

**А. Е. Журавлева, А. А. Куцанова**

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Республика Беларусь, г. Гомель*

## **СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОЩУЩЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК**

Многие теоретики и практики в области психологии личности (Ф. Перлз, К. Г. Юнг, Э. Фромм, Дж. Бьюджентал, С. Мадди, и др.) подчеркивали, что развитие личности необходимо связано с признанием и принятием человеком фундаментального факта собственного одиночества. Лишь осознание себя как отдельного индивида открывает перед личностью возможность выбора собственного пути, на котором происходят по-настоящему глубокие встречи с другими людьми, установление отношений с ними. Однако это осознание может быть болезненным, и нередко избегание встречи с собственным одиночеством становится для человека избеганием встречи с самим собой. Одиночество становится для человека вызовом, совладание с которым не только не изолирует индивида от мира, но, напротив, делает его более целостным, чувствительным и человечным. Неспособность совладать с этим вызовом приводит к болезненному одиночеству, которое служит источником тревоги. Страх одиночества может приводить к вытеснению личностью переживаний одиночества, отрицанию одиночества как факта или, напротив, к постоянному поиску компании и установлению многочисленных поверхностных социальных контактов в попытках предотвратить наступающую угрозу одиночества.

В наиболее общем виде одиночество можно определить как психическое состояние человека, которое отражает переживание своей отдельности, не вовлеченности в связи с другими людьми, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми, отсутствие удовлетворительных социальных отношений. Это переживание может иметь место как в состоянии физической изоляции (сочетание этих двух факторов задает состояние, которое традиционно обозначается словом «одиночество»), так и в присутствии других людей, но без психологического контакта с ними. В обоих случаях одиночество может быть либо вынужденным, либо сознательным, выбранным, принятым (уединение).

Выбор между одиночеством и пребыванием в контакте с другими людьми является одним из базовых экзистенциальных вызовов, с которыми каждому человеку приходится так или иначе справляться в течение всей жизни [2, с.124].

Современное общество, сопровождающееся процессами взаимного отчуждения людей, не может не сказываться на увеличении количества одиноких людей. Один из классиков психологии человека Б.Г. Ананьев писал: «По мере гигантского роста городов и массовых коммуникаций... возрастает одиночество человека, усиливается конфликт между человеком как субъектом общения и обезличенностью его в сфере общения...» [1, с. 122].

Одиночество юношей или девушек, наравне с одиночеством взрослого или престарелого человека – явление весьма распространенное и наиболее остро переживаемое. Это связано, прежде всего, с развитием рефлексии и переходом на новый уровень самосознания, с усилением потребности в самопознании, принятии и признании, общении и обособлении, с кризисом самооценки. Все реже среди молодых людей встречается душевная теплота, сострадание, легкие и непринужденные отношения. Некоторые теряют возможность получать моральную поддержку, вести дружеские беседы, обмениваться личными переживаниями, что ведет к наиболее глубокому и всеобъемлющему переживанию собственного одиночества.

База исследования: УО «ГГУ им. Ф. Скорины». Выборочную совокупность составили 162 респондентов в возрасте 17-22 лет, из них 108 девушек и 54 юношей факультета психологии и педагогики.

Цель эмпирического исследования: изучить самооценку юношей и девушек с разным уровнем склонности к субъективному ощущению одиночества.

Для выявления уровня субъективного ощущения одиночества юношей и девушек была использована методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона. Результаты исследования уровня субъективного ощущения одиночества у юношеского возраста представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты уровня субъективного ощущения одиночества

Уровень	Количество человек	Проценты
Высокий	9	11
Средний	39	48
Низкий	34	41

Анализ данных, отраженных в таблице 1 позволяет сделать выводы:

– высокий уровень субъективного ощущения одиночества был выявлен у 11 % респондентов – они характеризуются повышенным стремлением к одиночеству, повышенной тревожностью, социальной изоляцией, депрессивным состоянием, скукой. Молодые люди не удовлетворены самореализацией в полной мере; убеждены в том, что их жизнь не поддается сознательному контролю. Они воспринимают свою жизнь как неинтересный, эмоционально ненасыщенный и не наполненный смыслом процесс;

– средний уровень субъективного ощущения одиночества был выявлен у 48 % респондентов – они характеризуются средним стремлением к одиночеству, средней тревожностью, средней социальной изоляцией, депрессивным состоянием и скукой. Молодые люди иногда чувствуют необъяснимую неловкость во взаимоотношении с другими людьми, часто недооценивают себя и свои способности без достаточных оснований;

– низкий уровень субъективного ощущения одиночества был выявлен у 41 % опрошенных – они характеризуются низким стремлением к одиночеству, оптимальной тревожностью, отсутствием социальной изоляции, проявлений депрессивного состояния и скуки. Молодые люди не испытывают чувства изолированности и не считают себя покинутыми. Они открыты к взаимодействию с окружающим миром, минимально сосредоточены на себе и своих проблемах.

Таким образом, можно сделать вывод, что для данной выборки характерен средний уровень склонности к субъективному ощущению одиночества, то есть для молодых людей в меньшей степени характерна сосредоточенность на себе и своих проблемах, иногда чувствуется необъяснимая неловкость во взаимоотношении с другими людьми, часто недооценивают себя и свои способности без достаточных оснований.

Далее рассмотрим результаты исследования уровня субъективного ощущения одиночества у юношей и девушек представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Выраженность показателей уровня субъективного ощущения одиночества у юношей и девушек

Уровень	Количество человек		Проценты	
	юноши	девушки	юноши	девушки
Высокий	5	4	15	8
Средний	15	24	44	50
Низкий	14	20	41	42

Анализ данных, отраженных в таблице 2, позволяет сделать выводы:

– высокий уровень субъективного ощущения одиночества выявлен у 15 % юношей и 8 % девушек – они характеризуются повышенным стремлением к одиночеству, повышенной тревожностью, социальной изоляцией, депрессивным состоянием, скукой. Молодые люди испытывают затруднение в установлении контактов и демонстрируют подавленное состояние;

– средний уровень субъективного ощущения одиночества выявлен у 44 % юношей и 50 % девушек – они характеризуются средним стремлением к одиночеству, средней тревожностью, средней социальной изоляцией, депрессивным состоянием и скукой, а также,

они иногда ощущают необъяснимую неловкость во взаимоотношении с другими людьми, часто недооценивают себя и свои способности без достаточных оснований;

– низкий уровень субъективного ощущения одиночества выявлен у 41 % юношей и 42 % девушек – они характеризуются низким стремлением к одиночеству, оптимальной тревожностью, отсутствием социальной изоляции, проявлений депрессивного состояния и скуки.

Таким образом, можно сделать вывод, что среди выборки из 34 юношей и 48 девушек преобладает средний уровень субъективного ощущения одиночества. Индивиды с таким уровнем субъективного ощущения одиночества характеризуются средним стремлением к одиночеству, средней тревожностью, средней социальной изоляцией, депрессивным состоянием и скукой, а так же, они иногда чувствуют необъяснимую неловкость во взаимоотношении с другими людьми, часто недооценивают себя и свои способности без достаточных оснований.

Далее проведем статистический анализ различий в группах между юношами и девушками по параметру субъективного ощущения одиночества.

Рассмотрим результаты статистической обработки показателей субъективного ощущения одиночества юношей и девушек (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты оценки достоверных различий с помощью t-критерия Стьюдента по субъективному ощущению одиночества

Уровень субъективного ощущения одиночества	Среднее значение		Статистика t-критерий Стьюдента	Ось значимости
	Юноши	Девушки		
Высокий	44,8	45	0,1	2,37
Средний	27,73	26,42	0,7	2,03
Низкий	11,71	10,6	0,6	2,04

По результатам статистического анализа мы можем видеть, что статистически значимых различий между юношами и девушками не обнаружено, а это значит, что молодые люди в одинаковой степени склонны к субъективному ощущению одиночества. У юношей и девушек одиночество 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 и т.д.

#### Список литературы

1. *Ананьев Б. Г.* Личность, субъект деятельности, индивидуальность. М.: Директмедиа Паблишинг, 2008. 134 с.
2. *Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 1999. 608 с.