

ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ОДИНОЧЕСТВА В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Сидорова Е.Э.,

научный руководитель канд. психол. наук Бенькова О.А.

*Лесосибирский педагогический институт – филиал
Сибирского федерального университета*

Одиночество человека – сложная проблема, обусловленная социальными, психологическими, экономическими и культурными факторами. Исследователи данной проблемы разделяют точку зрения, согласно которой одиночество – это состояние, связанное с утратой человеком связей с семьей, коллективом, обществом. Одиночество, в отличие от объективной изолированности, отражает внутренний разлад человека с самим собой, воспринимаемый им как неполноценность своих отношений с миром, как кризис ожидания, потерю всякой надежды и разочарование в личной или общественной перспективе.

По данным исследований отечественных психологов среди одиноких людей можно выделены следующие типы:

Первый тип – «безнадежно одинокие» – полностью неудовлетворенные своими отношениями. Такие люди не имели партнера в сексуальной жизни или супруга. Они редко устанавливали связь с кем-либо (например, с соседями). Им присуще сильное чувство неудовлетворенности своими отношениями со сверстниками, опустошенность, покинутость, склонность обвинять в своем одиночестве других людей.

Второй тип – «периодически и временно одинокие» – такие люди в достаточной мере связаны со своими друзьями, знакомыми, хотя и испытывают недостаток в близкой привязанности или не состоят в браке. Они чаще других вступают в контакт в различных местах, они наиболее социально активны, по сравнению с одинокими людьми других категорий. Такие люди считают свое одиночество проходящим, поэтому чувствуют себя покинутыми значительно реже, чем другие одинокие.

Третий тип – «пассивно и устойчиво одинокие» – это люди, которые также имеют недостаток в партнере по интимной связи, им не хватает других социальных связей, но при этом они не выражают неудовлетворенности по этому поводу. Это лица, смирившиеся со своим положением, принимающие его как неизбежность.

К типичным эмоциональным состояниям одиноких людей относят: отчаянье, тоску, нетерпение, ощущение собственной непривлекательности, беспомощность, подавленность, внутреннюю опустошенность, скуку, утрату надежд, изоляцию, жалость к себе, скованность, раздражительность, незащищенность, покинутость, меланхолию, отчужденность. Отметим, что глубина описанных чувств и состояний будет определяться степенью субъективного переживания одиночества.

Психологи выделяют несколько групп факторов, способствующих возникновению одиночества в подростковом возрасте. Это особенности данного возрастного периода; нехватка опыта и навыков общения; отсутствие людей, разделяющих интересы и увлечения подростка; кризис идентичности и самооценки; личностные особенности подростка (застенчивость, заниженная самооценка, завышенные требования к себе или другим, нереалистичные ожидания и представления о любви, дружбе и общении).

В юношеском возрасте появлению этого феномена способствуют такие факторы как: расставание с родителями, физическое и психическое становление, когнитивное развитие, стремление к самостоятельности, стремление к значимости, реорганизация

собственного «Я»); социальные структуры и культурные процессы; личностные факторы (низкая самооценка, чувство бессилия, апатия и бесцельность, робость, эгоцентризм, скудные социальные навыки).

Нами было проведено экспериментальное исследование переживания одиночества у подростков и лиц юношеского возраста. По данным констатирующего эксперимента выявлено, что у 14,3% подростков и 25% юношей выражено диффузное одиночество. Эти респонденты, отождествляя себя с другими людьми, группой, постепенно теряют свое «Я», которое становится чуждым, непонятым и пугающим. Данный вид состояния одиночества обусловлен субъективной потерей собственного «Я», его растворением в социуме, обезличенностью общения, отчуждением от себя самого. Для данной группы характерна неосознаваемость одиночества.

Для 42,8% учащихся подросткового возраста и 25% юношей свойственно отчуждающее одиночество, характеризующееся протяженностью процесса и состояния во времени, имеющее динамику процесса отчуждения: отчужденными объектами в жизни данных испытуемых могут быть те объекты, которые ранее были близки, нужны, симпатичны. Механизм отчуждения в данном случае носит двусторонний характер: со стороны субъекта и со стороны объекта, что непременно увеличивает психологическую дистанцию между ними. Чем больше отчужденных объектов в жизни человека, тем вероятнее переживание одиночества. Иными словами, для данных испытуемых свойственна потеря эмоциональной связи с другими людьми, знакомыми местами, дорогими прежде воспоминаниями, ситуациями и переживаниями, которые становятся чуждыми для индивида, а взаимоотношения с ними – бессмысленными. Постепенно происходит накопление в сознании отчужденных объектов, действие механизма отчуждения становится все шире, глубже, и субъект уже начинает, как бы терять связь с окружающим миром. Осознавая физическую реальность объектов, он не допускает возможности психологической близости с ними, всегда соблюдая им же установленную дистанцию. Это может проявляться в высокой тревожности, страхе, агрессивности, недоброжелательности, скепсисе, потерянности.

У 28,6% подростков и 30% юношей выражено диссоциированное одиночество. Их эмоции проявляются ярко, порой бурно, а способность к саморегуляции значительно снижена. При диссоциированном одиночестве появляется как бы призрак диссоциации: человек внутренне почти разделен, но не на отдельные личности, как в случае с психическими расстройствами, а на «хорошего себя» и «плохого себя». При этом «хороший Я» осознается и награждается «незаслуженными медалями», то есть наделяется самыми прекрасными чертами, которых в действительности либо нет совсем, либо присутствуют их «зерна». Поэтому образ «Я хорошего» всегда искажен, неадекватен. Так же для данной группы испытуемых, характерна зависимость с одной стороны, от того, в кого «смотрятся», с другой – от своего состояния, от отношения к себе, вернее, от его отсутствия.

По опроснику «Шкала субъективного переживания одиночества» у 14,3% испытуемых подросткового и 35% юношеского возраста диагностирован высокий уровень субъективного переживания одиночества. Для 50% подростков и 50% юношей характерен средний уровень; у 35,7% юношей и 15% подростков выявлен низкий уровень субъективного переживания одиночества. Полученные нами экспериментальные результаты позволяют определить пути дальнейшей экспериментальной работы с подростками и юношами.