ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВО**Махлиё Бахтиёровна Юлдашева**

преподаватель кафедры «Психология»,
 Ферганский государственный университет,
 Республика Узбекистан, г. Фергана

Зарнигор Эргашова

студент направления педагогика-психология,
 Ферганский государственный университет,
 Республика Узбекистан, г. Фергана
 E-mail: myuldasheva229@gmail.com

EXPERIMENTAL STUDY OF THE FEELING OF LONELINESS**Makhliyo Yuldasheva**

Lecturer of the Department of psychology,
 Ferghana state University,
 Uzbekistan, Ferghana

Zarnigor Ergashova

The student of pedagogy-psychology direction,
 Ferghana state University,
 Uzbekistan, Ferghana

АННОТАЦИЯ

Одиночество включает в себя тревожные чувства по поводу отсутствия связи или общения с другими существами, как в настоящем, так и в будущем. В данной статье рассматривается вопрос о чувстве одиночества как социально-психологический феномен, анализируются теоретико-методологические основы данного аспекта, а также раскрываются результаты эмпирического изучения чувства одиночества студенческой молодёжи.

ABSTRACT

Loneliness involves anxious feelings about the lack of connection or communication with other person, both in the present and in the future. This article dedicated the issue of loneliness as a socio-psychological phenomenon, analyzed the theoretical and methodological foundations of this aspect, and also revealed the results of an empirical study of the feeling of loneliness of students.

Ключевые слова: феномен одиночества, фактор активности, фактор силы, фактор оценки, изоляция, уединение.

Keywords: phenomenon of loneliness, activity factor, strength factor, evaluation factor, isolation, solitude.

На протяжении веков влияние цивилизации на общество происходило от изменения условий жизни. Но один вопрос - вопрос о самом человеке, его внутреннем душевном состоянии и истинном смысле его существования до сих пор остается спорным [4, с. 6]. В этом смысле изучение, исследование и анализ молодежной психологии с точки зрения сегодняшнего дня показывает необходимость научно раскрыть ее значение в воспитании совершенной личности.

Проблема одиночества вызывала интерес во все исторические периоды и в настоящее время является темой обсуждения философов, культурологов, психологов, социологов, социальных психологов. Одиночество как специфическое переживание индивида изучается с психологической точки зрения

в работах Р. Вейса, К. Хорни, Д. Мейерса, З. Фрейда, К. Юнга и других. На основе анализа эмпирических данных феномен одиночества описывается в трудах Д. Рассела, К. Роджерса, Дж. Янга и других [3], [6]. Сквозь призму социальных процессов одиночество осмысливают К. Боумен, Э. Дюркгейм, Р. Мертон, А. Маслоу, Д. Рисмен, А.Д. Еляков, А. Камю, Ж. Липовецки, Э. Фромм. Вопросы, связанные с изучением одиночества студенческой молодежи, рассматриваются в исследованиях В. Вейса, К. Солано, Дж. Янга, Р. Фридмена, Ю.Д. Бабаева, С. Грофа, Э. Кляйненберга. В большинстве работ указанных авторов проблема одиночества очерчена в контексте отсутствия необходимых социальных навыков у молодых людей [2, с. 17].

В рамках неопрейдистской модели вопрос одиночества изучали Г. Зилбург, Ф. Фромм-Рейхман, Гарри С. Салливан, Ф. Фромм; с точки зрения социологической модели - К. Боумен, Д. Рисмен, Р. Слейтер. Когнитивную модель представляют Литиция Э. Пепла и У. Садлер. Роберт С. Вейс является ярким приверженцем интеракционистской модели. Приватную модель в своих работах рассматривают В. Дерлег и С. Маргулис. С точки зрения экзистенциальной модели вопрос изучают К. Мустакас и Б. Минускович. Гуманистическая модель близка А. Маслоу, С.Н. Соловьеву, Н.А. Бердяеву, Е.Н. Трубецкому, И.А. Ильину. Общесистемная модель была рассмотрена Дж. Фландерсом. К. Роджерс, Д. Бернштейн и Е. Рой изучали феномен одиночества с точки зрения феноменологической модели [1, с. 26-57].

Исследования узбекских психологов Э.Г. Газиева, Н.Г. Камиловой, Г.К. Тулагановой, Б.М. Умарова, А.Б. Сабириной, Н.Ш. Муллабаевой направлены на изучение психологических особенностей феномена одиночества в детском и подростковом возрасте, в котором основное внимание уделяется проблемам девиантного поведения, акцентуации характера, суицидальное поведение подростков, самооценки и самоконтроля [5, с. 7]. Тот факт, что чувство одиночества в Узбекистане не изучался как предмет психологических исследований в разрезе других возрастных периодов, свидетельствует об актуальности темы исследования в нашей стране.

Целью исследования является определить феноменологию возникновения социально-психологического одиночества студентов.

Задача исследования состоит в том, что уточнить причины возникновения чувства одиночества в студенческой среде посредством социально-психологического анкетирования.

В получении эмпирических данных приняли участие студенты Ферганского государственного университета. Возрастное ограничение составляло 17-25 лет, всего 126 респондентов.

В ходе проведения нашего экспериментального исследования мы составили анкету. В нем мы постарались подчеркнуть специфические стороны проявления социально-психологического чувства одиночества исходя из психологического образа студентов.

На первый вопрос: “Что вы понимаете под термином одиночество?”, мы получили следующие ответы. Оказалось, что многие респонденты понимают одиночество как сочетание физического и духовного одиночества. По их мнению, отсутствие достаточного количества общения приводило к приходу физического одиночества, в котором они подчеркивали количественный аспект круга общения. А духовное одиночество было связано с качественной стороной общения, то есть с его эмоционально-психологической составляющей. Респонденты отметили, что человек может быть один то есть наедине с самим собой при этом он может чувствовать себя эмоционально спокойно и комфортно. Но, не будучи внутри людей, можно также чувствовать себя

одиноким. Чувство одиночества зависит от категорий человеческого характера: интроверт на некоторое время даже в физической изоляции не чувствует себя одиноким, а экстраверт, наоборот, нуждается в постоянном общении, чтобы он мог сохранить свое одиночество в адекватной фигуре. По мнению респондентов, наличие приятного собеседника для самого человека будет способствовать прощению чувства одиночества. Студенты 1-го курса отметили, что одиночество это физическое торможение. Студенты 3-го курса утверждают, что в современном обществе, которое сейчас полно глобальных изменений, восприятие одиночества занимает больше времени, потому что молодые люди выступают в качестве объекта постоянного общения, и даже восприятие внутренней пустоты отклоняется. Даже без близкого человека человек испытывает влияние в результате постоянного движения, что делает одиночество далеким от нашей жизни. Можно сделать вывод, что более глубокое понимание социальной жизни, особенностей в ней, личностной идентификации и рефлексии студентов 3-го курса по отношению к студентам 1-го курса позволяет увидеть в них направленность феномена одиночества на позитивность. Первокурсник приобретая статус студента в существовании в воображении вызывает некоторые сложности и личная идентификация осуществляется недвусмысленным образом.

Следующий вопрос “Что помогает преодолеть чувство одиночества?” Из ответов на этот вопрос были выделены социальные и личностные детерминанты. Личностные детерминанты включали уверенность в завтрашнем дне, приятные впечатления от окружающих, искренность в общении, открытость к новостям и т. д. Студенты 3-го курса также подчеркивали место личной воли и решимости в одиночестве. А студенты 1-го курса опирались в основном на искренность при вступлении в общение с другими людьми. В качестве социальных детерминант были введены все методы социального воздействия, поддерживаемые друзьями и близкими, профессиональная зрелость в рамках своей специальности, хобби, туризм, то есть отвлекающие занятия человека. Все опрошенные ставят семью на первое место. На самом деле, будучи членом семьи, зная индивидуальные психологические особенности каждого члена семьи, они способны эффективно влиять на нее. Студенты 3-го курса ответили, что решение проблем вместе со своими сверстниками также считается важным определяющим фактором.

“Что мешает преодолеть одиночество?” Здесь также включается в число личностных детерминант чувства, черты характера, возникновение сложности при вступлении с незнакомыми людьми, застенчивость, неспособность к общению, фобии. Студенты третьего курса отметили, что при восприятии одиночества важно понимать его позитивность. А первокурсники констатировали, что одиночество еще более тяжело сказывается на интровертах и мешает им преодолеть это чувство. В качестве социальных детерминант выступают резкое усиление информатизации общества, социальный статус,

образ жизни, негативное отношение окружающих людей, место жительства, неправильное восприятие одиночества в окружающей среде и др. В современном обществе перенос основного времени студентов в социальных сетях приводит к искусственности общения. В результате показатель эмоционального принятия собеседника в эмоциональном плане снижается, а склонность к одиночеству возрастает. Преобладание субъективных выводов в отношении молодых людей также вызывает чувство одиночества, сужая круг общения в них.

“Каковы, на ваш взгляд, причины проявления чувства одиночества у студенческой молодежи?” Отвечая на этот вопрос, респонденты уверенно опирались на личный жизненный опыт. Причины интерпретировались как личностные и социальные проявления. То есть высокая видимость индивидуализма, риск отвержения, самооценка, личностные недостатки, вариативность системы ценностей, ограниченность. Эти причины возникают в связи с психологическими дисбалансами, повсеместной блокадой, воспитанием и т. д. Среди социальных причин отсутствие жизненного опыта, хрупкость людей, информатизация общества, неспособность удовлетворительно проводить свободное время, утрата толерантности. Хотя студенты 1-го курса часто говорят, что несбывшиеся ожидания создают сложности в реальной жизни, и это состояние тяготеет к одиночеству, студенты 3-го курса также утверждают, что одиночество в такой ситуации помогает. У молодых людей повышение самостоятельности, укрепление их социального статуса и четкое

выражение стремления приводят к позитивному восприятию чувства одиночества. В результате было отмечено, что они будут использовать одиночество как возможность для самовыражения. Студенты 1-го курса подчеркивали, что они должны отдаляться друг от друга, считая, что переход общения в интерактивную форму формируются как новая социальная группа. Было также отмечено, что непонятность незнакомцев создает для них основу для одиночества.

“Назовите методы для преодоления одиночества”.

Конечно, в ходе беседы была дана обратная связь и по решению этой проблемы. Их отличие состоит в том, что на 3-м курсе студенты отмечали, что не нужно преодолевать это явление, а нужно использовать его с умом, если процесс самосознания человека и выявления одиночества адекватны. При этом была отмечена важность таких особенностей, как правильный способ общения, потребность в личностном росте, проявление настойчивости в самосовершенствовании. Мнение студентов 1-го курса было в другом направлении, они выражали необходимость ориентироваться на восприятие недостатков и фобий на этапе перехода на статус студента. Было также отмечено, что на 1-м курсе целесообразно осуществлять на основе принципов нравственности характеристики выражения эмоциональных переживаний, присущих человеку духовности по всем направлениям.

В рамках феноменологического подхода можно сделать вывод, что сочетание детерминант одиночества приводит к переживанию данного чувства.

Список литературы:

1. Корчагина С.Г. Психология одиночества: учебное пособие. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. - 228 с.
2. Косорогова, Ю. Краткий курс одиночества. Как быть счастливым наедине с собой. Питер: СПб. 2016. 220 с.
3. Рашидова Т.Р. Одиночество человека: философско-антропологическое осмысление проблемы: автореф. дисс. ... канд. филос. наук. Москва, 2012. 220 с.
4. Филиндаш Е.В. Феноменология социально-психологического одиночества в среде студенческой молодежи: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Е.В. Филиндаш; Моск. гос. ун-т. – Москва, 2015. – 202 с.
5. Юлдашева М.Б. Ёлғизлик психологияси. Монография. Ф.: 2020 йил, 96 бет.
6. Yuldasheva M.B. Socio-psychological features of feeling loneliness among students. // European Journal of Educational and Reflection Sciences. Volume 7 Number 12, 2019 part VIII, United Kingdom, page 28-33.