

УДК 37064.2

ОДИНОЧЕСТВО КАК ПРОБЛЕМА СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

ЩИГОЛЕВА Нина Васильевна,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры общей и педагогической психологии

ЕЖИКОВА Лилия Вадимовна,студентка 2 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности,
Воронежский государственный педагогический университет

АННОТАЦИЯ. В статье рассматривается одна из серьезнейших социально-психологических проблем людей, живущих в современном мире, – проблема одиночества. Раскрывается опасность этого социального явления, а также основные психологические и поведенческие признаки одинокого человека.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: одиночество, дефицит общения, уединенность, изоляция, круг общения.

SHCHIGOLEVA N.V.,

Cand. Pedagog. Sci., Docent of the Department of General and Pedagogical Psychology

YOZHNIKOVA L.V.,2nd year student of the Faculty of Physical Education and Life Safety,
Voronezh State Pedagogical University

LONELINESS AS A PROBLEM OF SOCIAL PSYCHOLOGY

ABSTRACT. The article deals with one of the most serious socio-psychological issues of people living in the modern world – the problem of loneliness and its dangers, the basic psychological and behavioral signs of a lonely man.

KEY WORDS: loneliness, the lack of communication, solitude, insolation, circle of contacts.

Проблема одиночества становится одной из серьезных для современного общества и во многом это связано с существующими социально-экономическими процессами. Одиночество как социально-психологическая проблема – актуальное направление для изучения в современной науке. Часто одиночество рассматривается как переживание ситуаций, субъективно воспринимаемых как дефицит общения и положительных отношений с окружающими людьми. Ощущение одиночества считается негативным фактором влияния на личность, причиной возникновения депрессивного состояния, подавленности и даже психических заболеваний.

Проблемой одиночества в рамках социально-психологических исследований занимались такие ученые и философы, как Н.Б. Бячкова, Р. Вейс, И.С. Кон, В.И. Лебедев, Ж.В. Пузанова, У.А. Садлер, Т.С. Тайгулова, Г.Р. Шагивалеева и др. Анализ литературы по социальной психологии показывает, что существует множество определений одиночества. Одиночество – социально-психологическое явление, эмоциональное состояние человека, связанное с отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с людьми или со страхом их потерять в результате вынужденной или имеющей психологические причины социальной изоляции. Различают позитивное (уединенность) и негативное (изоляция) одиночество. Однако, на наш взгляд, чаще всего понятие имеет негативные коннотации. Как правило, одинокие – это несчастные люди. У них мало социальных контактов, личные связи с людьми у них ограничены или разорваны, они переживают свое положение как тяжелое психическое

состояние, сопровождающееся плохим настроением и тягостными эмоциональными переживаниями.

Одиночеству не всегда сопутствует реальная социальная изолированность человека. Можно постоянно находиться среди людей, контактировать с ними и вместе с тем чувствовать свою психологическую изолированность от них, то есть одиночество. На переживание состояния одиночества влияют не столько реальные отношения с окружающими, сколько идеальное представление о том, какими эти отношения должны быть. Человек с сильно выраженной потребностью в общении будет чувствовать себя одиноким, если его контакты с людьми ограничены одним-двумя индивидами, а он желал бы общаться со многими. В то же время человек без такой потребности может не ощущать своего одиночества даже в условиях полного и длительного отсутствия общения с людьми. Ощущение одиночества способно усиливаться, ослабляться в зависимости от изменений в индивидуальных стандартах межличностного общения или широты круга общения. Одиноким люди часто видят причину своего одиночества в самих себе, объясняя его особенностями характера, отсутствием способностей, непривлекательностью. Каузальная атрибуция таких людей характеризуется внутренним локусом контроля, сопровождается ориентацией на собственные отрицательные личностные качества: стеснительность, боязнь получить отказ в попытке установить интимные отношения, недостаточность знаний о том, как вести себя, чтобы укрепить межличностные отношения. Человек становится одиноким, когда осознает неполноценность своих отношений с людьми, лично значимыми для него, когда он испытывает дефицит удовлетворения потребности в

Информация для связи с автором: shchigoleva.n.v@mail.ru

общении. В исследованиях одиночества указывается, что оно зависит от того, как человек относится к себе, то есть от самооценки. Чувство одиночества связано с явно заниженной самооценкой. Порождаемое ею ощущение одиночества часто приводит к появлению у человека чувства неприспособленности и никчемности. Связь между низкой самооценкой и одиночеством объясняется ссылками на то, что низкая самооценка порождает внутреннее самоотчуждение человека; сопровождается системой установок и поведенческих реакций, которые затрудняют межличностное общение. Существуют и другие точки зрения, объясняющие феномен одиночества. Например, несоответствие между тремя «Я» личности: актуальное «Я» /каким видит себя человек в настоящее время/, идеальное «Я» /каким он хотел бы стать/, отраженное «Я» /каким его воспринимают другие/. Субъективные причины одиночества, как утверждают ученые, имеют больший вес в его возникновении, чем объективные. Многие люди не в состоянии адекватно оценить отношение окружающих к ним, поскольку самовосприятие не вполне соответствует тому, как их на самом деле воспринимают окружающие люди.

Одним из факторов, способствующих одиночеству, является нежелание человека оказаться в ситуации межличностного общения, где он подвергается риску получить отказ в установлении нужных для него взаимоотношений, почувствовать смущение, разочарование. Пассивность и враждебность как возможные причины, а также и следствия одиночества часто сопровождают человека. Из-за боязни негативных последствий проявления инициативы в установлении межличностных контактов человеку становится труднее преодолеть одиночество и страх, порожденный прежним неудачным опытом, что способствует созданию обстановки, которая еще более усиливает данное чувство.

Одиночество может возникать по независящим от человека причинам: разрыв личных отношений, вдовство, развод – распространенные социальные причины, ведущие к одиночеству. Оно зарождается из-за внезапно возникающей полной или частичной социально-психологической изоляции человека от людей, входящих в круг общения. Потеря родителя в результате развода или недостаток эмоционально теплых, доверительных отношений, родительской поддержки в детстве могут сделать человека более чувствительным к одиночеству в зрелом возрасте. Эмоциональная рана в детстве превращается в особенность характера – личностную ранимость взрослого и сохраняются длительное время, иногда на всю жизнь, заставляя таких людей острее реагировать на разлуку и социальную изолированность.

Интерес к персональным отношениям людей всегда волновал исследователей, философов, литераторов: «Страшнее нету одиночества, чем одиночество в толпе, когда безумно всем хочется, а плакать хочется тебе» /М.Ю. Лермонтов/; «Жить в одиночестве куда легче, чем жить среди невыполненных обещаний и поддельной любви» /Б. Шоу/; «Самое страшное одиночество – не иметь истинных друзей».

Таким образом, социально-психологическими типичными симптомами одиночества являются: чувство психологической изоляции от остальных людей, неспособность к нормальному межличностному общению, к установлению интимных отношений типа дружбы, любви с другими людьми.

По проблеме одиночества нами была проведена экспериментально-опытная работа. Исследование проводилось среди обучающихся ВГПУ. Общее число участвующих в эксперименте – более сотни студентов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности и гуманитарного факультета. Обучающимся давалась анкета, состоящая из вопросов, ответы на которые помогли выявить присутствие одиночества личности, отношение к нему и собственное мнение по данной проблеме. Опрос студентов ВГПУ показывает, что ими данное явление воспринимается как тягостное существование, наполненное депрессией, ощущением собственной неполноценности. На диаграмме показаны некоторые результаты экспериментальной работы (рис. 1).

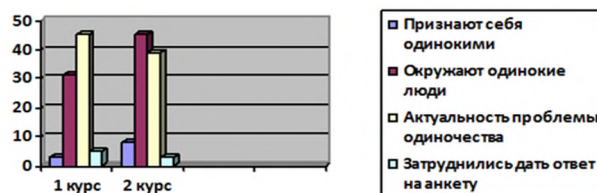


Рис. 1 – Диаграмма симптомов одиночества

Изучение теории проблемы одиночества, экспериментальная работа позволили сделать следующие выводы:

- психологически одинокий человек чаще всего депрессивная или подавленная личность, причем испытывающая дефицит общения;
- факторами одиночества являются (см. рис. 2);



Рис. 2 – Диаграмма факторов одиночества

– одиночество переживается студентами на двух уровнях – эмоциональном (чувство погруженности в себя, покинутости, ненужности, пустоты, потери) и поведенческом (снижается уровень социальных контактов, разрыв межличностных связей);

– одиночество бывает хроническим, ситуативным и преходящим. Хроническое одиночество возникает, когда человек длительное время не может установить удовлетворительные взаимоотношения со значимыми для него людьми. Ситуативное одиночество появляется как результат стрессов. После короткого времени переживания дистресса одинокий человек, ситуативно испытывающий это чувство, обычно смиряется с ситуацией и частично или полностью преодолевает одиночество. Последний тип одиночества характеризуется кратковременными приступами чувства одиночества, которые полностью и бесследно проходят, не оставляя никакого следа;

– студенты 1-го курса менее раскрепощенно отвечали на вопросы анкеты по сравнению со студентами 2-го курса. Они практически все отметили отрицательное отношение к существованию одиночества в их жизни. На вопрос «Что для вас одиночество?», когда надо было дать собственный ответ, большинство ответило искренне. Это означает их полноценное осознание данного явления и признание его присутствия в их жизни. Например, студентом 1-го курса, дано интересное на наш взгляд суждение: «Одиночество – это пустота как духовная, так и в реальном мире, когда поделиться своими душевными переживаниями нельзя ни с кем. Даже если есть друг, это еще не значит, что ты не одинок»;

– в анкетах студентов 2-го курса больше открытости, испытываемые менее закомплексованы, некоторые признали себя одинокими, обозначили актуальность проблемы и написали раскрытые, личные суждения об одиночестве;

– обучающиеся старших курсов указывали, что одиночество – это спокойная, размеренная жизнь для себя, возможность сделать успешную карьеру, заняться творчеством. Ими подчеркивалось: одиночество позволяет осмыслить свой жизненный опыт, часто стимулирует, подхлестывает к активному поиску содержательного общения: «После периода одиночества больше начинаем ценить эмоционально теплые отношения»; «Становимся более толерантными к партнерам по общению, менее требовательными к ним»; «Одиночество учит мудрости и любви»;

– одиночество меньше проявляется у студентов, занятых интересным делом, у тех, кто имеет увлечения, многостороннее межличностное общение, друзей и любимых людей. Все эти виды деятельности связаны с общением. А самое сильное лекарство от одиночества – это общение;

– социально-психологическими способами борьбы с одиночеством являются: личностная диагностика, выявление людей, страдающих от одиночества, с риском одиночества; коммуникативные тренинги для развития умения общаться; формирование навыков социальных связей; пропагандирование новых видов общения. Воспитание навыков самосохраняющего поведения, формирование здорового образа жизни являются социально-медицинскими средствами профилактики одиночества. Таким образом, надо отметить комплексность проблемы одиночества, полифакторность ее решения.

Хотелось бы процитировать рецепт от одиночества И.А. Ильина, актуальный и в современном мире. Он описан в следующем письме: «Дорогое дитя мое, Николенька. Ты жалуешься мне на свое одиночество, и если бы ты знал, как грустно и больно мне от твоих слов. С какой радостью я бы приехала к тебе и убедила бы тебя, что ты не одинок и не можешь быть одиноким. Но ты знаешь, я не могу покинуть папу, он очень страдает, и мой уход может понадобиться ему каждую минуту. А тебе надо готовиться к экзаменам и кончать университет. Ну, дай я хоть расскажу тебе, почему я никогда не чувствую одиночества.

Видишь ли ты, человек одинок тогда, когда он никого не любит. Потому что любовь вроде нити, привязывающей нас к любимому человеку. Так

ведь мы и букет делаем. Люди – это цветы, а цветы в букете не могут быть одинокими. И если только цветок распустится как следует и начнет благоухать, садовник и возьмет его в букет.

Так и с нами, людьми. Кто любит, у кого сердце цветет и благоухает, и он дарит свою любовь совсем так, как цветок свой запах. Но тогда он не одинок, потому что сердце его у того, кого он любит: он думает о нем, заботится о нем, радуется его радостью и страдает его страданиями. У него и времени нет, чтобы почувствовать себя одиноким или размышлять о том, одинок он или нет. В любви человек забывает себя – он живет с другими, он живет в других. А это и есть счастье.

Я уже вижу твои спрашивающие голубые глаза и слышу твое тихое возражение, что ведь это только полсчастья, что целое счастье не в том только, чтобы любить, но и в том, чтобы тебя любили. Но тут есть маленькая тайна, которую я тебе на ушко скажу, кто действительно любит, тот не спрашивает и не скупится. Нельзя постоянно рассчитывать и выпрашивать: а что мне принесет моя любовь? А ждет ли меня взаимность? А может быть, я люблю больше, а меня любят меньше? Да и стоит ли мне отдаваться этой любви?... все это не верно и не нужно, все это означает, что любви еще нет (не родилась) или уже нет (умерла). Это осторожное примеривание и взвешивание прерывает живую струну любви, текущую из сердца, и задерживает ее. Человек, который меряет и вешает, не любит. Тогда вокруг него образуется пустота, не проникнутая и не согретая лучами его сердца, и другие люди тотчас же это чувствуют. Они чувствуют, что вокруг него пусто, холодно и жестко, отвертываются от него и не ждут от него тепла. Это его еще больше расхолаживает, и вот он сидит в полном одиночестве, обойденный и несчастный...

Нет, мой милый, надо, чтобы любовь свободно струилась из сердца, и надо тревожиться о взаимности. Надо будить людей своей любовью, надо любить их и этим звать их к любви. Любить – это не полсчастья, а целое счастье. Только признай это, и начнутся вокруг тебя чудеса. Отдайся потоку своего сердца, отпусти свою любовь на свободу, пусть лучи ее святят и греют во все стороны. Тогда ты скоро почувствуешь, что к тебе отовсюду текут струи ответной любви. Почему? Потому что твоя непосредственная, непреднамеренная доброта, твоя непрерывная и бескорыстная любовь будет незаметно вызывать в людях доброту и любовь. И тогда ты испытаешь этот ответный, обратный поток не как «полное счастье», которого ты требовал и добивался, а как незаслуженное земное блаженство, в котором твое сердце будет цвести и радоваться... Подумай об этом и вспомни мои слова, как только почувствуешь себя опять одиноким...» [1, с. 23].

Социально-психологическими способами борьбы с одиночеством являются: личностная диагностика, выявление людей с повышенным одиночеством, с риском одиночества; коммуникативные тренинги для развития умений общения; формирование навыков социальных связей; пропагандирование новых видов общения. Воспитание навыков самосохраняющего поведения, формирование здорового образа жизни являются социально-медицинскими средствами борьбы с одиночеством.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ильин, И.А. Рождественское письмо [Текст] / И.А. Ильин // Поющее сердце. Книга тихих созерцаний : собрание сочинений в 10 т. – М. : Русская книга, 1994. – Т. 3. – С. 350–352.
2. Колосова, Е.В. Самооценка и успешность учебной деятельности студентов [Текст] / Е.В. Колосова // Известия Воронежского государственного педагогического университета, 2015. – № 3 (268). – С. 160–161.
3. Немов, Р.С. Социальная психология : краткий курс [Текст] / Р.С. Немов, И.Р. Алтушина. – СПб. : Питер, 2008. – 208 с.
4. Перлман, Д. Теоретические подходы к одиночеству [Текст] / Д. Перлман, Л. Пепло // Лабиринты одиночества. – М. : Академия, 2009. – С. 314–376.
5. Фромм, Э. Бегство от свободы [Текст] / Э. Фромм; пер. с англ. Г.Ф. Швейникова; общ. ред. П.С. Гуревича. – 2-е изд. – М. : Прогресс, 1995. – 252 с.