

## **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОДИНОЧЕСТВА РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ ЛЮДЕЙ**

Ар кайсы категориядагы адамдардын жалгыздык социалдык-психологиялык  
көйгөйлөрү

Socio-psychological problems of loneliness of various categories of people

Чувство одиночества стала серьезной проблемой современного общества. Она знакома как женщинам, так и мужчинам и возникает независимо от возраста, образования и социального положения. Одиночество не зависит ни от чего и от всего одновременно. Его преодоление становится для многих не только актуальной, но порой и неразрешимой задачей.

**Ключевые слова:** Одиночество, адаптация, социальный, отчуждение, чувство, достоинство Жалгыздык сезими заманбап коомдо чоң көйгөйгө айланды. Бул социалдык абалына, билимине,

жашына карабастан пайда болуучу сезим. Жалгыздык, эч кимден, эч нерседен көз каранды эмес. Көпчүлүк учурда ал бир гана актуалдуу көйгөй эмес, кээ бир учурда чечилбеген маселеге айланууда.

**Урунттуу сөздөр:** Жалгыздык, адаптация, социалдык, бөлүнүү, сезим.

The feeling of loneliness has become a serious problem of modern society. It is familiar to both women and men and occurs regardless of age, education and social status. Loneliness does not depend on anything and everything at the same time.

Overcoming it becomes for many not only an urgent, but sometimes unsolvable task.

**Keywords:** Loneliness, adaptation, social, alienation, feeling, dignity

Одиночество – социально психологическое состояние, характеризующееся уозостью или отсутствием социальных контактов, поведенческой отчужденностью и эмоциональной не вовлеченностью индивида, так же социальная болезнь, заключающаяся в массовом наличии индивидов испытывающих такие состояния.

Существует много категорий одиноких людей, одна из них – это дети без друзей: среди них те, кто живет в уединенных местах, где у ребенка нет возможности завести друзей и те, кто лишен такой возможности из-за серьезных физических и умственных недостатков. Встречаются дети, которые на определенном этапе своего развития не

испытывают необходимости в друзьях. Им любые занятия заменяют общение со сверстниками и полностью удовлетворяют их потребности. Выделяют три группы детей без друзей[1. с 67]:

Группа I: дети, не обладающие необходимыми навыками общения. Такие дети, как правило, ничем не отличаются от других: они так же живы и веселы, увлекаются теми же играми. Однако на первом этапе, когда происходит непосредственное формирование дружеских отношений в новом коллективе, не проявляют большой инициативы в общении с другими детьми. Подобная отчужденность приводит к тому, что позже одинокому ребенку трудно включиться в уже сложившуюся групповую деятельность. Все его попытки оказываются неудачными как только двое или более детей придумали для себя определенного рода деятельность, они «защищают» свой мир, не подпуская никого из посторонних. Чтобы завести друзей и сохранить дружбу, детям необходимо овладеть несколькими навыками. Они должны уметь включаться в общие игры и занятия, быть настойчивыми после первого отказа, научиться с одобрением относиться к своим ровесникам и поддерживать их, улаживать конфликты, проявлять чуткость и такт- словом, быть друзьями. Однако не следует и слишком «бурно» выражать свои чувства: подобная навязчивость может не всем понравиться [2.с 133]. Приобретение необходимых навыков общения может оказаться делом достаточно трудным для детей дошкольного возраста, особенно если у них не было достаточного опыта общения со сверстниками в прошлом. В данной ситуации детский сад является своего рода «испытательным полигоном» для развития таких навыков. Большую помощь могут оказать родители: к примеру, свести двух детей с одинаковыми интересами, контакт между которыми может быть, по их мнению, взаимно полезным. Такое «сводничество» помогает приобрести первый, столь необходимый опыт общения. Существуют так же специальные программы для непосредственного обучения данным навыкам. Следует лишь помнить, что такая помощь не должна слишком явно навязываться, ведь за видимой неспособностью к дружбе может скрываться элементарное желание побыть одному.

Группа II: дети, потерявшие друзей при смене местожительства или школы. Еще одним серьезным препятствием к приобретению друзей могут стать переезд или перевод в другую школу. Необходимость расстаться с друзьями и людьми, которые до сих пор ежедневно были рядом, может привести к появлению чувства одиночества. Дополнительная трудность заключается в том, что ребенок должен стать частью нового социального окружения, где все давно знакомы. Особенно трудно найти новых друзей детям старшего возраста, когда компании сложились и новичку войти в них трудно[3.221]. В таких ситуациях возможность поддерживать связь со старыми друзьями может быть приятна ребенку, но подобные контакты могут также и напоминать об утрате. Эта двойственность переживаний объясняется попыткой ребенка разобраться со своим ощущением потери и необходимостью смириться со своим новым положением. В то же время многие дети воспринимают переезд или переход в другую школу как возможность завести новых друзей.

Группа III: когда друзья расходятся. Случаи, когда дети сами прерывают дружеские отношения, встречаются чаще, чем расставание в результате переезда. Подобный разрыв- это, скорее всего, результат медленного расхождения, возникшего тогда, когда один из друзей или оба постепенно осознали, что их дружба больше не приносит им прежнего

удовлетворения. По мере, того как ребенок растет, меняются его потребности, способности и интересы. Эти изменения особенно ярко видны в период, когда дети превращаются в подростков. Как известно, у разных детей этот процесс происходит далеко не одинаково, что непременно отражается на характере взаимоотношений между друзьями. Так, например, одной девочке достаточно сложно поддерживать дружбу с другой, когда ее уже интересуют мальчики, а подруга все еще играет в куклы. Как пишет известный детский врач: «Сам факт, что дружба тает и идет на убыль, свидетельствует о том, что на каждой стадии своего развития дети склонны ощущать потребность завести друзей, непохожих на прежних, и как следствие вынуждены время от времени искать новых» [1.с55]. Однако, хотя такая ситуация и является нормальным и необходимым явлением в процессе взросления, детям часто бывает трудно пережить разрыв дружеских отношений. Многие находят выход в сохранении дружеских или, скорее, приятельских отношений при менее пылком проявлении чувств. Во многих случаях детям в конечном счете удается превратить потери в приобретения: переживания весьма плодотворно влияют на расширение круга их интересов и знакомств [4.с134]. Дети боятся одиночества. И главное в преодолении его детьми- это терпение, любовь, внимание и забота родителей. Наша уверенность в себе создает у малыша чувство защищенности, он может расслабиться и забыть про свои страхи. Кроме того, перенесенное в детстве одиночество приобретает особую важность из-за того значения, которое оно может иметь для взрослой жизни. Своеобразие опыта у одиноких детей, вероятно, окажет влияние на то, как эти дети перенесут разлуку и потерю в зрелом возрасте. Следующая категория одиноких людей – юность и ранняя молодость[2.с53]. Их принято считать особенно трудными периодами в жизни человека. Одним из важных аспектов перехода во взрослую возрастную группу является установление взрослых социальных отношений. Особенно показателен в этом отношении процесс адаптации при поступлении в колледж. Расстаться со знакомыми с детства миром и поступить в ВУЗ- значит многое начать заново. Высокие личностные качества, отмеченные в школе не могут помочь человеку найти себе место в колледже. Среди студентов может оказаться масса победителей самых различных конкурсов, членов советов учащихся. Что же касается романтических отношений, то перед студентами встает проблема, как привлечь к себе внимание противоположного пола в новых условиях. Не удивительно, что большая часть новичков чувствует себя одинокими. Многим из них удается приспособиться к новой обстановке, но для остальных это становится серьезной проблемой. Вполне возможно, что одиночество учащихся-одна из важных причин большого отсева среди них. Случаи самоубийства в университетских городках и общежитиях и такие проблемы, как алкоголизм и наркомания, также связываются с чувством без исходного одиночества у студентов. У одиноких людей, естественно возникает желание узнать причины своего состояния. Их понимание помогает разобраться в неприятной ситуации и может стать первым шагом на пути решения проблем в своих отношениях с обществом. Объяснения, которые люди дают своему одиночеству. Могут сильно воздействовать как на их эмоции, так и на средства его преодоления. Например. Если студенты считают, что они бессильны перед причиной своего одиночества, они могут опустить руки и погрузиться в уныние. К таким причинам можно отнести постоянные качества характера. Однако если причина, по их мнению, поддается воздействию (сюда относятся ситуативные причины), они чаще всего с настойчивостью пытаются наладить общение[4.с78]. Таким образом, чтобы преодолеть одиночество студентам нужно научиться реалистически оценивать свое положение,

поскольку такая оценка даст им возможность справиться с одиночеством и поддержит в них стремление продолжать попытки окончательно его преодолеть. Так при переходе из средней школы в колледж абитуриент сталкивается с необходимостью приспособиться к совершенно новой социальной обстановке. Этот переход может стать волнующим испытанием, однако далеко не каждому под силу справиться с ним. Одной из ключевых решений этой проблемы заключается в необходимости субъективной удовлетворенности людей своими взаимоотношениями. Можно добиться больших результатов в преодолении одиночества, углубив и укрепив уже имеющиеся контакты. А недовольство отношениями может возникнуть по многим причинам. Иногда такой причиной является непрактичные или просто завышенные нормы социальных взаимоотношений, поэтому студентам необходимо научиться ставить перед собой достижимые цели общения. Другой причиной может быть неправильное понимание путей выхода из депрессии и одиночества. Так, романтические связи не всегда способны заменить дружественные. И наконец, самым важным является непонимание самих причин одиночества. Концентрируя внимание, к примеру, на личных недостатках, студент может совершенно выпустить из вида фактор обстановки. Таким образом, очень важно помочь студентам приобрести навыки поведения, необходимые для установления и поддержания удовлетворительных отношений. Однако не следует забывать и о том, что для некоторых вполне достаточно будет открыть им глаза на истинные причины одиночества.

Следующей распространенной категорией одиноких людей является проблема одиночества

работников компаний[5.с126]. Находясь в среде постоянной конкуренции, работник не может рассчитывать на поддержку даже коллег, доверять абсолютно каждому. Ему приходится выставлять напоказ свою уверенность и независимость, чтобы никто не увидел его слабостей. Работники, а особенно высшие должностные лица корпораций тяжело расплачиваются за то одиночество, которое навязывает им их стиль работы. Зачастую такой расплатой становятся стрессы. Реже становится алкоголизм и курение. Кроме того, процент самоубийств среди мужчин гораздо выше, чем среди женщин, и все чаще люди, занимающие ответственные посты сходят с ума. Таким образом, одиночество, отчасти выбранное самим человеком, отчасти навязанное ему как условие успеха, в конечном итоге губит его. Несомненно то, что наиболее одинокими чувствуют себя люди, которые не справляются со своей работой. Такой человек становится либо жертвой какой-то психической болезни, либо параноиком, алкоголиком или самоубийцей. Усугубляет раздражение и разочарование безразличие, по мнению самих работников, к их проблемам членов семьи. Особенно страдают от одиночества жены. Существует мнение, что в собственном одиночестве женщины виноваты сами и, если бы они преодолели свое «ребячество» ради мужа, было бы намного лучше. Такого рода высказывания не только не помогают женщинам, но и заставляют сомневаться в себе[3.с 98].

Очень часто одиноких женщин, лишившихся общения с мужем из-за его постоянной занятости, посещают различные страхи, они боятся оставаться одни. В таком случае происходит разрушение собственного «Я», и возникает потребность в общении. А собеседника бывает очень сложно найти. Они становятся «новым классом прислуги», выполняя работу, которую выполняли служанки в прошлом, шоферами-добровольцами для своих детей. Интенсивной работой они пытаются еще и заполнить ту пустоту в

общении, которая образуется из-за отсутствия осмысленной деятельности. Одиночество и есть результат замены творческих и личностных взаимоотношений на монотонную работу.

Как бороться с одиночеством? В то время как большинство жен продолжают вести традиционный образ жизни, растет и число тех, кто не только слышит об освобождении от него женщин, но и сам выступает за это или чутко реагирует на ощущение утраты своего «Я». Развод видится чуть ли не единственным решением проблемы одиночества в браке. Женщины, конечно же, сталкиваются с определенными проблемами на первых порах своей свободой жизни. Утешением им служит то, что это их проблемы. Мужчины же, может быть, впервые начинают получать удовольствие от заботы о детях, так как теперь они либо выступают в роли «матери и отца», либо слишком редко видят детей, чтобы не получать удовольствия от общения с ними[6. с56].

Одиночество, наступающее с женитьбой, является очень тяжелым испытанием для людей, поскольку рушатся их надежды на счастливую совместную жизнь, поддержку и понимание со стороны супруга. И то обстоятельство, что эти надежды с самого начала были не оправданны, не смягчает потрясения от их крушения. В конце концов, «человек не может сделать другого счастливым, но может сделать его несчастным. Именно поэтому в мире больше несчастья, чем счастья». Быть одиноким, когда ты живешь один, может быть даже выгодно. Но когда ты живешь с определенным человеком под одной крышей, одиночество становится невыносимым. В данном контексте становятся понятными слова А.П. Чехова: «Если вы боитесь одиночества, не женитесь». Еще одной важной категорией одиноких людей являются люди пожилого возраста[7.с23]. И хотя старение-неизбежный биологический факт, тем не менее, культурная среда, в которой оно происходит, оказывает на него свое влияние. Одиночество в старости-это, прежде всего, отсутствие родственников, детей, внуков, а также отдельное проживание от молодых членов семьи. Нелегко в пожилом возрасте пережить и смерть одного из супругов. Почти треть одиноких старых людей испытывают затруднения при решении элементарных гигиенических и бытовых вопросов. В таких условиях происходит социальное отчуждения пожилых людей. Существует несколько причин этого. Многие люди воспринимают процесс старения, как только свою «беду», не замечая что, то же происходит и со всеми поколениями. Другие лишены подвижности и сил, необходимых для общения, то есть просто отрезаны от внешнего мира. Третьи боятся старения и в общении с родственниками видя напоминание о собственной уязвимости. А четвертые уже пережили всех близких родственников[8.с 67]. В силу этих причин многие пожилые люди видят в общении с представителями следующего поколения. Однако и здесь возникает ряд определенных трудностей. Так, многие старики считают, что между поколениями отсутствует связь. Другие говорят о пренебрежительном отношении к молодежи и о предполагаемом у них отрицательном отношении к старикам. Порицается безразличие молодых к проблемам пожилых людей, избегание контактов со старшим поколением и стереотипное представление молодежи о стариках об отсталых и умственно неполноценных людях. Не всегда пожилые люди возлагают ответственность за плохие отношения между поколениями на молодых. Многие признают, что в этом следует винить и взгляды самих стариков.

Одиночество пожилого человека-большая социальная проблема[9.с 45]. Дети выросли, стали самостоятельными, многие сверстники ушли из жизни, вместо работы-заслуженный отдых. Одинаковые бесцветные дни заполнены несколькими телесериалами. Помочь человеку справиться с проблемой одиночества может и должно государство. Социальная работа с одинокими пожилыми людьми многопланова и многоаспектна; специалистам по социальной работе приходится учитывать индивидуальность клиента, под которой принято понимать совокупность качеств и отличительных свойств, выражающих сущность отдельного индивида. В практике социальной работы индивидуальное проблемное поле клиента обусловлено различными факторами: возрастом, здоровьем и гендером клиента. Логичным было бы думать, что с возрастом человек острее чувствует одиночество. Однако это предположение не всегда подтверждается на практике. Люди зрелого и пожилого возраста больше удовлетворены своими дружескими контактами, чем молодые. У пожилых больше близких друзей, хотя они меньше времени проводят вместе с ними. Молодым необходимо реальное общение каждый день, чтобы чувствовать человека рядом[10. С 135]. Пожилые люди умеют чувствовать друзей на расстоянии, им достаточно нечастых звонков, чтобы сказать друг другу несколько слов, быть в курсе событий их жизни. Пожилые люди, особенно те, которым больше 60-ти лет, больше уверены в себе, у них высокая самооценка, чем у молодых. Они в большей степени, чем молодые, чувствуют себя самостоятельными и независимыми. И действительно, люди зрелого и пожилого возраста живут в своих квартирах, среди своих вещей, у них за плечами жизнь, полная событий, им есть что вспомнить, оставаясь в одиночестве: можно перебрать свои фотографии, письма, подарки, милые вещи связанными памятные ситуациями. У пожилых много «жизненного материала», оставаясь наедине с которыми скучать им не приходится [11. С87].

Многие люди зрелого и пожилого возраста говорят о старости как об освобождении.

Пожилые люди реже жалуются на недомогания, привыкая к последним как к неизбежному сопровождению своей жизни, они менее одиноки, хотя больше, чем молодые, склонны жить одни. Тем не менее проблема существует и ее надо решать. Важную роль в достижении целей социальной работы с одинокими пожилыми людьми играет клубная работа, которая рассматривается как один из методов социально-психологической помощи стареющим людям. Задача клубов-удовлетворение разнообразных духовных потребностей его членов. Подобную задачу выполняют также группы самопомощи для данной категории населения, члены которых имеют общие проблемы, потребности, которые они сообща решают, помогая друг другу. То есть цель групп самопомощи-взаимная психологическая поддержка людей со сходными проблемами [12. с 28]. Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что главной проблемой пожилых людей является не расторжение связей, а проблема вовлеченности в общение. Кроме того, перед ними, как и перед людьми всех возрастов стоят одинаковые задачи: сохранить чувство собственного достоинства и выжить при любых обстоятельствах. При достижении этих целей одиночество часто выступает не как следствие старения, а как средство для адаптации к нему. Многие старики отказываются от социальной помощи, поскольку это наносит удар по их самолюбию. Для них одиночество более приемлемо, нежели потеря самостоятельности. Каждый человек подвержен одиночеству. Однако так как мы все разные, то и оно носит индивидуальный

характер. И на разных ступенях своего развития человеку приходится постигать действительность, которую он осваивает снова и снова (иногда с учетом ранее освоенного, а иногда и заново). Почти все дети проходят через периоды страшного одиночества, которые просто невыносимы, Тогда они чувствуют себя беззащитными, неуверенными в этом большом и проблемном мире. В период юности человек открывает свой внутренний мир. Он обретает способность погружать в себя и наслаждаться своими переживаниями. Подросток начинает ощущать свое тело, открывает для себя мир любви. Практически любое событие стимулирует его к размышлениям о себе и своих проблемах. Страдают от острого одиночества, в первую очередь, молодые люди: подростки, выпускники школ и студенты начальных курсов высших и средних учебных заведений, чем пожилые люди. Все они переживают серьезные трудности общения со сверстниками и людьми старшего возраста (родителями, преподавателями). У молодых еще нет навыков общения, они не знают и не умеют знакомиться, выражать свои чувства или отстаивать свое мнение, корректно отказывать в просьбе, стесняются и проявляют зажатость в ситуациях, в которых у незнакомых людей нужно спросить время, как пройти по нужному адресу или узнать о цене товара, Молодые плохо знают себя, чувствительны к внешней оценке, самолюбивы, мучаются сомнениями относительно собственных способностей и возможностей. Они плохо чувствуют и понимают других людей, не различают реальное и показное поведение, нередко слова и внешние поступки принимают за истинные чувства и мысли. [4. с 234]. Молодые жаждут любви и понимания, они нуждаются в интимном общении и принятии. Они испытывают потребность в сексе, страдают от его отсутствия и, следовательно, заняты активными поисками близкого партнера. У молодых еще нет собственной жизненной ниши, устойчивого заработка, статуса и положения. У них нет еще своего пространства-дома, квартиры, своих вещей, выбранных и купленных в соответствии со своими вкусами и возможностями. Им приходится много терпеть от родителей: стиль жизни родителей (особенно, если они живут вместе и на территории родителей), требования и советы родителей и других взрослых, указания, критику, замечания. И так проблема одиночества больше интересует молодых, нежели зрелых и пожилых людей. Кроме того, с возрастом одиночество перестает мучить человека, и начинает восприниматься положительно [9 с 143].

И все же эта проблема далеко не раскрыта, много еще нерешенных вопросов, ненайденных путей. Конечно, существуют и исключения из правила, и есть люди вполне счастливые в своем одиночестве, использующие его с пользой для себя. Иногда оно помогает открыть в себе какие-то совершенно неожиданные таланты. Однако не стоит забывать о том, что исключения из правил чаще всего эти правила лишь подтверждают.

#### Список цитируемых источников

1. Закирова В.М. Одиночество как проявление кризиса социального института семьи//Семья в России,1998 №2
2. «Технология социальной работы в различных сферах жизнедеятельности» под ред. профессора П.Д.Павленка: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К»/Москва,2006г.
3. Кононова Л.И. Социальные аспекты одиночества//Теория и практика социальной работы: проблемы, прогнозы, технологии-М: Наука,1990
4. «Технология социальной работы» Учебник под. ред. проф Е.И.Холостовой-М, Инфра- М,2003г.
5. Малейнова Ф.Г. Два лика одиночества//Человек,2002-№2

6. Холостова Е.И., Дементьева Н.Ф. Социальная реабилитация: Учебное пособие. - М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2002
  7. Вульф Л.С. Одиночество пожилых людей. // Журнал Социальное обеспечение. 1998
  8. Холостова Е.И. Пожилой человек в обществе: В 2 ч. М.: Социально-технологический институт, 1999
  9. Социальная работа с пожилыми людьми. - Институт социальной работы. - М., 1995
  10. Черносвитов Е.В. Социальная медицина Учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000
  11. Дементьев Н.Ф., Устинова Э.В. Формы и методы медико-социальной реабилитации нетрудоспособных граждан. - М.: ЦИЭТИН, 1991
  12. Янкова З.А. «Создание групп взаимопомощи-важнейшее направление социальной работы» // Социальная работа с семьей М. 1995
- Рецензенты: Орозалиев Э. – доктор философских наук, профессор БГУ им. К. Карасаева  
Байгажанова Г.К. – кандидат педагогических наук, доцент КНУ им. Ж. Баласагына