

## ИЗУЧЕНИЕ ОДИНОЧЕСТВА НА ЭТАПЕ ВЗРОСЛЕНИЯ

**В статье рассматривается проблема одиночества на этапе юношеского возраста. Автор анализирует представления об одиночестве на основе материала, полученного с помощью мини-сочинений. По результатам контент-анализа отмечается, что на протяжении юношеского возраста представление об одиночестве становится многомерным, происходит усиление значимости фактора неприятия среди сверстников.**

В изучении проблемы одиночества в межличностных отношениях значительное место занимает соотношение явлений изоляции и одиночества. Следует отметить, что исследования различных сторон состояния одиночества, переживания одиночества в отечественной литературе малочисленны и разрозненны. В зарубежной психологии такие исследования представлены более широко. В этом плане значительный интерес представляет вышедший на русском языке сборник статей «Лабиринты одиночества», демонстрирующий широкий спектр взглядов западных ученых на указанную проблему. Наш анализ соотношения явлений изоляции и одиночества во многом опирается на положения этой книги.

Многие авторы не делают различий между указанными явлениями, употребляя соответствующие понятия как синонимы. Так, отечественные психологи (Е.И. Головаха, Н.В. Панина, 1988; И.С. Кон, 1989; Ю.М. Швалб, О.В. Данчева, 1990) употребляют эти термины рядом, чередуя их с такими словами, как «уединение», «уединенность». Слова «уединение», «уединенность» происходят от глагола «уединять», который, согласно толковому словарю В. Даля, применительно к человеку означает «держатъ одиноко, на безлюдьи, не давая общатся с людьми» (Т. 4, с. 476). В словаре русского языка С.И. Ожегова слово «уединить» объясняется как «удалить от общения с другими людьми» (1961, с. 814). Отсюда можно предположить, что авторы имеют в виду, в первую очередь изоляцию и одиночество во внешнем, объективном плане – отделенности от других людей, отсутствия контактов с ними.

В последнее время в отечественной психологии наметилась тенденция к разграничению этих явлений. Так, О.В. Долгинова в работе, посвященной проблемам одиночества и отчужденности в подростковом и юношеском возрастах, рассматривает изоляцию «как форму бытия, при которой имеет место отсутствие у индивида связей различных уровней со средой» (1996,

с. 12). Одиночество понимается автором как отсутствие психологической близости с любимым человеком. И то, и другое явление рассматриваются О.В. Долгиновой как состояния. Таким образом можно сделать вывод, что основным дифференцирующим признаком указанных состояний является, с точки зрения автора, то, идет ли речь о диадных отношениях между влюбленными или о других видах нарушения межличностного взаимодействия.

Ряд зарубежных авторов относят понятие «изоляция» к объективному положению человека среди людей, а «одиночество» – для обозначения субъективного переживания межличностного благополучия (У.А. Садлер, Т.Б. Джонсон, 1989; А. Хопмейр, 1998).

Продуктивным, с нашей точки зрения, является выделение видов, или форм, переживания одиночества на основании их источника и различий в самом характере вызываемых ими чувств и эмоциональных состояний. Так, Р.С. Вейс (Лабиринты одиночества, с. 114-128), применяя термины «одиночество» и «изоляция» как синонимические, говорит о наличии двух таких форм, обозначая их как «эмоциональную изоляцию» и «социальную изоляцию».

«Эмоциональная изоляция», или состояние одиночества, порожаемое эмоциональной изоляцией, вызывается отсутствием привязанности к конкретному человеку и переживается как тревожное беспокойство. Другими словами, эмоциональная изоляция, или, точнее, состояние одиночества, вызываемое эмоциональной изоляцией, трактуется автором с точки зрения теории привязанности, проводя аналогию с переживаниями ребенка, лишённого родительской любви, испытывающего материнскую депривацию.

«Социальная изоляция», или переживание одиночества, порожаемое социальной изоляцией, вызывается недоступностью для человека желаемого круга общения, социальной общности. В этом случае, указывает автор, человек будет испытывать «ощущения бессмысленности своего существования и собственной не-

значительности, а также напряженное состояние и скуку...» (Лабиринты одиночества, с. 120).

Другие исследователи считают, что речь идет о едином явлении – изоляции, имеющей объективную сторону (собственно изоляцию) и субъективную сторону (одиночество) (Лабиринты одиночества, 1989). Нетрудно заметить, что, несмотря на кажущееся различие, эти точки зрения достаточно близки: изоляция рассматривается как внешне, а одиночество – как внутренне обусловленное состояние. Другими словами, одиночество – переживание, вызываемое внешними условиями.

Именно последний подход, с нашей точки зрения, является для психологического анализа наиболее продуктивным, поскольку он дает возможность провести достаточно четкие различия между объективным неблагополучием человека среди других людей и связанными с этим субъективными переживаниями.

Во многих исследованиях было показано, что субъективные переживания далеко не всегда адекватно отражают реальное положение человека среди других людей, что характерно в том числе и для юношеского возраста (Я.Л. Коломинский, 1984; А.М. Прихожан, 1996; Т.В. Снегирева, 1985; Н.Д. Творогова, 1992 и др.). В этот период общие проблемы, связанные с осознанием и переживанием своего положения среди ровесников, оказываются более сложными, переживаются наиболее остро в связи с тем особым значением, которое приобретает в это время группа сверстников и обособление от нее, состояние одиночества. Это связано с тем, что завершение обособления предполагает в качестве необходимого условия физическое уединение. В этот период уединение из внешнего механизма становится собственно психологической необходимостью, решением смысло-жизненных задач, человек начинает искать уединения. (И.В. Дубровина, 1987; И.С. Кон, 1989; Д.И. Фельдштейн, 1994; А.А. Реан, 2003 и др.).

В современных исследованиях стремление юноши к одиночеству выводится из двух разнонаправленных потребностей – обособления и потребности в принадлежности, включенности в какую-то группу или общность (И.С. Кон, 1989), в развитии идентичности (Э. Эрикссон, 1993; Б. Роское, Г. Скомски, 1989; Х. Ремшмидт, 1994) или из одновременной актуализации стремлений к социализации и индивидуализации (А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, 1990; Д.И. Фельдштейн, 1998).

Мы согласны с теми исследователями (см., например, Л.Я. Гозман, 1987), которые считают, что внешнее, объективное положение в системе межличностных отношений и их субъективное осознание, переживание, оценка хотя и тесно взаимосвязаны, тем не менее являются различными и относятся к различным сторонам реальности – объективной в первом случае и субъективной – во втором. В этом смысле термин «одиночество» может использоваться и как родовое понятие, относящееся к явлению в целом.

Вместе с тем использование того или иного термина должно, по нашему мнению, в значительной степени соответствовать употреблению аналогичного слова в бытовом языке, в том числе и употреблению его соответствующей возрастной группой населения.

В нашем исследовании мы предприняли попытку проанализировать представления об одиночестве на протяжении юношеского возраста, который рассматривается многими психологами как период взросления. Участниками эксперимента стали старшеклассники и студенты 1 и 4 курсов педагогического вуза, всем им задавался вопрос «Что такое одиночество?», опрос проводился письменно, в форме свободных описаний. Обработка данных проводилась с помощью контент-анализа. На основе анализа литературы и полученных данных была составлена теоретическая категориальная сетка. В результате чего были выделены основные категории анализа, которые подразделялись на субкатегории. В качестве единицы анализа выступала тема, выраженная в единичных высказываниях или смысловых абзацах. Наиболее значительная часть высказываний была отнесена к категории «феноменология», относительно насыщенными оказались такие категории, как «причины», «следствия» и «оценка» одиночества.

В категории «феноменология» в соответствии с принятой нами категориальной сеткой были выделены две большие субкатегории – «переживания» и «межличностные отношения». Данные показывают, что подавляющее боль-

Таблица 1. Категория «феноменология»: насыщенность субкатегорий (в % к общему числу высказываний по данной категории в каждой выборке)

Субкатегория	11 класс	Студенты
Переживания	18, 8	21, 2
Межличностные отношения	81, 2	78, 8

шинство высказываний относятся к субкатегории «межличностные отношения» ( $p = 0,999$ ).

При рассмотрении субкатегории «межличностные отношения» оказалось, что на протяжении юношеского возраста большое значение приобретает собственно психологический фактор, – непонимание, отсутствие поддержки, отражающий, возможно, наиболее глубокий уровень одиночества – одиночества духовного. В основе последнего лежит неудовлетворенная потребность не просто в принятии, а в понимании, поддержке со стороны других людей. Однако если в 11 классе этот фактор по выраженности еще уступает доминирующему в этот период фактору «отверженность» (различия между частотой проявления этого фактора и второго по выраженности – реального отсутствия общения – статистически достоверны,  $p = 0,999$ ), у студентов все три фактора межличностных отношений (непонимание, отсутствие поддержки; отверженность, непринятие; реальное отсутствие общения), связанных с одиночеством, представлены примерно поровну (различия статистически недостоверны).

Обращает на себя внимание тот факт, что ни в одной из рассмотренных групп не выделилась преобладающая роль в возникновении одиночества какой-либо конкретной категории людей (сверстники, взрослые). Как правило, речь шла о людях в целом: «одинокими становятся люди, имеющие физические недостатки», «у одиноких людей появляется комплекс неполноценности», «одиночество может быть опасно для любого человека». Единичными оказались высказывания, напрямую связывающие одиночество с возрастом, например «одинокими становятся старые люди».

Сравним эти данные с результатами исследования одиночества, проведенного К. Рубинстайн и Шейвер на значительной выборке студентов и взрослых американцев (Лабиринты одиночества, 1989, с. 287). В этом исследовании с помощью факторного анализа были выделены 5 факторов, рассматривающихся авторами как причины одиночества: 1) свобода от привязанностей (отсутствие супруга, разрыв с любимым человеком и т. п.); 2) отчужденность (непонимание со стороны других, отсутствие близких друзей, «чувствую себя белой вороной» и т. п.); 3) уединенность («пустой дом», «всеми покинут» и т. п.); 4) вынужденная изоляция (привязанность к дому, «прикованность» к постели) и 5) перемена места (работы, учебы, местожительства).

Можно видеть, что первые три фактора, охватывающих более 70% общего распределения, в целом совпадают с теми, которые выделены в нашем исследовании и попали в категорию «феноменология одиночества». Отнесение же этих оснований к феноменологии или к причинам одиночества обусловлено реализуемыми в работе теоретическими позициями.

Последние два фактора, напротив, оказываются обусловленными большей мобильностью американского общества (фактор 5) и возрастом испытуемых. Поскольку на долю этих факторов приходится существенно меньший процент общего распределения, можно полагать, что они носят второстепенный характер. Эти факторы, однако, выделены в нашем исследовании при непосредственном анализе причин одиночества.

Результаты свидетельствуют, что статистически значимые различия между группами старшеклассников и студентов обнаруживаются по двум темам: «вина самого человека», представленная только в группе школьников ( $p = 0,95$ ), а также «внешность, физические характеристики», выраженная в группе студентов ( $p = 0,95$ ).

Хотелось бы обратить особое внимание на высказывания о потребности в одиночестве как его причине, которая в психологии развития описывается применительно к подростковому и юношескому возрасту. Такие высказывания единичны, однако мы сочли необходимым о них сказать, поскольку это относится к редким случаям выделения позитивных сторон одиночества.

Проведенное сопоставление данных позволяет полагать, что ведущие основания для одиночества являются общими и не зависят от возраста, социальных условий, места жительства и т. п.

Таблица 2. Категория «причины одиночества»: представленность тем (в% к общему числу высказываний по данной категории в каждой выборке)

Причины одиночества	11 класс	Студенты	Достоверность различий
Вина самого человека	31,6	-	0,95
Непохожесть на других	15,8	-	-
Особенности внешности, физические характеристики	10,5	34,6	0,95
Возраст	10,5	7,7	-
Потребность в одиночестве	31,6	46,1	-

Рассматривая более подробно субкатегорию «переживания» мы отметили, что высказывания о переживаниях, связанных с одиночеством, – как негативные, так и позитивные – характеризуются большим разнообразием и большой эмоциональной насыщенностью («одиночество – это состояние одинокой души», «одиночество – это когда не хочется ничего», «одиночество – это состояние, когда чувствуешь себя лишним всегда и везде» и т. п.). Они также указывают на большую актуальность подобных переживаний. Это подчеркивается такими высказываниями, как «одиночество – это чувство без ответа», «одиночество – это разлука», «одиночество – это возможность остаться наедине с самим собой» и т. п. Наличие высказываний, характеризующих позитивный характер переживаний, связанных с одиночеством, например: «одиночество – это переживания, которые необходимы, чтобы понять другого человека», «переживание одиночества нужно для того, чтобы разобраться в самом себе», «находясь в одиночестве, лучше понимаешь окружающий мир и людей», свидетельствует о потребности в одиночестве.

Наиболее интересным с точки зрения нашего исследования является последнее. В литературе неоднократно отмечалось, что в юношеском возрасте кристаллизуется различие между потребностью в одиночестве, связанной с

необходимостью быть наедине с самим собой, разобраться в себе, и одиночеством как изоляцией – неприятием, непониманием со стороны других людей (Лабиринты одиночества, 1989). Это, как мы видим, проявилось и в нашем материале.

Подводя итоги анализа представлений об одиночестве, необходимо отметить три наиболее значимых момента.

Во-первых, одиночество рассматривается как состояние, зависящее от других людей (именно другие люди отвергают, не понимают или просто физически отсутствуют). Одиночество рассматривается как неблагоприятное явление, описывается через порождаемые этим явлением негативные переживания. Вина за неприятие человека другими людьми возлагается главным образом на него самого.

Во-вторых, одиночество не связывается с какой-либо определенной группой, а касается неприятия со стороны других людей в целом.

В-третьих на протяжении юношеского возраста наблюдается усиление значимости фактора неприятия со стороны сверстников.

Именно в юношеском возрасте такие переживания становятся многомерными, выделяются разные виды одиночества, для каждого из которых характерен свой тип переживания. Но связь одиночества с негативными переживаниями на протяжении всего периода остается доминирующей.

**Список использованной литературы:**

1. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. М., 1987.
2. Головаха Е.И., Панина Н.В. Психология человеческого взаимопонимания. Киев, 1988.
3. Долгинова О.Б. Одиночество и отчужденность в подростковом и раннем юношеском возрасте: Автореф. дис... канд. пс. наук. СПб., 1996.
4. Долгинова О.Б. Изучение одиночества как психологического феномена // Прикладная психология, 2002, №4.
5. Коломинский Я.Л. Психология детского коллектива. Минск, 1984.
6. Кон И.С. Дружба. М., 1989.
7. Лабиринты одиночества: Пер. с англ. М., 1989.
8. Психология подростка / Под ред. А.А. Реана, СПб, 2003.
9. Фельдштейн Д.И. Психология развивающейся личности. М., 1996.
10. Формирование личности старшеклассника / Под ред. И.В. Дубровиной, М., 1989.
11. Швалб Ю.М., Данчева О.В. Одиночество: социально-психологические проблемы. Киев, 1991.