

Специфика переживания одиночества в зрелом возрасте

Колесникова Наталья Александровна

Студент

Северо-Восточный государственный университет, Социально-гуманитарный,

Магадан, Россия

E-mail: netly90@mail.ru

В данной работе под феноменом одиночества понимаются субъективные, как правило, негативные переживания, вызванные несоответствием характера реальных и желаемых социальных связей. С такой проблемой как одиночество сталкивается практически каждый человек, кроме того, проблема одиночества является одним из наиболее часто встречающихся запросов психологического консультирования.

Традиционно в данной проблеме принято уделять большее внимание возрастным периодам до юности включительно. Однако, такой возрастной период развития как зрелость остаётся недостаточно подробно изученным, не смотря на то, что в данном возрасте происходят достаточно важные изменения в привычном укладе человека: вырастают и покидают родительский дом дети, умирают родители, теряются привычные социальные контакты, кроме того человек начинает осмысливать приближение старости и подводить итоги, сравнивать реальные условия жизни с идеальным образом, с воспоминаниями о прошлом. Все это может вызывать переживание одиночества: упадок сил, депрессию, потерю смысла существования и т.д.

Нами было проведено изучение переживания одиночества в зрелости. В исследовании приняло участие 18 мужчин и 29 женщин, в возрасте от 30 до 65 лет. Общий объем выборки составляет 47 человек.

Для исследования нами была самостоятельно разработана анкета, вопросы которой были направлены на изучение когнитивной, поведенческой и аффективной стороны переживания одиночества. Кроме того использовались: методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М.Фергюсона, методика «Оценочная шкала стрессовых событий» Холмса и Райха, а так же методика самооценки эмоциональных состояний «Градусник» Н.П. Фетискина.

По данным, полученным в результате проведения методики диагностики уровня субъективного ощущения одиночества, из 47 опрошенных нами людей 11 находились в состоянии одиночества средней выраженности и 2-е в состоянии одиночества высокой выраженности. Из них 10 женщин и 3 мужчин. Таким образом, состояние одиночества испытывает 27,6 % опрошенных.

При описании содержания одиночества никто из испытуемых не указывал положительные стороны данного феномена. Все описания одиночества носили либо негативный характер (пустота, тоска, скука, печаль и т.д.), либо нейтральный (состояние души, переоценка ценностей и т.д.).

Однако, в результате проведения методики самооценки эмоциональных состояний «Градусник» мы выявили, что только 27,8% испытуемых переживающих одиночество актуально испытывают негативные переживания, остальные же испытывают либо спокойные (44%) , либо положительные эмоциональные состояния (27,9%), из чего может

следовать, что эмоциональная сторона переживания одиночества не носит постоянный негативный характер.

Что касается способов преодоления одиночества - самыми распространенными, как среди одиноких, так и среди лиц, не испытывающих чувство одиночества, являются такие способы преодоления данного состояния как: погружение в трудовую деятельность, хобби (различия статистически достоверны), а так же общение с другими людьми (семья, друзья, новые знакомые). Однако, такие категории как: поиск причины одиночества, преодоление себя, анализ своего состояния у одиноких людей отсутствуют. Это может означать, что испытывающие чувство одиночества в качестве способов переживания болезненных эмоций видят те, что способны отвлечь их, заставить забыть, но не устранить причину этого болезненного состояния. Учитывая тот факт, что 83% испытуемых проживает с семьей, т.е. имеют возможность общения, а 88% испытуемых занимаются профессиональной деятельностью, можно сделать вывод, о неэффективности данных способов переживания для решения проблемы одиночества.

По методике «Оценочная шкала стрессовых событий» получились следующие результаты: количество испытуемых, подверженных высокой степени стрессовой нагрузки, и, соответственно, имеющих низкую способность сопротивления таковым, среди находящихся в состоянии одиночества в 2 раза выше, чем у испытуемых, не испытывающих данное состояние. Это значит, что предпосылками, способствовавшими возникновению состояния одиночества, могли быть происходящие с ними за последнее время стрессовые ситуации. Как правило, серьезные изменения у таких испытуемых происходили в таких сферах как: здоровье, взаимоотношения с супругом, профессиональная деятельность, потеря близких.

Таким образом, одиночество понимается в зрелом возрасте как исключительно негативное состояние, вызывающее переживания отрицательного характера, способы переживания которых, как правило, направлены на устранение негативно окрашенного эмоционального состояния, а не на поиск и устранение причин данного переживания.

Литература

1. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М., 1984.
2. Иванов Г. Л. Психология одиночества // Вестник Пермского университета. 1998. No 8. С.24-29.
3. Кулагина И. Ю., Колюцкий В.Н. Психология: Полный жизненный цикл развития человека : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2001.
4. Лабиринты одиночества / под общ. ред. Н. Е. Покровского. М., 1989.
5. Шагивалеева Г. Р. Одиночество и особенности его переживания студентами. Елабуга, 2007.