

УДК 159.923.2

## ОДИНОЧЕСТВО КАК ВЫБОР В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Иванова А.А., студентка гр. ИЗб-181, I курс,

Ахмерова Ю.Х., студентка гр. ИЗб-181, I курс

Научный руководитель: Степанова Т.В., к.п.н., доцент

Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева  
г. Кемерово

Одиночество – это заболевание XXI века. Ежегодно количество одиноких людей на планете возрастает. Для одних – это тяжелый груз, ведь тебя не понимают, а другие наоборот, не чувствуют себя несчастными, потому что их устраивает такая жизнь. Рассматривая статистику людей, которых можно отнести к категории одиноких, мы можем сказать, что одиноких женщин практически в любом возрасте больше, чем мужчин [6].

Возраст	Количество мужчин	Количество женщин
35–39	1000	1027
40–44	1000	1074
45–49	1000	1089
50–54	1000	1158
55–59	1000	1249
60–64	1000	1412
65–70	1000	1599
от 70	1000	2377

Таблица.1. Распределение одиноких мужчин и женщин по возрастным группам в России.

Проблема одиночества является актуальной в современном обществе, в том числе и в нашей стране. «Я одинокий человек». Очень часто мы слышим эту фразу от наших знакомых и коллег. Но всегда ли тот, кто считает себя одиноким, является таким? Ко всему прочему - одинокого человека не всегда можно узнать. Люди стали забывать, что одиночество бывает не только физическим, но и моральным, когда человек, находясь в огромной толпе, считает себя лишним, ненужным, хоть и не показывает этого. В попытках избежать предательства, вранья и той боли, которую могут причинить окружающие - человек замыкается в себе и отстраняется от других.

В нашем исследовании мы поставили задачу разобраться: что понимают под одиночеством, какие причины могут привести человека к такому выбору, изучить проявление различных аспектов одиночества у обучающихся.

Одиночество как эмоциональное состояние возникает в тот момент, когда человек не получает полноценного внимания и эмоциональной связи со стороны других людей. При этом людей вокруг него может быть большое количество, и они даже могут с ним хорошо общаться. Все дело в том какое это общение. Человека могут просто не слушать, не слышать и не понимать. Получается, что такое общение с людьми напоминает общение со стеной, от которой никакой пользы.

Выбирая данный путь в роли одиночки, человек не отстраняет от себя самых близких и родных людей, а лишь не подпускает к себе тех, в ком он не уверен. Его жизнь идет все тем же путем, и той же чередой событий, что и до точки невозврата, которая развила в нас недоверие к обществу.

Для того чтобы разобраться, что же все-таки такое одиночество нужно дать ему определение, понять на чем оно основывается и какие факторы влияют на одиночество как выбор данной жизни.

Одиночество — социально-психологическое явление, эмоциональное состояние человека, связанное с отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с людьми и/или со страхом их потери в результате вынужденной или имеющей психологические причины социальной изоляции.

Одиночество может испытывать молодой парень или девушка, которые не могут найти себе подходящего партнёра, или пожилой человек, утративший знакомых и близких и не умеющий найти общий язык с молодым поколением. Одиночество нередко переживают люди с инертной нервной системой, с трудом завязывающие новые контакты, медленно привыкающие к новым знакомым. В крайнем случае одиночество может привести к депрессии [1,2].

Американский социолог Дэвид Рисмен в своей книге «Одинокая толпа» рассказывает о том, что одной из главных причин одиночества является ориентация на других. Это приводит к тому, что такая личность может приобрести "синдром обеспокоенности" и зависимость от внимания окружающих к себе со стороны других людей. Причем эта потребность никогда не может быть удовлетворена.

Психолог Гарри Стек Салливан (США), рассматривая потребность в человеческой близости, считал, что она, начинаясь в младенчестве (стремление ребенка к контакту), в подростковом возрасте приобретает форму потребности в приятеле, с которым можно обмениваться своими сокровенными мыслями. Если подросток не может удовлетворить эту потребность, то у него может развиться глубокое одиночество [5].

Обобщая различные взгляды на проблему одиночества, мы можем сказать, что любое суждение является правдивым по той простой причине, что одиночество для каждого человека представляет собой свою комфортную ситуацию, в которой каждому необходимо быть.

Одиночество развивается не само собой, а благодаря различным ситуациям и факторам, способствующим тому, что человек отстраняется от общества, оставляя вблизи себя только самых близких людей. Но иногда даже самые родные люди нас покидают по различным причинам. Рассмотрим некоторые факторы, по которым человек выбирает жизнь в одиночестве.

**Разочарование в людях.** Зачастую это происходит по той причине, что люди не оправдывают тех надежд, фраз, поступков, качеств которыми их наделили. Разочаровываясь в определенном человеке или же в какой-то компании, индивид начинает сердиться на окружающих, которые являлись не теми людьми, кем их считали в своих мыслях и надеждах. Это сводится к тому, что человек начинает более опасно относиться ко всему обществу или же отстраняется от него находя свою жизнь в гармонии и уединении с собой.

**Утрата значимого человека.** Такая потеря является большим горем. Человек начинает испытывать чувство одиночества или же отстраняться от людей по причине того, что никто не может разделить то чувство, которое он испытывает. Со временем сострадание и забота близких могут облегчить страдания и боль. Но если таких людей не окажется рядом, либо привязанность была очень сильна, человеку становится намного труднее прийти в себя после утраты. Он становится более замкнутым оставаясь наедине со своей болью. Такие люди чаще отстраняются от людей и делают выбор на том, что лучше остаться одному, нежели пережить такую боль снова. Этими людьми, зачастую, являются пожилые, которые утратили своего родного и самого дорогого человека или же люди в возрасте, для которых партнер являлся большой любовью их жизни.

**Одиночество в старости.** Наверно, мало кто задумывался о своей будущей старости. Каждый человек, рано или поздно, становится пожилым. Вся ответственность за его счастливую и спокойную старость ложится на плечи его детей. Каждый любящий ребенок должен помочь близкому. Помощь, заключающаяся не только в материальном плане, но и в общении, внимании. Но иногда дети отказываются от своих родителей, в таком случае старикам приходится проводить свою недолгую жизнь одному. Наиболее частыми причинами возникновения одиночества в пожилом возрасте являются:

- сокращение круга общения в связи с утратой хороших друзей и нежеланием заводить новые знакомства;

- негативные изменения в характере, развитие различных болезней с психикой (проблемы с памятью, вниманием, скоростью реакции на раздражители, деменция, болезнь Альцгеймера пр.);

- ухудшение по разным причинам взаимоотношений с семьей.

**Взаимоотношения родителей и детей.** Согласно Зигмунду Фрейду, на взаимоотношения человека с противоположным полом влияет Эдипов комплекс. Первой любовью ребенка в раннем возрасте являются родители. Такое физическое и психологическое влечение вполне нормально. То, как мы проживем Эдипову фазу в своем развитии в детстве и отрочестве, скажется потом в нашей дальнейшей жизни, в общении, в наших любовных и социальных

отношениях. Другими словами, это одна из важнейших психологических и эмоциональных фаз нашего развития [3]. По Фрейду, люди, которым не удалось полноценно пережить этот этап своего развития, рассматривают своих родителей как некий идеал, пример и пытаются найти схожие черты в своих партнерах. Им трудно найти общий язык с противоположным полом, что в конечном итоге приводит человека к его одиночеству.

В продолжение изучения данной темы нами было проведено исследование в виде анкетного опроса, касающегося различных аспектов одиночества, как эмоциональных (ощущение себя несчастливым, раздражительность, апатии, плохого настроения), так и связанных со статусом (одинокий, незамужняя, неженатый и т.п) среди обучающихся «Кузбасского государственного технического университета имени Т. Ф. Горбачёва (КузГТУ)», в исследовании приняли участие 92 юношей и девушек различных специальностей и направлений.

Из всех респондентов 52,17% указали свой статус как одинокие (нет партнера), среди юношей это 59,4%, среди девушек 50%. На вопрос «нравиться ли вам оставаться одному», положительно ответили 34,7% из тех, кто не имеет пары и 29,3% тех, кто состоит в отношениях. На вопрос «Считаете ли вы себя хуже других», дали ответ «да» 31,5%, при этом нет связи между наличием или отсутствием пары и подобным ответом.

Количество людей, считающих себя счастливыми, как у юношей, так и у девушек, составило порядка 94,56%, что как мы видим, тоже не связано с наличием пары.

В ходе анкетного опроса выяснилось, что положительно ответили на вопрос «часто ли у вас плохое настроение» 51% студентов (56% юношей, 48% девушек), на вопрос о склонности к апатии – 48% (43% юношей, 50% девушек), на вопрос о раздражительности – 46% (72% юношей и 32% девушек). Как и при анализе ответов на предыдущие вопросы, можно предположить, что возникновение таких состояния человека, как апатия, раздражительность и настроение напрямую не зависят от того, состоит ли человек в отношениях или нет. Это скорее связано с темпераментом и личностными качествами человека, различными ситуациями в которых мы оказываемся и многим другим.

Рассмотрев различные взгляды на природу одиночества, на причины его возникновения и проявления как в юношеском, так и в зрелом возрасте, можно отметить, что проблема одиночества как социально-психологического явления сложна и многогранна. Определенную роль в возникновении одиночества в различных ситуациях могут играть семья, родители, значимые люди, общество в целом. Говоря об одиночестве конкретной личности, мы должны анализировать ее индивидуальные личностные особенности, особенности семейного воспитания и родительского отношения, а также принимать во внимание ее жизненный опыт и те ситуации, которые могли повлиять на ее жизненную позицию, ценности и представления.

Вышесказанное позволяет предположить, что, несмотря на наличие большого количества объективных причин, влияющих на повышении количества одиноких людей в обществе, делать прогноз о том, окажутся ли в их числе молодые люди, участники нашего исследования, не представляется возможным.

На наш взгляд, более объективно судить об этом можно, изучая наличие конкретных факторов у испытуемых, таких как индивидуальные особенности (например, интровертированность – экстравертированность), особенностей семейного воспитания и семейных ценностей и т.п.

### Список литературы:

1. Лабиринты одиночества [Текст]: пер. с англ. / сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. — М.: Прогресс, 1989. — 624 с.

2. Сакутин, В. А. Феноменология одиночества: опыт рекурсивного постижения [Текст]: Дис. ... д-ра филос. наук: 09.00.13. — Владивосток, 2003. — 230 с.

3. Лейбин В. М. Психоанализ [Электронный ресурс]: Учебное пособие. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 592 с.: ил. — (Серия «Учебное пособие»). - Режим доступа: [https://bookap.info/psyanaliz/leybin\\_psihoanaliz\\_uchebnoe\\_posobie/gl20.shtml](https://bookap.info/psyanaliz/leybin_psihoanaliz_uchebnoe_posobie/gl20.shtml), свободный. — Загл. с экрана. — Имеется печ. аналог.

4. Рисмен, Д.Д. Одинокая толпа: изучение изменения американского характера [Электронный ресурс] / соавт. Н. Глейзер, Р. Денни. М., 1950. — 315 с. — Режим доступа: [https://is.muni.cz/el/1423/jaro2016/SOC757/um/61816962/Riesman\\_Lonely-Crowd.pdf](https://is.muni.cz/el/1423/jaro2016/SOC757/um/61816962/Riesman_Lonely-Crowd.pdf), свободный. — Загл. с экрана. — Имеется печ. аналог.

5. Салливан Г.С. Интерперсональная теория психиатрии [Текст]: пер. с англ. М.-СПб., 1999 г. — 347 с.

6. Эл. Ресурс ( <https://vawilon.ru/statistika-odinokih-ljudej/> )