

DOI: 10.12731/2218-7405-2013-5-15

УДК 130.3 (045)

ОБЪЯСНЕНИЕ ПРИЧИН ОДИНОЧЕСТВА

Фаррахов А.Ф.

Цель: Выявление причинных объяснений одиночества и реакцией на это состояние.

Метод или методология проведения работы: В статье дается теоретическое обоснование причин одиночества на основании проведенного эксперимента со студентами первого курса технического вуза.

Результаты: Исследование подтверждает наличие связи между причинными объяснениями одиночества и реакцией на это состояние.

Область применения результатов: Результаты могут быть применены в практической работе педагогов и психологов с учащимися в учебных заведениях от школы и до вуза.

Ключевые слова: одиночество, корреляты, поведение, опрос, аффект, причины, оценка.

THE EXPLANATION OF THE REASONS OF LONELINESS

Farrakhov A.F.

Purpose: To show the way from the low self estimation to self isolation and as a result to the loneliness of a person.

Methodology: The article gives the theoretical explanation of the self isolation reasons. It is bases on the experiment conducted with the first year college students.

Results: We come to the conclusion that loneliness is the cognitive state of a person, which originated from self isolation and low self estimation.

Practical implications: The results may be used in the practical activity of teachers and psychologists with of schools and colleges.

Keywords: Self isolation, cognitive, subjective, self estimation, social interaction.

Одиночество не является прямым и объективно наблюдаемым явлением. Оно исключительно психологически репрезентативный феномен, который проявляется либо через внешний вид одинокого человека, либо через его высказывания. Конечно, существуют объективно констатируемые корреляты одиночества, но которые все же полностью нельзя отождествлять с одиночеством и которые строго детерменистки одиночество не обуславливают. Спросим себя, кто нам может дать достоверную информацию о данном феномене? Ответ напрашивается сам собой: тот, кто одинок. Однако этот ответ только на первый взгляд кажется удовлетворительным. Дело в том, что индивиды не охотно и не часто рассказывают о своем одиночестве и не любят слушать об одиночестве других. Тем самым можно ожидать, что готовность дать информацию об одиночестве будет систематически искажаться.

В связи с этим важным вопросом является вопрос о типах одиночества. Так, если одиночество определяется только через единственный признак, то нужно помнить, что оно всегда ситуативно или индивидуально связано. Согласно интеракционной модели одиночество — это аффективное состояние, характеризующееся дефицитом эмоциональных или социальных связей. Одиноким людям хотят объяснить причины своего несчастья. У Тихонова Г. М. находим, что выявление причин одиночества помогает осмыслить это бедственное положение и является первым шагом к разрешению проблемы. Объяснения причин одиночества может иметь важное значение для будущих перспектив личности, ее эмоций и поведения [1, с.78].

Нами был проведен опрос среди студентов первокурсников технического вуза. Первоначально, было проведено тестирование посредством анкеты Джонга-Гирвельда, затем при помощи библиопсихологического анализа. Оба теста позволили выявить студентов, страдающих одиночеством. Следующий этап, который будет описан в этой статье, это опрос студентов по шкале UCLA с целью выяснения причин одиночества. Эта шкала относится к тем типам шкал, которые конструировались и анализировались при помощи тестов. Речь идет о так называемом методе «бумага-карандаш», который предлагает по 10 позитивно и негативно сформулированных высказываний, относящихся к ситуативным переживаниям одиночества. Опрашиваемые оценивали себя по 4-уровневой рейтинговой шкале, опираясь на 10 вышеназванных пунктов. Выяснялись взгляды студентов на это чувство и его причины. Респонденты оценивали себя, пользуясь шкалой ответов, состоящей из четырех пунктов (часто, иногда, редко, никогда). Мы просили студентов заполнить анкету независимо от того, одиноки они или нет. Несмотря на распространенное мнение, что люди стыдятся своего одиночества, многие студенты согласились после проверки письменных опросников, обсудить вопросы, связанные с одиночеством устно. Нужно отметить, что в действительности можно заблуждаться относительно причин одиночества. Что же касается следствия, то было выяснено, что одинокие студенты проявляли больше общественного самосознания и чувства социальной тревоги, более высокие уровни застенчивости и отклонений от нормы. Например, среди опрошенных большинство (90% девушки и 85% юношей) ссылались на собственный внешний вид, особенно девушки. После они выдвигали другие причины, показывая, что объяснение причин одиночества субъективно и может изменяться. Результаты обследования показали также, что существует зависимость между одиночеством человека и его социоэкономическим статусом. Немногие респонденты (около 5%), имевшие более низкие доходы, как они сами сообщали, были более одиноки. Так, одинокие студенты при

более высокой степени изоляции проявляют меньше альтруизма. И в том и другом случае, одиночество изображалось респондентами с помощью сопутствующего ему пессимизма и беспомощности. Они менее доброжелательно относились к другим людям. Вместе с тем, одинокие студенты испытывали чувство, что другие люди относятся к ним менее доброжелательно. Они меньше верили в справедливый мир. Также заслуживает внимания тот факт, что одинокие студенты сообщали, что в детстве у них было мало друзей, они не были социально активными, а их родители имели небольшие доходы. Таким образом, можно видеть, что существует ярко выраженная разница в интерпретации поведения у одиноких и неодиноких лиц. Одинокие люди оценивают как себя, так и других негативнее, чем неодинокие.

Фромм-Рейман полагает, что полное одиночество характеризуется «парализующей беспомощностью и абсолютным ничтожеством» [2, с.15]. Также и наше исследование показало, что одинокие оценивают себя и других людей более негативно и являются сторонниками непродолжительных социальных взаимодействий. Анкетирование выявило, что одиночество зависит от состояния в настоящее время романтических отношений. Студенты, которые вообще ни с кем не встречались, чувствовали себя гораздо более одинокими, чем те, кто имел случайные встречи, встречался регулярно или состоял в браке. Отсюда следует, что можно говорить, что одиночество, в основном, зависит от факторов личности, и является когнитивным состоянием индивида. Согласно теории объяснений одиночества, стабильные объяснения неудачи ведут к дальнейшему падению перспектив относительно будущего опыта. Проведенное исследование подтвердило данный прогноз. Было обнаружено, что у одиноких студентов депрессия, часто ведущая к одиночеству, связана с внешним видом (около 90% всех опрашиваемых), личными качествами (40% опрошенных) и небольшая часть этих же респондентов (около 10%) признались, что боятся, что им откажут и поэтому боятся заводить знакомство, предполагающее близкие отношения.

Такой комплекс, несомненно, оказывает влияние на поведение одиноких студентов. Вообще, как потеря, так и отсутствие социальных отношений влияют на наше само восприятие. Исследование выявило вполне реальную зависимость между количеством баллов по модифицированной шкале одиночества и результатами измерения депрессии, а также значительную зависимость между баллами одиночества и измерением тревоги и самооценки. Одиноким студентам гораздо сильнее испытывают чувство социальной подавленности. Это может проявиться как самоизоляция. Проведенный эксперимент показал тот факт, что у одиноких студентов низка мотивация установления связей и что они не признают социального риска. Уместно было бы в данном случае проиллюстрировать это рассказом американского ученого Р. Оди. Он пишет о себе так: «Помню, как совсем мальчиком, только что приехав в Англию из Индии, я часто простаивал на танцах, подпирая стену, и чувствовал себя изгнанником и нежеланным. И хотя в мечтах я предавался романтическим и даже животным страстям с более привлекательными девочками, я был слишком застенчив, чтобы с уверенностью обратиться к ним, и чувствовал себя на танцплощадке неуклюжим, как слон. Позднее я понял, что не меня игнорировали, а просто я сам уединялся и потом часто из-за этого хныкал от жалости к себе» [3, с.45]. Данный пример характерен для преходящего невроза, так как одиночество тесно связано с переживанием таких эмоциональных состояний, как тревога, депрессия, тоска и неудовлетворенность, то есть с аффектами, которые сопровождают одиночество. Общим для всех подобных случаев является уединение от общества, объясненное самому себе как исключение или изгнание, сопровождаемое жалостью к себе. Если эти ощущения сохраняются длительное время, подпитываемые воображаемой низкой самооценкой, то они могут перерасти в душевное состояние, требующее лечения.

Также было обнаружено, что одинокие студенты склонны, кроме объяснений связанных с их физическими данными, что превалирует, объяснять

свое одиночество некоторым недостатком характера. Думается, что это были самые самокритичные студенты, наиболее адекватно оценивающие причины своей неудачи в межличностном общении. Они говорили об отсутствии способностей и личных качеств.

В целом, проанализировав данные опроса, проведенного на базе одномерной системы измерения UCLA были сделаны выводы, что причины одиночества опрошенных студентов кроются в стеснительности, страхе получить отказ, и недостатке знаний о том, как завязывать взаимоотношения. Само же одиночество мы видим как черту характера. Таким образом, наше исследование подтверждает наличие связи между причинными объяснениями одиночества и реакцией на это состояние. Некоторые из студентов уходят в пассивную депрессию, другие пытаются изменить себя внешне, другие проявляют враждебность или агрессию к окружающему миру. В качестве необходимых компонентов для наступления одиночества выделяются такие условия как: отсутствие социального партнера, убеждение, что это отсутствие продлится, низкая самооценка. Также была определена зависимость одиночества от наличия или отсутствия брачных или романтических отношений. Таким образом, можно констатировать, что одиночество является дефицитом социальных способностей, а также результатом негативного оценивания самого себя. Все эти данные указывают на взаимодействие личных, социальных, биографических переменных и говорят об одиночестве, как о сложном и комплексном феномене.

Список литературы

1. Тихонов Г. М. Одиночество: стереотип или реальность. Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2005. 376 с.
2. Fromm-Reichmann F. Loneliness. Psychiatry, 1959.
3. Audy J. R. Red mites and typhus. London: Athlone, 1969.

References

1. Tichonov G. M. *Oдиночество: стереотип и реальность* [Loneliness: a stereotype or reality]. Izhevsk: Isd-vo ISTU, 2005. 376 p.
2. Fromm-Reichmann F. Loneliness. Psychiatry, 1959.
3. Audy J. R. Red mites and typhus. London: Athlone, 1969.

ДАННЫЕ ОБ АВТОРЕ

Фаррахов Айрат Фансафович, аспирант кафедры «Социология, политология и право»

Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова

ул. Студенческая, 7, г. Ижевск, 426019, Россия

ayratfar@yahoo.com

DATA ABOUT THE AUTHOR

Farrakhov Ayrat Fansafovich, post graduate of the departure of “Politology, sociology and law”

Izhevsk state technical university by M. T. Kalashnikov

7, Studencheskaya st., Izhevsk, 426019, Russia

ayratfar@yahoo.com

Рецензент:

Тихонов Г.М., д.филол.н., профессор, заведующий кафедрой «Политология, социология и право», Ижевский государственный технический университет имени М. Т. Калашникова