

ББК 88.44

УДК 159.99

Жизненные перспективы пожилых людей, утративших брачного партнера

Е.А. Ипполитова

Алтайский государственный университет (Барнаул, Россия)

Vital Prospects of the Elderly People Who Have Lost Their Marriage Partner

E.A. Ippolitova

Altai State University (Barnaul, Russia)

Смерть брачного партнера занимает лидирующую позицию по степени стрессогенности для человека пожилого возраста, может приводить к психологической дезадаптации, потере смысла и нарушению временной регуляции жизни, которая специфично проявляется на разных стадиях переживания утраты, затрагивает личное прошлое, настоящее и будущее. В статье представлены результаты эмпирического исследования жизненных перспектив мужчин и женщин в возрасте 60–70 лет, переживших смерть брачного партнера. Анализируются временные ориентации, жизненные цели, эмоциональное отношение к будущему людей, овдовевших более одного года назад и не вступивших в повторный брак. Показано, что потеря супруга выступает переломным событием, инициирующим перестройку жизненных перспектив пожилых вдов и вдовцов, которая проявляется в концентрации на прожитом отрезке жизненного пути, сокращении глубины планирования будущего до года, формировании установки на ожидание негативных жизненных событий (болезнь, одиночество, смерть), оценивании предстоящего периода жизни как мрачного, пессимистичного, неконтролируемого. Полученные результаты демонстрируют необходимость оказания психологической помощи, направленной на оптимизацию планирования будущего утратившим брачного партнера пожилым людям.

Ключевые слова: утрата брачного партнера, жизненные перспективы человека, трансформация системы жизненных перспектив, вдовство.

DOI 10.14258/izvasu(2015)3.1-07

Обращение к научному анализу психологической стороны проблемы переживания смерти брачного партнера обусловлено тем, что подобного рода утраты занимают лидирующие позиции по степени стрессогенности для лиц пожилого возраста. Супружеское горе как реакция на утрату самого близкого человека является одним из наиболее сложных переживаний, так как нагружено разнообразными чувствами

The death of the marriage partner has a leading position by the stress-producing degree for an elderly person, can result in psychological disadaptation, loss of sense and disturbance of temporal life regulation, which specifically externalizes at different stages of grieving, affects personal past, present and future. The article presents the results of empirical research of vital prospects of men and women at the age of 60–70, who have endured death of their marriage partner. The analyses is made of the temporary orientations, the vital purposes, the emotional relation to the future of the people who became a widow/widower more than one year ago and haven't remarried.

It is shown that the loss of the spouse acts as the critical event initiating reorganization of vital prospects of elderly widows and widowers which is shown in concentration on the lived piece of a course of life, reduction of depth of planning of the future about one year, installation formation on expectation of negative vital events (illness, loneliness, death), estimation of the forthcoming period of life as gloomy, pessimistic, uncontrollable. The received results show the need to render the psychological assistance aimed at optimization of planning to the elderly people who have lost the marriage partner.

Key words: the loss of the marriage partner, life perspectives of a person, (person's life perspectives), life perspective's system transformation, widowhood.

(депрессия, беспомощность, страх одиночества, отчаяние, вина и др.). В нормальном варианте человек, потерпевший утрату, в течение последующего года оправляется от вызванного ею потрясения и начинает снова жить более-менее полноценной жизнью, выстраивать целостную картину будущего, насыщенную новыми целями и смыслами. Однако возможен вариант, при котором переживание утраты остается неза-

вершенным и выливается в разнообразные психологические проблемы, приводит к той или иной форме дезадаптации, потере смысла жизни [1, с. 781–782].

В психологической литературе предлагается множество моделей, описывающих процесс переживания утраты человеком (Ф.Е. Василюк, Дж. Рейнуотер, Т. Солари, А. Филлис и др.). Однако классической считается модель Э. Кюблер-Росс, согласно которой выделяется пять стадий в развитии реакций на утрату: шока и отрицания; вины и навязчивостей, страдания и депрессии, принятия и реорганизации [2, с. 30–47].

Продолжительность и болезненность примирения с утратой брачного партнера зависит от многих факторов, самыми значимыми из которых являются характер взаимоотношений с потерянным супругом, особенности его ухода, традиции, принятые в конкретной культуре, возраст и социальный статус страдающего. Можно предположить, что особенно высок риск психологической дезадаптации как «застревания» на одной из описанных стадий при переживании утраты для человека пожилого возраста. Это может быть связано с особенностями восприятия времени в этот период жизни, когда прошлое не только психологически приближается, но кажется отчетливее и понятнее, а нахождение новых перспектив развития, напротив, представляется затруднительным в связи с недостаточной ориентированностью на будущее [3].

Таким образом, утрата брачного партнера выступает в качестве переломного этапа жизненного пути пожилого человека, инициирующего перестройку пространственно-временных параметров его жизнеосуществления. По мнению И.А. Ральниковой, подобные переломы актуализируют для личности проблему перестройки системы ее жизненных перспектив как взаимосвязанных перспективных линий развития, возникающих в пространстве локальных жизненных событий и обуславливающих облик будущего. Перестройка жизненных перспектив как системы исследуется в единстве ценностных ориентаций, на основе которых проектируется будущее, эмоционального отношения к данному проекту, содержания предвосхищаемых событий, целей и средств их реализации. Указанная система в целом определяет совокупность стилей, стратегий поведения человека в настоящем [4, с. 124–126].

У пожилых людей, потерявших брачного партнера, утрачиваются ранее характерные ценности и смысл жизни, в связи с чем возникает вопрос о целевом наполнении их жизненных перспектив, а также о специфике их эмоционального отношения к будущему. С этой целью было предпринято эмпирическое исследование, в качестве респондентов в котором выступили 64 мужчины и женщины в возрасте 60–70 лет (32 человека овдовели более года назад и 32 — состоят на данный момент в браке). Методами сбора информации стали анкетный опрос, психодиагностические те-

сты (тест временной перспективы Ф. Зимбардо, метод мотивационной индукции и шкала временных установок Ж. Нюттена), методами математико-статистической обработки данных — одновыборочный критерий Колмогорова — Смирнова, критерий Манна — Уитни, факторный анализ.

Результаты исследования позволили выявить содержание трансформации временных ориентаций пожилых вдов и вдовцов. В ситуации утраты брачного партнера у человека доминирует ориентация на позитивное прошлое ($p = 0,031$), а значимость будущего снижается ($p \leq 0,001$), теряется способность получать удовольствие в настоящем ($p = 0,034$). Данная трансформация, являясь результатом переживания утраты, отражает тот факт, что, овдовев более года назад, пожилой человек живет преимущественно светлыми моментами своего прошлого, теряя интерес к настоящему и будущему периодам жизненного пути. В свою очередь, это совершенно нехарактерно для состоящих в браке людей 60–70 лет, которые в значительной мере ориентированы на получение удовольствия от текущих жизненных событий и на достижение своих целей в будущем.

Анализ протяженности жизненной перспективы показал, что люди пожилого возраста, утратившие брачного партнера, в большей степени планируют события на ближайшее будущее сроком до года, в значительно меньшей степени задумываясь о событиях, которые могут произойти в более отдаленном будущем ($p \leq 0,001$). Таким образом, переживание смерти брачного партнера способствует тому, что у человека значительно сокращается глубина жизненного планирования.

Установлено, что среди ожидаемых в будущем событий у вдов и вдовцов чаще присутствуют «болезнь» ($p \leq 0,001$), «одиночество» ($p \leq 0,001$), «здоровье» ($p \leq 0,001$) и «смерть близких» ($p = 0,006$). Таким образом, большая часть событий будущей жизни у одиноких людей связана с переживаниями об умершем брачном партнере, со страхом остаться одному, заболеть и быть в этом беспомощным перед судьбой. В сравнении с ними у людей пожилого возраста, не имеющих опыта утраты брачного партнера, предвосхищаемое будущее насыщено событиями в сферах «супружеские отношения» ($p = 0,031$), «досуг» ($p = 0,003$), «семейная жизнь» ($p = 0,001$), «супруг» ($p = 0,032$), «самосовершенствование» ($p = 0,018$). Можно отметить, что доминирующими сферами будущей жизни для пожилых супругов являются семья и собственное развитие, что позволяет говорить об успешной самореализации личности на данном возрастном этапе, которая, в отличие от них, затруднена для вдов и вдовцов.

Раскрыть эмоциональное отношение к предстоящему периоду жизни позволяет процедура факторного анализа, проведенная по категориям, с помощью которых респонденты описывают свое будущее.

В группе пожилых людей с опытом утраты брачного партнера матрица факторизации представлена семью факторами, которые объясняют более 80% дисперсии. Первый фактор (объясняющий 20,48% общей дисперсии) представлен дескрипторами «темное» (0,912), «ужасное» (0,782), «хаотичное» (0,743), «холодное» (0,707), «отталкивающее» (0,646), «безнадежное» (0,631), «никчемное» (0,623), «сложное» (0,534), «планируемое другими» (0,530). Данный фактор выявил ужас перед будущим у вдов и вдовцов, которое наполнено для них пессимизмом, отчаянием, сумбуром и не поддается контролю. Во второй фактор (13,497% общей дисперсии) вошли дескрипторы «определенное» (0,760), «исходящее от меня» (0,750), «приближенное» (0,745) и «полное» (0,692). Здесь отражено представление о ближайшем будущем как о понятном и предсказуемом периоде жизни. Третий фактор (13,70% общей дисперсии) отражает видение будущего как периода жизни, осложненного разного рода проблемами: «трудное» (0,862), «проблематичное» (0,814), «сложное» (0,635). В четвертый фактор (9,664%) вошли дескрипторы: «скучное» (0,851), «безнадежное» (0,615) и «бесполезное» (0,529), поэтому он отражает видение будущего как «бессмысленного периода жизни». Пятый фактор (8,856%) — «нежеланное будущее» — выбрал дескрипторы «медленное» (0,763), «планируемое другими» (0,596) и «неприятное» (0,505). В шестой фактор (7,392%) вошли дескрипторы «структурированное» (0,875) и «зависящее от других» (0,609), он представляет взгляд на будущее как «определенное другими людьми». Седьмой фактор (7,321%) демонстрирует «положительное отношение к ближайшему будущему»: «близкое» (0,875), «привлекательное» (0,550) и «немедленное» (0,534).

Набор факторов в целом определяет выраженное негативное отношение к будущему, которое наполнено пессимизмом, ужасом, хаосом, в нем отсутствует смысл, но есть множество жизненных проблем, поэтому для потерявшего супруга пожилого человека подобное будущее не желанно. Вместе с тем результаты отражают наличие несколько иных представлений о ближайшем будущем, которое кажется понятным и предсказуемым периодом, привлекательным, однако в значительной степени зависящим от активности других людей.

В сравнении с вдовами и вдовцами пожилые люди, состоящие в браке, видят будущее более привлекательным, что отражено в наборе выделенных факторов. Так, в первый из них, объясняющий 20,324% от общей дисперсии, вошли дескрипторы «бесконфликтное» (0,859), «ценное» (0,793), «беспроблемное» (0,786), «определенное» (0,749), «прекрасное» (0,746), «исходящее от меня» (0,735), «полезное» (0,700), «зависящее от меня» (0,519).

Данный фактор, содержательно противоположный по сравнению с группой овдовевших пожилых людей, выявляет позитивный образ будущего у мужчин и женщин, состоящих в браке. Выявленная тенденция выступает достаточно устойчивой при воспроизводстве отношения к предстоящему периоду жизни, что находит отражение во втором факторе (13,128%): «привлекательное» (0,824), «структурированное» (0,571), «теплое» (0,748) и «близкое» (0,712). Вместе с тем пожилых людей, состоящих в браке, будущее пугает своей непредсказуемостью, что отражает третий фактор (12,994%), который выбрал дескрипторы «безнадежное» (0,893), «неприятное» (0,753), «хаотичное» (0,617). В четвертый фактор (8,719%) вошли такие дескрипторы: «легкое» (0,793), «интересное» (0,640), «приближенное» (0,632), поэтому он отражает видение будущего как «увлекательного этапа жизни». Пятый фактор (6,951%) демонстрирует восприятие будущего состоящими в браке пожилыми людьми как неподконтрольного для них: «планируемое другими» (0,693) и «хаотичное» (0,500). В шестой фактор (6,816%) вошли дескрипторы «пустое» (0,780) и «темное» (0,724), поэтому он отражает восприятие будущего как неясного и не наполненного событиями.

Опираясь на данные факторного анализа, можно заключить, что в некоторой степени страх перед будущим присущ всем пожилым людям, однако для тех из них, кто потерял брачного партнера, он становится доминантой, отражая выраженное негативное отношение к предстоящему периоду жизненного пути: ужас, ожидание проблем, отсутствии смысла.

В целом полученные результаты показывают, что пожилые вдовы и вдовцы не могут принять смерть брачного партнера и перестроить свои жизненные перспективы в соответствии со сложившейся ситуацией. Даже спустя год после смерти их восприятие будущего крайне негативно и в большей степени характерно для депрессивной стадии переживания утраты. На данном этапе жизни одиноких пожилых людей их жизненные перспективы характеризуются сокращением глубины планирования (насыщено событиями преимущественно ближайшее будущее), концентрацией на негативных жизненных событиях (болезнь, одиночество, смерть близких людей).

Данное исследование подтверждает предположение о том, что в пожилом возрасте переживание смерти брачного партнера приобретает характер осложненного горя и позволяет обоснованно применять психотехнологии, направленные на оптимизацию жизненных перспектив овдовевших людей с целью реорганизации их жизни и более успешного совладания с утратой.

Библиографический список

1. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. — М., 2005.
2. Шефов С.А. Психология горя. — СПб., 2007.
3. Балашова Е.Ю., Микеладзе Л.И. Возрастные различия в восприятии и переживании времени // Психологические исследования. — 2013. — Т. 6. — №30 [Электронный ресурс]. — URL: <http://psystudy.ru>.
4. Ральникова И.А. Перестройка системы жизненных перспектив человека на этапе переломных событий. — Барнаул, 2012.