состояния; функция защиты Я человека от деструктивных внешних воздействий (Полякова, Батракова, Копытина 2009).

С другой стороны, одиночество – необходимое условие для индивидуального самоопределения. Основными категориями при рассмотрении внутреннего мира выступают рефлексия, сознание и самосознание, поскольку именно эти процессы являются функциональной основой конструктивного освоения действительности и выполняют функцию переноса внешней информации во внутренний мир. Рефлексия – это не только знание и понимание субъектом самого себя, но и осознание им того, как он оценивается другими индивидами, то есть рефлексия – это процесс взаимоот-

ражения субъектами друг друга и самих себя. Сознание во многом определяет способность субъекта выделять себя из окружающего мира. Самосознание – еще один очень важный компонент внутреннего мира человека, оно играет решающую роль в формировании личности, поскольку лишь благодаря самосознанию человек способен узнать себя как субъекта.

Психологическое одиночество – это комплекс внутриличностных переживаний, связанный с непризнанием, обидой, а также следствие раскола образа Я, а социальное одиночество является результатом состояния недостаточной социальной организованности, адаптации, а также следствием разрыва значимых социальных связей, отношений. Одиночество – это переплетение различных психологических процессов на когнитивном, эмоциональном и деятельностном уровнях.

Полностью устранить одиночество из нашей жизни невозможно, как невозможно обезопасить себя от его появления на разных этапах нашей жизни. Задачей пожилого человека является изменение вызывающих одиночество факторов и обучение навыкам преодоления одиночества.

Одиночество – это проявление слабой приспособляемости личности, а причина его – феноменологическое несоответствие представлений индивида о собственном Я. Иными словами, в одиночестве проявляется несоответствие между действительным и идеализированным Я. Часто одиночество – это ощущение, которое появляется в форме потребности быть включенным в какую-то группу или потребности просто быть в контакте с кем-либо. В таких случаях выступает осознание отсутствия значимого Другого, чувство потери. С точки зрения экзистенциальной феноменологии одиночество грозит нарушить целостность и гармоничность личности. Объективный аспект одиночества – это те условия, которые приводят к одиночеству. Субъективная сторона одиночества – переживание личности, обусловленное деформацией ее связей с различными аспек-

тами действительности, относительно независимое от объективных условий и обладающее негативным потенциалом.

Одиночество обладает свойством подчинить себе другие психические процессы и состояния: одиночество нарушает внутреннюю целостность личности; одиночество может быть механизмом психологической защиты; одиночество ведет к формированию сверхожиданий и переоценке вклада другого человека в собственное развитие. Способы борьбы с одиночеством многообразны, они зависят и от качества самого одиночества, и от индивидуальных особенностей самого человека (Слободчиков 2007).

Большинство современных ученых считают, что развитие личности продолжается всю жизнь, и потому рассматривают приспособление к старению как развитие ранних стилией жизни. Сторонники стадийного развития считают, что в этом возрасте появляются структуры или образования, которые основываются на структурах и образованиях предыдущих стадий. И как отмечает Л. И. Анциферова, задача стадии интегративности мудрости состоит в отыскании человеком смысла своей жизни, в интеграции всех пройденных стадий и в обретении своего целостного Я (Анциферова 1996). Решение этой задачи должно опираться на способность человека быть компетентным в построении собственной жизни, в выработке осуществимых жизненных программ, адекватной оценке социальной действительности, стержнем мудрости является духовно-нравственное отношение человека к миру и жизни. В этом смысле Э. Эриксон, определяя Эго-интеграцию как основную задачу поздней зрелости, считает, что для ее достижения пожилые люди не должны просто размышлять о своем прошлом, а должны продолжать динамично развиваться (по: Элкин 1999).

Как особенная форма начала субъектности сама выражает свой предел в развитии рефлексивности, которая содержится в любом противоречии. В субъектности заключена суть понятия Я, поэтому развитие

субъектности может быть понято только как самодвижение человека, проявляющееся в способности разрешать противоречия. Быть субъектом самосознания – это значит быть субъектом процесса порождения системы представлений о себе, о своей сущности, порождения образа своего Я (самополагание в рефлексии). Субъектность можно рассматривать как основу личности, как интегральную способность человека выстраивать жизнь в соответствии с собственными целями и ценностями (Волкова 1997).

Субъектность проявляется в активной творческой позиции человека при решении жизненных задач, в способности к саморегуляции и саморефлексии.

Правомерно В. И. Слободчиков подчеркивает, что «субъектность обнаруживает себя в главной способности человека: способности превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования, что позволяет ему быть действительным субъектом (автором, хозяином, распорядителем) собственной жизни» (Слободчиков 2002, 24). В этом и заключаются возможности субъектности пожилого человека преодолеть негативные переживания, в том числе и чувство одиночества.

### Выводы

Переживание одиночества является условием, предпосылкой проявления ряда психологических проблем, таких как заниженная самооценка, тревожность и др. Исследования переживания одиночества пожилых людей, а также и изучение уровня проявления тревожности, содержания Я-образа, и других психических особенностей в целом дают основание искать в будущих исследованиях взаимозависимость

между этими проявлениями, учитывая и экономические факторы, определяющие их влияние на качество жизни пожилых. Мы считаем, что это даст экономистам возможность получить надежные знания в отношении личности пожилого человека, его психологических состояний, наступивших в результате определенных экономических перемен. С другой стороны, эти результаты также послужат основой для разработки детально сконструированных программ психологической поддержки и работы с пожилыми.

Особо важным фактором, влияющим на качество жизни пожилого человека, является его экономическое положение. Одиночество часто рассматривается как симптом появления психических проблем. Наши исследования на данном этапе показывают тенденцию негативного воздействия материальных проблем на переживание одиночества, это усугубляет тревожные переживания пожилых людей.

Пожилым людям свойственно обладать многими качествами, но есть одно, которого нет и не может быть у других поколений. Это – мудрость жизни, знаний, ценностей. Именно мудрость, свойственная пожилому достаточно на этой земле человеку, может явиться мощнейшим стимулом и фактором развития общества. Ведь мудрость – это не только экономика, это и политика, и этика, и нравственность. Это новое качество социального и психического развития – единства развития общества и развития самого человека, а также и механизм преодоления негативных переживаний в жизни. Необходимо констатировать факт, что психология одиночества как особая отрасль исследования находится на начальных стадиях своего развития.

### Литература

- Александрова, Н. (2015) *Малка книжка за голямата самота*. София: Издательство «Петко Венедиков», 142 с.
- Александрова, Н. (2002) *Тревожност при хора в напреднала и старческа възраст*. София: Софийски университет, 202 с.

- Анциферова, Л. И. (1996) Поздний период жизни человека: типы старения и возможность поступательного старения личности. *Психологический журнал*, № 6, с. 80–89.
- Волкова, Е. Н. (1997) *Психологические аспекты субъектности учителя*. Н. Новгород: НГЦ, 63 с.
- Полякова, И. П., Батракова, Т. С., Копытина, М. Ю. (2009) Влияние одиночества на внутренний мир личности и ее повседневную жизнь. *Вестник Вятского государственного университета*, том 4, № 4, с. 35–40.
- Слободчиков, В. И. (2002) О соотношении категорий «субъект» и «личность» в контексте психологической антропологии. В кн: Кабрин, В. И. (ред.) *Личность в парадигмах и метафорах: ментальность-коммуникация-толерантность*. Томск: Издательство Томского университета, с. 20–30.
- Слободчиков, И. М. (2007) Современные исследования переживания одиночества. *Психологическая наука и образование*, № 3, с. 27–35.
- Элкинд, Д. (1996) *Эрик Эриксон и восемь стадий человеческой жизни*. М.: Когито, 16 с.
- Ялом, И. (1999) *Экзистенциальная психотерапия*. М.: Класс, 589 с.
- De Jong Gierveld, J. (1998) A review of loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, vol. 8, pp. 73–80.
- Di Tommaso, E., Brannen, C., Best, L. (2004) Measurement and validity characteristics of the short version of the Social and emotional loneliness scale for adults. *Educational and Psychological Measurement*, vol. 64, pp. 99–119.
- Savikko, N. (2008) *Loneliness of the older people and elements of an intervention for its alleviation. PhD thesis*. Turku, 88 p.
- Sorkin, D., Rook, K. S., Lu, J. L. (2002) Loneliness, lack of emotional support, lack of companionship and the likelihood of having a heart condition in an elderly sample. *Annals of Behavioural Medicine*, vol. 24 (4), pp. 290–298.
- Stek, M. L., Vinkers, D. J., Gussekloo, J., Beekman A. T., van der Mast, R.C., Westendorp, R. G. (2005) Is depression in old age fatal only when people feel lonely? *American Journal of Psychiatry*, vol. 162 (1), pp. 178–180.
- Victor, C. D., Scambler, S. J., Bowling, A., Bondt, J. (2005) The prevalence of and risk factors for loneliness in later life: a survey of older people in Great Britain. *Ageing and Society*, vol. 25(3), pp. 357–375.
- Victor, C., Scambler, S., Bond, J., Bowling, A. (2000) Being alone in later life: loneliness, isolation and living alone in later life. *Reviews in Clinical Gerontology*, vol. 10 (4), pp. 407–417.

## References

- Alexandrova, N. H. (2002) *Trevojnost pri hora v naprednala I starcheska vazrast [The anxiety among elderly and old age]*. Sofia: Sofiiski universitet Publ., 202 p. (In Bulgarian)
- Alexandrova, N. H. (2015) *Malka knijka za golyamata samota [A Little book for a large loneliness]*. Sofia: Petko Venedikov Publ., 142 p. (In Bulgarian)
- Antsiferova, L. I. (1996) Pozdnii period zhizni cheloveka: tipy starenija i vozmozhnost' postupatel'nogo starenija lichnosti [Late period of human life: types of aging and the possibility of progressive aging]. *Psikhologicheskii zhurnal [Psychological journal]*, no. 6, pp. 80–89. (In Russian)
- Di Tommaso, E., Brannen, C., Best, L. (2004) Measurement and validity characteristics of the short version of the Social and emotional loneliness scale for adults. *Educational and Psychological Measurement*, vol. 64, pp. 99–119. (In English)
- Elkind, D. (1996) *Erik Erikson i vosem', stadii chelovecheskoi zhizni [Eric Erickson and eight stages of human life]*. М.: Когито, 16 p. (In Russian)

- Polyakova, I. P., Batrakova, T. S., Kopytina, M. Yu. (2009) Vliyanie odinochestva na vnutrennii mir lichnosti i ee povsednevnyuyu zhizn' [The influence of loneliness on the inner world of personality and its daily life]. *Vestnik Vyatskogo gosudarstvennogo universiteta [Herald of Vyatka State University]*, vol. 4 (4), pp. 35–40. (In Russian)
- Savikko, N. (2008) *Loneliness of the older people and elements of an intervention for its alleviation. PhD thesis.* Turku, 88 p. (In English)
- Slobodchikov, I. M. (2007) Sovremennye issledovaniya perezhivaniya odinochestva [Contemporary Studies of Loneliness]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie [Psychological Science and Education]*, no. 3, pp. 27–35. (In Russian)
- Slobodchikov, V. I. (2002) O sootnoshenii kategorii "sub"ekt" i "lichnost'" v kontekste psikhologicheskoi antropologii. In: Kabrin, V. I. (ed.) *Lichnost' v paradigmakh i metaforakh: mental'nost'-kommunikatsiya-tolerantnost' [Personality in paradigms and metaphors: mentality-communication-tolerance]*. Tomsk: Tomsk University Publ., pp. 20–30. (In Russian)
- Sorkin, D., Rook, K. S., Lu, J. L. (2002) Loneliness, lack of emotional support, lack of companionship and the likelihood of having a heart condition in an elderly sample. *Annals of Behavioural Medicine*, vol. 24 (4), pp. 290–298. (In English)
- Stek, M. L., Vlnkers, D. J., Gussekloo, J., Beekman A. T., van der Mast, R.C., Westendorp, R. G. (2005) Is depression in old age fatal only when people feel lonely? *American Journal of Psychiatry*, vol. 162 (1), pp. 178–180. (In English)
- Victor, C. D., Scambler, S. J., Bowling, A., Bondt, J. (2005) The prevalence of and risk factors for loneliness in later life: a survey of older people in Great Britain. *Ageing and Society*, vol. 25 (3), pp. 357–375. (In English)
- Victor, C., Scambler, S., Bond, J., Bowling, A. (2000) Being alone in later life: loneliness, isolation and living alone in later life. *Reviews in Clinical Gerontology*, vol. 10 (4), pp. 407–417. (In English)
- Volkova, E. N. (1997) *Psikhologicheskie aspekty sub'ektnosti uchitelya [Psychological aspects of teacher's subjectness]*. N. Novgorod: NGTs Publ., 63 p. (In Russian)
- Yalom, I. (1999) *Ekzistentsial'naya psikhoterapiya [Existential psychotherapy]*. M.: Klass, 589 c. (In Russian)