

УДК 316.346.32-053.6:159.923.2

## ПРОБЛЕМА ОДИНОЧЕСТВА В МОЛОДЁЖНОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Л. А. Пьянкова, В. Н. Бобриков

## THE PROBLEM OF LONELINESS IN THE YOUTH STUDENTS' ENVIRONMENT

L. A. Pjankova, V. N. Bobrikov

*В статье раскрыта проблема одиночества как социально-психологического феномена, регулирующего процесс развития раннего юношества.*

**Ключевые слова:** одиночество, социально-психологический феномен, рефлексия, индивидуальный, личность, толерантность, молодёжь, идентификация.

*The problem of loneliness as the social-psychological phenomenon connected to the personal features of youth development is considered in this article.*

**Keywords:** loneliness, social-psychological phenomenon, reflection, individual, personal, tolerance, young people, identification.

Усложнение жизненного мира человека, увеличение степени его интенсивности, возросшие потребности, расширение социальных связей повышают интерес к самому себе, но и не редко вызывают состояние одиночества. Как эмоциональное состояние, оно выражает переживание, вызывающее комплексное и острое чувство раскола внутреннего мира, основной реальной сети отношений и связей внутреннего мира личности. Состояние одиночества имеет различные нюансы, оттенки, и каждый индивид определяет его в зависимости от комплекса чувств, мыслей, поступков. Поэтому, когда человек говорит: «Я чувствую себя одиноким», он не обязательно понимает одиночество однозначно. Следовательно, можно предполагать, что на переживание состояния одиночества влияют нестолько реальные отношения, сколько идеальные представления о том, какими они должны быть.

Историческая ретроспектива этого состояния такова: в XVII веке появляется слово «характер», относящееся к человеческой индивидуальности. На рубеже XVI – XVII вв. в английском языке возникают «интроспективные» термины, описывающие внутренние психологические установки личности: отвращение, неудовлетворенность, расстройство, физическая изоляция. В это же время смысл состояния изоляции наполняется отделением кого-либо или чего-либо, лишение связи с окружающей средой, защита от чего-либо. В своих «Опытах» М. Монтень пишет, что единение – это убежище от людей, дел, возможность обогащения собственного «Я» [1].

В XVIII веке английский словарь эмоций пополняется такими словами, как тоска, скука, меланхолия. Набор этих терминов, по мнению Н. Ф. Булгаковой, ещё раз доказывает рост интроспекции и желание осмысливать себя как единое целое, свой внутренний мир вместе с важными нюансами [2, с. 9]. Таким состояниям, по мнению американского социолога Д. Рисмэна, способствует интровертированность. Учёный высказал мысль, что личность, «ориентированная изнутри», отличается беспокойством, эмоциональной скованностью, её представление о себе более поверхностно и менее реалистично, чем у независимой личности [3, с. 28].

Основатель психоанализа З. Фрейд полагает, что одиночество, способность человека к изолированному существованию можно рассматривать как гнетущий груз. По его убеждению, культура должна защищать себя от одиночек [4]. В работах Э. Фромма проблема отделения обсуждается в контексте исследований процесса индивидуализации. В ходе последнего, согласно взглядам учёного, происходит не только усиление и развитие личности человека, его собственного «Я», но и потеря идентичности с остальными людьми. Прогрессирующее отделение может привести к изоляции, перерастающей в потерянность и порождающей усиленную тревогу и неуверенность в себе. Однако это может привести к принципиально новой близости, солидарности с другими людьми, если ребенок окажется в состоянии развития в себе внутреннюю силу и творческую активность, которые являются предпосылками нового типа связаннысти с миром [5].

В исследованиях Я. Л. Коломинского, И. С. Кона, А. Т. Куракина, Л. И. Новиковой одиночество выступает формой личностного обособления, трактуемого как принцип жизнедеятельности членов коллектива, социально-педагогический механизм, регулирующий процесс социального развития и влияющий на профессиональное самоопределение учащейся молодежи [2, с. 9].

У А. Маслоу, одиночество – это потребность в уединении, независимости, является характеристикой самоактуализирующейся личности [6, с. 77 – 105]. А. Маслоу пишет, что самоактуализирующиеся люди очень нуждаются в неприкосновенности внутренней жизни и одиночестве. Так как они не стремятся устанавливать с другими отношения зависимости, то могут наслаждаться богатством и полнотой дружбы. К сожалению, это качество независимости не всегда понимается или принимается другими. В сфере социального общения часто «нормальные» люди считают их равнодушными, необщительными, высокомерными и холодными, особенно в том случае, когда потребности любви и привязанности у них неадекватно удовлетворены. Но у самоактуализирующихся людей эти дефицитарные потребности удовлетворены, и по-

этому им не нужны другие люди для дружбы в обычном смысле этого слова. В результате появляется потребность общения другого уровня – общения с собой. Как сказал один из испытуемых А. Маслоу: «Когда я один – я с моим лучшим другом». Такое замечание можно интерпретировать как законченный нарциссизм, но А. Маслоу просто считает, что самоактуализирующиеся люди могут находиться в одиночестве без того, чтобы ощущать себя одинокими. Потребность в уединении и уверенность в себе проявляются также и в других аспектах поведения самоактуализирующихся людей. Например, они сохраняют спокойствие и невозмутимость, когда их постигают личные несчастья и неудачи. А. Маслоу объясняет это тем, что самоактуализирующиеся люди стремятся иметь собственный взгляд на ситуацию, а не полагаться на мнения или чувства, которые демонстрируют по данному поводу другие люди. Действительно, они сами для себя являются движущей силой, сопротивляющейся попыткам общества заставить их придерживаться социальных условностей [7, с. 514 – 520].

К. Роджерс подчеркивает значение опыта и его влияние на субъективную интерпретацию событий жизни. Согласно К. Роджерсу, одиночество – это проявление слабой приспособляемости личности, а причина его – феноменологическое несоответствие представлений индивида о собственном «Я». Если разделить процесс возникновения одиночества на 3 этапа и схематически представить его, то получится следующая картина:

1) общество влияет на человека, вынуждая его вести себя в соответствии с социально оправданными, ограничивающими свободу действия образцами;

2) из-за этого возникают противоречия между внутренним истинным «Я» индивида и проявлениями его «Я» в отношениях с другими людьми, что приводит к потере смысла существования;

3) индивид становится одиноким, когда, устранив охранительные барьеры на пути к собственному «Я», он, тем не менее думает, что ему будет отказано в контакте со стороны других.

И здесь получается замкнутый круг: человек, веря в то, что его истинное «Я» отвергнуто другими, замыкается в своем одиночестве и, чтобы не быть отвергнутым, продолжает придерживаться своих социальных «фасадов», что приводит к опустошенности. Иными словами, в одиночестве проявляется несоответствие между действительным и идеализированным «Я» [8].

У К. Г. Юнга оно связано с понятием «интроверт». Исследуя функциональные типы личности, к характеристикам интроверта ученым причислил замкнутость, застенчивость, защиту от внешних воздействий [9, с. 680 – 696].

После окончания школы изменяется объективное социальное положение юношей и девушек, структура их социальных и межличностных связей. Перед многими студентами встает задача вступления в новые социальные связи. Неудивительно поэтому, что одиночество является серьезной проблемой студентов, особенно на первом курсе их учёбы. Хотя с одиночеством можно встретиться на любом временном отрезке жизни человека.

Как показало исследование студентов младших курсов филиала Кузбасского государственного технического университета имени Т. Ф. Горбачева (КузГТУ) в г. Новокузнецке, с проблемой одиночества в той или иной степени столкнулся каждый пятый студент группы. Всего было опрошено 157 респондентов механико-машиностроительного и инженерно-экономического факультетов вуза. Причины возникновения состояния одиночества по результатам проведенного опроса выстраиваются в такой ряд: неудовлетворенность общением (62,4 %), непонимание их поведения сверстниками, ощущение себя «белой вороной» (45,2 %), различия во взглядах, образе жизни (38,2 %), различия в характере (28,7 %). Расстройства, вызываемые данным состоянием, нередко побуждают личность к энергичному поиску средств противостояний ему ( поиск нового места работы, хобби, чтение, занятия научной деятельностью и др.).

Исследуя индивидуально-психологические особенности личности одиноких студентов, испытуемым были предложены тесты на определение собственного типа темперамента, ценностных ориентаций (терминальных, инструментальных), способности к рефлексии, рефлексивности мышления, их характерологических особенностей.

С помощью психодиагностической методики Г. Айзенка удалось установить, что среди студентов, периодически испытывающих состояние одиночества, только 28,7 % амбиверты, имеющие промежуточные характеристики свойств интра- и экстравертированности, совмещают в себе черты обоих типов, но в более сглаженной форме. Остальные студенты являются представителями интровертированного типа. Они, как правило, необщительны, с трудом налаживают коммуникативные контакты со сверстниками, остро переживают состояние покинутости, ощущают себя «никчемными, неинтересными для других людей». Интроверты, как показали результаты наблюдений за ними, предпочитают избегать чрезмерной внешней стимуляции, не любят быть «на виду», достаточно устойчивы в условиях монотонной работы, лучшеправляются с трудом, требующим повышенного напряжения, внимания, точности. Однако они обнаруживают состояния тревожности, напряженности, которые негативно сказываются на их деятельности. Для них сложно переносимы ситуации ожидания. По оценкам преподавателей, многие из числа студентов-интровертов упорны, работоспособны, но только в условиях индивидуальной работы. В целом их отличает миролюбивое, контролируемое поведение. Им свойственно уходить в себя, быть задумчивыми, со средоточенными на собственных переживаниях.

Для вуза данные исследования достаточно актуальны. Экстраверсия-интроверсия – основа формирования общительности будущего инженера, менеджера, туроператора. Уравновешенность – неуравновешенность как неотъемлемое свойство для организации и сохранения нормальных взаимоотношений с клиентами, поставщиками, подчиненными в процессе общения, сила-слабость нервной системы как свойство, необходимое для плодотворной и эффективной работы в процессе ведения переговоров, заключения договоров и др. в течение всего рабочего дня, имеют положительное значение и влияют на выбор профес-

ции, определяя её эффективность, а в условиях обучения в вузе – и удовлетворенность учебной, научно-исследовательской, производственно-практической видами деятельности.

Выявляя чувства, соотносимые студентами с состоянием одиночества, удалось обнаружить, что отчаяние испытывают в основном девушки. Юноши же свойственно переживать скуку, неспособность взять себя в руки. Исследования Брэгга доказывают, что одиночество не всегда нужно ассоциировать с депрессией. Люди одинокие и подавленные обычно выражают неудовлетворенность как социальными, так и несоциальными аспектами своей жизни. Тогда как не испытывающие чувства подавленности одинокие люди озабочены только социальной неудовлетворенностью [10, с. 20].

Исследование ценностных ориентаций осуществлялось на основе методики М. Рокича, поскольку система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону направленности личности будущего специалиста, составляет основу её отношений к окружающему миру, к деятельности, к себе, к другим людям, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности. В тройку значимых терминальных ценностей студентов, склонных к одиночеству, вошли: «познание», «развитие», «общественное признание». Замыкающими ряд оказались: «развлечения», «счастье других», «верность в себе». Среди инструментальных ценностей наиболее выражены: «воспитанность», «образованность», «самоконтроль» и, соответственно, на последнем месте: «жизнерадость», «непримиримость к недостаткам в себе и в других», «высокие запросы».

Полученные данные позволяют констатировать, что для большинства студентов, склонных к состояниям одиночества, важно иметь возможность для расширения своего кругозора, стремление к совершенствованию, уважение окружающих, коллектива. Указанные терминальные ценности выступают в качестве внутренних ориентиров, побуждающих и направляющих студентов в их учебно-профессиональной деятельности. Предпочтительными свойствами личности для студентов являются воспитанность, образованность, самоконтроль. Наименее значимыми ценностями-целями для студентов, склонных к одиночеству, стали: отсутствие обязанностей, веселое, необременительное времяпровождение.

Исследование рефлексии осуществлялось нами на том основании, что данное качество позволяет личности осознать себя как субъекта будущей профессиональной деятельности: своих склонностей, потребностей, мотивов, ценностных ориентаций, соответствия себя требованиям профессии. Так, Г. В. Пинигина и Л. С. Полякова полагают, что рефлексия характеризует социальную зрелость личности. Она предусматривает не только ориентацию человека на достижение и утверждение социальных ценностей посредством реализации его нравственных убеждений, но и выработку гибкой способности эмоционально реагировать на отношения между людьми, определять остроту чувства справедливости, самому переживать чужую боль [11].

Сформированность данного качества устанавливалась на основе комплексной оценки полученных данных в ходе социологического опроса, анализа пе-

дагогических ситуаций, оценки состояний партнеров в ходе тренинговых занятий. В результате обработки полученных данных было установлено, что одинокие студенты, ориентированные на самого себя, имеющие ограниченные социальные контакты, живущие обособленно в студенческом коллективе, как правило, имеют низкий уровень сформированности данного качества, эгоцентричны и некритичны в выборе коммуникативных приемов в ситуации межличностного общения.

Рефлексия как высокий уровень сформированности личностных качеств профессионала сопрягается с эмпатией и толерантностью. Специалиста, обладающего этими качествами, отличают: умение создать у подчиненных нужную мотивацию, демонстрировать им такт, готовность к командной работе и открытой дискуссии (там же). Неудивительно, что одинокие студенты, имеющие низкий уровень самооценки, скучные коммуникативные умения, в ряде случаев застенчивые, тревожные, обнаружили у себя неумение работать в команде, исходить из интересов других людей, в принятии решения сообразовываться с целями и задачами общей работы. В то же время излишняя концентрация внимания на самом себе, собственных переживаниях идет в противовес тем требованиям, которым специалист должен соответствовать. Кроме того, обучающиеся, стремящиеся к одиночеству по причине интенсивных межличностных контактов, ищущие «отдушину» в уединении, обладают навыками социально-ориентированного поведения. Им свойственно быть наблюдательными, прислушиваться и уважать чужое мнение. Одиночество для них, скорее, сознательный временный уход в себя, дающий возможность сконцентрироваться, осуществить процесс самопознания. В юношеском возрасте, согласно исследованиям Л. С. Выготского, способность к самопознанию совершается благодаря самосознанию как основному новообразованию данного этапа развития.

Рефлексивность мышления выявляет способность человека давать себе самоотчет и осознавать собственные умственные действия, что обеспечивает высокую эффективность решения проблем. В используемой нами методике рефлексивность проявляется в изменении стратегии решений в ходе выполнения задания, выявленном при анализе влияния предыдущего решения анаграммы на последующие. В качестве основного показателя рефлексивности мышления использовался коэффициент сформированности рефлексивности К, который у студентов изменялся в пределах 0,25 – 0,96 баллов, что в среднем составило 0,65 баллов. У студентов с низким коэффициентом рефлексивности мышления преобладает хаотическая, неупорядоченная стратегия мышления, характеризующаяся бессистемным поиском и выдвижением значительного количества замыслов, логически не связанных между собой. У студентов с высоким коэффициентом рефлексивности мышления доминирует содержательно-адаптивная стратегия, что свидетельствует о зрелости мыслительных функций, преобладании аналитико-синтетического мышления над эмпирическим. Соотнося психотипы, по К. Г. Юнгу, и стратегии мышления, было установлено, что у интровертов преобладает содержательно-адаптивная, у амбивертов – формально-алгоритмическая стратегия,

отличающаяся последовательным перебором возможных вариантов решения с отдельными возвратами к ранее рассматривавшимся, при этом доминирует ре-продуктивное движение в содержательном плане и явно недостаточное регулирование – в смысловом.

С целью выявления взаимосвязи состояния одиночества и характерологических особенностей личности (общительность, стремление к творчеству, самокритичность, дисциплинированность, самоконтроль, ответственность), включенных в её волевую сферу, студентам предлагался метод экспертных оценок, наблюдение за их поведением в ситуациях учебной и внеучебной деятельности, беседы с преподавателями, кураторами.

В ходе анализа полученных данных было установлено, что более 70 % студентов из числа, склонных к состояниям одиночества, не обладают необходимыми навыками общения. На первом этапе формирования группобразовательных процессов, когда происходит непосредственное формирование дружеских отношений в новом коллективе, они не проявляют большой инициативы в общении с одногруппниками. Подобная отчужденность приводит к тому, что позже одному студенту трудно включиться в уже сложившуюся групповую деятельность. Все его попытки оказываются неудачными: как только двое или более одногруппников оказываются включенными в созданную ими самими деятельность, они «защищают» свой мир, не подпуская посторонних. Чтобы завести друзей и сохранить дружбу, студентам необходимо обладать целым набором коммуникативных умений: уметь включиться в общегрупповую деятельность, быть настойчивым после первого отказа, научиться с одобрением относиться к своим ровесникам и поддерживать их, улаживать конфликты, проявлять такт. Однако не следует слишком бурно выражать свои чувства: подобная навязчивость может оттолкнуть окружающих. Следует иметь в виду, что на этапе вузовского обучения студентам, имеющим скучный коммуникативный опыт, достаточно трудно оказаться «своим», перед ним уже сформировавшиеся личности. К тому же проблема адаптации к условиям обучения, предполагающая принятие для студента новой социальной роли, может стоять актуально на протяжении месяца, двух и даже до нескольких лет. Событиями, предваряющими состояния одиночества, могут быть – разрыв привычных дружеских связей, любовных взаимоотношений, расставание с домом. Эти события могут влиять на неблагоприятное соотношение между желаемым и действительным. И состояние одиночества только усугубляется, если человек часто над этим задумывается.

Одиночество имеет внутреннее и внешнее наполнение. Рассмотрим более подробно смысловое наполнение одиночества. Страх остаться одному нас беспокоит на подсознательном уровне с самого рождения. Иногда этот страх быть оставленным становится настолько мощным, что человек заведомо обрекает себя на одиночество, и это можно рассматривать как защитный механизм. Согласно психоаналитической теории, он срабатывает в большей степени, когда человек (ребёнок) был оставлен родителями или другим человеком, как правило, в детстве. С другой стороны,

наличие большого количества друзей не говорит об отсутствии одиночества. Стремление человека к одиночеству в юношеском возрасте, его склонность к личностному обособлению могут быть обусловлены следующими факторами:

- социальным статусом семьи студента (его родителей), отличным от его сверстников;
- национальной и конфессиональной принадлежностью, когда культурные и ментальные различия студента и сверстников особенно заметны на фоне недостаточных усилий или отсутствия желания студента ассимилироваться в новую социальную общность;
- возрастом, когда различия в 2 – 3, а иногда и в 1 год в раннем юношеском возрасте могут вызывать определенные препятствия на пути вхождения студента в новый коллектив;
- типом темперамента, когда представители слабого типа темперамента (меланхолики), склонные к одиночеству, имеют коммуникативные трудности, обидчивы, нередко застенчивы, неуверенны в себе, тревожны;
- по внешним признакам (обособление может проявляться через предметы, символы, вещи, прическу).

Принадлежность к определенной субкультуре это своего рода обособление, отделение себя от других по определенным признакам. В основе феномена обособления выступает эмоциональное отстаивание индивидом своей биологической и (или) личностной сущности, противопоставление своего «Я» коллективу. О причинах обособления стоит задуматься. Одной из основных является спонтанное разрушение коллективизма как принципа жизнедеятельности членов коллектива. Обособление же регулирует процесс социального развития в подростковом и юношеском возрасте, оно сменяет идентификацию (как процесс отождествления себя с другими). В раннем юношеском возрасте обособление может проявляться через глубокое отчуждение молодых людей от своих сверстников. Это связано с определенным уровнем развития самосознания. Как психическое образование обособление проявляется в стремлении индивида осознать свои возможности и своеобразие; как социальный процесс обособление связано с ценностно-ориентационной деятельностью человека [2, с. 9].

Обособление – это переживание человека, возникающее в результате таких отношений индивида с миром, когда продукты его деятельности, он сам, а также другие люди осознаются как противоположные ему самому – от несходства до неприятия и враждебности. Психологи же рассматривают феномен обособления как потребность в самореализации и в самоутверждении и в то же время как внутреннее выделение личности из общности, к которой она принадлежит.

Преодоление проблем одиночества для студентов как негативного эмоционального состояния – это решение проблем личностного и профессионального самоопределения, повышение их самооценки, развитие качеств рефлексивности мышления, формирование коммуникативных умений, что обеспечивает

формирование ключевых компетенций студентов вуза.

### Литература

1. Монтень, М. Опыты. Избранные произведения: в 3-х т. / М. Монтень. – М.: Голос, 1992. – Т. 1. – 384 с.
2. Булгакова, Н. Ф. Личностное обособление как фактор профессионального самоопределения старшеклассников / Н. Ф. Булгакова: монография. – Томск; Новокузнецк, 2000.
3. Лабиринты одиночества: [пер. с англ.] / сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989.
4. Фрейд, З. Будущее одной иллюзии / З. Фрейд // Сумерки богов / сост. и общ. ред. А. А. Яковleva. – М., 1989. – 398 с.
5. Фромм, Э. Бегство от свободы / Э. Фромм. – М., 1989. – 272 с.
6. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999.
7. Хьюлл, Л. Теории личности (основные положения, исследование и применение) / Л. Хьюлл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер-Пресс, 1997.
8. Психология одиночества. – Режим доступа: <http://www.it-d.ru/library/p/psiholgiy.htm>.
9. Юнг, К. Г. Психологические типы / К. Юнг // Психология индивидуальных различий / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: АСТ-Астrelly, 2008.
10. Скорова, О. М. Психологические аспекты одиночества. – Режим доступа: [http://www.skorova.spb.ru/?mode=articles\\_lonly5](http://www.skorova.spb.ru/?mode=articles_lonly5).
11. Пинигина, Г. В. Психолого-педагогическая подготовка специалиста с высшим техническим образованием как социально-педагогическая проблема / Г. В. Пинигина, Л. С. Полякова: монография. – Кемерово: КузГТУ, 2009.

RETRACTED  
10.04.2023