



УДК 159.922.6

М. Н. Токарева

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ОДИНОЧЕСТВА
И ЕЕ ВЗАИМОСВЯЗЬ С ОБЩЕНИЕМ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ**

В настоящее время одиночество – уже проблема не отдельных индивидов, а социума в целом. Трудности в адаптации к изменяющимся условиям жизни более всего присущи современной молодежи, что заставляет ее искать новые способы компенсации одиночества. В статье рассматриваются разные точки зрения на один из таких способов – общение в социальных сетях.

Today, loneliness is no longer a problem of individuals but a problem of the society. Difficulties in adapting to changing conditions are increasingly characteristic of modern youth, which makes young people look for new ways to compensate for loneliness. The article considers different perspectives on one of such ways – social networking.

Ключевые слова: одиночество, подростковый и юношеский возраст, общение в социальных сетях.

Key words: loneliness, adolescence and early adulthood, social networking.

Современная нестабильная социальная ситуация, сложившаяся в мире, компьютеризация всех сфер жизнедеятельности, процессы глобализации, а также интенсивные изменения в культурной, экономической и политической областях влияют на самосознание, ценностный мир человека и структуру его межличностных отношений. Это закономерно приводит к росту числа людей, переживающих одиночество.

Проблема одиночества в течение длительного времени привлекала внимание многих философов (А. Камю, Ф. Ницше, Ж.П. Сартр и др.) и психологов (А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм, К. Хорни, Э. Эриксон и др.). Ими были рассмотрены психологические предпосылки возникновения этого чувства и предложены психотерапевтические пути его преодоления, показано сложное содержание феномена одиночества и т. п.

Однако проблема одиночества до сих пор остается одной из наименее изученных, о чем свидетельствует отсутствие упоминаний о ней в большинстве учебников по психологии и психиатрии, а также сравнительно небольшое количество эмпирических исследований. Так, в современной науке не полностью раскрыты социально-психологические причины возникновения одиночества: большинство авторов, исследующих это явление, считают его исключительно негативным и мало обращают внимание на положительные стороны одиночества. При этом в настоящее время существует большое количество подходов к его изучению, но единого, целостного представления о данном феномене нет.

Н. Е. Покровский и Г. В. Иванченко выделяют три наиболее распространенных инструментальных определения одиночества [10]. Когни-



тивно-феноменологические дефиниции составляют первую группу определений, в которой одиночество рассматривается как результат дефицита социальных связей и общения (Х. Лопата, Дж. Фландерс, У. Садлер и Т. Джонсон, Э. Пепло и Д. Перлман). Согласно этой точке зрения чувство одиночества появляется, когда человек, сравнивая свои социальные связи с недостижимыми образцами, приходит к выводу, что его общение не идеально. Вторая группа определений – необходимость межличностной близости – подчеркивает врожденную потребность человека в установлении тесных, душевных отношений с другими. Исследователи (Г. Салливан, Р. Вейс, Ф. Фромм-Рейхманн, П. Лейдерман) считают, что одиночество – это негативное эмоциональное состояние, которое может возникать у индивида даже в окружении людей, если при этом отсутствуют личностные интимные связи. Третья группа определений – дефицит социального подкрепления – основывается на том, что одиночество сопровождается стрессовым состоянием психики и не рассматривается человеком как приятное или желаемое чувство (Д. Янг).

Американские психологи Д. Перлман и Л.Э. Пепло провели сравнительный анализ восьми теоретических подходов к одиночеству. В качестве основных критериев для сопоставления были использованы: положительная или отрицательная природа одиночества, личностные или ситуационные причины этого явления, нахождение этих причин в прошлом человека или в его настоящем [9].

1. Психодинамический подход рассматривает одиночество как патологию. Его представители, говоря о формировании одиночества, отводят наиболее важную роль детской стадии развития индивида. По мнению Г. Салливана, подростки, не обладающие достаточными социальными навыками из-за дисгармоничных взаимоотношений с родителями в детстве, как правило, имеют трудности при установлении дружеских связей со сверстниками, что, в свою очередь, может приводить к глубокому одиночеству.

2. Представители социологического подхода Д. Рисмен и Ф. Слейтер считают, что одиночество является нормативным, общим статистическим показателем, характеризующим общество. Причину одиночества они видят не в человеке, а во влиянии различных внешних факторов на него (средства массовой информации, социум и т.д.). Д. Рисмен полагает, что в основе появления этого чувства лежат отчуждение человека, потеря им личностной автономии и ограничение свободы, характерные для современной культуры.

3. Феноменологическая перспектива К. Роджерса основана на «Я-теории» личности. Он считал, что общество вынуждает человека действовать по навязанным образцам, которые ограничивают свободу действия. Это приводит к противоречию между истинным «Я» индивида и проявлениями «Я» в отношениях с другими людьми. Индивид становится одиноким, когда думает, что ему будет отказано в общении. В феноменологической модели одиночество предстает как проявление слабостью приспособляемости личности, а содержание одиночества составляют текущие влияния.



4. Представители экзистенциального подхода придерживаются идеи, что все люди изначально одиноки и потому не ищут причин и факторов, увеличивающих или уменьшающих вероятность появления одиночества. По мнению И. Ялома, изолированность является одной из данностей существования. К. Мустакас подчеркивает глубокий положительный смысл одиночества и рассматривает его как основу для обновения личности, как творческое состояние человека.

5. В рамках интеракционистской модели одиночество трактуется как результат недостаточного социального взаимодействия индивида. Р. Вейс считает, что одиночество — нормальная реакция, возникающая вследствие комбинированного влияния фактора личности и фактора ситуации. Он выделяет два типа одиночества: эмоциональное (как результат отсутствия тесной интимной привязанности) и социальное (как результат отсутствия значимых дружеских связей или чувства общности).

6. Представители когнитивного подхода считают, что одиночество появляется в том случае, когда человек видит несоответствие между желаемым и достигнутым уровнем своих социальных контактов. Д. Перлман и Л. Э. Пеплю экспериментально доказали связь между глубинным одиночеством и низкой самооценкой.

7. Дж. Дерлега и С. Маргулис, придерживающиеся интимного подхода, считают, что одиночество формируется из-за отсутствия социального партнера. Оно наступает тогда, когда межличностным отношениям индивида недостает интимности. Представители данного подхода рассматривают одиночество как нормальный опыт в условиях распада традиционных связей и социального разобщения в обществе.

8. Главное положение общесистемного подхода заключается в том, что поведение отражает комбинированное влияние нескольких уровней (от клеточного до межнационального), действующих как система. Представитель данного подхода Дж. Фландерс расценивает одиночество как потенциально патологическое состояние.

Среди прочих авторов, рассматривавших проблему одиночества, можно назвать М. Бубера. Он отмечает, что это чувство не свойственно человеку, а стремление к общению заложено в нем с рождения. Одиночество же появляется тогда, когда в отношениях людей акцент смещается с внимания к другому на самооценку и использование других для решения своих проблем [1].

Как положительное явление рассматривает одиночество представитель гуманистической психологии А. Маслоу. Он считает, что для самоактуализирующихся личностей характерна потребность в одиночестве, которое вполне нормально и даже необходимо [6].

В отечественной психологии долгое время не изучалась проблема одиночества. Это связано с тем, что советская идеология считала данный феномен характерным только для западного общества, а советскому — коллективистскому — человеку состояние одиночества несвойственно и даже противопоказано. Исследования российских авторов в области психологии переживания одиночества, по мнению И.М. Слободчикова [15], приняли характер системы только с конца 1980-х — начала 1990-х гг. Проблема одиночества рассматривалась сначала только в контексте проблемы



общения (К.А. Абульханова-Славская, В.Н. Куницына, Ж.В. Пузанова, Н.В. Казаринова и др.) и семейных отношений (Ю.П. Кошелева, В. Музыченко, А.З. Рубинов и др.). Затем стало очевидно, что данный феномен связан не только и не столько с проблемой общения, сколько со свойствами личности. В конце XX в. в отечественной психологии стали появляться научные работы, посвященные изучению одиночества как социально-психологического феномена (С.Г. Корчагина, С.Л. Вербицкая и др.), исследованию психологических особенностей одиночества в подростковом и юношеском возрастах (И.С. Кон, Е.В. Неумоева, Н.В. Перешеина, Г.Р. Шагивалеева, О.Б. Долгинова и др.), а также рассмотрению культурно-исторических форм одиночества (С.А. Ветров, Н.Е. Покровский, О.В. Данчева и др.).

Переживание одиночества свойственно человеку любого возраста, но особенно актуальна эта проблема для лиц подросткового и юношеского возрастов. Вместе с осознанием своей непохожести на других к ним приходит чувство одиночества. И.С. Кон пишет: «Отрочество и юность, когда человек напряженно ищет себя, — повсеместно самый коллективный, общительный и одновременно самый психологический возраст жизни» [3, с. 16].

Согласно периодизации развития личности В.Ф. Моргуна и Н.Ю. Ткачевой [7], к старшему подростковому возрасту относятся лица от 15 до 17 лет, к представителям юношеского возраста — от 17 до 23 лет. Авторы подчеркивают, что одним из личностных новообразований в данный период является чувство одиночества. Это можно объяснить рядом факторов.

1. Модернизация системы образования, а также нестабильность общественного сознания на современном этапе развития общества ставит юношество в условия, при которых еще не найдены ориентиры для предстоящего профессионального и личностного самоопределения. Именно в этом возрасте идут процессы социальной идентификации, развитие рефлексии, формирование социальной позиции, обеспечивающей дальнейшую социальную адаптацию. Стремление к независимости, свободе проявлений чувств и мыслей, чрезмерное самомнение, стереотипное восприятие других людей, незрелость социальной сферы и другие социально-психологические характеристики могут привести к одиночеству [13].

2. Недостаточно развитые коммуникативные навыки, а также некоторые личностные особенности (заниженная самооценка, завышенные требования к себе или другим, неуверенность в себе). Для студентов, остро переживающих одиночество, характерны такие психологические качества, как тревожность, робость, замкнутость, критичность, сдержанность, застенчивость, внутренняя конфликтность представлений о себе, а также низкая самооценка [5].

3. Наличие проблем в семье. К данной группе факторов можно отнести развод родителей, частые семейные конфликты, низкую культуру общения, отсутствие уважения и доверия между членами семьи, физическое насилие. Все эти проблемы вырабатывают представления о межличностных отношениях как о непрогнозируемых и опасных. Ги-



поопека (то есть сниженное родительское внимание к ребенку и забота о нем) и недостаток эмоциональной близости между ребенком и родителями также могут препятствовать нормальному развитию коммуникативных навыков. Завышенные требования и чрезмерный контроль, отсутствие позитивного отношения к ребенку и признания его ценности как личности, недостаток эмоционального, физического и духовного контакта с родителями и значимыми взрослыми способствуют возникновению у подростка восприятия себя как ненужного. Данные аспекты создают у него представление о себе как о неспособном и бесполезном человеке. Вследствие этого подросток перестает верить в то, что он может быть кому-то нужен и интересен как личность. Вместе с тем гиперопека (чрезмерная забота и повышенное внимание по отношению к ребенку) способствует развитию эгоцентризма, высокой требовательности к окружающим в сочетании с низким контролем собственного поведения. Как правило, подросток, имеющий такие черты характера, отвергается сверстниками [4].

4. Ситуативные факторы, такие как смена привычного окружения и образа жизни, отделение от родительской семьи в связи с переездом к месту учебы, разрыв дружеских отношений из-за перемены места жительства или школы. Например, студент нередко оказывается далеко от родительского дома и от друзей, что полностью меняет привычный уклад его жизни.

Существует множество способов, позволяющих снизить остроту одиночества: уход в учебу или работу, поиск новых занятий и многое другое. Однако наиболее удобный и предпочитаемый способ в наш век развития компьютерных технологий — это поиск новых друзей и общение в социальных сетях Интернета. По статистическим данным, число их пользователей неуклонно растет. Ежедневная аудитория наиболее популярной в России социальной сети «ВКонтакте» насчитывает 70 млн человек. Ресурс изначально обозначал себя в качестве социальной сети студентов и выпускников российских вузов, позднее стал называться «современным, быстрым и эстетичным способом общения в сети» [12].

В настоящее время существуют две противоположные точки зрения на связь между общением в социальных сетях и переживанием одиночества. Представители первой придерживаются мнения, что интернет-коммуникация лишь усугубляет чувство одиночества, ограничивая круг общения молодежи в реальном мире (Р. Краут, П. Пономарёв, Н. В. Чудова, М. В. Реуцкий и др.). По их мнению, чрезмерно активное использование Интернета в целом и социальных сетей в частности ведет к ограничению внутрисемейных контактов и сужению социальных связей, а само общение в подобном формате с трудом может претендовать на статус полноценной и эффективной коммуникации. Вместе с тем современная молодежь при выборе способа проведения своего досуга все чаще ставит на первое место общение в Интернете, а уже на второе — реальные встречи с друзьями и знакомыми. Длительное общение в социальных сетях (зачастую под выдуманном виртуально-метафорическим именем) не позволяет презентовать себя в социуме. Молодой человек, обладая навыками создания новых контактов, может применить



их только в условиях сети, что резко снижает самооценку [11]. Нередко открытые и общительные (порой чрезмерно) в социальных сетях люди являются закрытыми, замкнутыми и малообщительными в не виртуальной жизни.

Представители другой точки зрения (М.Е. Сандомирский, Н.А. Цой, Е. Омельченко и др.) рассматривают Интернет как инструмент преодоления одиночества. Общение со сверстниками в подростковом и юношеском возрастах имеет наиболее важное значение, но многие причины могут мешать его реализации (недостаточно развитые коммуникативные навыки, личностные черты и т.д.). Именно поэтому подростки и лица юношеского возраста высоко ценят возможность преодолеть с помощью опосредствованного социальными сетями общения те препятствия, которые делают непосредственные контакты болезненными. В этих случаях люди используют Интернет как альтернативу своему реальному окружению.

М.Е. Сандомирский считает, что сеть не является виновником негативных социальных процессов в реальной жизни, а даже наоборот — помогает людям приспособляться к трансформации общественных связей при меняющихся жизненных обстоятельствах [2].

Таким образом, анализ исследований взаимосвязи одиночества и общения в социальных сетях позволил сделать вывод о том, что, несмотря на актуальность проблемы, ей посвящено лишь небольшое количество научных работ. Статьи, затрагивающие вопрос о причинах виртуального общения и его влиянии на жизнь человека, носят не научный, а скорее популярный характер, а проведенные исследования немногочисленны и неоднозначны по своим выводам. С одной стороны, социальные сети помогают преодолеть физическую отдаленность, стереть границы, позволяют найти собеседника в любое время суток и компенсировать недостаток общения в реальной жизни, снижая тем самым остроту переживания одиночества. Однако, с другой стороны, чрезмерное увлечение Интернетом и социальными сетями со временем начинает подменять реальное общение, что может стать причиной проблем в дальнейшей социализации молодежи. Вследствие этого возникает новый вопрос: является ли виртуальное общение результатом переживания одиночества или же его причиной? В связи с вышесказанным невозможно рассматривать общение в социальных сетях как только негативное или как полностью позитивное явление. Понимание проблемы одиночества и поиск путей ее решения возможен только с учетом всех подходов в совокупности.

Список литературы

1. Бубер М. Два образа веры. М., 1995.
2. Журнал «Дети в информационном обществе» : [сайт] URL: <http://detionline.com/assets/files/journal/11/gost11.pdf> (дата обращения: 16.03.2015).
3. Кон И.С. Психология ранней юности. М., 1989.
4. Корчагина С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества. М., 2005.
5. Левина Н.А., Токарева М.Н. Особенности переживания одиночества учащимися одиннадцатых классов и студентами-первокурсниками // Фундаментальные и прикладные исследования в системе образования : сб. науч. тр. X Междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред. Н.Н. Болдырев. Тамбов, 2012.



6. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / пер. с англ. СПб., 2008.
7. Моргуи В. Ф., Ткачева Н. Ю. Проблема периодизации развития личности в психологии : учеб. пособ. М., 1981.
8. Неумова Е. В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Самара, 2005.
9. Перлман Д., Пепло Л. Э. Теоретические подходы к одиночеству // Лабиринты одиночества / сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровский М., 1989.
10. Покровский Н. Е., Иванченко Г. В. Универсум одиночества : социологические и психологические очерки. М., 2008.
11. Пономарев П. П. Социофобия и сеть. URL: <http://psyfactor.org/lib/sociophobia.htm> (дата обращения: 14.02.2014).
12. Популярные сайты в России. URL: <http://wbsv.ru/populyarnye-sajty-v-rossii> (дата обращения: 20.03.2013).
13. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности / пер. с нем. М., 1994.
14. Реуцкий М. В. Социальные сети: парадокс зависимости и квазиобщения // Пси-фактор. URL: <http://psyfactor.org/lib/web-4.htm> (дата обращения: 16.03.2015).
15. Слободчиков И. М. Современные исследования переживания одиночества // Психологическая наука и образование. 2007. № 3. С. 27 – 34.

Об авторе

Мария Николаевна Токарева — асп., Московский государственный психолого-педагогический университет.

E-mail: mariya-tokareva-90@mail.ru

About the author

Maria Tokareva, PhD student, Moscow State Psychological and Pedagogical University.

E-mail: mariya-tokareva-90@mail.ru