

УДК 159.9.07

**Першина Кристина Вячеславовна,**

Студентка 4 курса Пензенского Государственного Университета

e-mail: Kosmos.Crist@yandex.ru

## **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОДИНОЧЕСТВА**

**Аннотация.** В данной статье говорится о таком социально-психологическом явлении как одиночество. Анализируется его влияние на взаимодействие и взаимоотношение людей. Описываются результаты исследования самооценки человека, который испытывает чувство одиночества.

**Ключевые слова:** одиночество, депривация, межличностные отношения, уровень самооценки.

**Pershina Kristina Vyacheslavovna,**

4-year student of Penza State University

e-mail: Kosmos.Crist@yandex.ru

## **SOCIO-PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF LONELINESS**

**Abstract.** This article refers to such a socio-psychological phenomenon as loneliness. How does it affect the interaction and relationship of people. The results of a study of the self-esteem of a person who experiences a feeling of loneliness are described.

**Keywords:** loneliness, deprivation, interpersonal relationships, level of self-esteem.

Одиночество - социально-психологическое явление, эмоциональное состояние человека, связанное с отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с людьми или со страхом их потери в результате вынужденной или имеющей психологические причины социальной изоляции. В нашем современном мире человек слишком занят своими проблемами, он становится сам по себе. Часто происходит, что люди просто из-за каких-либо проблем, перестают общаться, замыкаются в себе. Некоторые теряют «нить» общения с родными и близкими. Люди становясь одиночками, погрязшими в свою жизнь, для удовлетворения

своих потребностей. А значит, вскоре этой личности будет сложно адаптироваться в обществе, происходит дезадаптация и появляется чувство одиночества. Человеку необходимо находиться среди людей, и удовлетворять свою потребность в общении [3, с. 139-151].

Физическая изоляция человека не всегда приводит к одиночеству. Чаще всего, ощущение одиночества у человека происходит из-за нехватки общения с людьми, которые его окружают. Возникает это эмоциональное состояние, когда человек не получает полноценного внимания от окружающих. Иногда даже бывает достаточное количество людей рядом, но человек не чувствует себя с ними полноценно, удовлетворённо. Часто общаясь с людьми, бывает так, что некоторые не слышат нас, не слушают и не понимают, и поэтому нам становится одиноко [2, с. 112-115].

Обычно одинокого человека можно описать по его внешним симптомам - это подавленная и депрессивная личность. Одинокие люди избегают социальных контактов, часто сами изолируют себя от других людей. Они более пессимистичны, испытывают гипертрофированное чувство жалости к себе.

В психологии существует понятие «сенсорная депривация», или по-другому, эмоционально-информационный голод. Если человек лишен необходимого ему по структуре личности количества и качества общения, необходимых жизненных впечатлений, у него могут возникнуть проблемы соматического, психологического, психиатрического характера. Все потому, что он самым натуральным образом голодает по общению и по информации.

Страдание от одиночества это не что иное, как проявление сенсорной депривации. Другими словами нехватка того или иного вида информации. Каких угодно - зрительных, вербальных и даже тактильных прикосновений. Очень важно верно определить и удовлетворить именно тот канал сенсорной депривации, по которому ощущается нехватка

впечатлений. Так как действие в неверном направлении может больше усилить неприятные чувства и привести к еще более удручающим последствиям. Лучше не затягивать с состоянием сенсорной депривации, тем самым не усугублять чувство одиночества.

В литературе по проблеме одиночества имеется множество всевозможных предположений о типологиях состояния одиночества:

Первый тип называется «безнадежно одинокие». Такие люди зачастую обвиняют других людей в своем одиночестве. Они считают, что именно кто-то другой виноват в этом, но только не он сам. Человек полностью неудовлетворен отношениями. Ему присуще опустошенность, покинутость, замкнутость.

Второй тип именуют как «временно одинокие». Такие люди довольно часто общаются с другими людьми, но им постоянно чего-то не хватает, они не испытывают чувство удовлетворения от общения, и поэтому они начинают тосковать. Тоскуют они в основном по тем моментам, когда с собеседником им было хорошо, когда они могли расслабиться и раскрыться своему партнёру по общению.

Третий тип это «устойчиво одинокие». Это лица, которые смирились со своим положением, принимающего его как неизбежность. Они никого не винят и никого не оправдывают в своём одиночестве. Принимают это как данность[1, с. 35-48].

Одиночество личности рассматривалось известными учёными как олицетворение принципа замкнутого универсума, благодаря которому внутренняя изолированность человека - это основа любого индивидуального существования. Исходя из этого человек прибегает к одиночеству, когда не находит эмоционального отклика в общении с людьми. Фридрих Ницше, а затем и Эрих Фромм продолжили мысль Иммануила Канта о том, что одиночество может брать свои истоки от

падения нравственных ценностей и норм. Эрих Фромм причиной одиночества называл «культивирование неразумных потребностей».

Карен Хорни считала что одиночество - это следствие негативного проявления идеологии рыночных отношений, которые преобразуются в конкуренцию человека с человеком.

Виктор Франкл размышлял на тему того, что человек попадает в состояние одиночества, когда он утрачивает определенные ценности и смысл жизни.

Дэвид Рисмен и Элвин Тоффлер видели причину состояния одиночества в ускорении темпов жизни. Точнее говоря, в условиях, когда человек остается «один в толпе».

Но, несмотря на всё вышесказанное, у одиночества есть и положительная сторона - это уединенность. Некоторые люди не нуждаются в постоянном и обильном общении с другими людьми, они могут вести полноценный внутренний диалог с самими собой, они могут размышлять, читать книги, делать свои любимые дела и им будет вполне комфортно [4, с. 58-74].

По проведённому эмпирическому исследованию, где предполагалось, что для каждого человека, который испытывает чувство одиночества, присуща низкая самооценка, можно сделать вывод, что у половины группы людей в контрольной группе и в экспериментальной выявлена заниженная самооценка. Для изучения личных качеств и оценивания собственной самооценки была использована методика Дембо - Рубинштейна (модификация Прихожан). Использование этой методики, приняли участие 30 человек, и все они являются девушками. Студентов разделили на две группы – контрольную и экспериментальную.

По данным результатам, было выявлено, что высоким уровнем в контрольной группе оказался один человек (6,7%), а в экспериментальной 5(33,3%). Средний уровень в контрольной группе 5(33,3%), в

экспериментальной 2(13,4%). И наиболее высокими показателями были с низким уровнем самооценки, в контрольной группе 9(60%), в экспериментальной 8(53,3%). Больше половины из 30 человек, имеют заниженную самооценку, а значит, могут подвергаться и испытывать чувство одиночества. Остальные этому не подвержены. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий. Так у большинства студентов, как контрольной, так и экспериментальной группы преобладает средняя и низкая степень одиночества. Наличие высокой степени одиночества зафиксирована только в экспериментальной группе (1 человек), в контрольной группе высокой степени не выявлено. В целом, у обеих групп можно констатировать примерно одинаковую степень одиночества.

Для диагностики глубины переживания чувства одиночества, был использован опросник «Одиночество» С.Г. Корчагиной. Были получены следующие результаты:

Из 30 испытуемых 10 человек испытывают состояние одиночества иногда или никогда, а 20 из 30 – всегда или часто испытывают данное состояние. Чтобы выяснить, какие личностные качества преобладают у одиноких людей, мы провели ряд методик и соотнесли с показателями методики С.Г. Корчагиной «Одиночество».

С помощью этой методики мы разделили испытуемых на тех, кто испытывает одиночество часто или всегда и иногда или никогда.

По результатам методики диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона. Были получены результаты:

У 8 человек заметно, что они никогда не испытывают чувство одиночества, а остальные 22 часто испытывают данное чувство.

### **Список литературы**

1. Бубер М. Проблема человека. Перспектива/ Лабиринты одиночества. М.: Новый мир, 1989. - 95 с.
2. Гусарова Е.А. Одиночество как социально-философская и социологическая проблема /Е.А. Гусарова/ Проблемы деятельности ученого и научных коллективов: междунар. Ежегодник. СПб. Просвещение, 1999. - 120 с.
3. Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений / Е. П. Ильин. СПб. : Питер, 2010. - 259 с.
4. Шагивалеева Г.Р. Одиночество и особенности его переживания студентами: Монография / Г.Р. Шагивалеева. Елабуга: Изд-во ОАО "Алмедиа", 2007. - 157 с.