

А. В. Ковалева

СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА

Статья посвящена описанию смысложизненных ориентаций юношей и девушек с высоким уровнем субъективного ощущения одиночества. Автором раскрываются актуальность и основные понятия исследования. В статье также представлены и описаны результаты эмпирического исследования уровня переживания одиночества в юношеском возрасте и смысложизненных ориентаций.

Проблема осмысленности жизни на протяжении многих лет находилась в центре внимания как в работах отечественных философов (М. М. Бахтин, Н. А. Бердяев, В. Н. Ильин, С. Л. Франк, Е. Н. Трубецкой, В. В. Розанов) и психологов (Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев, В. П. Зинченко, Ф. Е. Василюк, В. А. Петровский, К. Абульханова-Славская, В. Столин, Д. Леонтьев, А. Лурия, В. Ф. Петренко, А. Г. Асмолов, К. В. Субботский), так и в работах крупнейших представителей западной гуманистической психологии (Ж.-П. Сартр, И. Ялом, Э. Гуссерль, К. Роджерс, М. Хайдеггер, В. Франкл, Дж. Бьюдженталь и др.).

Не менее разработанной, но по-прежнему актуальной остается проблема исследования переживания одиночества на этапе юношеского возраста. Изучению одиночества посвящены работы таких зарубежных и отечественных философов и психологов, как

К. Маркс, Ф. Ницше, Э. Фромм, С. Л. Франк, Р. Вейс, И. Ялом, В. С. Соловьев, Н. А. Бердяев, К. А. Абульханова-Славская, Л. И. Старовойтова, Г. М. Тихонов, И. С. Кон, О. Б. Долгинова, Н. Е. Покровский, Л. П. Гримак и др.

Проблема поиска смысла жизни является неотъемлемой составляющей становления личности. Именно в юношеском возрасте формируется устойчивая система ценностей и смыслов, посредством развития которой появляется направленность в будущее, становление мировоззренческих ориентиров и собственной жизненной позиции.

Под смысложизненными ориентациями мы понимаем целостную систему сознательных и избирательных связей, отражающих направленность личности, наличие жизненных целей, осмысленность выборов и оценок, удовлетворенность жизнью (самореализацией) и способность брать за нее ответственность, влияя на ее ход [1, с.78].

Исследование проблемы переживания одиночества в юношеском возрасте носит также актуальный характер в связи с тем, что при переходе от детства к юности происходит становление самосознания, развитие познавательной и эмоциональной сферы личности, изменения системы взаимоотношений, с развитием рефлексии, усилением потребности в самопознании, принятии и признании, общении и обособлении, с кризисом самооценки. Именно в этот период неудовлетворенность потребности во взаимоотношениях с другими людьми и связанное с этим острое переживание своего одиночества может стать причиной развития целого ряда отрицательных черт личности и особенностей поведения.

Молодые люди в целом проявляют более высокую уязвимость по отношению к одиночеству и большую склонность к нему, чем зрелые или пожилые люди. Одиночество в юности во многом определяется объективными условиями: стремлением жить отдельно от родителей (быть независимыми от них), изменениями социальных (в том числе и межличностных) отношений, переживаниями, связанными с поиском смысла своего существования, вступлением в новые условия, связанные с учебой или профессией [2, с. 118].

В наиболее общем виде одиночество можно определить как психическое состояние человека, отражающее переживание своей отдельности, не вовлеченности в связи с другими людьми, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, отсутствие удовлетворительных социальных отношений.

Особый интерес представляют показатели смысложизненных ориентаций юношей и девушек с высоким уровнем субъективного ощущения одиночества, так как в настоящее время данная проблема остается недостаточно изученной.

С целью изучения смысложизненных ориентаций юношей и девушек с высоким уровнем субъективного ощущения одиночества нами было проведено эмпирическое исследование. В эксперименте приняли участие 80 респондентов в возрасте 18–19 лет. Для выявления смысложизненных ориентаций юношей и девушек с высоким уровнем субъективного ощущения одиночества использовались следующие диагностические методики: методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона (Шкала одиночества UCLA) и методика смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева.

Результаты исследования уровня субъективного ощущения одиночества юношами и девушками представлены на рисунке 1.

Анализ результатов, отраженных на рисунке 1, позволяет заключить следующее:

- высокий уровень субъективного ощущения одиночества имеют 45 % юношей и 55 % девушек – они характеризуются повышенным стремлением к одиночеству, повышенной тревожностью, социальной изоляцией, депрессивным состоянием, скукой;
- средний уровень субъективного ощущения одиночества имеют 48,8 % юношей и 32,5 % девушек – они характеризуются средним стремлением к одиночеству, средней тревожностью, средней социальной изоляцией, депрессивным состоянием и скукой;
- низкий уровень субъективного ощущения одиночества имеют 11,2 % юношей и 12,5 % девушек – характеризуются низким стремлением к одиночеству, оптимальной

тревожностью, отсутствием социальной изоляции, проявлений депрессивного состояния и скуки.

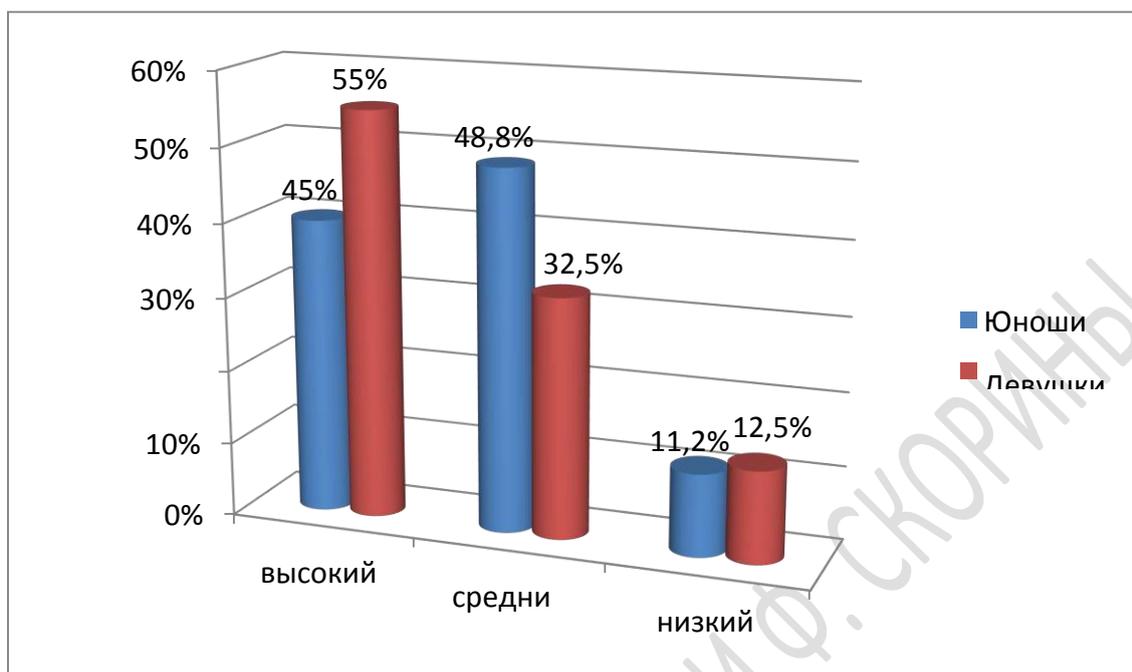


Рисунок 1 – Уровень субъективного ощущения одиночества юношей и девушек

Результаты исследования свидетельствуют о том, что, среди девушек преобладает высокий уровень субъективного ощущения одиночества, среди юношей преобладает средний уровень субъективного ощущения одиночества.

Далее с помощью критерия U-Манна-Уитни для оценки достоверных различий был проведен сравнительный анализ средних значений, полученных по уровню субъективного ощущения своего одиночества юношами и девушками.

Существуют достоверные различия в параметрах субъективного ощущения одиночества у юношей и девушек:

- для девушек более свойственно ощущение невыносимости одиночества, чем для юношей ($U = 168,5$ при $p \leq 0,05$);
- для девушек более свойственно чувствовать себя, будто никто действительно не понимает их, чем для юношей ($U = 82,5$ при $p \leq 0,05$);
- для девушек более свойственна неспособность раскрепощаться и общаться с теми, кто их окружает, чем для юношей ($U = 85$ при $p \leq 0,05$);
- для девушек более свойственно замечать существование людей вокруг себя, которые не интересуются их жизнью, чем для юношей ($U = 86,5$ при $p \leq 0,05$);
- для юношей более свойственно понимать, что им не к кому обратиться, чем для девушек ($U = 95$ при $p \leq 0,05$);
- для юношей более свойственно осознавать, что кто их окружает, не разделяют их интересы и идеи, чем для девушек ($U = 89,5$ при $p \leq 0,05$);
- для юношей более свойственно иметь поверхностные социальные отношения и связи, чем для девушек ($U = 94$ при $p \leq 0,05$).

В дальнейшем исследовании приняли участие 38 человек, у которых был выявлен высокий уровень субъективного ощущения одиночества. Среди них 16 юношей (45 %) и 22 девушки (55 %).

Результаты исследования смысложизненных ориентаций юношей и девушек представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Выраженность показателей смысложизненных ориентаций юношей и девушек с высоким уровнем субъективного ощущения одиночества

Шкалы	М (среднее значение)	О (стандартное отклонение)	ранг
Цели жизни	19,50	5,17	2
Процесс жизни	16,18	3,86	4
Результативность жизни	20,58	3,69	1
Локус контроля – Я	18,45	4,05	3
Локус контроля – жизнь	15,32	5,39	5
Общий показатель осмысленности жизни	90,03		

Из таблицы 1 видно, в группе юношей и девушек с высоким уровнем субъективного ощущения одиночества смысложизненные ориентации в порядке убывания представлены следующим образом: 1 – результативность жизни, 2 – цели жизни, 3 – локус-контроля – Я, 4 – процесс жизни, 5 – локус-контроля – жизнь.

Анализ данных, представленных в таблице 1, позволяет выявить следующее:

- средние баллы по шкале «Результативность жизни». Юноши и девушки с высоким уровнем субъективного ощущения одиночества не удовлетворены самореализацией в полной мере. Эти юноши и девушки дают негативную или нейтральную оценку пройденного отрезка жизни, у них возникает ощущение того, что их жизни недостаточно продуктивна и осмысленна;

- низкие баллы по шкале «Цели в жизни». У юношей и девушек с высоким уровнем субъективного ощущения одиночества отмечается отсутствие в жизни целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу;

- низкие баллы по шкале «Локус контроля-Я». Юноши и девушки с высоким уровнем субъективного ощущения одиночества не верят в свои силы контролировать события собственной жизни;

- низкие баллы по шкале «Процесс жизни» или интерес и эмоциональная насыщенность жизни. Юноши и девушки с высоким уровнем субъективного ощущения одиночества воспринимают процесс своей жизни как неинтересный, эмоционально не насыщенный и ненаполненный смыслом. У них отмечается неудовлетворенность своей жизнью в настоящем;

- низкие баллы по шкале «Локус контроля-жизнь». Юноши и девушки с высоким уровнем субъективного ощущения одиночества не верят в управляемость жизнью. Для них характерны фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю; свобода иллюзорна; бессмысленно планировать что-либо на будущее.

Полученные результаты исследования указывают на несформированность смысложизненных ориентаций юношей и девушек с высоким уровнем субъективного ощущения одиночества, а также свидетельствуют о необходимости проведения коррекционно-развивающей программы.

Актуальным является дальнейшее исследование возможностей преодоления высокого уровня субъективного ощущения одиночества на этапе юношеского возраста.

Литература

1. Чудновский, В. Э. Становление личности и проблема смысла жизни: избранные труды / В. Э. Чудновский. – Москва : МОДЭК, 2006. – 768 с.
2. Тихонов, Г. М. Одиночество как тензионное состояние / Г. М. Тихонов // Мир психологии. – 2006. – №3. – С. 118–124.