

СУБЪЕКТИВНОЕ ОЩУЩЕНИЕ ОДИНОЧЕСТВА У ЖЕНЩИН

**Зинченко Е. В.,
Рудя И. А.**

В статье авторы обращаются к проблеме одиночества. Термин «одиночество» соотносится с термином «деструкция», разрабатываемым в психологической науке Сабиной Шпильрейн. В статье приводится описание эмпирического исследования субъективного одиночества у женщин. Проводится сравнение параметров переживания одиночества у субъективно одиноких женщин и субъективно не одиноких женщин. Установлены различия между ними в наличии трудностей в общении, степени доверия окружающим, потребности в общении с самим собой, переживании чувств опустошенности и страха. Делается вывод об отсутствии прямой связи между объективным и субъективным одиночеством.

Ключевые слова: одиночество, психическое состояние, субъективное одиночество, ощущение одиночества, деструкция, деструктивное поведение, доверительное общение, самораскрытие, психическое здоровье, Сабина Шпильрейн.

Одиночество – особое психическое состояние человека, возникающее вследствие фрустрации его потребности в общении с другими людьми, в том числе доверительном. Одиночество характеризуется наличием различных по степени интенсивности индивидуальных переживаний, имеющих преимущественно негативную эмоциональную окраску [3, с. 152].

Проблема одиночества всегда оставалась и остается одной из наиболее актуальных проблем в психологии, к которой в разное время обращались представители разных направлений. Среди зарубежных авторов ею активно занимались Р. Вейс, В. Дж. Дерлега, Дж. Зилбург, А. Камю, С. Т. Маргулис, К. Мустакас, Л. Э. Пепло, Д. Перлман, К. Роджерс, Х. Салливан, Ж.-П. Сартр, В. Франкл, З. Фрейд, Э. Фромм, Ф. Фромм-Рейхман, И. Ялом и др. [3, 5, 6, 7]. В отечественной психологии изучение одиночества как психологического феномена связано с именами К. А. Абульхановой-Славской, Ж. В. Пузановой, Л. И. Старовойтовой, Г. М. Тихонова, С. Г. Трубниковой; в исследовании культурно-исторических форм одиночества внесли вклад С. А. Ветров, О. В. Данчева,

Н. Е. Покровский, Ю. М. Швалб, Т. А. Шкурко и др. [2, 3, 5, 6]. Психологические особенности одиночества в подростковом и юношеском возрастах раскрывают в своих работах О. Б. Долгинова, И. С. Кон, Н. В. Перешина; описание явлений, близких одиночеству (изоляция, уединение) дают в своих трудах О. Н. Кузнецов, В. И. Лебедев, А. У. Хараш и др. Данные Н. В. Водопьяновой свидетельствуют, что переживание одиночества у мужчин в большей мере связано с неудовлетворенностью их прошлой и настоящей жизнью, а у женщин – с неудовлетворенностью их прошлой и неуверенностью в будущей счастливой жизни [2].

Можно сказать, что одиночество как объективная психологическая проблема современности абсолютно не утрачивает своей актуальности. Это связано с тем, что современный человек все больше и больше закрывается в свою «скорлупу», даже ведя активную социальную жизнь и интенсивно реализуя коммуникативные контакты, которые большей частью становятся вынужденными и поверхностными.

Субъективное состояние одиночества сопровождают симптомы психических расстройств,

которые имеют форму аффектов с явно негативной эмоциональной окраской. Следует заметить, что у разных людей аффективные реакции на одиночество различные. Одни жалуются, например, на чувство печали и подавленности, другие – на страх и тревогу, третьи сообщают о горечи и гневе. Согласно исследованию И. В. Афанасенко, у участников семинаров по холотропному дыханию с регрессивной тенденцией духовного кризиса выраженность переживания чувства одиночества в прошлом и настоящем связана с яркими неприятными телесными ощущениями, в том числе в области живота, с затрудненностью дыхания; уменьшение же выраженности одиночества в настоящем и будущем связано с ощущением мощнейшего потока энергии, поднимающегося по телу в направлении снизу вверх [1].

На переживание состояния одиночества влияют не столько реальные отношения, сколько идеальное представление о том, какими они должны быть. Одиночество приводит к фрустрации потребности в самораскрытии. Если человек не раскрывается никому из близких людей, это существенно подрывает его психическое здоровье [4]. Что касается социальной жизни, то социально-психологические потребности одинокой личности претерпевают значительные изменения в степени выраженности по сравнению с личностью, не испытывающей одиночества [6].

Большинство авторов указывают на негативное влияние переживания одиночества на личность. Так, чувство одиночества может приводить к негативным социальным явлениям, к проявлению различных форм деструктивного поведения, к возникновению аутоагрессии и ее реализации в суицидальном поведении. Однако при обращении к идее С. Шпильрейн о деструкции как причине становления [8] можно предположить, что одиночество может служить источником творческого и культурного развития человека. Для индивида, переживающего субъективное одиночество, возникают реальные возможности для саморазвития и самосовершенствования, для сублимации деструктивной энергии в энергию творчества, например, в виде описания своих переживаний в поэтической или прозаической формах и т. п. Сама биография Сабины Шпильрейн может

служить примером того, как находясь на грани отчаяния из-за непринятия обществом, человек может успешно перенаправлять изначально деструктивную энергию в позитивное русло, осуществляя тем самым самореализацию в научном творчестве.

Анализируя тему переживания одиночества, мы решили исследовать распространенность этого явления у современных российских женщин. Целью исследования стало: изучить уровень субъективного одиночества у женщин, в том числе имеющих и не имеющих партнера. Респондентами выступили 70 женщин в возрасте от 18 до 40 лет. Методический инструментарий: методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона и опросник «Одиночество» Т. А. Шкурко, В. Ю. Прядкиной. Достоверность и обоснованность полученных результатов исследования обеспечивалась использованием в исследовании методов математической статистики: описательной статистики, непараметрического критерия Манна–Уитни. Применялась компьютерная статистическая программа статистической обработки данных SPSS V. 17.0 for Windows на русском языке.

Для реализации названной задачи мы проанализировали полученные данные по методике диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона по всей выборке женщин. Авторы методики выделяют 3 уровня одиночества: высокий, средний, низкий. Высокая степень одиночества (от 40 до 60 баллов) оказалась для данной выборки испытуемых не характерна, средний уровень одиночества (от 20 до 40 баллов) наблюдался у 40 % испытуемых (28 человек), низкий уровень одиночества (от 0 до 20 баллов) – у 60 % женщин (42 человека).

Далее нами была проведена методика на выявление ощущения одиночества Т. А. Шкурко, В. Ю. Прядкиной. Согласно полученным с ее помощью данным, большинство респондентов показали средний или же низкий уровень выраженности субъективного одиночества.

На основании полученных результатов все респонденты были разделены нами на 2 группы: со средним уровнем субъективного одиночества (далее условно мы будем называть их субъективно одинокими) – и низким (субъективно

не одинокие). Затем мы провели сравнительный анализ одиночества по критерию Манна-Уитни субъективно одиноких и не одиноких женщин в возрасте от 18 до 40 лет. Между субъективно одинокими и субъективно не одинокими женщинами были установлены значимые различия ($U = 0,000$, при $p = 0,000$). По методике «Одиночество» Т. А. Шкурко, В. Ю. Прядкиной также был проведен сравнительный анализ показателей между группами.

Анализ результатов показал, что по всем показателям одиночества: недоверие к окружающим, негативная оценка своих отношений с другими людьми, негативное самоотношение, приоритет общения с самим собой, неудовлетворенность отношениями, страхи, неаполненность жизни, чувство опустошенности – установлены значимые различия между двумя группами. Полученные данные подтверждают, что субъективно одинокие и субъективно не одинокие женщины отличаются по всем параметрам переживания одиночества.

Итак, в результате проведенного анализа уровня субъективного одиночества у женщин по двум методикам нам удалось установить, что:

- в целом выраженность субъективного одиночества у российских женщин сравнительно невысока: субъективное ощущение

одиночества у женщин в возрасте от 18 до 40 лет находится на среднем и низком уровнях;

- субъективное ощущение одиночества не связано с объективным одиночеством и наличием / отсутствием партнера противоположного пола;
- хотя наличие или отсутствие партнера в целом не определяет уровень выраженности субъективного одиночества, но связано с переживанием чувства опустошенности и степенью позитивности восприятия других людей.
- субъективно одинокие и субъективно не одинокие женщины отличаются по всем параметрам переживания одиночества. Первые в большей степени, чем вторые испытывают трудности в общении, не доверяют окружающим, предпочитают общение с самим собой. Они чаще испытывают чувства опустошенности и страха по сравнению с субъективно не одинокими женщинами.

Теоретический анализ психоаналитической литературы по проблеме показал, что одиночество может выступать не только тормозом, негативной тенденцией в развитии личности и ее проявлений в социуме, но и в качестве стимула для ее развития и изменения, преобразования жизненной ситуации в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Афанасенко И. В. Особенности переживаний и динамика самооценок субъектов – участников семинаров по холотропному дыханию // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2013. – № 11/1. – С. 34–38.
2. Водопьянова Н. Е. Психология стресса. – СПб.: Питер, 2009. – С. 171–186. – 336 с.
3. Зинченко Е. В. Одиночество // Психология общения. Энциклопедический словарь / Под общ. ред. А. А. Бодалева. – М.: Когито-Центр, 2015. – С. 152–153.
4. Зинченко Е. В. Самораскрытие и психическое здоровье личности // Известия ЮФУ. Технические науки. – 2005. – № 7 (51). – С. 98–99.
5. Пузанова Ж. В. Одиночество и общение (философско-социологический аспект): автореферат дисс. ... канд. филос. наук. – М.: Изд-во Российского университета дружбы народов, 1995.
6. Шкурко Т. А. Социально-психологические потребности одинокой личности // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2014. – № 12/1. – С. 39–43.
7. Фромм Э. Бегство от свободы. Пер. с англ. / Общ. ред. и послесл. П. С. Гуревича. – М.: Прогресс, 1989.
8. Spielrein S. Die Destruktion als Ursache des Werdens // Jahrbuch fur Psychoanalyse. – 1912. – No. 4.