

УДК: 159.9.072

аспирант Бабакова Лилия Витковна

Санкт-Петербургский государственный университет (г. Санкт-Петербург);

кандидат психологических наук, доцент Стрижицкая Ольга Юрьевна

Санкт-Петербургский государственный университет (г. Санкт-Петербург)

ПОВСЕДНЕВНЫЙ СТРЕСС, ВЫЗВАННЫЙ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДОЙ КАК ФАКТОР СНИЖЕНИЯ И УХУДШЕНИЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В БОЛГАРИИ

Аннотация. Статья посвящена особенностям переживания повседневного стресса, связанного с условиями окружающей среды, пожилыми людьми. Целью данного исследования является установление связей между ежедневными проблемами, вызванными окружающей средой, и удовлетворенностью жизнью в пожилом возрасте, а также установить оказывают ли такие факторы как "пол", "место жительства" и "условия проживания" влияние на переживание неприятностей, связанных с окружающей средой. Результаты исследования показали, что в целом, люди проживающие в домах престарелых в Болгарии лучше справляются со стрессами окружающей среды, поскольку дома престарелых с позиций дизайна, инфраструктуры и обеспечения лучше адаптированы для пожилых людей.

Ключевые слова: психология старения, повседневный стресс, удовлетворенность жизнью.

Annotation. The article describes specifics of experiences of daily stress caused by the environment among ageing people. The aim of the present study is to reveal the correlations between daily stresses caused by the environment and life satisfaction. Also we aim to reveal the role of such factors as sex, place of living and living conditions on the experiences of such daily stress. Results showed that in general older adults living in special facilities in Bulgaria better cope with daily stresses caused by environment since from the perspective of design, infrastructure and provision these facilities are better adapted for ageing people.

Keywords: psychology of aging, daily stress, life satisfaction.

Введение. Пожилые люди являются одной из наиболее уязвимых групп в обществе, так как они подвергаются воздействию широкого спектра стрессов и проблем, с которыми они сталкиваются ежедневно - проблемы со здоровьем, финансовые трудности и т.д. Неприятные условия окружающей среды также могут быть источником стресса и часто приводят к очевидным проблемам, с которыми сталкиваются пожилые люди в своей деятельности, в свободное время и в неформальных отношениях. Постоянное, хроническое воздействие факторов, таких как шум, трафик и загрязнение, являются индикаторами физических проблем, проблем со здоровьем.

На индивидуальном и социальном уровне формы стресса, относящиеся к окружающей среде увеличивают риск психологического дистресса и/или расстройства, физических проблем со здоровьем, разочарования и недоверия [11]. Недостатки окружающей среды могут лежать в основе переживания негативных эмоций, таких как гнев и отрешенность [2], а это, в свою очередь, может вызвать ряд проблем со здоровьем, особенно сердечно-сосудистые заболевания [14].

Многие исследования, показывают, что снижение физического и психического здоровья, редуцирование социальных контактов, потеря социальной поддержки и большая нестабильность могут также негативно сказаться на способности пожилых людей справляться с экологическими требованиями [цит. по Россо]. В своем эмпирическом исследовании Россо обнаружила [12], что застроенные территории в городе (транспортные системы, городской дизайн и т.д.) могут влиять на функциональные ограничения, на рост заболеваемости и на инвалидность у пожилых людей, как положительно, так и отрицательно [12].

Недостатки окружающей среды потенциально увеличивают ощущение угрозы. Это воздействие может быть более выраженным для пожилых людей в тех случаях, когда ощущение угрозы усиливает их чувство одиночества и является препятствием для разных видов деятельности в окружающей среде [3]. Кроме того, пожилой возраст связан с увеличением функциональных расстройств, а также с ухудшением состояния здоровья [6]. Это, в свою очередь, может быть фактором зависимости пожилых людей от окружающей среды на местном уровне. Однако, так как недостатки местности являются непосредственными и постоянными признаками неполноценности, они часто сочетаются с другими показателями лишений, такими как недостаточное число гастрономов, плохое здравоохранение, транспорт и развлекательные мероприятия [1], а также препятствиями для непосредственного социального взаимодействия [5]. Наги считает, что травмы и вред происходят из-за основных функциональных ограничений, таких, как трудности и проблемы при ходьбе и подъеме по лестнице [7]. Виндзор и его коллеги цитируют исследования, показывающие, что пожилые люди, которые живут в обстановке, где много барьеров (препятствий), имеют больше черепно-мозговых травм и инсультов. Авторы доказывают в своих исследованиях что, парки, пешеходные зоны, парковки и общественный транспорт и их доступность являются одними из самых важных особенностей среды для пожилых людей и их благополучия [16]. Пожилые жители, для которых эти средства тяжело доступны, так как находятся на больших расстояниях, чаще чувствуют себя лишенными этих возможностей и ощущают пренебрежение и, следовательно, испытывают чувство брошенности, отчужденности из-за нехватки внимания социальных учреждений и организаций. Вот почему важно учитывать эти психо-социальные процессы, связанные с окружающей средой и их воздействие на психическое здоровье и состояние в поздней зрелости [10].

Уорнер и Пирс в своем исследовании утверждают и исходят из того, что пожилые люди, которые живут в средах, где в большей степени отсутствуют нужные условия для удобного проживания, как правило, не могут позволить себе сменить свое окружение из-за отсутствия возможностей [9]. Чаще всего это люди с низким экономическим ресурсом [13] или со сниженными познавательными способностями [14]. Более того, некоторые пожилые люди не могут позволить себе уехать, потому что многолетнее пребывание создает ощущение своего личного пространства или является фактором поддержания социальных связей с соседями, друзьями, знакомыми и т.д. [9].

Дизайн исследования. Целью данного исследования является установление связей между ежедневными проблемами, вызванными окружающей средой, и удовлетворенностью жизнью в пожилом возрасте, а также установить оказывают ли такие факторы как "пол", "место жительства" и "условия проживания" влияние на переживание неприятностей, связанных с окружающей средой. Фактор «пол» включал в себя деления на мужчин и женщин, фактор «место жительства» - крупный город или деревня, фактор «условия проживания» включал деление на пожилых людей проживающих одних, с родственниками и в домах престарелых.

Объект настоящего исследования – группа 705 пожилых людей, часть группы исследования проживает в домах интернатах для престарелых, часть – *члены клубов* пожилых людей в Болгарии.

Методы: субшкала повседневных проблем, вызванных окружающей средой Hassle Scale-Elderly [15]. Для исследования удовлетворенности жизнью использовался „Индекс жизненной удовлетворенности” Ньюгартена [8].

Результаты: Корреляция между общим уровнем удовлетворенности и проблемами, связанными с окружающей средой, отрицательна и значима для выборки ($r=-220$; $p=0.01$). Несмотря на характер анализа мы можем предположить, что большее число проблем и неприятностей у пожилых и старых людей связаны низким уровнем удовлетворенности.

Чтобы установить оказывают ли влияние на переживание неприятностей, связанных с окружающей средой, факторы "пол", "место жительства" и "условия проживания" был сделан дисперсионный анализ - ANOVA.

По фактору "пол" $F(2060,044)=5,201$, $p=0,023$ наблюдалось, что мужчины в пожилом возрасте легче реагируют на неприятности, такие как шум, загрязнение атмосферы, климатические условия, чем женщины:

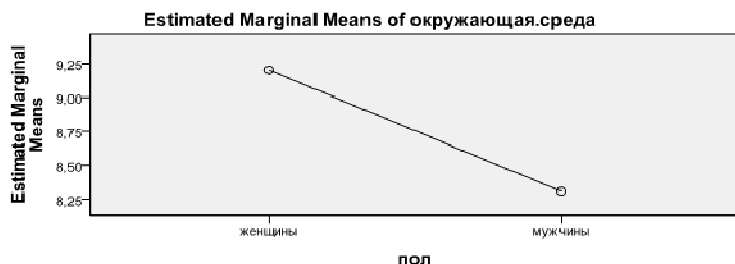


Рисунок 1. Взаимосвязь между гендером и повседневными неприятностями, вызванными окружающей средой

Из рисунка 1 видно, что большая часть пожилых женщин, особенно те, которые живут одни, отмечают, что местная среда является важным фактором в поддержании их социальных связей. Большинство из них видят в качестве серьезного препятствия отсутствие лифтов и наличие труднопроходимых мест как фактор их независимости и мобильности при участии в общественных мероприятиях. Многие из них сообщают о своей привязанности к окружающей среде и окрестностям. Вдовы и разведенные респонденты женского пола рассматривают как основной недостаток их окружающей среды повышенную преступность и чувство незащищенности. Хождение за покупками также является проблемой для большего числа женщин, чем мужчин, так как большинство женщин не чувствуют достаточно сил, чтобы переносить тяжелые покупки, преодолевая путь из магазина до дома. С другой стороны, наши результаты не совпадают с установленным авторами Cerina & Fornara [4] данными о том, что пожилые женщины, которые имеют больше социальных отношений, более высокий уровень личной эффективности, более развитые когнитивные способности, имеют более высокую производительность с точки зрения эффективного преодоления препятствий в окружающей среде.

„Место жительства" $F(1294,384) = 5503$, $p = 0,004$. Пожилые люди, живущие в большом городе, испытывают больше дискомфорта от окружающей среды, чем те, кто живет в маленьких деревнях.

Урбанизация в Болгарии со всеми ее преимуществами, такими как лучшее здравоохранение и инфраструктура, может иметь свои недостатки для пожилых людей. Большая амплитуда температур, большая подверженность шуму и загрязнению, большая преступность являются типичными явлениями в более густонаселенных районах, особенно в городах. Все эти явления могут быть непосредственной причиной заболеваемости и смертности. Наиболее уязвимыми являются пожилые люди, которые имеют сердечно-сосудистые заболевания. Повседневные неприятности, вызванные окружающей средой являются фактором риска для пожилых людей, живущих в городах. Например, некоторые пожилые люди не могут активно использовать вспомогательные устройства, такие как трости, так как городская инфраструктура не всегда доступна, комфортна и обеспечена возможностями самоактуализации людей третьего возраста при ходьбе. У других есть проблемы с транспортировкой продуктов, так как продуктовые магазины находятся далеко от дома.

"Условия проживания" $F(2206,673) = 7,660$, $p = 0,001$. Наиболее чувствительны к внешним изменениям люди, живущие с детьми и/или внуками, а в наименьшей степени те, которые проживают в домах-интернатах.

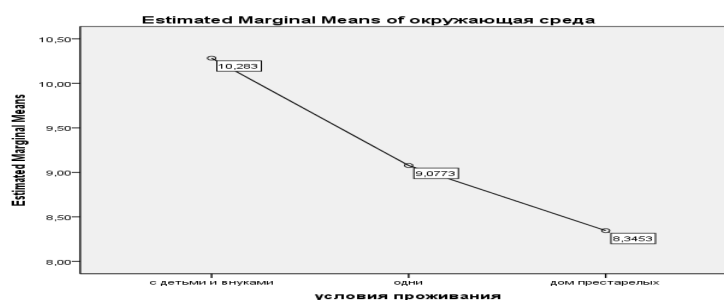


Рисунок 2. Взаимосвязь между условиями проживания и повседневными неприятностями, вызванными окружающей средой

Из рисунка 2 видно, что пожилые люди, которые живут вместе со своими родственниками, в большей степени подвержены повседневным неприятностям, вызванным окружающей средой, чем те, которые живут одни. Пожилые люди, проживающие вместе с детьми и внуками, часто вынуждены считаться с вторичными неприятностями, которые связаны с самыми близкими людьми, с которыми они живут, например, шум, во время игр внуков, отсутствие жизненного пространства, трудности, связанные с покупками. В болгарской выборке люди, которые живут в домах-интернатах, в меньшей мере подвержены стрессу. Дома-интернаты чаще всего расположены либо в малых городах, либо в пригородах, где шум, загрязнение окружающей среды, трудности с покупками и другие трудности относительно ограничены. Кроме того, интернаты структурированы таким образом, чтобы полностью исключить трудности и

препятствия для пожилых людей в связи с местной инфраструктурой - там есть лифты, перила на лестницах, скамейки, а также там есть медсестры, врачи, санитары, которые могут прийти на помощь, если пожилые люди в этом нуждаются.

Но несмотря на то, что многие дома престарелых находятся далеко от нормальной городской инфраструктуры, большинство проживающих там умеют справляться с этой проблемой. Некоторые пожилые люди в основном, из учреждений таких, как дома престарелых или инвалиды, в ходе исследования сообщили, что они пытаются полагаться на других людей для предоставления необходимых пищевых или лекарственных продуктов из города. Но это не характерно для всей выборки. Многие пожилые люди предпочитают быть автономным и независимым от других, когда возникает проблема с окружающей средой. Некоторые из них сообщили, что они не хотят делиться с другими тем, что делает их уязвимыми.

Пожилые люди, живущие со своими родственниками или одни, часто показывают выученную беспомощность, когда есть стрессовые стимулы, такие как загрязнение окружающей среды, предрассудки и дискриминация по отношению к ним, высокий уровень преступности в их районе. По их мнению какие-либо действия по предотвращению этих проблем не имеют смысла и они не хотят тратить ресурсы, поскольку такие стрессовые неприятности имеют социальный характер, и человек бессилен в попытках справиться в одиночку.

Выводы. Старение у большинства пожилых людей связано с физиологическими и психологическими изменениями, которые могут привести к трудностям при взаимодействии с окружающей средой. Это нередко приводит к ущемлению их в общественной жизни, психологическому дискомфорту и низкому уровню удовлетворенности жизнью, несмотря на их накопленный жизненный опыт. Изменения социальной модели неизбежно сказывается на качестве жизни и благополучии пожилых.

Недостатки окружающей среды могут привести к переживанию отрицательных эмоций, стресса, депрессивных состояний, поскольку они могут быть восприняты пожилыми людьми как угроза для их нормального функционирования. Если среда не позволяет пожилым людям сохранять и поддерживать свои социальные отношения, если она обостряет чувство одиночества или препятствует участию в различных мероприятиях, это может быть причиной разочарований среди пожилых людей, потому что эти ограничения препятствуют нормальному функционированию.

Окружающая среда часто является предпосылкой и индикатором качества жизни и удовлетворенности средой для пожилых людей. Для достижения этого нужно, чтобы условия в городской среде были адаптированы к возможностям пожилых людей, особенно тех, у которых есть функциональные ограничения. Таким образом, старшее поколение могло бы эффективнее справляться со своими повседневными деятельностью, а это значит - наличие доступного транспорта, регулярного обслуживания, пешеходных переходов, возможности для осуществления социальных контактов, улучшение городской инфраструктуры и медицинской помощи, безопасную и порядочную среду, благоприятную экологическую обстановку и т.д., что является необходимым условием для получения более высокого уровня удовлетворенности жизнью и ощущения психологического благополучия в третьем возрасте.

Литература:

1. Auchincloss A. H., Van Nostrand J. F., Ronsaville D. Access to Health Care for Older Persons in the United States: Personal, Structural, and Neighborhood Characteristics // *Journal Of Aging & Health*. – 2001. – Vol. 13, №3. – p. 329-354.
2. Averill J. R. Anger and Aggression: An Essay on Emotion. 1982. New York: Springer-Verlag.
3. Bazargan M. The Effects of Health, Environmental, and Socio-Psychological Variables on Fear of Crime and its Consequences among Urban Black Elderly Individuals // *International Journal Of Aging & Human Development*. - 1994. - Vol. 38, №2. - p. 99-115.
4. Cerina V., Fornara F. The psychological determinants of attitudes toward relocation in the elderly: A survey study in urban and rural environments // *Psychology / Bilingual Journal of Environmental Psychology*. 2011. – Vol. 2, №3. - p. 335-348
5. Logan J. R., Glenna D. S. Family Neighbors // *American Journal of Sociology*. – 1994. – Vol. 100, №2. – p. 453–76.
6. Mirowsky J. Age and the Sense of Control // *Social Psychology Quarterly*. – 1995. –Vol. 58, № 1. – p. 31–43.
7. Nagi S. Disability concepts revisited: implications for prevention. In: Pope A, Tarlov A, eds. *Disability in America: toward a National Agenda for Prevention*. Washinton, DC:National Academy Press; 1991. pp 309–327.
8. Neugarten B.L., Havighurst R.J., Tobin, S. S. The measurement of Life Satisfaction // *Journal of Gerontology*. 1961. – Vol. 16. – p. 134-143.
9. Pearlin L., Schieman, S. (2006). Neighborhood Disadvantage, Social Comparisons, and the Subjective Assessment of Ambient Problems Among Older Adults // *Social Psychology Quarterly*. 2006. - Vol. 69, №3. – p. 156–172.
10. Rittner B., Kirk A. B. Health Care and Public Transportation Use by Poor and Frail Elderly People // *Social Work*. – 1995. – Vol. 40, № 3. – p. 365-373.
11. Ross C.E., Mirowsky J., Pribesh S. Powerlessness and the Amplification of Threat: Neighborhood Disadvantage, Disorder, and Mistrust // *American Sociological Review*. 2001. - Vol. 66, № 4. - p. 568-591
12. Rosso A., Auchincloss, A., Michael Y. (2011) The Urban Built Environment and Mobility in Older Adults: A Comprehensive Review // *Journal of Aging Research*. – 2011. - Article ID 816106, 10 pages doi:10.4061/2011/816106
13. Schwirian K.P., Schwirian P.M. Neighboring, Residential Satisfaction, and Psychological Well-Being in Urban Elders // *Journal of Community Psychology*. – 1993. – Vol. 21, № 4. - p. 285–99.
14. Simon S.L., Walsh D.A., Regnier V.A. (1992) Spatial Cognition and Neighborhood Use: The Relationship in Older Adults // *Psychology and Aging*. – 1992. – Vol. 7, № 3. – p. 389–94.
15. Vézina J., Giroux L. L'Échelle des Embêtements: une Étude de Validation Française du «Hassles Scale» pour les Personnes Âgées. Communication présentée au 49e Congrès annuel de la Société Canadienne de Psychologie. 1988.
16. Windsor T., Pearson E., Crips D., Butterworth P., Anstey K., Neighbourhood characteristics and Ageing Well – A survey of older Australian adults' NSPAC Research Monograph 2, National Seniors Productive Ageing Centre: Canberra. 2012.