

ACTUAL ASPECTS OF STUDYING LONELINESS AND THE PROBLEMS OF ELDERLY

Natalia Alexandrova

International Higher Business School – Sofia, Bulgaria- alexandrovan@yahoo.com

Abstract: Loneliness is perceived as a strictly subjective, individual and often unique experience. The analyzing and interpreting of loneliness may proceed within the frameworks of many and diverse aspects. The problem of loneliness according to researchers studying this phenomenon in all age groups is considered the potential source of stress and the cause of numerous personal and individual difficulties and problems. This publication aims at presenting the problems of loneliness from the viewpoint of psychological studies as well as the possibilities for studying it at later stages of human ontogenetic development. The increase of life expectancy is a process characterizing the demographic development in the world during the 20th century and today. The first attempts at an ontological study of human loneliness emerged in existentialism during the 20th century. That interpretation within the frameworks of the ontological implementation of loneliness became possible thanks to the emergence of E. Husserl's phenomenology. *Essence of the concept of loneliness.* The definition of loneliness is different in the different theories. We could sum it up and note in the light of modern perceptions of loneliness two major trends of studying it: 1) The first one – the perception of loneliness as a psychic condition or a subjective experience within the context of self-awareness and identity; 2) The second one – the perception of loneliness as a predominantly negative state and experience. Loneliness is perceived as a multidimensional phenomenon (de Jong Gierveld; Nilsson, Lindström, & Nâden) and as a universal experience. Loneliness can be defined as an emotional state subjectively experienced causing avoidance and related to the perception of unfulfilled personal and social needs (Peplau and Perlman). Some authors consider that loneliness can be conceptualized as a one-dimensional unit (Russell et al.; Russell) and accept that the experience of loneliness is the same for all circumstances and reasons. The feeling of loneliness as a quality of the personality – this is a chronic existence with the depressing experience of the feeling of uselessness, isolation, spiritual emptiness caused by the real or imaginary dissatisfaction of the need of interpersonal relations. The level and reasons of loneliness in the perception and actions of the aged and old people depend on the age brackets. Eighty-years old and older people understand the meaning of "loneliness" in a different way compared to representatives of other age brackets. Old age associates loneliness with reduction of activity premised by the lack of ability for work or impossibility to move rather than by the lack of social contacts. The problem of ageism pertains to a discriminatory attitude and isolation from society as regards elderly individuals. This is an important socio-psychological factor and a prerequisite for unleashing the feeling of loneliness. To this effect classifying elderly individuals as selfish and egocentric is due to that derogatory attitude to them. The individual reacts to that by a defense in emotional and personal terms developing different forms of actions which can be associated with the experience of loneliness. The sense of a lack of communication may trigger an experience of loneliness and diminish the feeling of self-esteem.

Keywords: loneliness, psychological approaches, isolation, methods of research.

АКТУАЛНИ АСПЕКТИ НА ИЗУЧАВАНЕТО НА САМОТАТА И ПРОБЛЕМИТЕ НА СТАРЕЕНЕТО

НаталияАлександрова

Международно Висше Бизнес Училище-София, Р България _alexandrovan@yahoo.com

Резюме: Самотата се възприема като строго субективно, индивидуално и често пъти уникално преживяване. Анализирането и интерпретирането на самотата може да протича в рамките на много и различни аспекти. Проблемът за самотата според учените, разглеждащи и изучаващи този феномен във всички възрастови групи се смята за потенциален източник на стрес и причина за редица лични, индивидуални трудности и проблеми. Самотата се възприема като строго субективно, индивидуално и често пъти уникално преживяване. Анализирането и интерпретирането на самотата може да протича в рамките на много и различни аспекти. Целта на дадената публикация е да представи проблемите на самотата от гледна точка на психологическите проучвания, както и възможностите за нейното изучаване на по-късните етапи от онтогенетичното развитие на човека. Нарастването на средната продължителност на живота е процес, характеризиращ демографското развитие в света през XX век и понастоящем. Именно 70-те години на XX в. се определят като начало на ерата на изучаване на самотата. Не случайно

психолозите наричат феномена самота чумата на 21 век. Първите опити на онтологично проучване на самотата на човека се появява при екзистенциализма през XX век. И това интерпретиране в рамките на онтологичното реазлиране на самотата става възможно благодарение на появата на феноменологията на Е. Хусерл. *Същност на понятието самота*. Дефиницията за самотата се различава в различните теории. Бихме могли да обобщим и да отбележим в светлината на съвременните представи за самотата две основни тенденции за нейното изучаване: 1/ първата- разглеждането на самотата като психично състояние или субективно преживяване в контекста на самосъзнанието и идентичността; 2/ втора-представата за самотата като преимуществено негативно състояние и преживяване. Самотата е разбрана като мултидименсионален феномен (de Jong Gierveld; Nilsson, Lindström, & Nåden) и е възприемана като универсално преживяване. Самотата може да се дефинира като субективно преживявано емоционално състояние, което причинява отбягване и, което е свързано с възприемането на неосъществени лични и социални потребности (Peplau and Perlman). Някои автори смятат, че самотата може да се концептуализира като едноизмерна единица (Russell et al.; Russell) и приемат, че преживяването на самота е същото при всички обстоятелства и причини. Чувството за самота като качество на личността-това е хронично съществуване с тягостното преживяване на чувството за ненужност, изолираност, душевна пустота, предизвикани от реалната или въображаема неудовлетвореност на потребността от междуличностни отношения. Нивото и причините на самотата в разбирането и проявите при възрастните и стари хора зависи от възрастовите групи. При 80 годишните и по-възрастните разбират значението на термина “самота” не така, както представителите на другите възрастови групи. За старостта самотата се асоциира с намаляване на дейността, предпоставена от липсата на трудоспособност или невъзможност за придвижване, а не от липсата на социални контакти. Проблемът ейджизъм е дискриминативно отношение и изолация от обществото към по-възрастните индивиди. Това е важен социалнопсихологически фактор и предпоставка за отключване на чувството за самота. В този смисъл категоризирането на по-възрастните индивиди, като егостични, егоцентрични, се дължи на това пренебрежително отношение към тях самите. В отговор на това личността реагира като проявява защита в емоционално-личностен план, изграждайки различни форми на проява, които можем да отнесем към преживяването на самота.

Ключови думи: самота, психологически подходи на изучаване и изследване, изолираност, уединение, методи на проучване.

Анализирането и интерпретирането на самотата може да протича в рамките на много и различни аспекти. Проблемът за самотата според учените, разглеждащи и изучаващи този феномен във всички възрастови групи се смята за потенциален източник на стрес и причина за редица лични, индивидуални трудности и проблеми. Самотата се възприема като строго субективно, индивидуално и често пъти уникално преживяване. Целта на дадената публикация е да представи проблемите на самотата от гледна точка на психологическите проучвания, както и възможностите за нейното изучаване на по-късните етапи от онтогенетичното развитие на човека. Нарастването на средната продължителност на живота е процес, характеризиращ демографското развитие в света през XX век и понастоящем. Кларк и Андерсън (1985) установяват, че в напреднала възраст се повишава интересът към вътрешните личностни промени и постепенно се засилва самотата и високата чувствителност към уединението. Именно 70-те години на XX в. се определят като начало на ерата на изучаване на самотата. Не случайно психолозите наричат феномена самота чумата на 21 век. Първите опити на онтологично проучване на самотата на човека се появява при екзистенциализма през XX век. И това интерпретиране в рамките на онтологичното реазлиране на самотата става възможно благодарение на появата на феноменологията на Е. Хусерл. *Подходи на изучаване* Д. Пърлман и Л. Пепло класифицират опитите за нейното проучване на осем групи: психодинамични, феноменологични, екзистенциално-хуманистични, социологически, интеракционистки, когнитивни, интимни и теоретико-системни. Поведенческият подход определя самотата като отговор на липса, отсъствие на социална защита, подкрепа, когнитивните теории подчертават възприемането на несъответствието между желани и постигнати социални контакти, и психодинамичната теория е ориентирана (Уайс и Съливан) и фокусирана на липсата от реализиране потребности. *Социологическа перспектива*. Представителите на този ходход като К. Боумен, Д. Рисман, Ф. Слейтър и др. Според К Боумен, който издига хипотеза за трите сили, които водят до самота в съвременното общество са: 1/ редуциране на връзките с първичната група; 2/ увеличаване на семейната мобилност; 3/ увеличаване на социалната мобилност. Индивидите, които са ориентирани към другите не само искат да се харесат, но и постоянно да се адаптират към обстоятелствата и да контролират своето междуличностно обкръжение, за да определят, да конструират своята линия на поведение.”Ориентираните навън” хора са обособени навън и от своето истинско “Аз”, своите чувства и своите очаквания. Според Д.Рисман членовете на т. нар. “насочено навън” общество съставят “самотната тълпа”. От позициите на неопройдизма

състоянието на самотата се определя от външните условия като формира у човека патологични и гранични черти на характера или му пречи да реализира своите потребности. В синхрон със Съливан и Зилбург, Фрида Фром-Райхман проследява корените на самотата в личния опит, придобит в детството като я нарича „дезинтегрираща самота“. Теоретиците на психодинамичната ориентация концентрират вниманието си на вътреличностните фактори, вътрепсихологически конфликти, които водят до състоянието самота. С особено значение за изследванията в областта на самотата е проучването на Джеймс Ховард за който същностна теза за разбиране на самотата е, че самотата на човека е основана на разбирането на човека като самосъзнаващо се същество. Съзнанието има двойна сила. То може да бъде обърнато навън „екстрарефлексивно“, или може да бъде обърнато навътре като „интрарефлексивно“. И когато то е представено в последното си качество, то е уязвимо към проявата на чувство за самота. Подобно на Дж. Ховард, Е. Фром проследява източниците на самотата и стига до факта, че субективното самосъзнание, мисловните навици, с помощта на които човек осъзнава себе си като индивидуално цяло, различно от природата на другите хора“. Е. Фром изтъква, че екзистенциалната изолация е причина за сериозни безпокойства у човека. От позициите на хуманистичната психология изучаването на самотата се разглежда от Дж. Коен, който продължава изследователската линия на А. Маслоу. Според него самотата не е нищо друго освен производна от серия неудовлетворителни отношения на субекта с важните за него други. *Феноменологична перспектива* - К. Роджърс два пъти се обръща към темата за самотата (1961, 1970/73). Неговият анализ се основава на теорията на Аз-а като приема, че обществото принуждава индивида да действа в съответствие със социално оправданите, ограничаващи свободата на действие. Това води към противоречие между вътрешно истинното Аз на индивида и проявите на “Аз-а” в отношенията с другите хора. Той акцентира на чувството за празнота и самота в живота, когато "истинското аз" не се изразява и човек живее според своя социален образ, показвайки единствено своята "фасада" (К. Роджърс). Той разглежда самотата като отчуждение от самия себе си. Индивидът се чувства самотен, когато отстранявайки защитните бариери по пътя на собственото Аз, той в същото време мисли, че ще му бъде отказано от контакти с другите. Според К. Роджърс истинското Аз на индивида е отхвърлено от другите и прави хората затворени в своята самота. Страхът да бъдеш отхвърлен води до това, че човек се придържа към своите социални роли “фасади” и затова продължава да изпитва пустота, празнота. Така К. Роджърс и Уайтхотърн се обединяват в това, че самотата се поражда от индивидуално възприетият дисонанс между истинският “Аз” и това, как виждат другите “Аз-а”. Според К. Роджърс самотата е проява на слаба приспособимост на личността, а тази причина е феноменологичното несъответствие на представите на индивида за собственото “Аз”. С други думи в самотата се проявява несъответствието между действителния и идеализиран “Аз”. К. Роджърс разглежда самотата като отчуждение на личността от нейните истински вътрешни чувства. *Самотата в екзистенциалната психология*. Според нея самотата е вродена и се разглежда като необходим аспект от живота, като човек и в най-съкровени моменти в живота по същество е "сам". Според този подход, това е система от защитни механизми, които предпазват хората от справяне с основни житейски въпроси и които през цялото време го принуждават да търси съвместна дейност с околните (Moustakas). Самият К. Мустакас извежда два типа самота. Единият тип той нарича “суетна самота” и истинска самота (тук вижданията му са близки до тези на някои източни религии). Суетната самота той определя като комплекс от защитни механизми, които отделят човека от решенията на съществени жизнени въпроси по пътя на осъществяването на “активност заради самата активност” заедно с другите хора. Истинската самота произтича от осъзнаването на “реалното самотно съществуване”. Основният проблем на тази теория е неуспехът ѝ да прави разлика между обективния характер на това да бъдеш сам и субективното чувство да бъдеш сам (Donaldson & Watson, Victor et al.). Според И. Ялъм могат да се отделят три типа самота (изолираност): 1) От себе си (вътреличностна). Човек бяга от някои свои тежки и проблемни преживявания като поставя бариери между различни части на своето Аз. Това се случва не само, когато иска да се защити от неприятни чувства или мисли, но и не доверява на самия себе си. 2) От другите (междulichностна). Човек бяга от отношенията с другите хора и разбиранията, че той не живее така, както на него му се иска. Причините за това могат да бъдат няколко като липса на умения за създаване на близки отношения, страх, личностни особености, предишен опит на отношенията и др. 3) От живота (екзистенциална). Човек се крие в тълпата, потънал в тъга и скръб, размисъл, че нищо и никой няма смисъл в живота. Той може да има много хубави отношения с членовете на семейството, със себе си. Но стига до разбирането, че само той носи отговорност за живота и че никакви отношения не могат да разкрият пълното разбиране и постоянната любов. Това е свързано с това, че нищо не може да отмени жизненият факт - нашата екзистенциална самота. Към такова мислене и факт достигат не само стареещите и стари хора. В екзистенциалният подход акцента пада върху гледната точка за «факта», че хората изначално са самотни и съответно никой не може да сподели с човека неговите чувства и мисли, разединеността – е същностното състояние на неговите преживявания. Когнитивната теория се

фокусира върху отговора и преживяването на самота и също така признава приноса на социалните фактори (Young; Peplau & Perlman). Тази теория предполага, че начинът, по който хората се чувстват в тяхната самота, е определящ фактор за преживяването им на самота. Въпреки това, тази теория не успява да разпознае и оцени силната връзка между социалните мрежи и самотата и да включи старите хора с когнитивни увреждания (Donaldson & Watson, Victor et al.). Изследователите, които приемат когнитивния подход обикновено включват следните характеристики в своите модели: (а) описателни характеристики на социалната мрежа (интимни връзки, както и по-широка група от познати, колеги, съсед и роднини); (б) критерии или стандарти за взаимоотношенията; (в) личностни характеристики (например, социални умения, самоуважение, стеснителност, тревожност, интроверсия); (г) общи характеристики (например, пол и здраве). Интеракционистката теория се основава на теорията за привързаността на Боулби (Donaldson & Watson, Victor et al.), която е приета от Weiss и се отнася до емоционалния и социалния характер на самотата (Routasalo, Savikko, Tilvis, Strandberg, & Pitkälä; Baarsen et al.; Gierveld). Уайс (Weiss) е и основен изразител на интеракционисткия подход при изучаване на самотата. Той извежда тези два типа самота, които имат различни предпоставки и различни афективни реакции. Емоционалната самота се определя като липса на интимна привързаност като сексуално партньорство, връзка дете-родител, близко приятелство и роднинство (Dugan & Kivett; Kraus et al.; Gierveld; Mullins & Elston). При социалната самота се изпитва липса на социална интеграция и включеност към общност. Социалната самота се появява, когато участието на индивида в социални дейности, доброволчески труд и църква намалява и неговите социални контакти с колеги, съсед и приятели са ограничени (Dugan & Kivett; Kraus et al.; Gierveld). Според тази перспектива детерминантите на самотата включват взаимодействието между личностните характеристики и техните социокултурни контексти. *Същност на понятието самота.* Дефиницията за самотата се различава в различните теории. Бихме могли да обобщим и да отбележим в светлината на съвременните представи за самотата две основни тенденции за нейното изучаване: първата- разглеждането на самотата като психично състояние или субективно преживяване в контекста на самосъзнанието и идентичността; втора- представата за самотата като преимуществено негативно състояние и преживяване. Самотата е разбрана като мултидименсионален феномен (de Jong Gierveld; Nilsson, Lindström, & Nâden) и е възприемана като универсално преживяване. Самотата може да се дефинира като субективно преживявано емоционално състояние, което причинява отбягване и, което е свързано с възприемането на неосъществени лични и социални потребности (Peplau and Perlman). Чувството за самота като качество на личността-това е хронично съществуване с тягостното преживяване на чувството за ненужност, изолираност, душевна пустота, предизвикани от реалната или въображаема неудовлетвореност на потребността от междуличностни отношения. Дерлег и Маргулис извеждат три стадия на развитието на понятието самота. През първият стадий се обосновава важността на понятието. През втория стадий понятието се изучава и се предприемат опити да се установят сходствата и различията на това понятие с други явления. И вече през третия стадий се появява теорията за самотата. Самотата би могла да се разглежда и като разнороден конструкт, който може да се дефинира от гледна точка на "био-психо-социалния" модел. Едни може да имат биологична предразположеност към изпитването на самота, вероятно свързана с унаследени личностови черти, докато други може да изпитват самота, свързана с други причини от психологически характер като мъка или депресия. След това от социална гледна точка човек може да изпитва самота, ако е социално изолиран. Предимствата на обясняването на самотата по този начин е, че той подчертава ясно факторите, поради които човек изпитва самота и по този начин помага в избирането на най-подходящите терапевтични интервенции. Важно е да се направи разграничение между самота, "самотност", изолация и липса на социална подкрепа. Един от представителите на психоанализата Зилбург, който публикува първият психологически анализ за самотата, разграничава самота и уединение. Да бъдеш сам или "самотност" не винаги се разглежда негативно от субекта. Освен това, човек може да изпитва самота, докато е в компанията на другите. Докато самотата по определение е нежелано преживяване, самотността или усамотеността могат да бъдат желателно насърчаване на креативността, да улесняват саморефлексията, саморегулацията, концентрацията и ученето. Както самотата, така и социалната изолация са често разглеждани като проблеми, свързани със стареенето, и са смятани за особено важни детерминанти за благосъстоянието на старите хора (Sinclair, Parker, Leat, & Williams). Социалната изолация е една обективна мярка за лоша социална интеграция. С други думи, самотата може да бъде описана като негативно възприемана социална изолация (de Jong Gierveld, Kamphuis, & Dykstra). Различава се състояние на самотата (отнася се до кратковременно, внезапно чувство на самота); самотата като черта-отнася се до относително продължително преживяване на чувството за самота. Сериозен принос за изясняване на причините за самотата има Е. Фром. Той развива и обосновава идеята за това, че неудовлетвореността от социалните и духовни потребности (потребност от уважение, признание и висока самооценка, от само изразяване и само реализация) е причина за самотата. От

казаното дотук се вижда, че има много дефиниции относно природата на чувството за самота, които частично си противоречат.

LITERATURE

- [1] Александрова Н. Малка книжка за голямата самота. София, Изд-во „Петко Венедиков”, 2015.
- [2] Александрова Н. Психологически особености на самотата през старостта и механизми на нейното преодоляване. сп. Психологическа мисъл, 2006.
- [3] Александрова Н. Методически техники за изследване на самотата. Сб. Психологията-традиция и перспективи; Научна конференция с международно участие т. 1, 2013, с. 138-143.
- [4] Bar-Tur, L. and Farger, A. (1996). Life in Late Old Age, *Gerontology*, 76, pp. 37-46.
- [5] Peplau, L., A. and Perlman D., 1998. Loneless, in. *Encyclopedia of Mental Health* v. 1. P. 571-581.
- [6] Victor CD, Scambler SJ, 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 Soc* 25: 357–375.
- [7] Wenger GC, Davies R, Shahtahmesebi S, Scott A. 1996. Social isolation and loneliness in old age: review and model refinement. *Ageing Soc* 16: 333–358.