

УДК 159.923 (575.2) (04)

## **ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОСОЗНАНИЯ, ПЕРЕЖИВАНИЯ И СПОСОБОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА МОЛОДЕЖЬЮ**

*Ж.Д. Кожоголова, Ю.А. Давыдова*

Рассмотрены различия в личностных особенностях мужчин и женщин, влияющих на осознание, переживание и способы преодоления одиночества.

*Ключевые слова:* осознание одиночества; переживание одиночества; преодоление одиночества; направленность личности; самооценка; общительность.

Достаточно распространённым является мнение, что проблема одиночества более актуальна для людей старших возрастных групп. Но психологические особенности возраста (выраженность социальных потребностей, поиск интимности) и социальная ситуация (сложные социально-экономические условия) в совокупности приводят к возможности возникновения чувства одиночества и у молодых людей. В научных исследованиях интерес к проблеме одиночества проявился в середине двадцатого столетия и анализ проведенных исследований показал, что одиночество человека – это многоаспектная проблема, обусловленная различными факторами. В частности, С.В. Куртиян рассматривал одиночество в контексте социальных явлений [1]; анализом истоков мужского и женского одиночества занимались Н.В. Хамитов [2], Ю.М. Черепухин [3]; О.Б. Долгинова, М.В. Ермолаева изучали возрастные аспекты переживания одиночества [1]; Л. Симеонова выделила характерные личностные особенности людей, подверженных одиночеству [4].

В данном исследовании особый интерес представляют такие личностные факторы одиночества, как направленность личности, самооценка, общительность. Низкая самооценка порождает внутреннее самоотчуждение человека и сопровождается системой установок и поведенческих тенденций, затрудняющих межличностное общение. Направленность на себя и низкая коммуникабельность осложняют человеческие взаимоотношения, порождают непонимание, отсутствие друзей, одиночество.

Исследования особенностей направленности личности у мужчин и женщин показали, что личностная направленность больше выражена у лиц мужского пола, а на взаимодействие – у лиц женского пола, деловая же направленность выражена у тех и других одинаково [5]. О.М. Мороз выяснил, что юноши дают в большинстве случаев завышенные самооценки; девушки оценивают себя либо адекватно, либо обнаруживают неадекватно заниженную самооценку [5]. Исследования О.А. Тырнова показали, что юноши в меньшей степени владеют приемами и способами общения, девушки же более гибки в общении, имеют более тесные дружеские взаимоотношения, более склонны к доверительным отношениям [5].

Таким образом, у мужчин и женщин имеются различия в личностных особенностях, влияющих на возникновение одиночества. У мужчин предрасполагают к одиночеству направленность личности на себя, на самоутверждение и меньшая склонность к доверительным, интимным отношениям, шаблонность взаимодействия. У женщин причиной одиночества может стать низкая самооценка и неуверенность в себе.

Цель исследования – изучение гендерных особенностей переживания одиночества в молодости. Мы предположили, что осознание, переживание и способы преодоления одиночества имеют гендерную обусловленность и связаны с такими личностными особенностями молодых людей, как направленность личности, самооценка и общительность.

В проведении исследования мы опирались на системный подход и принцип детерминиз-

ма [6]. В исследовании был использован психодиагностический метод, включающий в себя следующие психодиагностические методики: методику диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела, М. Фергюсона [7], ориентационную анкету направленности личности Б. Басса [7], опросник самооотношения В.В. Столина, С.Р. Пантилеева [8], методику оценки уровня общительности В.Ф. Ряховского [8], анкету Г.Р. Шагивалеевой [9].

Выборку составили 103 человека в возрасте 18–25 лет, проживающих в г. Бишкеке, из которых группу мужчин составили 52 человека, группу женщин – 51 человек. Большинство представителей обеих групп являлись студентами и проживали со своими родителями. Все участники исследования хорошо владели русским языком, и перевода тестового материала на кыргызский язык не потребовалось. Обработка данных проводилась с учетом выделенных групп с помощью пакета программ SPSS 12 и Statistic. После обработки данных, полученных в ходе проведенного исследования, были получены следующие результаты.

В первом блоке заданий анкеты, направленном на выявление наличия или отсутствия одиночества у молодых людей, были установлены высокие показатели проявлений одиночества в обеих группах (94,2% у мужчин и 100% у женщин), что говорит об актуальности проблемы одиночества у молодых людей.

Во втором блоке заданий, выявляющем отношение респондентов к одиночеству, было установлено, что из 100% среди женщин и 92,4% среди мужчин, у которых обнаружено наличие объективной ситуации одиночества, только 11,8% и 17,3% соответственно считают себя одиночками. При этом мужчины в большей степени, чем женщины не стремятся избегать одиночества (67,3% и 39,9%;  $T = 2,8$ ; при  $p < 0,005$ ).

Полученные данные косвенно были подтверждены ответами респондентов на вопрос анкеты, касающийся индивидуальной потребности в частоте межличностных контактов: “Как часто у Вас возникает желание остаться одному?”. В группе мужчин наиболее частым стал ответ: “хотя бы раз в день” (40,4%), а в группе женщин – “несколько раз в неделю” (45,1%), что может

свидетельствовать о более низкой потребности в частоте межличностных контактов у мужчин. Исходя из этих данных, можно предположить, что мужчины конструктивнее относятся к одиночеству.

Большинство участников исследования из тех, у кого были установлены высокие показатели по шкале “избегание одиночества”, не осознают своего одиночества (76,5% мужчин и 93,5% женщин), также как и те участники исследования, которые не избегают одиночества (85,7% мужчин и 80% женщин). Возможно, непризнание своего одиночества при наличии высоких показателей проявлений одиночества по шкалам опросника обусловлено негативными представлениями молодых людей об одиночестве и положении одинокого человека. Среди признающих себя одиночками не избегают одиночества 55,6% мужчин и 66,7% женщин. По-видимому, в этой группе молодых людей одиночество не вызывает выраженного чувства дискомфорта. Среди не признающих себя одиночками 69,8% мужчин не стремятся избегать одиночества, 64,4% женщин, наоборот, избегают и опасаются одиночества. Можно предположить, что более выраженная потребность в межличностных контактах у женщин обуславливает у них неприятие ситуации одиночества.

Третий блок заданий, описывающий особенности переживания одиночества, подразделяет чувства и эмоции на позитивные и негативные. Наличие статистически достоверного различия по показателю позитивного переживания одиночества (86,5% и 66,7%;  $T = 2,4$ ; при  $p < 0,05$ ) и отсутствие статистически достоверных различий между группами по показателю негативного переживания одиночества свидетельствует о том, что представители обеих групп в равной мере негативно оценивают одиночество, однако мужчины, в большей степени, чем женщины, способны видеть позитивные стороны одиночества и испытывать положительные эмоции в ситуации одиночества. Мужчины, в большей мере, чем женщины, могут спокойно переносить одиночество, относясь к нему безразлично (28,8% и 5,9%;  $T = 3,2$ ; при  $p < 0,005$ ) или даже получать удовлетворение от одиночества (23,1% и 7,8%;  $T = 2,2$ ; при  $p < 0,05$ ). Женщины же связывают

Таблица 1\*

Эмоции, возникающие в ситуации одиночества в двух группах (%)

Эмоции, чувства, переживания	Мужчины n = 52	Женщины n = 51	T	p
Равнодушие, безразличие	28,8	5,9	3,2	p<0,005
Удовлетворенность	23,1	7,8	2,2	p <0,05
Тоска	17,3	45,1	3,1	p <0,005
Незащищенность, ранимость	5,8	21,6	2,4	p <0,05
Жалость, сочувствие к себе	0	11,8	3,5	p <0,005
Стыд, неловкость	3,8	0	1,9	p <0,05
Отчужденность, покинутость	3,8	17,6	2,4	p <0,05
Гнев, злость	15,4	3,9	2	p <0,05

\* Приведены только статистически значимые показатели.

Таблица 2\*

Способы преодоления одиночества в двух группах (%)

Способы	Мужчины n = 52	Женщины n = 51	T	p
Езда на автомобиле	21,2	2	3,4	<0,001
Прогулки	42,3	23,5	2	<0,05
Занятия спортом	25	3,9	3,2	<0,001
Занятия домашними делами	26,9	58,8	3,3	<0,001
Занятия творчеством	23,1	7,8	2,2	<0,05
Просмотр телевизора	40,4	60,8	2	<0,05

\* Приведены статистически значимые показатели.

переживание одиночества с изолированностью (T =2,4; p<0,05), тоской (T =3,1; p<0,005), отсутствием чувства защищенности (T =2,4; p<0,05), и склонны в ситуации одиночества испытывать жалость к себе (T =3,5; p<0,005) (см. табл. 1).

Особенности переживания одиночества могут быть связаны с выбором способа преодоления одиночества. В обеих группах респонденты указывают как активные, так и пассивные по характеру деятельности способы преодоления одиночества. Однако в обеих группах наиболее часто указываемыми способами является пассивный характер деятельности: в группе мужчин – это сон (46,2%), слушание музыки (46,2%), прогулки (42,3%), в группе женщин – слушание музыки (64,7%), просмотр телевизора (60,8%), занятия домашними делами (58,8%). Полученные данные также показали, что мужчины, в большей степени чем женщины, в ситуации одиночества предпочитают езду на автомобиле

(T =3,4; p<0,001), прогулки (T =2; p<0,05), занятия спортом (T =3,2; p<0,001) и творчеством (T =2,2; p<0,05), женщины же – занятия домашними делами (T =3,3; p<0,001) и просмотр телевизора (T=2; p<0,05). То есть, мужчины преодолевают одиночество, общаясь и встречаясь с людьми, а женщины предпочитают находиться в домашней обстановке и заниматься домашними делами (см. табл. 2).

Можно предположить, что выбор способа преодоления одиночества связан с особенностями его переживания. Мужчины, в большей степени чем женщины, не опасаются одиночества и способны спокойно его переносить, не испытывают дискомфорта и ведут активный образ жизни. Женщины связывают одиночество с изолированностью и избегают его. В ситуации одиночества женщины испытывают дискомфорт, жалость к себе, чувство незащищенности и ранимости, в связи с чем они стремят-

ся к спокойствию и защищенности домашней обстановки.

Отношение к одиночеству и, как следствие, характер переживания и выбор способа преодоления одиночества может быть связан также с причинами, приводящими к ситуации одиночества. В обеих группах респонденты указывают различные причины одиночества. Так, в группе мужчин наиболее часто указываемыми причинами являются скука (50,4%), уединенность (37,2%), отсутствие любимого человека (35,4%), а в группе женщин – разрыв отношений с любимым человеком (27,6%), отсутствие любимого человека (25,8%), отсутствие друзей (25,6%). Также было обнаружено, что мужчины, в большей мере чем женщины, видят причины одиночества в стечении обстоятельств, воспринимая одиночество как временное состояние, проходящее с изменением сложившейся ситуации (80,8% и 62,7%;  $T = 2$ ; при  $p < 0,05$ ). Большинство респондентов в группе женщин объясняют свое одиночество особенностями взаимоотношений с другими людьми (74,5%). Исходя из полученных данных, можно сказать, что у мужчин проблема одиночества тесно связана с вопросом проведения досуга, вследствие этого они способны переносить его более спокойно, чем женщины, и не опасаться его. У женщин же проблема одиночества затрагивает сферу межличностных отношений, что вызывает негативное переживание одиночества и стремление избегать ситуации одиночества.

В процессе исследования выяснилось также, что группы мужчин и женщин различаются по показателям направленности личности на “общение” ( $26 \pm 0,68$  и  $28,43 \pm 0,74$ ; при  $p < 0,05$ ). Женщины, в большей степени чем мужчины, стремятся поддерживать отношения с окружающими и нуждаются в эмоциональных отношениях с людьми, что может обуславливать стремление избегать одиночества и в ситуации одиночества испытывать негативные переживания.

Данные, полученные при помощи опросника самоотношения, показали различия между группами по шкалам “Отношение окружающих” ( $38,83 \pm 3,89$  и  $52,84 \pm 4,47$ ; при  $p < 0,05$ ) и “Самоинтерес” ( $60,12 \pm 4,3$  и  $79,43 \pm 3,5$ ; при  $p < 0,001$ ), показатели которых выше в группе женщин. Женщины, в большей степени чем мужчины,

проявляют интерес к своему внутреннему миру, прислушиваются к своим чувствам и ощущениям и ожидают от других людей благожелательного к себе отношения, что также подтверждает, что у женщин более выражена потребность в межличностном взаимодействии.

Уровень общительности и коммуникабельности мужчин и женщин не отличается ( $15,62 \pm 0,57$  и  $15,94 \pm 0,54$ ). Можно предположить, что менее выраженная потребность в межличностных контактах, однако не препятствует нормальной коммуникабельности мужчин. Также можно отметить, что в обеих группах средние показатели уровня общительности соответствуют среднему уровню коммуникабельности.

Уровень субъективного ощущения одиночества у мужчин и женщин не отличается ( $19,71 \pm 1,5$  и  $20,08 \pm 1,2$ ). При этом средние показатели по методике в обеих группах соответствуют низкому уровню ощущения одиночества.

Корреляционный анализ, проведенный между показателями шкал методик и данными анкетного опроса, показал взаимосвязи между “осознанием одиночества” и “самоуважением” ( $r = 0,346$ ; при  $p < 0,01$ ), “уровнем ощущения одиночества” и “самооценкой” ( $r = - 0,434$ ; при  $p < 0,01$ ), “позитивное переживание одиночества” связано с “самооценкой” ( $r = 0,283$ ; при  $p < 0,05$ ), “самоуверенностью” ( $r = 0,368$ ; при  $p < 0,01$ ), “самопринятием” ( $r = 0,468$ ; при  $p < 0,01$ ) в группе мужчин. В группе женщин взаимосвязи между “осознанием одиночества” и “самооценкой” ( $r = 0,45$ ; при  $p < 0,001$ ), “позитивным переживанием одиночества” и “самоинтересом” ( $r = 0,288$ ; при  $p < 0,05$ ), “направленностью личности на общение” и “пассивным способом преодоления одиночества” ( $r = - 0,33$ ; при  $p < 0,05$ ), “уровнем ощущения одиночества” и “самооценкой” ( $r = - 0,454$ ; при  $p < 0,01$ ), “уровнем ощущения одиночества” и “самообвинением” ( $r = 0,483$ ; при  $p < 0,01$ ).

Опираясь на полученные корреляционные связи, можем утверждать, что у мужчин уверенность в себе, адекватная самооценка и самопринятие способствуют позитивному восприятию и переживанию одиночества; у женщин позитивному переживанию одиночества способствует интерес к своему внутреннему миру, чувствам

и эмоциям. Вероятность возникновения чувства одиночества у мужчин и женщин повышается при низкой самооценке, а самообвинения и самокритичность у женщин способствуют усилению ощущения одиночества.

Таким образом, проведенное исследование показало, что особенности переживания одиночества имеют гендерную обусловленность и связаны с такими личностными особенностями молодых людей, как направленность личности и самооценка. У женщин направленность личности на общение и взаимодействие обуславливает негативное отношение к одиночеству – они стараются избегать одиночества и испытывают дискомфорт в ситуации одиночества. От отношения к одиночеству зависит и выбор способа его преодоления. Мужчины, не опасаящиеся одиночества и способные спокойно его переносить, не испытывают дискомфорта в ситуации одиночества и продолжают вести активный образ жизни. У женщин негативное отношение к одиночеству обуславливает стремление в ситуации одиночества находиться в домашней обстановке и заниматься домашними делами. Адекватная самооценка, как личностный фактор одиночества, обуславливает низкий уровень ощущения одиночества, позитивное восприятие и переживание одиночества, как у мужчин, так и у женщин.

Полученные данные в дальнейшем могут быть использованы для разработки программ, предупреждающих возникновение чувства одиночества и его негативного влияния среди молодых людей.

### *Литература*

1. *Слободчиков И.М.* Современные исследования переживания одиночества // Психологическая наука и образование. 2007. №3. С.27–34.
2. *Хамитов Н.В.* Одиночество женское и мужское. Киев, 1995. 171 с.
3. *Черепухин Ю.М.* Типология мужского одиночества. М., 1995. 134 с.
4. *Швалб Ю.М., Данчева О.В.* Одиночество: социально-психологические проблемы. Киев, 2001. 270 с.
5. *Ильин Е.П.* Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. СПб., 2002. 544 с.
6. *Юдин Э. Г.* Системный подход и принцип деятельности. М., 1978. 392 с.
7. *Райгородский Д.Я.* Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учебное пособие. Самара, 2002. 672 с.
8. *Карелин А.* Большая энциклопедия психологических тестов. М., 2007. 416 с.
9. *Шагивалеева Г.Р.* Одиночество и особенности его переживания студентами. Елабуга, 2007. 157 с.