

УДК 159.9

ПЕРЕЖИВАНИЕ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ В РАННЕЙ ЮНОСТИ

Шитикова Елена Вячеславовна

Старший преподаватель, НИУ «БелГУ», г. Белгород, Россия

e-mail: shitikova@bsu.edu.ru

В ранней юности происходит интенсивное развитие самосознания. Раскрытие собственной индивидуальности не может произойти без переживания чувства одиночества. Цель эмпирического исследования состояла в изучении особенностей переживания чувства одиночества личности юношей и девушек в возрасте 16–18 лет. В статье проанализированы положительные и негативные последствия чувства одиночества в развитии самосознания личности в ранней юности. Выборка старшеклассников разделена на три группы согласно уровню выраженности чувства одиночества. В статье анализируются характеристики, доминирующие виды одиночества и особенности тревожности у юношей и девушек с высоким, средним и низким уровнями переживания чувства одиночества. Выявлено, что для большинства старшеклассников характерно оптимальное переживание чувства одиночества, способствующее протеканию процесса индивидуализации через самопознание и построение «образа Я», в отличие от юношей и девушек с высоким показателем чувства одиночества, для которых характерны замкнутость, трудности межличностных отношений, повышенная тревожность. Выявлены значимые связи между общим уровнем переживания чувства одиночества и личностной тревожностью, а также между видами одиночества и ситуативной тревожностью личности в ранней юности.

Ключевые слова: ранняя юность, переживание чувства одиночества, виды одиночества, личностная тревожность, ситуативная тревожность.

EXPERIENCE THE FEELING OF LONELY INDIVIDUAL IN ADOLESCENCE

Shitikova Elena Vyacheslavovna

Senior Lecturer, National Research University "BelsU", Belgorod, Russia

The article is devoted to the study of the peculiarities of experiencing the feeling of loneliness of a person in early adolescence. In article urgency of research this subject matter is proved. The positive and negative consequences of the feeling of loneliness in the development of a person's self-awareness are analyzed in adolescence. The features of anxiety and the prevalence of its types in girls and boys with low, medium and high levels of experiencing feelings of loneliness are revealed.

Key words: adolescence, feeling of loneliness, types of loneliness, personal anxiety, situational anxiety.

Интерес к проблеме переживания одиночества в ранней юности обусловлен, прежде всего, интенсивным развитием личности в этом возрасте.

Центральными личностными новообразованиями являются самосознание, ключевые изменения которого переводят его на новый уровень функционирования, и рефлексия. Данные показатели позволяют юношам и девушкам постепенно расширять собственное мировоззрение, осознавать свои внутренние потребности и ресурсы, осмыслять и развивать собственные убеждения и ценности, на основе чего они определяют свои роли и позиции в межличностных отношениях.

В ранней юности раскрываются оттенки и глубина чувств, что отражается на эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферах личности [3, 6]. Постичь свою индивидуальность, раскрыть собственный внутренний мир невозможно без переживания чувства одиночества, без возможности остаться один на один с самим собой, поскольку именно одиночество позволяет состояться личностной рефлексии. Присущее юности стремление к уединению запускает процесс познания себя, личностного самоопределения, позволяет личности подготовиться к будущим серьезным чувствам, таким, как влюблённость и любовь [1, 9]. Данный факт указывает на положительную и продуктивную роль чувства одиночества в развитии личности. Однако, наряду с этим, в современной психологической литературе констатируются и тяжелые последствия переживания чувства одиночества в юношеском возрасте [3].

Чувство одиночества в юности впервые серьезно переживается личностью. Одиночество как психологический феномен рассматривается многими авторами как фактор, оказывающий влияние на эмоциональное состояние личности, как правило, сопровождающееся повышенной тревожностью, а в некоторых случаях депрессивными состояниями и соматическими проявлениями [5].

Таким образом, важно понимать, что одиночество не только позволяет личности размышлять о своем внутреннем мире, о личностных изменениях и проигрывать потенциальные личностно значимые ситуации. Чувство

одиночество современными юношами и девушками все чаще описывается неотъемлемо от тревожности.

Тревожность характеризуется как «индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения, рассматривается как личное образование и (или) как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов» [8, с. 385]. У современных юношей и девушек необходимый оптимальный уровень тревожности (как обязательная особенность активной личности) зачастую перерастает в состояние повышенного беспокойства и страха. Это, в свою очередь, приводит к эмоциональному дискомфорту, ожиданию неблагоприятия и опасности [7].

Стремление разобраться в особенностях переживания чувства одиночества и тревожности личности в ранней юности определило цель исследования. Мы предположили, что существует значимая связь между особенностями переживания чувства одиночества у юношей и девушек и их личностной тревожностью: чем выше уровень тревожности личности, тем сильнее выражено переживание чувства одиночества; у юношей и девушек с высоким уровнем личностной тревожности преобладает отчуждающее переживание чувства одиночества. Выборку в нашем исследовании составили 112 юношей и девушек в возрасте 16–18 лет, из них 59 девушек и 53 юноши. Выборка для констатирующего эксперимента была сформирована путем случайного выбора среди представителей юношеского возраста, учитывая представления большинства исследователей о том, что возрастные границы ранней юности приходятся на 15–18 лет (Г.С. Абрамова, В.В. Гинзбург, В.Ф. Моргун, А.В. Толстых, Е.Б. Усова, Д.Б. Эльконин и др.).

Итак, результаты изучения переживания чувства одиночества у юношей и девушек с помощью опросника «Опросник для определения вида одиночества» [4] показали, что у большинства респондентов преобладает средняя

выраженность уровня одиночества (63%), высокая выраженность характерна для 15% респондентов, а низкая – для 22% участников исследования.

Юноши и девушки с оптимальным переживанием чувства одиночества не боятся оставаться один на один с собой, собственными мыслями и стремятся рассуждать о своих чувствах, что свидетельствует о развивающейся личностной рефлексии, они умеют ценить одиночество, используя ситуации уединения для самопознания и раскрытия собственного «Я».

Респонденты со средней выраженностью чувства одиночества, как правило, не испытывают негативных эмоций в ситуации уединения, в подобных ситуациях они склонны к размышлениям над собой, своими чувствами, однако предпочитают вовлеченность в межличностные контакты, считая, что трудности легче преодолевать в общении, в первую очередь со сверстниками. Полученные результаты согласуются с данными других исследований. Так, показано, что чувство одиночества напрямую зависит от принадлежности к референтной группе, статуса в группе, личностных качеств, поэтому полноценное общение может снизить чувство одиночества [10].

Однако для юношей и девушек с высоким уровнем переживания чувства одиночества характерны трудности установления контакта с окружающими, они неразговорчивы, замкнуты, часто застенчивы, более внушаемы, но при этом упрямы в разрешении конфликтных ситуаций. Такие личности стремятся быть незаметными, испытывают усталость и повышенную сонливость. Данная группа респондентов требует повышенного внимания со стороны психологов, педагогов и родителей, поскольку вышеперечисленные особенности могут привести к девиантному поведению.

В психологической литературе выделены и описаны виды одиночества [4]: отчуждающее одиночество, диффузное одиночество, диссоциированное одиночество, управляемое одиночество (уединение). Последнее считается оптимальным проявлением одиночества.

Анализируя выраженность видов одиночества в группе респондентов, следует отметить, что ни один из отрицательных видов не наблюдается у юношей и девушек с оптимальным переживанием одиночества. Переживаемое ими чувство одиночества носит управляемый характер. У 27% респондентов со средним уровнем чувства одиночества обнаружено отчуждающее одиночество, а среди опрошенных с высоким уровнем чувства одиночества выявлены отчуждающее одиночество (77%) и диссоциированное одиночество (23 %).

Юноши и девушки с доминирующим отчуждающим одиночеством (77% респондентов с высоким уровнем одиночества) показывают нежелание сохранять и укреплять значимые связи, межличностные контакты, они стремятся к игнорированию приватности в общении и к уединению. Такие респонденты характеризуются возбудимостью, неспособностью к благоприятному установлению и сохранению межличностных отношений. Высокий уровень отчуждающего одиночества может привести к подозрительности, осознанию собственной ненужности, отчуждению от окружающих и общественных ценностей и норм, недоверию не только к другим людям, но и к себе, что может ввести личность в состояние депрессии. Такие испытуемые требуют повышенного внимания и сопровождения со стороны психолого-педагогического коллектива.

Особый интерес представляют юноши и девушки с выраженным диссоциированным одиночеством, поскольку у них наблюдается резкая смена (как правило, не имеющая основания) двух биполярных ярко выраженных процессов – идентификации, с одной стороны, и отчуждения, с другой. Устанавливая контакт с другой личностью, юноши и девушки начинают сначала подражать, а потом отождествлять себя с ней, после этого проявляется полное отчуждение, причем не только от выбранного «эталона», но и от себя. Данный феномен приводит к размытости развивающегося самосознания личности в ранней юности, отвержению своих отдельных качеств и зачастую

идеализации других. Диффузный вид одиночества в нашей выборке не выявлен.

Результаты изучения тревожности у юношей и девушек с помощью опросника «Тест-опросник ситуативной и личностной тревожности» (Ч. Спилбергер; в модификации Ханина) показали, что личностная тревожность преобладает у большинства респондентов (60%). Они склонны эмоционально реагировать на любую даже потенциально нейтральную ситуацию, которую они воспринимают как угрозу своей самооценке, что еще сильнее провоцирует состояние тревожности. Более половины респондентов (55%) воспринимают широкий спектр объективно безопасных ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них негативно-эмоциональной (или даже панической) реакцией. Интенсивность их эмоциональных переживаний зачастую не соответствует величине реальной опасности. Полученные данные указывают на важность и необходимость создания благоприятной атмосферы за счет корректировки субъективной значимости ситуации, вызывающей тревожное состояние, смещения акцента на ее анализ и осмысление, развития у личности уверенности в своих возможностях для достижения ситуации успеха.

Выраженность ситуативной и личностной тревожности у юношей и девушек с высоким, средним и низким уровнями переживания чувства одиночества представлена на рисунке 1.

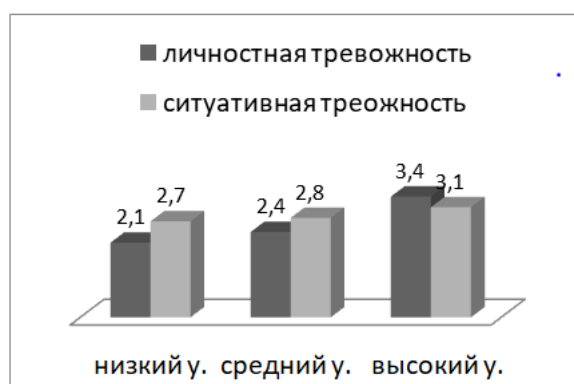


Рис. 1. Выраженность видов тревожности в зависимости от уровня переживания чувства одиночества в ранней юности (ср. балл).

Так, у юношей и девушек с низким и средним уровнями переживания чувства одиночества наблюдается превалирование ситуативной тревожности, в то время как у респондентов с высоким уровнем переживания чувства одиночества доминирует личностная тревожность.

Особый интерес представляют старшеклассники с низким (и очень низким) уровнем личностной тревожности (30%), поскольку такой уровень тревожности в ранней юности редко свидетельствует об умении личности грамотно анализировать ситуацию и сопоставлять ее преодоление с собственными возможностями и ресурсами. Низкая и очень низкая тревожность зачастую указывает на слабую ответственность и осознанность мотивации собственной деятельности, на маскировку высокой тревоги для самопрезентации в более выгодном свете в глазах сверстников. Данный факт отражает возрастные особенности развития самосознания личности в ранней юности, когда переход на более высокую ступень развития предоставляет возможность осознать себя в качестве уникальной и своеобразной личности. Но стоит понимать, что переживание юношами и девушками своей индивидуальности и даже неординарности, в сочетании со страхом непринятия и непонимания со стороны других, может вызывать и усиливать тревожность.

Таким образом, средний уровень личностной тревожности является наиболее оптимальным для развития личности в ранней юности, поскольку позволяет мобилизовать внутренние ресурсы для оценки потенциально эмоционально острой ситуации, найти и осмыслить возможные пути ее преодоления, не поддаваясь панике, управляя негативными эмоциями. В данном случае одиночество и уединение будут способствовать самопознанию, построению внутренних критериев оценки, поиску и раскрытию собственной индивидуальности.

Математический анализ с помощью коэффициента корреляции Спирмена позволил обнаружить статистически значимую связь между общим уровнем переживания одиночества и личностной тревожностью ($r=0,71$, $(p\leq 0,01)$), а

также ситуативной тревожностью ($r=0,63$, ($p \leq 0,05$)), это подтверждает наше предположение о том, что чем выше уровень тревожности личности, тем сильнее выражено переживание чувства одиночества. Обнаружены значимые корреляции между ситуативной тревожностью и видами одиночества – отчуждающим одиночеством ($r=0,57$, ($p \leq 0,05$)) и диссоциированным одиночеством ($r=0,49$, ($p \leq 0,05$)), а также личностной тревожности с отчуждающим одиночеством ($r=0,47$, ($p \leq 0,01$)). Это может свидетельствовать о том, что переживание ситуативной тревожности повышает вероятность диссоциативного одиночества, при этом личностная тревожность обуславливает проявление как диссоциативного, так и отчуждающего одиночества.

В целом по выборке все юноши и девушки с высоким уровнем личностной тревожности имеют высокие показатели выраженности чувства одиночества, что подтверждает обнаруженная значимая корреляционная связь. Полученный результат отражает возрастные особенности развития личности в ранней юности, когда наблюдается интенсивное развитие самосознания, переход личности к построению системы внутренних оценок, что может провоцировать интенсивные эмоциональные переживания, повышая тревожность и переживание чувства одиночества.

Таким образом, внимание к проблеме переживания чувства одиночества в ранней юности, своевременное реагирование со стороны психолого-педагогического сопровождения на возможные негативные последствия данного чувства будут способствовать оптимальному психологическому состоянию личности, развитию самосознания, познанию индивидуальности и осмыслению собственного «Я».

Список литературы:

1. Губина Т.М., Корж Е.М. Взаимосвязь переживания чувства одиночества и самооценки в юношеском возрасте // Актуальные направления социально-психологических исследований личности в онтогенезе. М. :

Московский государственный областной университет, 2019. С. 38–42. URL: <https://www.eIbrary.ru/item.asp?id=41347492&>.

2. Зинченко Е.В., Рудя И.А. Субъективное ощущение одиночества у женщин // Северо-Кавказский психологический вестник. 2015. № 3/4. С. 58–60.

3. Колесникова Г.И. Феномен одиночества: понятие, классификация, экзистенциальный смысл // Фундаментальные исследования. 2015. № 2–9. С. 224–227.

4. Корчагина С.Г. Психология одиночества. М. : Московский психолого-социальный институт, 2008. 228 с.

5. Леонтьев Д.А. Внутренний мир личности / Психология личности в трудах отечественных психологов. Хрестоматия. СПб. : Питер, 2000. С. 372–377.

6. Неумоева-Колчеданцева Е.В. Позитивный потенциал одиночества в юношеском возрасте // Вестник Пермского университета. 2012. № 2 (10). С. 112–120.

7. Прихожан А.М. Формы и «маски» тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности / Тревожность и тревога. Хрестоматия. М. : ПЕР СЭ, 2008. С. 138–151.

8. Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Тревожность и тревога. Хрестоматия. М. : ПЕР СЭ, 2008. С. 85–100.

9. Соколова О.Н. Особенности переживания одиночества // Психология, социология и педагогика. 2014. № 4. URL: <http://psychology.snauka.ru>

10. Терюшкова Ю.Ю. Переживание чувства одиночества старшеклассниками в разных социальных ситуациях развития // Социальная психология и общество. 2014. Т. 5. № 4. С. 91–104.

References:

1. Gubina T.M., Korzh E.M. Vzaimosvjaz' perezhivanija chuvstva odinochestva i samoocenki v junosheskom vozraste // Aktual'nye napravlenija social'no-psihologicheskijh issledovanij lichnosti v ontogeneze. M. : Moskovskij gosudarstvennyj oblastnoj universitet, 2019. P. 38–42. URL: <https://www.eIbrary.ru/item.asp?id=41347492&>.

2. Zinchenko E. V., Rudja I.A. Sub#ektivnoe oshhushhenie odinochestva u zhenshhin // Severo-Kavkazskij psihologicheskij vestnik. 2015. No. 3/4. P. 58–60.

3. Kolesnikova, G.I. Fenomen odinochestva: ponjatie, klassifikacija, jekzistencial'nyj smysl // Fundamental'nye issledovanija. 2015. No. 2–9. P. 224–227.

4. Korchagina S.G. Psihologija odinochestva. M. : Moskovskij psihologo-social'nyj institut, 2008. 228 p.

5. Leont'ev D.A. Vnutrennij mir lichnosti / Psihologija lichnosti v trudah otechestvennyh psihologov. Hrestomatija. SPb. : Piter, 2000. P. 372–377.
6. Neumoeva-Kolchedanceva E.V. Pozitivnyj potencial odinochestva v junosheskom vozraste // Vestnik Permskogo universiteta. 2012. No. 2 (10). P. 112–120.
7. Prihozhan A.M. Formy i «maski» trevozhnosti. Vlijanie trevozhnosti na dejatel'nost' i razvitie lichnosti / Trevozhnost' i trevoga. Hrestomatija. M. : PER SJe, 2008. P. 138–151.
8. Spilberger Ch. Konceptual'nye i metodologicheskie problemy issledovanija trevogi // Trevozhnost' i trevoga. Hrestomatija. M. : PER SJe, 2008. P. 85–100.
9. Sokolova O.N. Osobennosti perezhivaniya odinochestva // Psihologija, sociologija i pedagogika. 2014. No. 4. URL: <http://psychology.snauka.ru>
10. Terjushkova Ju.Ju. Perezhivanie chuvstva odinochestva starsheklassnikami v raznyh social'nyh situacijah razvitija. Social'naja psihologija i obshhestvo. 2014. Vol. 5. No. 4. P. 91–104.