

## **ПРОБЛЕМА ОДИНОЧЕСТВА СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Рыжакова Е.В.**

В данной статье рассматриваются некоторые особенности переживания одиночества в среде современной студенческой молодежи. Подчеркивается необходимость изучения данной проблемы. Представлены результаты эмпирического исследования переживания одиночества на примере выборки студентов. Отражена специфика переживания одиночества субъективно одинокими студентами, при этом подчеркивается парадоксальность данного феномена. Выявлены эмоциональные состояния и переживания, свойственные субъективно одиноким студентам. Также показано, что причинами негативного переживания одиночества являются отчужденность, агрессия, злость, чувство покинутости, «оторванности от мира», низкая самооценка, тогда как основная причина возникновения самого чувства одиночества – это отсутствие понимания со стороны близких людей или отсутствие таких людей, а также различные барьеры в общении. С опорой на полученные результаты и теоретический анализ научной литературы разграничиваются феномены одиночества и уединения.

**Ключевые слова:** одиночество, уединение, студенты, уровень субъективного переживания, причины одиночества, чувства, эмоции, реакция.

## **PROBLEM OF LONELINESS OF MODERN STUDENT YOUTH**

**Ryzhakova E.**

In this article the author considers features of experience of loneliness in the environment of modern student's youth. The author emphasizes need of studying of this problem. The author presents the results of an empirical research of experience of loneliness on the example of selection of students. Features of experience of loneliness by subjectively lonely students are reflected in article and also the paradoxicality of this phenomenon is emphasized. The author reveals the emotional states and experiences peculiar to lonely students. To add to this we define that are the reasons of negative experience of loneliness estrangement, aggression, rage, feeling of forlornness, «isolations from the world», a low self-assessment. And the main reason for emergence of feeling of loneliness is a lack of understanding from close people or absence of such people and also various barriers in communication. With a support on the received results and the theoretical analysis of scientific literature phenomena of loneliness and a privacy are differentiated.

**Key words:** loneliness, privacy, students, level of subjective experience, reasons of loneliness, responses to loneliness, feelings, emotions, responses to loneliness.

Проблема одиночества актуальна для современного человека как в западной, так и в российской действительности. Особый интерес к данной проблеме в нашей стране стал проявляться в постсоветский период. На сегодняшний день ученые-психологи отмечают, что одиночество одна из важных проблем студенческой молодежи. Стоит подчеркнуть, что в последнее время увеличивается количество молодых людей с негативными установками на социум, на окружающих людей. Это часто приводит к сложностям в общении, к чувству покинутости, потерянности, изолированности и чувству одиночества.

Проблема одиночества, в общем и целом, рассматривается в трудах как зарубежных, так и отечественных ученых, в числе которых А.Адлер, М.Бубер, Р.Вейс, Э.Гуссерль,

А.Камю, М.М.Михайлов, Н.Е.Покровский, Ж.В.Пузанова, Ж.П.Сартр, Г.М.Тихонов, Г.Д.Торо, Э.Фромм, М.Хайдеггер и другие.

Психологическое переживание одиночества среди студентов – достаточно сложная и многоаспектная проблема. Однако этой проблеме уделяют свое внимание единицы исследователей. На наш взгляд, данная проблема заслуживает особого внимания, так как психологическое одиночество студентов может способствовать снижению качественного уровня психологической и социальной жизни индивида, возникновению тревожности и агрессии, будет затруднять взаимодействие с реальным окружением, тем самым подталкивая к виртуальному, иллюзорному общению.

Среди факторов, способствующих появлению чувства одиночества, обычно выделяют следующие:

- система ценностей, интересов, позиций, мнений, потребностей, которые в значительной степени отличаются от позиций и интересов окружающих людей;
- схема взаимоотношений в семье, которая бессознательно переносится на взаимоотношения с окружающими людьми;
- неумение, а порой нежелание преодолевать и разрешать конфликтные ситуации;
- девиантное поведение, которое негативно воспринимается партнерами по общению;
- неправильное восприятие и интерпретация мотивов окружающих;
- нежелание и неумение слушать и слышать;
- завышенная или заниженная самооценка;
- неспособность проявлять эмпатию к партнерам по общению;
- физические недостатки и т.д.

Одиночество студента может возникнуть в результате влияния как психологических, так и социально-культурных факторов. Осознание низкого уровня материального благополучия, трудности в общении со сверстниками и преподавателями, другие факторы могут стать причинами возникновения отчужденности, одиночества. В последнее время среди студентов все более распространенной является мультимедийный тип коммуникации, когда увеличивается количество контактов и людей в окружении, но это общение часто не приводит к установлению эффективной обратной связи. Современный студент может ощущать себя одиноким в семье, в студенческой группе и другой общности, где он так или иначе является участником коммуникационного взаимодействия. Поэтому феномен одиночества не стоит ассоциировать только с социальной или физической изоляцией.

Эмпирическое исследование ощущения одиночества проводилось на базе ННГУ им. Н.И. Лобачевского, среди студентов, обучающиеся по направлениям «Экономика» и «Юриспруденция» в количестве 60 человек. Возраст испытуемых от 18 до 30 лет.

По результатам методики Ж.В.Пузановой [5], было выявлено, что студенты отмечали среди причин возникновения чувства одиночества следующие: непонимание со стороны близких людей или отсутствие близких людей как таковых (75% испытуемых); ощущение ненужности (48% испытуемых); отсутствие любимого человека (35% испытуемых); ощущение того, что никто не понимает (27% испытуемых); сложности в общении, в заведении новых знакомств (25% испытуемых); пребывание вдали от семьи, друзей (15% испытуемых); ощущение собственной непривлекательности для других людей (10% испытуемых).

Таким образом, как показало исследование, страх оказаться непонятыми окружающими, боязнь быть непринятыми социумом – один из основных факторов возникновения одиночества.

Также в рамках проведенного исследования были использованы следующие методики: методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М.Фергюсона, в которой предлагается ряд утверждений, характеризующих степень одиночества (высокую, среднюю, низкую), и опросник для определения вида одиночества, разработанный С.Г.Корчагиной. На основании проведенного теоретического анализа мы пришли к предположению, что одиночество как психическое явление имеет несколько видов, а каждый из них - глубину проявления.

По результатам методики, направленной на диагностику уровня субъективного ощущения данные одиночества Д.Рассела и М.Фергюсона, мы выделили три подгруппы студентов в зависимости от уровня переживания одиночества.

Так, у 15 респондентов отмечается высокий уровень переживания одиночества, у 24 – средний уровень и еще у 21 – уровень ниже среднего. Иными словами, как следует из полученных данных, большинство испытуемых имеют, как правило, так называемый «средний» уровень субъективного переживания одиночества.

В свою очередь по опроснику С.Г.Корчагиной были получены следующие результаты.

Студентов, переживающих диффузное одиночество оказалось большинство (62% от общего числа испытуемых). Поясним, что для таких респондентов характерна подозрительность в отношениях и противоречивость поведенческих тенденций, и кроме того излишняя тревожность, возбудимость, эмоциональность, повышенная активность и уязвимость. Отчуждающее одиночество, проявляющееся в низком уровне эмпатии, а также выраженной неспособности к сотрудничеству и компромиссам, подозрительности и зависимости в межличностных отношениях, оказалось характерно наименьшему количеству испытуемых (17% студентов). Диссоциированное одиночество было констатировано у 21%

молодых людей. Заметим, что, по оценкам специалистов, такое одиночество представляет собой синтез противоречивых переживаний и их проявлений в реальной действительности, а его генезис определяется ярко выраженными процессами идентификации и отчуждения и резкой их сменой по отношению к одним и тем же людям. Сначала человек отождествляет себя с другим, принимая его образ жизни и следуя ему, безгранично доверяет «как самому себе» (причем именно это «как самому себе» составляет основу для понимания психологического генезиса данного состояния). После полной идентификации следует резкое отчуждение от того же объекта, что, по сути, отражает истинное отношение человека к самому себе [4]. Одни стороны своей личности принимаются индивидом, другие - категорически отвергаются. Как только проекция этих отверженных качеств находит свое отражение в объекте идентификации, последний сразу же отвергается весь целиком, т.е. происходит резкое и безоговорочное отчуждение. Чувство одиночества при этом острое, четкое, осознаваемое, болезненное [3].

По мнению С.В.Мальшевой и Н.А.Рождественской, «диссоциированное одиночество выражается в тревожности, возбудимости и демонстративности характера, противоборстве в конфликтах, личной направленности, сочетании высокой и низкой эмпатии (при отсутствии среднего уровня), эгоистичности и подчиняемости в межличностных отношениях, что, безусловно, является противоположными тенденциями. То есть, можно сказать, что большинство студентов нуждаются в поддержке и понимании со стороны своего окружения, но иногда чувствуют себя абсолютно нормально и даже вполне комфортно, находясь даже наедине с самими собой» [4].

Вместе с тем, стоит отметить, что восприятие одиночества со стороны субъективно одиноких студентов весьма неоднозначно. Некоторые из них начинают «регрессировать»: пить алкоголь, принимать наркотики, вступать в противостояние с окружающими. Другие, наоборот, становятся участниками продуктивной деятельности. А именно, начинают заниматься спортом, ходят в библиотеки, активно встречаются со сверстниками, посещают театры, выставки, занимаются творческой деятельностью.

В частности, как показало наше исследование, 52% испытуемых из группы субъективно одиноких студентов начинают рисовать, писать стихи, вышивать, т.е. занимают свободное время хобби, которое доставляет им удовольствие.

Таким образом, становится понятно, что реакции на возникшее чувство одиночество со стороны студентов различны. Некоторые очень тяжело переживают данное состояние, стремятся любым способом изменить ситуацию, но не отношение к ней. Такие студенты обычно отмечают, что одиночество воспринимается ими как исключительно негативное переживание, что одиноким быть плохо, и при этом имеют низкую самооценку. Более того,

некоторые из них отмечают крайне депрессивные настроения и высказывают пожелание решать эти проблемы со специалистом (2% от общего числа испытуемых).

Однако большинство студентов из нашей выборки все же отмечали продуктивные реакции на возникающее чувство одиночества. Многие из них сравнивали чувство одиночества с состоянием гармоничного уединения, о котором писал Г.Д.Торо. Генри Торо четко разграничивал такие понятия, как одиночество и уединение. И если первому из них американский ученый придавал отрицательное значение, то второму исключительно положительное. Г.Д.Торо говорил о том, что одиночество - это болезненная оторванность человека от природы, отчуждение от самого себя как частицы мировой гармонии, возникающее в толпе, в будничной суете общественной жизни [2]. «Мы часто бываем более одиноки среди людей, чем в тиши своих комнат. Мы живем в тесноте и спотыкаемся друг о друга и от этого, мне думается, несколько теряем друг к другу уважение. Для подлинно важного и сердечного общения такая частота не нужна» [6].

Подчеркнем, что одним из положений его учения является мысль о том, что объединенная группа людей (даже если у них прослеживается общность интересов) – это не более чем обыкновенная толпа, где душе очень сложно обновиться. Однако, если осуществляется преобразование души, то это уже не толпа, а благоприятная человеческая общность, где каждый человек имеет возможность раскрыть свое внутреннее «Я». В этих условиях человек успешно может реализовать свои коммуникативные потребности с конкретным «Ты» - человеком со схожими интересами и взглядами.

Уединение и одиночество Г.Д. Торо отличает также от физической отдаленности человека от других: «Одиночество не измеряется милями, которые отделяют человека от его ближних. Истинно прилежный студент так же одинок в шумном улье Кембридж-колледжа, как дервиш в пустыне» [6].

Занимаясь своим делом, человек не чувствует себя одиноким. Его дело имеет определенный смысл, и этим смыслом наполняется существование человека в часы труда. Одиночество же гнетет нас, когда мы оторваны от смысла. Эту же мысль подтверждают и опрошенные студенты, которые полагают, что очень важно, чтобы жизнь каждого была наполнена смыслом, а целеполагание стало основой деятельности. В частности, обращает на себя внимание тот факт, что те студенты, кто приписывают одиночеству негативный оттенок, большую часть времени проводят в интернете. Они являются активными участниками блогов, компьютерных игр, социальных сетей, предпочитая виртуальное общение реальному. Это связано, прежде всего, с различными барьерами, которые возникают в процессе реального коммуникационного взаимодействия. Как подчеркивает Т.М.Артишевская, «в социальных сетях человек имеет возможность презентовать себя с

лучшей стороны, казаться интереснее и привлекательнее, чем в реальной жизни» [1]. Поэтому общаться посредством телекоммуникационных систем для многих студентов гораздо проще, чем в ситуации контактного прямого общения, в связи с чем некоторые молодые люди даже предпочитают дистанционное образование сегодня.

В целом выяснилось, что общение студенческой молодежи часто носит поверхностный характер. И даже общаясь с однокурсниками, многие чувствуют непонимание и одиночество.

#### Литература

1. Артишевская Т.М. Психологический портрет пользователя социальными сетями // Челябинский государственный университет: Знак: проблемное поле медиаобразования. 2012. №9. С. 6-7.
2. Демидов А.Б. Феномены человеческого бытия. – Минск, 1999. – С. 97.
3. Корчагина С.Г. Генезис. Виды и проявления одиночества. – М.: МПСИ, 2008. – 228 с.
4. Малышева С.В., Рождественская Н.А. Особенности чувства одиночества у подростков // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2001. – №3. – С. 63-68.
5. Пузанова Ж.В. «Одиночество» как предмет эмпирического анализа // Социология: методология, методы, математические модели. – 2009. – №29. – С. 132-154.
6. Торо Г. Уолден, или Жизнь в лесу. – М., 1962. – С. 89.

Рыжакова Елена Владимировна, кандидат культурологии, старший преподаватель кафедры гуманитарно-правовых дисциплин, ННГУ им. Н.И. Лобачевского, e-mail: r\_and\_1@mail.ru