

*Lidiya S. Titkova,  
PhD, professor,  
Far Eastern Federal University*

## Loneliness and Life Values in Adulthood

**Key words:** *loneliness, Mature age, life values*

**Annotation:** *the article contains the results of a study of people of retirement age who lead an active lifestyle. We studied the sense of loneliness inherent in this category of the population and their life values influencing these feelings.*

Одиночество – одна из сложнейших психологических проблем современного общества и его порождения – урбанизации. Жизненное пространство обитания человека ограничивается домом, работой, магазином. Увеличившееся количество автомобилей также не способствует общению: дом-автомобиль-работа и наоборот сокращают общение, делают человека еще более одиноким, хотя внешне он выглядит успешным, благополучным, реализовавшим себя и в профессиональной деятельности, и в семейном окружении. Даже реализовавший себя и считающий себя самодостаточным человек может оказаться на грани психического расстройства, находясь в тупике социальных отношений.

У людей зрелого возраста и старшего поколения проблема одиночества стоит, пожалуй, острее, чем в молодежной среде, потому что им трудно менять сложившиеся представления, социальные стереотипы и ломать традиции. Людей этого возраста также страшит надвигающаяся немощь и возможные тяжелые болезни, потеря партнера.

Боумен К. указывает на три причины, усиливающие состояние одиночества в современном мире: ослабление связей в первичной группе; увеличение семейной мобильности; увеличение социальной мобильности (1, р. 33-46).

Вейс Р. считает, что природа одиночества имеет не патологический характер и существует в двух типах, находящихся в зависимости от аффективных реакций. Одиночество появляется в результате недостаточности социального взаимодействия индивида. «Я убеждён, что существуют фактически два эмоциональных состояния, которые люди, пережившие их, склонны расценивать как "одиночество". Я называю эти состояния соответственно эмоциональной изоляцией и социальной изоляцией. Первое вызвано отсутствием привязанности к конкретному человеку, а второе – отсутствием доступного круга социального общения» (1, р. 58).

Психолог и социолог И.С. Кон в книге «Дружба: Этико-психологический очерк», выделяет ситуативное одиночество, порожденное особыми жизненными обстоятельствами: резкой переменой условий жизни и круга общения (перемена места жительства, учебы или работы), кризисными точками индивидуального развития (например, появлением неудовлетворенной потребности в любви), потерей близких,

охлаждением или распадом некогда значимых личных отношений и т.д. Чувство одиночества, с течением времени обычно проходит, уступая место новым отношениям и эмоциональным привязанностям (2, р. 102).

Однако, потребность в одиночестве существует, и даже является благом, например, для людей, испытывающих потребность во «внутренних» рассуждениях, имеющих созерцательные наклонности, любящих философствовать или заниматься творчеством, наделенных каким-либо талантом, способностями. В этом случае одиночество будет способствовать саморазвитию личности, ее формированию и созреванию, поиску человеком путей для самореализации. Русский философ Н. А. Бердяев писал: «...человек имеет священное право на одиночество, так как через моменты одиночества рождается личность, самопознание личности, в одиночестве переживается единичность и неповторимость своего "Я"» (3, р. 130).

Из множества причин, ведущих к одиночеству, мы рассмотрели только некоторые социальные причины, так цель нашего исследования это преодоление именно социальных причин, связанных с нарушением привычного образа жизни и круга общения. Способы преодоления одиночества – одна из проблем современного общества, ищущего основные пути ее практического решения. Постановка и понимание этой проблемы особенно актуальны при решении «трудностей» конкретной личности, оказавшейся в сложной ситуации.

Ранее, в статье «Личностные особенности людей зрелого возраста, ведущих активный образ жизни», мы изучили некоторые характерологические черты данной категории людей. Было установлено, что, люди, которые не смиряются со своим возрастом и стараются быть активными долгое время и прикладывают к этому определенные усилия, обладают высоким уровнем субъективного контроля и считают, что многое в этой жизни зависит от них самих и тех усилий, которые они будут прикладывать для ведения активной жизни.

Эти люди добродушны, легки в общении, эмоциональны, готовы к сотрудничеству, легко работают в группах. Однако они требовательны к себе, настойчивы в достижении цели, могут взять на себя ответственность, уважающие принципы и терпимые к трудностям. Несмотря на эмоциональность, они контролируют свои эмоции и поведение, обладают «самоуважением» и заботятся о своей репутации.

Исследования интеллектуальных способностей, показали, что они обладают повышенным интеллектом, по отношению к пассивной группе пенсионеров (4, р. 224-229).

В данной статье мы предлагаем результаты исследования системы жизненных смыслов и ощущения одиночества у этой же категории пожилых людей, то есть, ведущих активный образ жизни. Исследование проводилось на базе Высшего народного университета ДВФУ. В исследовании принимали участие 52 пожилых человека в возрасте от 55 до 80 лет.

Для решения задач исследования были использованы следующие методики:

- Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества (Д. Рассел, М. Фергюсон, Л. Пепло) (5, р. 18);
- Методика исследования системы жизненных смыслов, разработанная

В.Ю. Котляковым (6);

➤ Тест «Смысложизненные ориентации». СЖО. (Д.А. Леонтьев) (7, р. 16).

По результатам исследования ни один человек в группе не обладает высоким уровнем переживания одиночества. Из 52 человек 21,2 % пожилых людей обладают средним уровнем, 78,8 % можно отнести к группе с низким уровнем переживания одиночества.

Таким образом, можно видеть, что в данной группе людей, чувствующих себя абсолютно одинокими нет. Напомним, что мы исследовали людей, ведущих активный образ жизни. Это пенсионеры разного возраста, которые занимаются в народном университете: слушают лекции на разные темы, проводят вместе свободное время, ходят в театры, на концерты. Занимаются спортом и творческой работой в зависимости от склонности и предпочтением.

На Рис. 1 представлено распределение системы жизненных смыслов данной группы, измеренной по методике Котлякова В.Ю. Методика выявляет, какое место (ранг) занимают представленные категории: альтруистические, экзистенциальные, гедонистические, самореализации, статусные, коммуникативные, семейные, когнитивные в системе жизненных смыслов человека. Согласно этой методике, низший балл категории жизненного смысла соответствует ее большему значению для испытуемого (6).



Рис. 1. Диаграмма средних показателей Системы жизненных смыслов, измеренных по методике Котлякова В.Ю.

Исходя из результатов, полученных при обработке данных, можно сказать, что в группе испытуемых наиболее эффективные показатели получили категории коммуникативные жизненные смыслы (11) и семейные жизненные смыслы (11). Наименьшее значение в системе жизненных смыслов занимают такие категории, как статусные (18), гедонистические (15) и когнитивные (15).

Вполне объяснимо, что основные ценности у данной категории людей это коммуникативные и семейные. В силу своего пенсионного возраста они лишены полноценного общения. А потребность общаться с другими людьми, контактировать с ними, эмоционально переживать общение, чувствовать свою принадлежность, нужность и причастность к жизни других людей остается и даже повышается.

Что касается семейных жизненных смыслов, то они основаны на человеческой потребности проявлять заботу, внимание, опеку членов своей семьи. Принимать участие в жизни своих родных и близких людей, жить ради своей семьи, передавая все лучшее своим детям и своему поколению. Уходя с работы, человек переносит всю свою энергию, заботу и тепло на ближайшее окружение.

Наименее значимую категорию в группе пожилых людей составляют статусные жизненные смыслы – это человеческая потребность занимать высокое положение в обществе, карьере, в глазах окружающих людей. Понятно, что все что могли для общества они сделали, чего могли, того и достигли и больше их эта область не интересует.

На Рис.2 представлена диаграмма распределения средних показателей по группе смысложизненных ориентаций (СЖО), измеренных по методике Леонтьева Д.А. Эта методика позволяет оценить источник смысла жизни людей в пожилом возрасте.

Рассматриваемые категории:

- «Цель в жизни» - характеризует целеустремленность, осмысленность и направленность жизни человека, отсутствие или наличие целей в жизни испытуемого;
- «Процесс в жизни» или эмоциональная насыщенность жизни - характеризует удовлетворенность своей жизнью. Определяет, как испытуемый воспринимает процесс своей жизни, ее эмоциональность, насыщенность, наполненность смыслом. Содержание данной шкалы определяется тем, что смысл жизни состоит в том, чтобы жить;
- «Результативность в жизни» или удовлетворенность самореализацией - Характеризует оценку пройденного пути жизни, удовлетворенность пройденной частью жизни, ощущение испытуемым того, насколько осмысленна и продуктивна была прожитая ими часть жизни;
- «Локус контроля – Я». Высокие показатели по этой шкале характеризуют представление испытуемого о себе, как о сильной личности, которая обладает свободой выбора строить свою жизнь в соответствии со своими целями. Низкие показатели – неверие в силы контролировать свою жизнь;
- «Локус контроля – жизнь» или управляемость жизни. Отражает убежденность человека в его способности контролировать свою жизнь, вера в то, что каждый имеет свободу в принятии решений и воплощении их в жизнь.

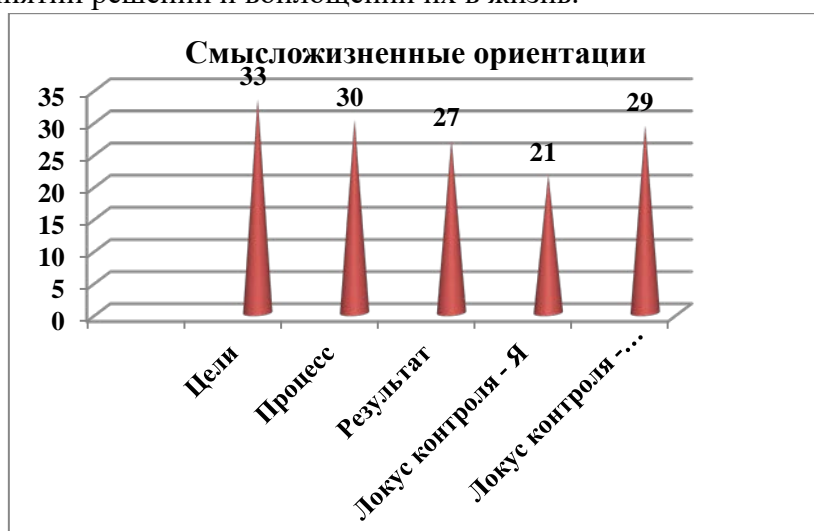


Рис.2 Средние показатели СЖО, измеренные по методике Леонтьева Д.А.

Максимальные значения получают категории, характеризующие целеустремленность, осмысленность и направленность жизни человека (33),

эмоциональную насыщенность жизни (30), управляемость жизни (29) и

удовлетворенность самореализацией (27).

Заметим, что данное исследование подтверждает результаты наших исследований (2009, 2012, 2014), где мы изучали личностные особенности и локус контроля (4, р. 228-229) людей, ведущих активный образ жизни, а также самореализацию на позднем этапе жизни человека (8).

На Рис.3. сравнительный график средних показателей по двум методикам людей с низким и средним уровнем ощущения одиночества.

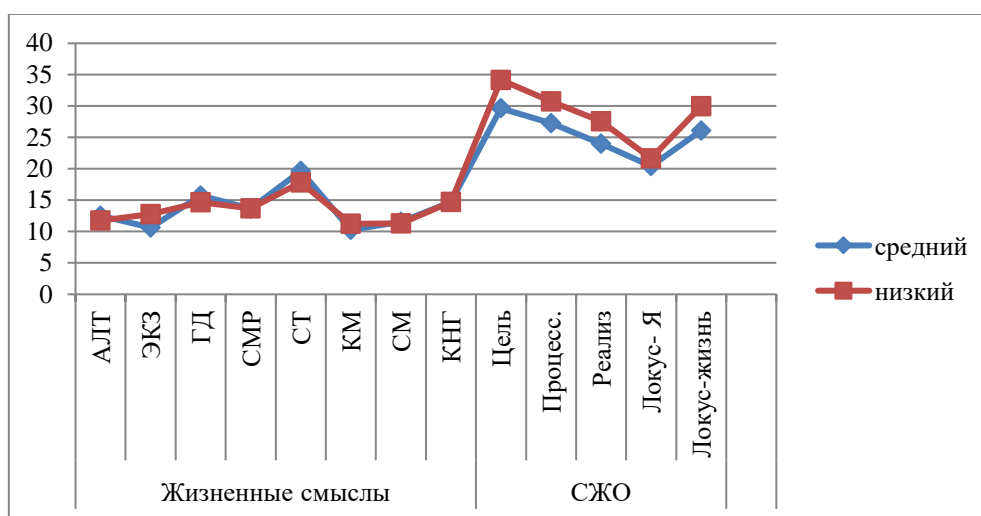


Рис.3. Средние показатели двух групп

На рисунке видно, что существуют незначительные различия по методике СЖО. Группа с низким уровнем ощущения одиночества имеет повыше показатели по категориям: Цель в жизни, Процесс в жизни, Результативность в жизни и Локус контроля – жизнь. Можно предположить, что именно эти показатели более всего влияют на активность жизненной позиции и в конечном итоге на удовлетворенность своей жизнью и ощущение одиночества.

Далее, мы посмотрели, насколько сильно связаны смысложизненные ориентации с субъективным ощущением одиночества. Для этого был использован метод линейной корреляции Брауэ - Пирсона. Результаты расчетов даны в Таблице 1.

Таблица 1.

Категори я	Цели	Процесс	Результа т	Локус контрол я - Я	Локус контроля - жизнь	Общий показатель ОЖ
Гэмп	<b>-0,338</b>	<b>-0,337</b>	<b>-0,371</b>	-0,174	-0,228	<b>-0,315</b>

При критических значениях равных 0,276 для  $p \leq 0,05$  0,354 для  $p \leq 0,01$ , мы имеем значимые корреляции на 1% уровне для категории «Результативность в жизни» и на 5%

уровне для категорий «Цель в жизни» и «Процесс в жизни». Общий показатель по всем категориям также дает значимую корреляцию на 5% уровне.

Следовательно, мы с большой долей уверенности, можем утверждать, что чем выше удовлетворенность человека своей прожитой жизнью и достигнутыми успехами, чем он целеустремленней, тем меньше чувствует себя одиноким и заброшенным.

Изучив систему жизненных смыслов людей зрелого возраста, которые ведут активный образ жизни в сочетании с субъективным ощущением одиночества можно сделать следующие выводы:

- Наиболее значимыми в зрелом возрасте являются семейные ценности и возможность эмоционального и социального общения; Экзистенциальные потребности, которые свойственны всем людям, и их удовлетворение необходимо для сохранения душевного здоровья, так как человек вынужден преодолевать свой страх, свою изолированность в мире, свою беспомощность и заброшенность и искать новые формы связи с миром, в котором он хочет обрести безопасность и покой; в пенсионном возрасте появляется больше времени и возможностей для самореализации и развитию своих творческих способностей; изучению, ранее не знакомых, областей искусства, например, живописи и музыки, что также расширяет круг эмоционального и социального общения.
- При высоком уровне эмоциональной насыщенности жизни пожилых людей, когда она интересна и наполнена смыслом в настоящем, имеет цель, ощущение одиночества в их жизни будет переживаться в меньшей степени. Удовлетворенность своей жизнью, ее продуктивностью, тем, как человеком прожита часть его жизни, также свидетельствует о том, что переживание одиночества будет ниже.
- Чем выше уровень переживания одиночества, тем жизнь человека не представляет для него особого интереса, присутствует неудовлетворенность своей жизнью в текущем времени, а также неудовлетворенность своей жизнью в прошлом и каких-либо не достигнутых возможностях.

### **References:**

1. *Labyrinth of Solitude. Collection: ed. Pokrovsky NE. Moscow, 1989.*
2. *Kon IS. Friendship: Ethical and psychological sketch: 2nd ed., revised. and ext. Moscow, 1987*
3. *Berdyayev NA. The Destiny of Man. Moscow, 1993.*
4. *The person in extreme conditions of life and crisis situations: Coll. scien. art. scientific-practical conference with international participation: Ed. RV.Kadyrova. Vladivostok, 2012.*
5. *Duhnovsky SV. The scale of the subjective experience of loneliness. Yaroslavl, 2007.*
6. *Kotlyakov VY. Research Methodology systems vital sense: Siberian psychology today: Proceedings. Vol. 2. Kemerovo, 2004; 18 – 21.*
7. *Leontiev DA. Test life orientations (LSS). Moscow, 1992.*
8. *The problem of individuality in modern psychology: Materials of All-Russian scientific-practical conference. Vladivostok, 2009; 54-58.*