
УДК 316.34/.35

ББК 60.542

Ф 25

А.Ф. Фаррахов,

аспирант кафедры социологии, политологии и права Ижевского государственного технического университета имени М.Т. Калашникова, г. Ижевск, ул. Студенческая 7., тел: 8-922-68-75-31, e-mail: ayratfar@yahoo.com

Социальные последствия одиночества

(Рецензирована)

Аннотация. Статья посвящена такому социальному феномену, как одиночество. На основе исследования, проведенного на базе Ижевского государственного технического университета, выяснилось, что одиночество зависит не от количества, а от качества социальных контактов.

Ключевые слова: одиночество, количество, качество, социальный навык, самораскрытие, коррелят.

A.F. Farrakhov,

Post-graduate student of Sociology, Political Science and Law Department, M.T. Kalashnikov Izhevsk State Technical University, Izhevsk, ph.: 8-922-68-75-31, e-mail: ayratfar@yahoo.com

Social consequences of loneliness

Abstract. This paper is devoted to such social phenomenon as loneliness. On the basis of the research which has been carried out on the basis of the Izhevsk State Technical University, it became clear that the loneliness depends on quality rather than on quantity of social contacts.

Keywords: loneliness, quantity, quality, social skill, self-disclosure, correlate.

Одиночество можно представить как субъективное переживание, которое возникает в случае ощущаемого несоответствия между наблюдаемой реальностью и желанным идеальным состоянием. Хотя мы придерживаемся мнения, что причина одиночества, в основном, кроется в самой личности, тем не менее, невозможно пренебрегать и влиянием социальных условий и норм культуры, которые могут усугубить одиночество. Эти факторы могут иметь и важные социальные последствия. Так например, недавние собранные данные говорят о том, что процент самоубийств среди подростком и молодых людей в возрасте немногим более двадцати лет увеличился в три раза за последние 30 лет и что одним из главных факторов, способствующих этому явлению, оказывается сильное и почти непередаваемое чувство одиночества.

Персонал Центра Доверия в Ижевске, поддерживающий круглосуточную телефонную связь с людьми, которые испытывают желание поговорить с кем-то во время кризиса, сообщает, что причиной приблизительно 80% всех поступающих звонков было одиночество абонентов [1].

Каковы признаки, характеризующие одинокого человека? Можно ли назвать человека одиноким только по тому, что он живет один и не имеет частых социальных контактов, или это нечто большее, чем просто уединение? В основе такого рода сравнения лежит вытекающее из повседневной деятельности понимание того, что одиночество и уединение — это контрапункты социального взаимодействия. В соответствии с этим различие между одинокими и неодинокими людьми ищут в области социальных отношений,

в частности, в области дефицита или разрыва различных форм социального взаимодействия.

Для установления ясности интересующих нас вопросов на базе университета ИжГТУ имени М.Т. Калашникова было проведено исследование студентов нескольких групп при помощи опросника одиночества Янга [2]. Это довольно большой опросник, где употребляется многомерная шкала измерения одиночества, а также сопутствующих ему реакций, одна из которых самооценка. Самооценка особенно нам интересна, так как она в большой мере может влиять на степень одиночества. Анализ полученных результатов позволил прийти к выводу, что одиночество часто является дефицитом социальных навыков у одиноких лиц. Ниже, мы хотели бы конкретизировать эту перспективу.

Социальная скрытность. Она характеризуется такими проблемами, как трудности с присоединением к группе или участия в социальной жизни группы. Студенты не готовы открыто высказать свое мнение. Кроме того, обнаружен негативный взгляд таких респондентов на социальную тематику и социальных партнеров. Большинство этих проблем возникало на основе нарушения социальных связей. Цель нашего исследования — это рассмотрение одиночества во взаимодействии с конструктом самораскрытия. Под открытостью подразумевается готовность человека относиться к своему партнеру с открытостью, то есть без лицемерия. Как написано в работе Г.М. Тихонова «открытость является необходимым условием подлинного, создающего и сохраняющего доверие социального взаимодействия» [2]. Не только философия, но и другие дисциплины проявляют интерес к открытости, как к психологическому конструкту. В нашей статье попытаемся разобрать такие вопросы, как: Может ли открытость быть личностным фактором и какую роль играют индивидуальные различия в самораскрытии? В психологии открытость считается признаком нормального психического

здоровья и относится к позитивной характеристике личности. Так считается, что личностные примеры открытости и закрытости определяют уровень отношений социального взаимодействия. Психически неуравновешенные люди не могут относиться к другим открыто и завязывать крепкие связи. Чувство одиночества как раз и отражает аспект непонятности и непризнания [2]. В этой связи характерно высказывание людей, страдающих одиночеством: «Никто настоящему не знает меня».

Рук и Пепло считают, что открытость является социальным навыком, играющим существенную роль для начала и поддержания личностных отношений [4]. Янг описывает открытость подобным образом, говоря, что роль открытости очень существенна в построении доверительных отношений и снижения чувства одиночества. «Первый шаг к открытости — это зачастую разделение мыслей и чувств с другим человеком» [5]. Подобным образом выражается Роджерс об открытости: «Открытость связана с теплым, акцентирующим отношением к другому человеку, при котором одиночество исчезает» [6]. Проникая в механизм взаимодействия и одиночества, можно утверждать, что одиночество — это результат процесса «фасадного» отношения к другому и неспособности самораскрытия. Таким образом, определенная связь между одиночеством и открытостью отражена во всех вышеназванных работах. Возможно ли проследить эту взаимосвязь эмпирически? Нами было проведено исследование на базе ИжГТУ имени М.Т. Калашникова со студентами первого и второго курса с целью подтвердить выдвинутую гипотезу о том, что одинокие люди имеют более низкую степень открытости и тем самым способствуют возникновению одиночества. Студентам было предложено заполнить опросник, составленный Янгом [5], где ряд пунктов определенно затрагивает концепт открытости. В процессе анализа анкет было обнаружено, что у юношей и девушек обнаруживаются разные по величине отношения между одиночеством и открытостью.

Было установлено, что респонденты студентки имеют значительную негативную корреляцию между открытостью и одиночеством, то есть девушки в меньшей степени готовы открыться другим, чем юноши. Шкала исследования открытость по отношению к различным людям, таким как близкие родственники и друзья в разных аспектах, как-то: интерес, личность, учеба, здоровье.

Результаты исследования связи одиночества и открытости подтвердили выше указанную гипотезу, кроме того, было выявлено, что одинокие девушки проявляют более низкий уровень открытости.

Второе исследование было направлено на подтверждение гипотезы о том, что одинокие люди ведут более замкнутый образ жизни, чем неодинокие. Этот опрос проводился на основе изучения коррелятов. Студенты заполняли анкеты, составленные по модели UCLA. Принимало участие 60 человек первого курса, первого семестра. Уровень открытости измерялся на основе кратковременного общения двух человек. Тест состоял из трех фаз.

Во-первых, студенты были разделены на пары. Им было предложено оценить партнера. Поставленный вопрос был следующий: «Насколько он мне знаком?».

Во-вторых, пары беседовали около 5 минут на одну из предложенных тем.

И последнее, респондентам было предложено повторно оценить партнера по беседе. Поставленный вопрос: «Насколько я узнал его по прошлой беседе?» В рамках нашего исследования была поставлена задача определить, насколько доверяют своему собеседнику одинокие и неодинокие студенты. Дополнительно анализировался фактор перемены пола собеседника. Оказалось, что одинокие студенты менее доверяют своим неодиноким партнерам, чем они им. Одиночки испытывают трудности в передаче личностной информации. В отношении уровня доверия партнеров по половому различию было определено, что партнеры противополо-

ложного пола намного меньше могут открыться друг другу, причем показатель открытости девушек, как и предполагалось, оказался значительно ниже, чем у юношей.

Еще один интересный аспект этого исследования, заслуживающий внимания, состоит в отличии избрания тем для беседы. Одиноким людям отличаются от неодиноким тем, что они не желали заговорить с партнером противоположного пола на интимную тему. Никто из студентов, ранее показавший высокий балл одиночества по анкете Янга, не выбрал интимную тему для беседы. Исследования подтверждают, что одинокие и неодиноким люди имеют различные уровни открытости. Для респондентов мужчин взаимосвязь одиночества и открытости относится только к представительницам противоположного пола, а девушки, показавшие ранее высокий балл одиночества, проявляют сдержанность и закрытость и по отношению к другим девушкам.

На основании исследования можно сделать вывод, что такая переменная, как открытость, уменьшается в зависимости от личностных компонентов. Мы предполагаем, что одиночество можно смягчить через обучение навыкам самораскрытия, и к взаимосвязи открытости и одиночества нужно подходить дифференцированно в зависимости от пола.

Нарциссизм — это еще один выявленный в ходе анализа признак. Одиноким студентам в ходе беседы обращали больше внимание на себя и на свое собственное поведение, чем на поведение партнера. Так, от чрезмерной концентрации внимания на своей личности им трудно было проявлять любовь и дружественные чувства к социальному партнеру. Так, одинокие студенты сами себя делали менее привлекательными и желательными для общения, что в свою очередь усиливало их негативный опыт одиночества.

Следовательно, результатом ощущения собственной неполноценности явилась заниженная самооценка, приводящая к замкнутости [7]. Выраженная застенчивость мешает вступить

разговор и быть свободным в общении. Такая личность, как правило, не является привлекательной. У молодых людей негативная самооценка коррелировала с затруднениями в социальной активности, особенно в отношении между полами.

Таким образом, одиночество является не только результатом дефицита социальных отношений и навыков, но и является последствием повторяющегося одиночества. Оно взаимосвязано с индексом социальных навыков и социального функционирования. Одиночество коррелировало со следующими переменными: малая готовность к вхождению в контакт, малая готов-

ность проявлять симпатию к другим, малая готовность к самораскрытию, негативный взгляд на партнера, замыкание на себе, большая застенчивость и неадекватное поведение в социальной среде.

При этом негативный опыт одиночества усиливается. Следовательно, одиночество зависит не от количества, а от качества социальных контактов. Отсутствие дружеских связей, которые способны поддержать человека в трудные минуты переживания кризиса может спровоцировать глубокое чувство одиночества и привести к субъективному восприятию бесценности и бесцельности своей жизни.

Примечания:

1. Источник в интернете: http://www.ng.ru/regions/2002-01-22/5_plot.html
2. Тихонов Г. М. Одиночество: стереотип и реальность — Ижевск: Изд-во ИЖГТУ, 2005. — 376 с.
3. Jourard, S. M. *Disclosing man to himself*. Princeton, New Jersey: Van Nostard, 1968.
4. Rook, K. S., Peplau, L. A. Perspectives on helping the lonely. In L. A. Peplau, D. Perlman (Eds.): *Loneliness: A sourcebook of current history, research and therapy*. New York: Wiley and Sons, p.351-378.
5. Young, J. E. Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. In L. A. Peplau and D. Perlman (Eds.): *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. — New York: Wiley, 1982.
6. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. — М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. — 480 с.
7. Фаррахов А. Ф. Самоизоляция как фактор одиночества // Наука Красноярья. — 2013. — №2. — С. 74-80.

References:

1. [Electronic resource]. URL: http://www.ng.ru/regions/2002-01-22/5_plot.html
2. Tikhonov G.M. Loneliness: a stereotype and reality. Izhevsk: The IZhGTU publishing house, 2005. 376 pp.
3. Jourard S.M. *Disclosing man to himself*. Princeton; New Jersey: Van Nostard, 1968.
4. Rook K.S. Peplau L.A. Perspectives on helping the lonely//Loneliness: A sourcebook of current history, research and therapy/L.A. Peplau, D. Perlman (Eds.). N. Y.: Wiley and Sons, 1982. P. 351-378 .
5. Young J.E. Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application // Loneliness: A sourcebook of current history, research and therapy/L.A. Peplau, D. Perlman (Eds.). N. Y.: Wiley and Sons, 1982.
6. Rogers C.R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. — М.: Progress: Univers, 1994. — 480 pp.
7. Farrakhov A.F. Self-isolation as a loneliness factor // Nauka Krasnoyarya. 2013. No. 2. P. 74-80.