

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОДИНОКИХ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье описываются результаты эмпирического исследования чувства одиночества в юношеском возрасте. Показано, что чувство одиночества в равной мере присуще мужчинам и женщинам, но его психологические следствия значительно различаются. Исследование показывает, что чувство одиночества у мужчин сопровождается пессимизмом, уходом в себя, трудностями в отношениях, в целом повышается риск невротизации. Чувство одиночества у женщин сопровождается более эффективным совладающим поведением: повышается экспрессивность поведения и стремление к близким отношениям, но это повышает риск попадания в манипулятивный круг взаимодействия «Жертва - Спаситель».

Ключевые слова: одиночество, гендер, самооценка, копинг-стратегии, уверенность, функциональные эго-состояния, ролевая позиция, ролевая гибкость, ролевая глубина, механизмы психологической защиты.

Одиночество было и есть актуальной проблемой. В последнее десятилетие прошлого века возрос интерес к сути одиночества. Изучались не только факторы его возникновения, но и проявления в разных возрастных группах. Одиночество представляет собой социально-психологическое явление, эмоциональное состояние человека, связанное с отсутствием близких, друзей, положительных эмоциональных связей с людьми или со страхом их потери. Современный человек наиболее остро ощущает одиночество в ситуациях интенсивного и подчас принудительного общения. Ощущение одиночества может наблюдаться где угодно: на работе, в кругу семьи, среди приятелей или знакомых [5]. Как психический феномен оно представляет собой переживание человеком

субъективной невозможности или нежелания иметь адекватный отклик и принятие себя другими людьми [7]. Чувство одиночества - осознание человеком невозможности иметь близкие, интимные отношения с кем-либо, основанные на взаимности, любви и понимании [2].

Возрастные психологические особенности чувства одиночества (в подростковом и юношеском возрасте) изучали И. С. Кон и О. Б. Долгинова, личностные особенности изучали Н. Д. Левитов, С. Г. Корчагина и др. [5]. В контексте проблем общения одиночество рассматривается в работах Г. П. Орлова, А. А. Леонтьева и др. Обзор научных работ показывает, что, несмотря на разные направления исследования данной проблемы в психологии, до сих пор недостаточно изученным остается одиночество как гендерный феномен.

Поэтому целью нашей работы являлось изучение личностных особенностей мужчин и женщин, чувствующих себя одинокими. Для реализации целей и заданий исследования, кроме теоретического анализа, были использованы такие психодиагностические методики как: тест «Большая Пятерка» Р. Мак-Крей и П. Коста в адаптации А. Б. Хромова; тест на определение «уровня уверенности в себе» Т. Райдаса; тест-опросник на самооценку Г. Н. Казанцевой; тест-опросник ролевой глубины и ролевой гибкости П. П. Горностая; опросник ролевой позиции «Драматический треугольник» Е. Ю. Никоновой; тест-опросник функциональных эго-состояний Дж. Хэй в адаптации В. Е. Гусаковского; диагностический тест типологий психологических защит (Р. Плутчик в адаптации Л. И. Вассермана, О. Ф. Ерышева и др.); тест на определение одиночества (шкала UCLA в адаптации И. Н. Ишмухаметова).

Объем выборки составил 217 человек в возрасте от 18 до 20 лет, из них: женщин 56%, мужчин 44%. Для

количественного анализа полученных данных использовались методы математической статистики, в частности коэффициент ранговой корреляции по Спирмену и U-критерий Манна-Уитни.

Проведенное исследование показало, что уровень чувства одиночества не различается у мужчин и женщин ($U=3756$; $p=0,641$) и находится на среднем уровне. Анализ корреляционных связей показал, что многие из них схожи у мужчин и женщин, но имеющиеся различия требуют внимания, т.к. раскрывают гендерные особенности переживания одиночества у мужчин и женщин.

В первую очередь, следует отметить, что независимо от пола, чем выше чувство одиночества, тем меньше самооценка ($r=-0,52$; $p<0,001$). Переживание одиночества – это скорее признак людей с низким самомнением, чем с завышенной самооценкой. Так же независимо от пола, чем выше чувство одиночества, тем выше механизмы психологической защиты: проекция ($r=0,76$; $p<0,001$), интеллектуализация ($r=0,52$; $p<0,001$), реактивные образования ($r=0,72$; $p<0,001$) и тем ниже склонность к планированию решения проблем ($r=-0,47$; $p<0,001$). Остальные корреляционные связи различаются в выборках мужчин и женщин, поэтому мы рассмотрим их отдельно.

Рассмотрим личностные особенности, связанные с чувством одиночества (табл.1).

Таблица 1

Корреляции показателя одиночества с личностными характеристиками в выборке мужчин и женщин

	Мужчины	Женщины
	Одиночество	Одиночество
Экстраверсия	-0.76^{***}	0.13

Привязанность	-0.49***	0.27***
Самоконтроль	-0.54***	0.06
Эмоц. неустойчив.	0.24	0.06
Экспрессивность	-0.55***	0.37***

* – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$

Чем сильнее мужчины переживают одиночество, тем более замкнутыми они становятся ($r = -0,76$; $p < 0,001$), у них могут ухудшаться отношения с другими людьми ($r = -0,49$; $p < 0,001$), они теряют самоконтроль ($r = -0,54$; $p < 0,001$) и не стремятся к самовыражению ($r = -0,55$; $p < 0,001$). Женщины наоборот, стремятся преодолеть чувство одиночества: чем выше чувство одиночества у женщин, тем выше их привязанность к людям и стремление к дружеским, тёплым и понимающим отношениям ($r = 0,27$; $p < 0,001$), повышается уровень экспрессии в поведении, женщины ведут себя ярче и разнообразнее ($r = 0,37$; $p < 0,001$).

Таблица 2

Корреляции показателя одиночества с характеристиками уверенности и самооценки в выборке мужчин и женщин

	Мужчины	Женщины
	Одиночество	Одиночество
Уверенность	-0.43**	-0.08
Самооценка	-0.52***	-0.21**

* – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$

Повышение самооценки, как было указано выше, является признаком снижения чувства одиночества, но при этом у мужчин происходит снижение уверенности в себе при повышении чувства одиночества ($r = -0,43$; $p < 0,01$), у женщин

одиночество и уверенность в себе не связаны (табл.2). Вероятно, уверенность в себе среди мужчин выступает важным регулятором социальных отношений, снижение этой характеристики характерно для мужчин, чувствующих себя одиночками. Эта закономерность, а так же обозначенные выше личностные особенности, может свидетельствовать о повышении невротизации у мужчин с повышением у них чувства одиночества, т.к. чувство неуверенности сопровождается снижением самооценки и снижением качества жизни. В связи с этим далее рассмотрим связь механизмов психологической защиты с чувством одиночества.

Механизмы психологической защиты отражают наличие сильных травмирующих психику переживаний, для устранения которых они функционируют (табл.3).

Наше предположение о повышении невротизации у мужчин, страдающих чувством одиночества, полностью подтверждается: все без исключения механизмы психологической защиты повышают свои значения при повышении чувства одиночества у мужчин. Их психика не справляется с неприятным чувством и происходит общая невротизация. У женщин повышаются показатели таких механизмов психологической защиты, как: проекция ($r=0,28$; $p<0,001$), реактивные образования ($r=0,24$; $p<0,01$) и интеллектуализация ($r=0,36$; $p<0,001$). По сути, эти корреляции показывают конкретные механизмы защиты, которые неосознанно задействуются психикой женщин при переживании чувства одиночества: стремление увидеть у других такие же проблемы, попытки рационально обосновать своё одиночество, склонность к навязчивым действиям.

Таблица 3

Корреляции показателя одиночества с показателями механизмов психологических защит в выборке мужчин и женщин

	Мужчины	Женщины
	Одиночество	Одиночество
Отрицание	0.5***	0.14
Подавление	0.38**	0.05
Регрессия	0.7***	-0.03
Компенсация	0.58***	-0.07
Проекция	0.76***	0.28***
Замещение	0.74***	0.1
Интеллектуализация	0.52***	0.36***
Реактивные образования	0.72***	0.24**

* – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$

Мы описали механизмы психики, которые защищают мужчин и женщин от переживания с чувства одиночества, но далее рассмотрим типы реакции на проблемные ситуации и их связь с чувством одиночества – совладающее поведение (табл.4).

И мужчин, и женщин чувство одиночества лишает желания планировать решение проблемы. У мужчин это чувство связано со стремлением избежать проблемы ($r=0,36$; $p < 0,05$) и пессимистической оценкой ситуации ($r=-0,49$; $p < 0,001$), женщины же стремятся просто дистанцироваться от проблемы, игнорируют её ($r=0,34$; $p < 0,001$).

Таблица 4

Корреляции показателя одиночества с показателями совладающего поведения в выборке мужчин и женщин

	Мужчины	Женщины
	Одиночество	Одиночество
Конфронтационный копинг	-0.03	0.02
Дистанцирование	0.09	0.34***
Самоконтроль	-0.11	<0,001
Поиск социальной поддержки	-0.14	0.08
Принятие ответственности	-0.1	-0.03
Бегство-избегание	0.36*	0.07
Планирование решения проблемы	-0.47***	-0.24**
Положительная переоценка	-0.49***	0.02

* – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$

Далее рассмотрим, связано ли чувство одиночества с изменениями в ролевом диапазоне мужчин и женщин (табл.5).

Таблица 5

Корреляции показателя одиночества с характеристиками ролевого диапазона в выборке мужчин и женщин

	Мужчины	Женщины
	Одиночество	Одиночество
Ролевая гибкость	-0.45**	0.05
Ролевая глубина	-0.03	0.06

* – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$

Глубина эмоционального переживания ролей при взаимодействии с другими людьми не зависит от чувства одиночества, но способность гибко переключать роли у мужчин снижается при повышении чувства одиночества ($r=-0,45$; $p<0,01$), мужчины становятся менее вариативными в своих проявлениях.

Таблица 6

Корреляции показателя одиночества с эго-состояниями в выборке мужчин и женщин

	Мужчины	Женщины
	Одиночество	Одиночество
Контр.Родитель	-0.44**	-0.02
Взрослый	-0.48***	0.02
Адаптивный Ребенок	-0.22	-0.21**
Заботл. Родитель	-0.37*	-0.15
Свободн. Ребенок	-0.47***	-0.07

* – $p\leq 0,05$; ** – $p\leq 0,01$; *** – $p\leq 0,001$

У мужчин чувство одиночества приводит к общему уменьшению уверенности в оценках себя, т.к. чем выше чувство одиночества, тем ниже любое из эго-состояний у мужчин, у женщин корреляция только одна: чем сильнее они переживают одиночество, тем меньше они склонны пассивно приспосабливаться к ситуации (табл.6).

Таблица 7

**Корреляции показателя одиночества с показателями ролей
Драматического треугольника в выборке мужчин и
женщин**

	Мужчины	Женщины
	Одиночество	Одиночество
Агрессор	0.15	-0.08
Спасатель	-0.11	0.4***
Жертва	-0.12	0.29***

* – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$

Несмотря на крайне негативное влияние чувства одиночества на психику мужчин, оно не повышает у них риск оказаться в Драматическом треугольнике, но женщины при повышении чувства одиночества могут оказаться в цикле взаимодействия с другим человеком, который предполагает смену ролей Спасателя ($r=0,4$; $p<0,001$) и Жертвы ($r=0,29$; $p<0,001$) (табл.7).

В целом, мы приходим к выводу, что чувство одиночества оказывает гораздо более негативное влияние на мужчин, чем на женщин. В частности, мужчины, испытывая это неприятное чувство, теряют оптимизм, уходят в себя, невротизируются, могут испытывать затруднения при попытке построения новых отношений, женщины же – наоборот стремятся преодолеть чувство одиночества. У них повышается уровень экспрессии в поведении, и они начинают вести себя ярче и проявляют стремление к теплым и понимающим отношениям. Проблема одиночества молодых людей возрастом 18-20 лет требует более тщательного изучения и разработки социально-психологических рекомендаций для решения этой актуальной проблемы.

Литература

1. Головаха Е. И., Панина Н. В. Психология человеческого взаимопонимания. – Киев, 1989.
2. Корчагина С. Г. Психология одиночества: учебное пособие. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. – 228 с.
3. Мантурова Н. М. Психология одиночества в период ранней юности. / Н. М. Мантурова // Часть 3: Социокультурные проблемы современного человека: сборник материалов III международной научно-практической конференции, 22-26 апреля 2008 г. / под ред. О. А. Шамшикова, Н. Я. Большунова. – Новосибирск: Новосибирский ГПУ, 2009. – с. 505-512.
4. Ніконова О. Ю. Розробка та стандартизація тесту «Драматичний трикутник». – Практ. психологія та соціальна робота. – 2011. – №7. – с.39-44.
5. Слободчиков И. М. Современные исследования переживания одиночества // Психологическая наука и образование. – 2007. – №3. – с.273.
6. Хамитов Н. В. Одиночество женское и мужское. - К., 1995.
7. Шагивалеева Г. Р. Одиночество и особенности его переживания студентами: Монография / Г. Р. Шагивалеева. – Москва: Алмедиа, 2007. – 157 с.
8. Швалб Ю. М., Данчева О. В. Одиночество. – К., 1991.

Анотація. У статті надано результати емпіричного дослідження почуття самотності в юнацькому віці. Показано, що почуття самотності однаково властиве чоловікам та жінкам, але його психологічні наслідки значно відрізняються. Почуття самотності в чоловіків супроводжується песимізмом, зануренням в себе, труднощами в стосунках, в цілому підвищується ризик невротизації. Почуття самотності у жінок супроводжується більш ефективною копінг-поведінкою: підвищується експресивність поведінки і прагнення до близьких стосунків, але це підвищує ризик

потрапляння в маніпулятивний коло взаємодії «Жертва - Спаситель».

Ключові слова: самотність, гендер, самооцінка, копінг-стратегії, впевненість, функціональні еґо-стани, рольова позиція, рольова гнучкість, рольова глибина, механізми психологічного захисту

Summary. This article reveals the essence of the problem of loneliness and the relationship with other personality factors single men and women aged 18-20 years.

Summary. This article describes the results of an empirical study of loneliness in youth age. The results show that feeling of loneliness is equal in men and women, but consequences of loneliness are quite different. This study shows that the feeling of loneliness in men is accompanied by pessimism, psychological self-isolation, difficulty in relationships, in general, loneliness increases the risk of neuroticism. The feeling of loneliness in women is accompanied by more effective coping behavior: enhanced expressive behavior and the desire for a close relationship, but it increase the risk of falling into the circle of manipulative interaction "Victim - Savior".

Keywords: loneliness, gender, self-esteem, coping strategies, confidence, functional ego states, role position, role flexibility, role-depth, psychological defense mechanisms.