

одной из важных практических задач выступает создание программы с использованием арт-терапевтических средств для формирования стрессоустойчивости.

На основании изложенного можно сделать следующий вывод: проведение мероприятий по профилактике стрессовых состояний студентов в образовательной среде способствует совершенствованию их подготовки к выполнению образовательных и воспитательных задач, а также поддержанию на оптимальном уровне показателей психического здоровья. Разработка мероприятий по психопрофилактике стрессовых состояний студенчества, снижению воздействий стресс-факторов может способствовать повышению качества жизни, улучшению результатов учебной деятельности.

### *Литература*

1. Горшков Е. А., Косоногова В. И. Исследование синдрома эмоционального выгорания у студентов-старшекурсников // Молодой учёный. 2015. № 23.
2. Брехуненко Л. А., Лазаренко Л. А. Психологические особенности подросткового возраста и их влияние на переживание стресса // На пересечении языков и культур. Актуальные вопросы гуманитарного знания. 2020. № 3(18). С. 493–498.
3. Мальцева С. М., Смирнова Ж. В. Причины возникновения и профилактика синдрома эмоционального выгорания у студентов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2020. Т. 9. № 2. С. 348–350.
4. Мельник Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и эффективность в любых ситуациях. М., 2014. 256 с.

УДК 159.9

*Н. В. Князева (Краснодар, Россия)  
Кубанский государственный университет*

## **Социально-психологические проблемы отчуждения в старости**

Статья посвящена теоретическому анализу феномена «отчуждение», который характерен для пожилых людей. Автор обосновывает актуальность изучения социально-психологических проблем отчуждения в старости. Представлен краткий анализ литературных источников по обсуждаемому вопросу, приведены принятые в геронтологии жизненные позиции пожилых людей.

**Ключевые слова:** социальная геронтология, старение, пожилой возраст, отчуждение, одиночество, социальная психология, субъектность

Несмотря на большое количество публикаций и исследований, рассматривающих проблему геронтологии и отчуждения в старости, само отчуждение как непростой социальный феномен остается не до конца изученным в междисциплинарных исследованиях.

Проблему отчуждения личности в психологическом аспекте изучали А. Маслоу, К. Хорни, В. Франкл, Э. Фромм. В советском и постсоветском психолого-педагогическом пространстве к этой теме обращались В. В. Абраменкова, И. О. Кон, В. Н. Косырев, В. С. Мухина, Н. Е. Осин, А. В. Петровский, С. Л. Рубинштейн.

Исследование отчуждения личности в пожилом возрасте является одной из значимых проблем современной геронтопсихологии и социальной психологии. Её изучение предполагает серьёзный анализ и систематизацию в аспекте изучения социально-психологических механизмов, раскрывающих причины отчуждения и одиночества пожилых людей.

Проблема отчуждения приобретает остроту, когда происходят события, в корне меняющие жизнь людей: наступление пенсионного возраста, сужение круга общения ввиду ухода с работы, изменение эмоциональных и когнитивных функций, финансовые проблемы и др. В данной статье мы предпринимаем попытку теоретического изучения обозначенной проблемы.

В психологическом дискурсе одним из первых понятие «отчуждение» стал использовать З. Фрейд. Он считал, что отчуждение является чертой детского сознания, зависящей от мощных посторонних сил матери и отца. Вырастая, индивид проецирует черты, присущие значимым ему людям, на внешний мир. З. Фрейд утверждает, что невроз – это фактор отчуждения от действительности, утрата реальности [2, с. 45-62].

Последовательница З. Фрейда К. Хорни в своих трудах связывает феномен отчуждения с принятием личностью невротически невменяемого представления о себе. В последующих ее работах прослеживается различие между «актуальным Я» (все то, что представляет собой человек в данное время) и «реальным Я» (движущая сила, источник развития и жизненный центр человека). Причины отчуждения от «актуального Я» Хорни видит в невнимательном отношении невротика к собственным чувствам, действиям и мыслям, в отстраненном отношении к самому себе и потере личного смысла. Отчуждение от «реального Я» исследователь раскрывает как невротическую утрату ощущения себя, как активную доминирующую силу в собственной жизни, потерю связи с источником психической энергии и собственной мотивации [7, с. 24]. Известный австрийский психиатр и философ В. Франкл определял отчуждение как синдром потери смысла жизни, или экзистенциальный вакуум. Критериями отчуждения человека он называл ощущение пустоты и бессмысленности жизни, неудовлетворенность жизнью, скуку; потерю намерений, целей, ценностей, планов или их краткосрочность; сокращение широты ряда мотивов; возвышение потребительной деятельности над ценностной; отсутствие мотивов, неспособность побуждения к действию [3, с. 18].

Отечественный психолог С. Л. Рубинштейн связывал отчуждение с потерей человеком субъектности. Человек с этой точки зрения сводится к методу достижения какой-либо цели, носителю определенной функции, из-за чего в процессе деятельности он становится из субъекта объектом. Психолог А. В. Петровский рассматривал отчуждение как утрату человеком субъектности в контакте со значимыми для него людьми и утрату самого себя при самоотчуждении. Ученый считал, что быть отчужденным – значит чувствовать утрату самого себя, не ощущать связи с другими.

Подводя итог проведенного анализа, можно заметить, что отчуждение не всеми авторами трактуется одинаково. Существует спектр различных определений, объединенных общей проблемой: сложность сущности индивида и его нереализованных возможностей бытия. Причиной отчуждения в большинстве случаев выступает подверженность человека господству чуждых внешних сил, что приводит к разрозненности между реальностью и индивидом, к ее несоответствию истинной сущности человека.

Мы соглашаемся с позицией учёных в том, что отчуждение следует понимать как переход продуктов деятельности человека (трудовой, социальной, эмоциональной, нравственной, научной и т.д.) в нечто автономное, чуждое ему и проявляющее власть над ним. Данный смысл понятия отчуждения является традиционным в социально-психологическом дискурсе и в основном имеет негативную окраску. Основная позиция относительно феномена отчуждения связана с тем, что оно должно быть преодолено.

Исследователи выделяют следующие признаки отчуждения: ощущение бессмысленности жизни и собственной бесполезности; потеря контроля над собственной жизнью; отсутствие целей, намерений, долгосрочных планов; чрезмерная потребительская деятельность; в некоторых случаях конформизм. Кроме того, психологи отмечают такие признаки, как: трудности в выражении собственных эмоций, эмоции «напоказ», отсутствие эмпатии, отсутствие активного слушания, сложность открыться другим, чувство отстраненности по отношению к людям, потеря или отсутствие интереса к людям, сложность в формировании и поддержке отношений, неоднозначность в отношении к другим, ощущение бессилия, утраты контроля над своей жизнью и судьбой в целом, утрата смысла жизни, понимание невозможности достижения целей.

Проведенный анализ литературы по проблеме социально-психологических аспектов отчуждения личности позволяет утверждать, что не существует единого подхода к исследованию данной тематики. Нами было выделено несколько аспектов отчуждения личности:

– отчужденный человек, согласно Э. Фромму, отделен от общества, что противоречит социальной стороне индивида; контакты такого человека являются поверхностными, а социальное взаимодействие обесценивается;

– вследствие отчуждения теряется взаимосвязь между желанием обретения счастья и чувством долга;

– отчужденный индивид становится единицей рынка социальных взаимоотношений, а человеческие отношения становятся средством получения максимальной выгоды, что противоречит этическим принципам общения;

– любовь как этическая ценность утрачивает свою значимость, становится поверхностной; человек переносит огромное богатство своей личности на другого человека и воспринимает ее не как собственное, а как отчужденную часть себя в партнере;

– отчужденный человек теряет смысл собственного существования, что является важнейшей социальной проблемой.

Обращаясь к исследованиям отечественных психологов, отметим, что учёные выделяют ряд основных жизненных позиций пожилых людей:

– «конструктивная» позиция обеспечивает принятие себя и гармонию с окружающими;

– «зависимая» позиция связана с поиском помощи и поддержки, такие люди зависимы от родных;

– «защитная» позиция – пожилые люди держатся замкнуто, автономно, помощи не принимают, страдают от возрастных изменений, чувств не проявляют;

– «враждебность к миру» – проявление подозрительности и недоверия к окружающим, агрессивность;

– «враждебность к себе и к своей жизни» – характеризуется чувством одиночества и ненужности, пожилой человек считает жизнь неудавшейся.

Таким образом, проблема изучения социально-психологических аспектов отчуждения как формы одиночества является социально важной в современном социокультурном пространстве.

### *Литература*

1. Прохорова М. В. Феномен одиночества пожилых людей: социологический анализ: автореф. дис. ... канд. социол. наук. Нижний Новгород, 2017. 28 с.

2. Яцемирская Р. С., Беленькая И. Г. Социальная геронтология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2015. 224 с.

3. Лазебник Л. Б., Вёрткин А. Л., Конев Ю. В., Ли Е. Д., Скотников А. С. Старение: профессиональный врачебный подход. М.: Эксмо, 2014. 320 с.

4. Геронтология и гериатрия: курс лекций / сост. А. А. Федорова; Хакасский государственный университет им. Н. Ф. Катанова. Абакан, 2017. 43 с.

5. Покровский Н. Е. Лабиринты одиночества. М., 2019. 624 с.