

О.Г. Холодкова, И.А. ПолOVEEVA

## ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Статья посвящена проблеме исследования переживания субъективного чувства одиночества в юношеском возрасте. Анализируются особенности юношеского возраста, условия и факторы, определяющие возникновение чувства одиночества у девушек и юношей. Приводятся результаты исследования степени переживания одиночества у лиц юношеского возраста, имеющих различное образование, место проживания и профессиональную направленность личности.

*Ключевые слова:* одиночество, субъективное переживание одиночества, юношеский возраст.

O.G. Kholodkova, I.A. Poloveeva

## ESPECIALLY THE EXPERIENCES OF LONELINESS IN YOUTH AGE

The article is devoted to the study of subjective experiences of feelings of loneliness in youth age. Analyzes the characteristics of youth age, the conditions and factors determining the occurrence of feelings of loneliness in girls and boys. The authors describe the results of a study of the degree of feelings of loneliness in persons of youthful age, with different education, place of residence and professional orientation of the personality.

*Key words:* loneliness, the subjective experience of loneliness, youth age.

Проблема одиночества волновала ученых, писателей, философов всегда, сколько существуют исследования человека. Интроспективные процессы погружения в собственную человеческую сущность приводили ученых к осознанию состояния одиночества, что и являлось источником их измышлений по этому поводу. Сегодня проблема одиночества, несмотря на все возрастающие возможности коммуникации, приобретает массовый характер, поэтому появляются все новые работы, исследующие сущность одиночества, причины его возникновения, характерные проявления и влияние на разные категории людей в разные периоды жизни.

Впервые одиночество изучалось с психотерапевтической точки зрения такими известными психологами, как А. Маслоу, К. Роджерс, Х.С. Салливан, З. Фрейд, Э. Фромм, К. Хорни, Э. Эриксон, К.Г. Юнг, причем каждое психологическое направление дало свою оценку психологических предпосылок возникновения одиночества. В большей степени теоретический анализ содержания самого феномена, личностных детерминант и причин одиночества мы находим в трудах К.А. Андерсона и Л.М. Хоровица, Р. Вейса, Дж. Де Джонг-Гирвельд и Д. Раадшелдерс, Т.Б. Джонсона и У.А. Садлера, К.И. Кутрона,

М. Мицели и Б. Мораша, Л.Э. Пепло, М.Э. Селигмана, Ф. Фромм-Рейхман, Дж.И. Янга [1].

Российская психология интересовалась проблемами одиночества не в меньшей мере, доказательством тому служат труды В.Г. Асеева, А.А. Бодалёва, Е.В. Бондаревской, Б.С. Гершунского, Е.И. Головахи и Н.В. Паниной, Н.И. Гуткиной, Я.Л. Коломинского, И.С. Кона, Ю.М. Орлова, Н.А. Рождественской, В.Ф. Сафиной, Е.Т. Соколовой, Д.И. Фельдштейна и др. В известном психологическом словаре одиночество описывается как психогенный фактор эмоционального состояния человека, который находится в непривычных для него условиях изоляции от других людей. Острые эмоциональные реакции, сопровождающие чувство одиночества, могут перейти и в состояние психологического шока, сопровождающегося тревогой, депрессией и вегетативными реакциями. Одиночество провоцируется различного рода изоляцией человека, например экспериментальной, географической или социальной. Там же указывается, что потребность в общении у изолированного человека актуализируется по мере увеличения времени пребывания человека в условиях одиночества [2]. Одной из важнейших проблем в исследовании одиночества является

проблема типологизации людей, в большей степени подверженных этому состоянию. Болгарский психолог Л. Симеонова [3] сгруппировала людей, подверженных одиночеству, по их характерным поведенческим особенностям и выделила следующие типы:

1. Люди с ненасытной потребностью в самоутверждении, у которых в центре внимания находится только собственное продвижение и личный успех.

2. Люди с ярко выраженным стереотипным поведением, вследствие которого выход из привычной ролевой позиции грозит им чувством дискомфорта и отсутствием раскованности в отношениях с людьми.

3. Люди, отличающиеся нестандартностью поведения, их поступки и мировоззрение не соответствуют общепринятым нормам и отстраняют их от общества других людей.

4. Интровертированные люди, сосредоточенные на своем внутреннем мире и ощущениях, представляющие события своей собственной жизни не похожими на то, что происходит с другими.

5. Застенчивые люди, с заниженной самооценкой, недооценивающие себя как личность и потому боящиеся быть неинтересными. Они никем не замечаются и болезненно это переживают.

Одиночество как психологический феномен признается большинством ученых как присущий в большей степени юношескому возрасту, так как в юности есть стремление к уединению, столь неприсущее подростковому возрасту. Уединение позволяет подготовиться к будущим чувствам влюбленности и любви, которые могут восприниматься лишь наедине с собой. Анализируя возрастные особенности проявления одиночества, Г.М. Тихонов отмечает, что одиночество в юности очень распространенное и интенсивно протекающее явление. Юноши в целом проявляют высокую уязвимость по отношению к одиночеству и большую склонность к нему, по сравнению со зрелыми и пожилыми людьми.

Переход в юношеском возрасте на более высокую ступень самосознания дает возможность осознать себя как уникальную, непохожую на окружающих людей личность. А переживание юношей своей неординарности, в сочетании со страхом непринятия и непонимания со стороны других, и дает ощущение одиночества. Кроме того, в этом возрасте обостряется потребность занять позицию в какой-либо социальной группе. Отсутствие людей, разделяющих интересы юно-

ши, также приводит к изолированности. К возникновению одиночества в юношеском возрасте приводят и типичные для этого возраста кризисы выбора жизненного пути и самооценки.

Одиночество в юности определяется стремлением жить отдельно, независимо от родителей, изменениями социальных (в том числе и межличностных) отношений, переживаниями, связанными с поиском смысла своего существования, вступлением в новые условия, связанные с обучением или профессией.

Испытываемые юношами негативные переживания влияют на процесс социализации и формирования личности, становятся одной из причин их социальной дезадаптации. Ощущение субъективного одиночества приводит к нигилистическому отношению к обществу в целом и к людям в частности, к развитию таких форм поведения, которые направлены на противоборство либо «уход», проявляющийся в криминальных, экстремистских действиях, наркомании, алкоголизме и т. д.

Другую группу факторов составляют личностные особенности юношеского возраста: застенчивость, заниженная самооценка, завышенные требования к себе или другим, нереалистичные ожидания и представления о дружбе, любви, общении. Такие факторы, как уровень образования, место проживания юношей, их профессиональная направленность, не изучены в современной психологической литературе, поэтому их влияние на ощущение субъективного переживания одиночества и явилось предметом нашего исследования.

В исследовании приняли участие 80 юношей и девушек в возрасте от 18 до 24 лет. Были изучены различия в степени переживания одиночества юношей и девушек, имеющих различный уровень образования, место проживания и профессиональную направленность личности. В исследовании были использованы методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона [6] и методика Е.А. Климова «Определение типа будущей профессии» [5].

На первом этапе была выявлена степень переживания одиночества у всех испытуемых. Результаты показали, что у 58,75 % испытуемых низкий уровень субъективного ощущения одиночества. Выявленный низкий уровень одиночества у испытуемых говорит о том, что для них не свойственно переживать одиночество как состояние, оно не является преградой в межличностных отношениях. У юношей и девушек гармоничные социальные

отношения, они легко заводят друзей и чувствуют себя прекрасно в их окружении.

Средний, т. е. адекватный уровень субъективного ощущения одиночества, выявлен у 27,75 % испытуемых. Данный уровень характеризуется автором методики как адекватный, так как раскрывает особенности переживания субъективного ощущения одиночества как естественное нормальное состояние. Такие юноши и девушки могут лишь временами испытывать чувство одиночества из-за недостатка внимания со стороны ближнего окружения.

У 18,75 % испытуемых выявлена высокая степень субъективного ощущения одиночества. Возможно, для таких испытуемых свойственно острое переживание этого состояния. Часто испытуемые тягостятся одиночеством, для них невыносимо быть одинокими. Они испытывают нехватку общения со стороны окружающих, имеют трудности в установлении контактов с людьми, поэтому их социальные связи весьма поверхностны. Но полученные результаты анкетирования свидетельствуют о том, что в случае острого ощущения одиночества у данных испытуемых есть к кому обратиться за помощью. Редкостью для них является отсутствие близкого человека, который сможет разделить с ним общие интересы и идеи. Выявленный высокий уровень субъективного ощущения одиночества подтверждает тот факт, что переход во взрослую жизнь переживается очень сильно, как юношами, так и девушками.

На втором этапе нашего исследования мы попытались выявить различия в степени переживания одиночества юношей и девушек с различными социально-психологическими характеристиками.

Для выявления различий в степени переживания одиночества у юношей с различным уровнем образования мы разделили испытуемых на две группы. В первую группу вошли лица юношеского возраста, имеющие высшее образование и неоконченное высшее образование. Вторую группу составили лица юношеского возраста со средним и средним специальным образованием. И в первой и во второй группе испытуемые имеют высокую и средне-низкую степень переживания одиночества. Полученное значение F-критерия Фишера  $F^*_{эмп} = 0,837$  при  $F = 0,01$  находится в зоне незначимости, что говорит об отсутствии различий между данными группами. Таким образом, не обнаружено различий в степени переживания одиночества у лиц юношеского возраста с различным уровнем образования.

Для выявления значимости различий в степени переживания одиночества у юношей и девушек с различным местом проживания мы условно разделили испытуемых на две группы, в первую вошли лица юношеского возраста, живущие в квартире с родителями, партнерами или отдельно, а во вторую – юноши и девушки, проживающие в общежитии, арендуемой квартире. Полученное значение F-критерия Фишера  $F^*_{эмп} = 6,261$  при  $F = 0,01$  находится в зоне значимости, что говорит о существующих различиях между данными группами. Таким образом, лица юношеского возраста, проживающие без родителей, в большей степени переживают одиночество, чем юноши и девушки, продолжающие жить с родителями.

Например, первокурсник, впервые надолго покинувший родной дом, не встречает в студенческом общежитии или у хозяев съемного жилья «помогающего» отношения, то возникает чувство неудовлетворения. Тем самым сравнение ожидаемых и действительных социальных контактов может вызвать отрицательные эмоциональные реакции по отношению к другим людям и явиться критической точкой для самоощущения одиночества. У «домашних» студентов реже проявляется ощущение одиночества или не проявляется вовсе. Юноши, проживающие с родителями, возможно, имеют собственные причины для ощущения одиночества. В силу относительной замкнутости места проживания и/или родительского контроля они ограничены в возможности завязывать новые социальные контакты, удовлетворяющие их потребность в общении, во взаимоотношениях со сверстниками.

Для изучения различий в степени переживания субъективного ощущения одиночества у лиц юношеского возраста с различной профессиональной направленностью нами был использован тест Е.А. Климова, все испытуемые после его проведения были разделены на две группы согласно классификации профессиональной направленности: «гуманитарная направленность» и «естественно-научная направленность». На наш взгляд, между лицами юношеского возраста, «гуманитариями» и «технарями-естественниками», если смотреть на них с позиции исследуемой проблемы, существует глубинное качественное отличие. Причины последнего, на наш взгляд, кроются в различных стратегиях восприятия, мышления и памяти. Они же определяют профессиональный выбор, выражаются в особенностях и силе переживания одиночества. В ходе учебного процесса различие усиливается.

В первую группу будут входить лица юношеского возраста, обладающие гуманитарной профессиональной направленностью – «человек-человек», испытывающих высокий и средне-низкий уровень одиночества. Вторую – лица юношеского возраста, у которых естественная профессиональная направленность «человек-техника», «человек-знаковая система», «человек-природа» и «человек-художественный образ» (естественно-научная направленность), испытывающие высокий уровень и средне-низкий уровень одиночества.

Полученное значение F-критерия Фишера  $F^*_{эмп} = 2,526$  при  $\varphi = 0,01$  находится в зоне значимости, что говорит о существующих различиях между данными группами. Таким образом, предположение о том, что лица юношеского возраста с естественно-научной профессиональной направленностью в большей степени переживают одиночество, статистически доказано. Лица, у которых сфера деятельности связана с технической специальностью, менее рефлексивны, недостаточно способны к тонкому психологическому

анализу человеческих взаимоотношений и глубокому проникновению во внутренний мир другого человека, как следствие, они чаще страдают одиночеством.

Таким образом, наше исследование показало, что в юношеском возрасте достаточно большое количество людей страдают одиночеством (пятая часть испытуемых). Выявлены различия в степени переживания одиночества с такими социально-психологическими характеристиками, как место проживания и профессиональная направленность. Не обнаружено различий в степени переживания одиночества у лиц юношеского возраста с разным уровнем образования. Результаты исследования могут послужить основой для разработки рекомендаций педагогам-психологам, оказывающим помощь лицам юношеского возраста, испытывающим чувство субъективного одиночества. Перспективой нашего исследования является изучение связи степени переживания одиночества с возрастом и гендерными различиями юношей и девушек.

### Библиографический список

1. Шагивалеева, Г. Р. Одиночество и особенности его переживания студентами / Г. Р. Шагивалеева. – Елабуга : Алмедиа, 2007. – 157 с.
2. Психологический словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Политиздат, 1985. – 494 с.
3. Кузнецова, О. Н. Психология и психопатология одиночества / О. Н. Кузнецова, В. И. Лебедев. – Москва : Медицина, 1972. – 335 с.
4. Анастаси, А. Психологическое тестирование / А. Анастаси, С. Урбина. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 688 с.
5. Сборник психологических тестов / сост. Е. Е. Миронова – Минск : Женский институт ЭНВИЛА, 2006. – Ч. 3. – 120 с.