

## Взгляд в будущее через одиночество

И. А. РАЛЬНИКОВА

(АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ)\*

*В данной статье отражены результаты научного исследования представлений о жизненной перспективе студентов, остро переживающих чувство одиночества. Описаны особенности их временной направленности, планирования будущего: поставленных целей, выбранных средств достижения целей, а также мотивационных оснований реализации задуманного. Ключевые слова: представления о жизненной перспективе, переживание одиночества.*

## A View into the Future through Loneliness

I. A. RALNIKOVA

(ALTAI STATE UNIVERSITY)

*The article presents results of research on views on life prospects of students who experience a bitter feeling of loneliness. It describes the features of their temporal orientation, planning of the future: objectives in the view, chosen means for achieving the latter, as well as motivation bases for implementation of the intentions.*

*Keywords: views on life prospects, loneliness experience.*

Представления о будущем в студенческие годы, когда большая часть жизни для человека с ее достижениями и потерями еще впереди, является одной из важнейших тем обыденных размышлений и направлений исследования в психологии. Особый научный интерес данная проблема приобретает в контексте рассмотрения переживания одиночества как непростого для его осознания и эмоционального переживания состояния, способствующего трансформации представлений человека о собственной личности, что, в свою очередь, накладывает отпечаток на видение себя и своей жизни в будущем.

Одиночество — распространенное явление в современном мире. Можно чувствовать себя одиноким, находясь среди людей и взаимодействуя с ними. Одиночество может заключаться в отсутствии физического (изоляция от других) или глубоко интимного, доверительного общения личности с другими людьми и вызывать острые психические состояния, резкую актуализацию потребности в общении, персонификацию предме-

тов, психические расстройства (Конюхов, 1996: 126). Одиночество — это особая форма самовосприятия личности, отражающая содержание актуальных взаимоотношений личности с миром. Человеку свойственно воспринимать себя частью обширной сети личных и социальных взаимосвязей. Одиночество возникает вследствие нарушений в этой сети, при которых не удовлетворяется потребность личности в определенном качестве общения с окружающими миром. Понятие одиночества связано с ситуациями, субъективно воспринимаемыми как нежелательные, личностно неприемлемые для человека дефициты общения и положительных близких отношений с другими, сопровождающимися тягостными эмоциональными переживаниями (Садлер, Джонсон, 1989: 47–52). Стоит подчеркнуть, что на переживание состояния одиночества влияют не столько реальные отношения, сколько идеальное представление о том, какими они должны быть. Человек, имеющий сильную потребность в общении, будет чувствовать себя одиноким и в том случае, если его контакты ограниче-

\* Ральникова Ирина Александровна — кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной и клинической психологии Алтайского государственного университета. Тел.: (3852) 36-61-61. Эл. адрес: irinaralnikova@yandex.ru

ны одним-двумя людьми, а он бы хотел общаться со многими. В то же время тот, кто не испытывает такой потребности, может вовсе не ощущать своего одиночества даже в условиях полного отсутствия общения с другими людьми.

Одиночество — одна из сложных психологических проблем, с которой может столкнуться каждый человек. Каждый вкладывает в понятие «одиночество» свой собственный уникальный смысл, порождаемый контекстом собственной жизни, и наполняет процесс его переживания сугубо индивидуальными эмоциями. Спектр смыслов и эмоций в случае одиночества достаточно обширен. Индивидуальное смысловое наполнение «одиночества» может выражаться в таких его характеристиках, как: «никому не нужен», «существуют непреодолимые для меня преграды в общении», «не достоин внимания со стороны других», «хочется умереть», «не с кем поговорить, не кому открыться», «со всеми, но — один», «обособленность от мира и людей», «замкнутость» и др. Эмоции, сопровождающие состояние одиночества могут проявляются в отчаянии, тоске, беспомощности, страхе, тревоге, грусти, опустошенности, скуке, жалости к себе, скованности, раздражительности, незащищенности, отчужденности и др. Такое самовосприятие и самоощущение провоцирует еще больший уход от личностно и социально значимых контактов со средой, самоизоляцию, что парадоксальным образом уводит человека от той самой потребности в общении, к удовлетворению которой он так сильно стремится.

В контексте рассмотрения одиночества в жизни человека полезно исследовать, как оно возникает, функционирует во внутреннем мире личности, проявляется в контактах с социальным миром в позднем юношеском возрасте. Так как именно на данном возрастном этапе личность решает ряд задач, требующих активного проявления и предъявления себя в социальном мире, освоения новых горизонтов социально-ролевого взаимодействия, спектра личных и социальных контак-

тов, самостоятельной и осмысленной жизненной позиции (Немов, 1994: 200–201). В поздней юности, как ни в какую другую пору жизни, прошлое и будущее пересекаются в настоящем времени очень противоречиво. Подвергается испытанию чувство непрерывности своего «Я», преемственности во времени. Восприятие собственного психологического прошлого, настоящего и будущего становится весьма напряженным. Оптимальные варианты личностного развития предполагают относительную преемственность прошлого, настоящего и будущего личности, «подъем» к новым качествам, разрешение актуальных ценностно-смысловых противоречий (Немов, 1994: 198–199). В тех случаях, когда процесс взросления протекает в кризисных формах, одной из которых является острое переживание одиночества, временная преемственность нарушается, что не может не отразиться на представлении о будущем и его планировании (Кроник, 1993: 43–59).

Как же человек, переживающий одиночество в студенческие годы, представляет картину своего будущего, какими событиями его наполняет, какие цели ставит, как далеко заглядывает в своих планах, о чем мечтает, какие эмоции испытывает, предвосхищая будущие события, какие стратегические поведенческие линии запускает в настоящем, чтобы реализовать задуманное? Исследование студентов третьего и четвертого курсов Алтайского госуниверситета позволило сделать определенный шаг в поиске ответов на поставленные вопросы.

В исследовании была выделена группа студентов, ощущающих себя одинокими и воспринимающих свое одиночество как нежелательный, личностно неприемлемый дефицит общения и положительных близких отношений с другими, сопровождающийся тягостными эмоциональными переживаниями, которая была обозначена как «группа с высоким уровнем одиночества» и оказалась достаточно многочисленной — около 40% (методика Д. Рассела, М. Фергюссона) (см. рис. 1, с. 134).



Рис. 1. Уровень одиночества студентов

Одиночество в данном возрасте выступает фактором, сопутствующим фокусировке сознания на определенном временном отрезке жизненного пути. Так, студенты с высоким уровнем одиночества ориентированы на временной отрезок «прошлое — настоящее». Студенты, у которых одиночество как переживание не выражено, — на временной

отрезок «настоящее — будущее» (методика направленности во времени) (рис. 2).

Обращает на себя внимание, что в субъективной картине времени жизни студентов, страдающих от одиночества, будущее занимает незначительное место (11%). Специфика такой временной ориентации во многом связана с их отношением к настоящему, про-

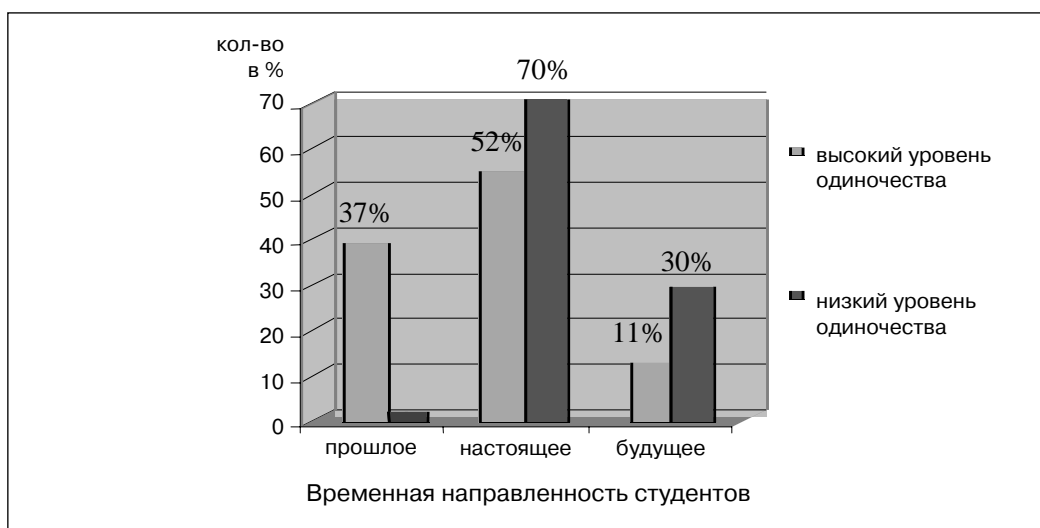


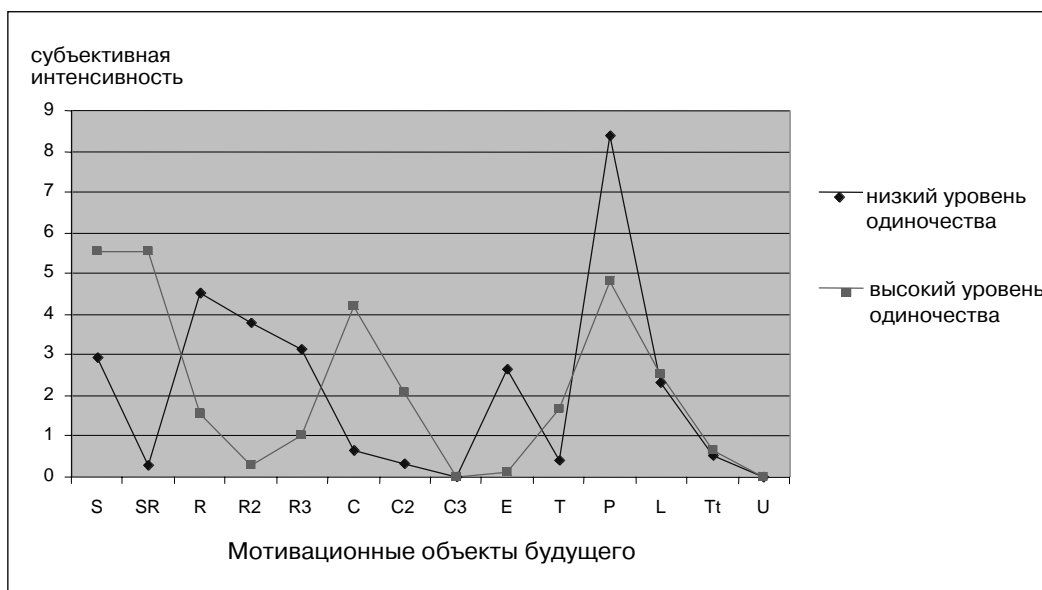
Рис. 2. Временная направленность студентов в соответствии с уровнем одиночества

шлону и будущему. На основе факторного анализа по результатам временного семантического дифференциала установлено, что студенты, ощущающие себя одинокими, к своему настоящему относятся как ко времени жизни, события которой не вызывают ярких положительных или негативных эмоций, описывая его как не печальное и не радостное, не светлое и не темное, не пассивное, но вместе с этим и не активное и т. п. Прошлое оценивается неоднозначно как время, наполненное радостью, активностью, определенностью, так и время, события которого незначимы, мелки, неинтересны. Студенты, которые не считают себя одинокими, описательные характеристики прошлого и настоящего относятся в основном к положительному полюсу. Отношение к будущему студентов с высоким и низким уровнем одиночества также отличается. В подавляющем большинстве (70 %) характеристика будущего одиноких студентов носит негативный оттенок. Оно описывается как «печальное, пустое, тусклое, серое, иллюзорное». 20 % респондентов обозначают свое отношение к будущему в нейтральных категориях, не примыкая ни к отрицательному, ни к положительному полюсу. 10 % относятся к своему будущему положительно. В группе с низкой степенью одиночества студенты относятся к будущему оптимистично и позитивно. Полученные данные позволяют констатировать феномен «очернения будущего», который проявляется в снижении его ценности в общей картине жизненного пути, представлении будущего в темных красках, наполнении печальными событиями и событиями, приносящими мало радости и удовлетворения.

Следующим важным шагом в конкретизации представлений о будущем студентов, остро переживающих одиночество, стал анализ особенностей построения ими жизненной перспективы. Планирование будущего предполагает: выдвижение целей, выбор средств их достижения, осмысление мотивов, стоящих за поставленными целями (Шмелев, 1993: 96–97). Большое значение имеет протяженность временной перспекти-

вы. Человек, «смотрящий далеко вперед, создает долговременные проекты, поэтому способен находить больше путей для их реализации. Средства, отсутствующие в настоящей ситуации, могут быть найдены в более отдаленном будущем» (Нюттен, 2004: 368). Студенты с высоким уровнем одиночества склонны планировать лишь этапы ближнего будущего, практически не заглядывая дальше в свою взрослую жизнь, U-критерий показывает значимые различия при  $p < 0,05$  (методика мотивационной индукции). Целевое планирование студентов с высоким уровнем одиночества заключается в сосредоточенности ведущих целей в какой-либо одной из жизненных сфер, наряду с тем что у студентов с низким уровнем одиночества существуют цели, охватывающие различные сферы (методика «Персоплан»). Например, выдвигаются перспективные цели — окончить университет, поступить в магистратуру, закончить магистратуру, принадлежащие сфере «учеба», или цели — жениться (выйти замуж), создать семью, родить ребенка, относящиеся к сфере «семья». Следует отметить сходную тенденцию у студентов, ощущающих себя одиноко в выборе средств реализации задуманного и мотивов, стоящих за целями. Так же как и цели, способы их реализации, а также индивидуальные мотивы, стоящие за целями, отличаются меньшим разнообразием, что делает перспективу не такой глубокой, менее разнообразной и активной, а порой даже односторонней. Вместе с этим выстроенные цели сильнее связаны друг с другом как последовательные этапы жизненного плана. Ответственностью за реализацию задуманного студенты из группы с высоким уровнем одиночества наделяют себя, исключая любую возможность воспользоваться ресурсами окружения.

Математический анализ различий объектов временной перспективы (событий и целей, ее наполняющих) студентов с высоким и низким уровнем одиночества позволил констатировать их значимость при  $p < 0,05$  и описать особенности существующих мотивов, идей, стремлений, опасений, лежащих



S — личность как целое, SR — самореализация, R — активность и работа, R2 — профессиональная деятельность, R3 — учебная деятельность, направленная на подготовку к будущей профессиональной деятельности, C — мотивация вступить в контакт с другими, C2 — реципрокная мотивация (ожидание, чтобы другие вступили с ним в контакт), C3 — мотивация, в которой субъект выражает свои желания, надежды, опасения в отношении других, E — познавательная и исследовательская мотивация, T — мотивационные объекты, имеющие трансцендентальную природу, P — мотивация обладать чем-либо, L — досуг, отдых, удовольствие, Tt — мотивация, имеющая отношение к процедуре тестирования, U — неклассифицируемые и пропущенные ответы

Рис. 3. Субъективная интенсивность мотивационных объектов будущего студентов с низкой и высокой степенью одиночества

в основе регуляции поведения в настоящем молодыми людьми, остро переживающими свое одиночество, объяснить один из факторов, обуславливающих такую специфику представлений будущего (рис. 3).

Ощущая себя одинокими, люди склонны придавать особое значение собственной личности в плане понимания причин актуального состояния одиночества, поиска способов его преодоления, самореализации в будущем. Их жизнь пронизана устойчивой потребностью контакта с другими, причем природа этого контакта двусторонняя: присутствует мотивация как личной инициативы контакта, так и проявления инициативы со стороны. Состояние острого одиночества способствует резкому снижению исследовательской

и познавательной мотивации студентов, что ведет к уменьшению активности во всех жизненных сферах, особенно в учебной деятельности, направленной на подготовку к будущей профессии, ослаблению мотивации достижения конкретных жизненных целей.

Таким образом, проведенное исследование позволяет говорить о том, что острое состояние одиночества создает своеобразные «линзы», через которые личность смотрит в будущее, представляя его в мрачных тонах, делая незначительным и малопривлекательным для себя, запускает стратегию, в которой «завтра» трудно строить, находясь в «сегодня». Такое положение дел не безнадежно. Существует ряд психотерапевтических технологий, позволяющих оказывать

помощь человеку в изменении выученного способа строить свою жизнь так, чтобы ощущать себя одиноким. Вместе с этим на самовосприятие себя как одинокого человека может повлиять переструктурирование образа будущего, в результате которого пасмурные и печальные события заменяются или дополняются, во-первых, удовлетворяющими, полезными и радостными, а во-вторых, событиями, связанными с контактами с окружающими. Такой образ будущего становится более эмоционально притягательным, интересным, мотивационно наполненным и соответственно настраивает личность на проявление активности по выстраиванию сети личных и социальных контактов в настоящем, выполнению конкретных действий по реализации планов на будущее.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Конюхов, Н. И. (1996) Словарь-справочник практического психолога. Воронеж : Модекс.
- Кроник, А. А. (1993) Lifeline в школе, или Как помочь детям справиться с «ударами судьбы» // Lifeline и другие новые методы психологии жизненного пути. М. : Культура. С. 43–59.
- Немов, Р. С. (1994) Психология. Кн. 2. М. : Просвещение ; Владос. С. 198–201.
- Нюттен, Дж. (2004) Мотивация, действие и перспектива будущего. М. : Смысл.
- Садлер, У. А., Джонсон, Т. Б. (1989) От одиночества к аномии // Лабиринты одиночества. М. : Прогресс. С. 30–51.
- Шмелев, А. Г. (1993) Перспектив — психотехнический инструмент жизненного выбора // Lifeline и другие новые методы психологии жизненного пути. М. : Культура. С. 96–97.

#### Новые книги

Ильинский, И. М. Беседы об истории Московского гуманитарного университета [Текст] / И. М. Ильинский. — М. : Изд-во Моск. гу-манит. ун-та, 2009. — 328 с.

Русский интеллектуальный клуб : стенограммы заседаний и другие материалы. Кн. 6 [Текст] / под науч. ред. И. М. Ильинского. — М. : Социум, 2009. — 180 с.