

УДК 37.0
ББК 74.00
Б 19
С.В. Бакалдин

Эмоциональные особенности переживания одиночества

(Рецензирована)

Аннотация:

В статье представлено исследование эмоциональных особенностей переживания одиночества у «одиноких» и «неодиноких» респондентов, а также особенности эмоционального переживания одиночества у мужчин и женщин, выделены четыре группы эмоций, связанных с одиночеством.

Ключевые слова:

Личность, эмоциональная сфера личности, одиночество.

Актуальность исследования проблемы одиночества обусловлена широкой распространенностью данного явления, его значением в практической психологической помощи [3, 5, 7]. Одиночество является частой жалобой, с которой обращаются за помощью к психологу, оно часто стоит в ряду причин суицидов [1]. Становление современного российского общества сопровождается процессами взаимного отчуждения людей, что не может не сказываться на увеличении количества одиноких людей. Однако на возникновение одиночества влияют не только социально-экономические факторы, но и личностные. Поэтому так актуально дальнейшее изучение личностных истоков одиночества.

Проанализировав понятие одиночества, представленное в работах отечественных и зарубежных специалистов (Р.Вейс, О.В.Данчева, Т.Джонс, О.Б.Долгинова, Ж.В.Пузанова, Дж.Зилбург, И.С.Кон, В.И.Лебедев, М.Литвак, Д.Майерс, С.В.Мальшева, Б.Миускович, К.Мустакас, Р.С.Немов, И.И.Овчаренко, Е.Н.Покровский, У.Садлер, Г.Салливан, Д.Фландерс, Ф.Фромм-Рейхман, Дж.Ховард, Р.Г.Шагивалеева, Ю.М.Швалб и др.), мы пришли к заключению, что все изученные нами определения одиночества могут быть отнесены к трем основным подходам.

Первый подход – рассмотрение одиночества как некой социальной ситуации, порождающей определенное эмоциональное состояние. В этих определениях главным критерием высту-

пает степень изолированности человека от социума [4].

Второй подход – рассматривание одиночества в первую очередь как психического или эмоционального состояния. Здесь также можно выделить несколько основных источников одиночества: 1) одиночество – состояние, возникающее в ответ на дериацию личностных потребностей; 2) одиночество – результат когнитивного диссонанса; 3) одиночество – результат особенностей личности [2, 3, 8,9].

Третий подход функциональный, здесь одиночество рассматривается как механизм адаптации и регуляции [7].

Соотношение первых двух подходов в понимании природы одиночества может очень сильно различаться. Так, например, В.И.Лебедев ставит знак равенства между одиночеством и групповой изоляцией [4]. Противоположный подход представляют У.Садлер и Т.Джонс, они рассматривают одиночество как переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определенную форму самосознания [9]. Каждый из подходов отражает определенную сторону исследуемого явления и не является исчерпывающим.

В работе практического психолога большую роль играет второй подход к пониманию одиночества, который связывает его с эмоциональной сферой личности.

На основании проделанного теоретического анализа мы приходим к следующему определению. Одиночество – это негативное чувство, связанное с отсутствием близких, положи-

тельных эмоциональных связей с людьми и/или со страхом их потери. Чувство одиночества исполняет регулятивную функцию и представляет собой механизм обратной связи, помогающий индивиду регулировать оптимальный уровень человеческих контактов.

В своей работе мы попытались ответить на ряд вопросов: 1. Какими эмоциональными переживаниями характеризуется одиночество, и будут ли они отличаться у «одиноких» и «неодиноких» респондентов? 2. Наблюдаются ли различия в эмоциональном переживании одиночества у мужчин и женщин?

Распределение респондентов на «одиноких» и «неодиноких» осуществлялось при помощи вопроса: «Чувство одиночества я испытываю». Респонденты, давшие ответы на него «постоянно» и «часто», попадали в группу «одиноких», а те, которые отвечали «никогда» и «редко», относились в группу «неодиноких». Респонденты, ответившие «иногда», в сравнительном анализе не учитывались.

Для ответов на поставленные в исследовании вопросы нами были разработаны две анкеты. Первая анкета предлагает респондентам описать, что они обычно испытывают при наличии у них чувства одиночества, оценивая это при помощи противоположных эмоциональных характеристик, таких как «сочувствие к себе – отсутствие сочувствия к себе», «беззащитность – защищенность», «страх – смелость» и т.п. Всего предлагается 23 пары. Проводилось сравнение средних значений полученных данных по группам «одиноких» и «неодиноких» респондентов. Вторая анкета, представляет собой модифицированный опросник САН (самочувствие, активность, настроение). Респонденты должны были оценить свое состояние при наличии чувства одиночества. Ответы в первой и второй анкете дифференцированы по 7 балльной шкале, где крайние значения отражают диаметрально противоположные характеристики, а остальные отражают промежуточные варианты ответа. Для оценки достоверности вы-

явленных различий использовался критерий Манна-Уитни, в дальнейшем мы рассматриваем показатели, различающиеся на уровне $P < 0,05$.

В исследовании приняло участие 274 человека. Возрастной состав от 18 до 60 лет, мужчин 81 человек (29,6%), женщин 193 человека (70,4%). По отношению к частоте переживания чувства одиночества респонденты разделились следующим образом: «одинокие» – испытывающие чувство одиночества постоянно и часто – 44 человека (16%), «неодинокие» – испытывающие чувство одиночества редко и никогда – 146 человек (53,3%).

Анализ полученных данных показал, что «одинокие» люди склонны переживать чувство одиночества гораздо тяжелее, чем «неодинокие» (табл. 1). Так у «одиноких» респондентов чувство одиночества сопровождается в большей степени: сочувствием к себе, беззащитностью, страхом, скукой, отчаянием, депрессией, ранимостью, внутренней опустошенностью, отчужденностью от людей, отчужденностью от себя – «внутренней дисгармонией», чувством собственной непривлекательности, изолированностью, ненужностью, желанием перемены места, паникой, беспомощностью, гневом, злостью, и они в большей степени будут чувствовать себя «одинокими». Мы видим, что «одинокий» человек, не только чаще испытывает одиночество, но и острее переживает при этом различные негативные эмоции.

Мы сравнили также особенности переживания чувства одиночества у мужчин и женщин. Оказалось, что женщины, в отличие от мужчин, при одиночестве сильнее чувствуют свою беззащитность, среднее значение соответственно – 0,34 и 0,126. Женщины более ранимы, чем мужчины: – 0,57 у женщин и 0,013 у мужчин.

При помощи факторного анализа мы распределили эмоции, связанные с одиночеством, по четырем группам.

Таблица 1

Эмоциональные переживания, связанные с чувством одиночества (средние значения)

№	Эмоции	«Неодинокие»	«Одинокие»	Критерий Манна-Уитни (p)
1	Сочувствие к себе*	-1,20	0,01	0,000372
2	Беззащитность*	-0,84	0,06	0,005789
3	Страх*	-0,64	-0,01	0,035688
4	Душевный упадок*	-0,70	-0,08	0,053637
5	Скуку	-0,91	-0,20	0,019278
6	Мне не нравится быть одному	-0,64	-0,50	0,677293
7	Отчаянье*	-0,86	0,01	0,001392
8	Депрессия*	-0,73	0,33	0,001577
9	Тоска по конкретному человеку	-0,93	-0,57	0,32941
10	Ранимость*	-1,20	-0,26	0,002709
11	Внутреннюю опустошенность*	-1,00	-0,12	0,003433
12	Отчужденность от людей*	-0,93	0,07	0,000775
13	Отчужденность от мира	-0,32	0,19	0,088511
14	Отчужденность от себя, «внутренняя дисгармония»*	-0,36	0,43	0,00988
15	Непривлекательность*	-0,43	0,41	0,006138
16	Изолированность*	-0,84	0,14	0,000673
17	Ненужность*	-0,84	0,15	0,001246
18	Желание перемены места*	-1,39	-0,25	0,001036
19	Паника*	-0,45	0,46	0,002624
20	Смирение	0,59	0,10	0,110361
21	Беспомощность*	-0,48	0,23	0,026803
22	Гнев, злость*	-0,50	0,21	0,017692
23	Чувствую себя одиноким*	-1,14	-0,14	0,005948

Примечание: *отмечены вопросы, ответы на которые имеют значимые различия у «одиноких» и «неодиноких» респондентов ($P < 0,05$).

Опираясь на анализ содержания факторов, мы присвоили им следующие наименования.

Фактор 1. Беззащитность и ранимость. Беззащитность, страх, сочувствие к себе, душевный упадок, ранимость, скука, депрессия, отчаяние, внутренняя опустошенность.

Фактор 2. Отчуждение от мира и людей. Ненужность, изолированность, отчуждение от людей, отчуждение от мира, непривлекательность, чувство одиночества.

Фактор 3. Паника и отчуждение от себя. Беспомощность, паника, отчуждение от себя, гнев, злость.

Фактор 4. Тоска по конкретному человеку. Мне не нравится быть одному, тоска по конкретному человеку, желание перемены места, смирение.

Таким образом, чувство одиночества может быть связано или с чувством беззащитности и страха, или с чувствами отчуждения от себя или от людей, или же с тоской по конкретному человеку. Данная классификация эмоций, связанных с чувством одиночества, позволяет конкретизировать направленность психокоррекционной работы, направленной на преодоление чувства одиночества.

Далее рассмотрим данные модифицированного опросника САН, позволяющего получить самооценку самочувствия, активности и настроения респондентов при переживании ими чувства одиночества. Анализ полученных результатов показывает, что самочувствие «одиноких» респондентов, испытывающих одиночество, в среднем хуже, чем самочувст-

вие «неодиноких» респондентов. Установлено также, что «одинокие» респонденты при наличии чувства одиночества в среднем испытывают более плохое настроение, чем «неодинокие». Активность «одиноких» респондентов, когда они чувствуют одиночество, в среднем значительно меньше чем у «неодиноких». Все выявленные различия находятся в области значимых $P < 0,01$ значений.

Дополнительный анализ данных опросника САН при переживании чувства одиночества показал, что женщины в целом тяжелее мужчин переживают его.

Чувство одиночества сопровождается у них более выраженным снижением самочувствия и настроения, чем у мужчин, уровень значимости выявленных различий $P < 0,01$. Анализ данных показал также, что различия в активности у мужчин и женщин при переживании чувства одиночества не являются значимыми ($P = 0,089$).

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

- «одинокие» люди тяжелее переносят состояние одиночества, чем «неодинокие»;

- выявлены четыре группы эмоций, связанных с чувством одиночества: беззащитность и страх; внешнее отчуждение; внутреннее отчуждение; тоска по конкретному человеку;

- установлено, что «одинокие» респонденты при наличии чувства одиночества хуже себя чувствуют и испытывают более плохое настроение, а также что их активность значительно ниже, чем у «неодиноких» респондентов;

- установлено, что женщины при наличии чувства одиночества, в отличие от мужчин, в большей степени склонны переживать сочувствие к себе и ранимость, а также чувствуют себя хуже, и их настроение ниже;

- полученные данные могут быть использованы в психологическом консультировании и дальнейших исследованиях проблемы одиночества.

Примечания:

1. Азаров Ю. Маленький принц делает шаг в пропасть // Труд. 2000. №23.
2. Долгинова О.Б. Одиночество и отчужденность в подростковом и юношеском возрасте: Дис. ... канд. психол. наук СПб., 1996.
3. Кон И.С. Многоликое одиночество // Знание - сила, 1986, № 12.
4. Лебедев В.И. Психология и психопатология одиночества и групповой изоляции: Учебное пособие для вузов. М., 2002.
5. Литвак М. Психология одиночества. Школьный психолог, №44, 2001.
6. Майленова Ф.Г. Два лика одиночества. «Человек», № 2, 2002.
7. Перлман Д. и Пепло Л. Теоретические подходы к одиночеству. // Лабиринты одиночества. М., 1989.
8. Садлер У. и Джонсон Т. От одиночества к анонии. // Лабиринты одиночества. М., 1989.
9. Серма В. Некоторые ситуативные и личностные корреляты одиночества. // Лабиринты одиночества. М., 1989.