

8. Томас, У. А. Неприспособленная девушка / У. А. Томас // Личность. Культура. Общество. – 2009. – Том XI. – Вып. 3 (№ 50). – С. 61–78.

9. Цифровое общество как культурно-исторический контекст развития человека: сборник научных статей / под общ. ред. Р. В. Ершовой. – Коломна: Государственный социальногуманитарный университет, 2022. – С. 225.

10. Лотман, Ю. М. Семиосфера / Ю. М. Лотман. – СПб. : Искусство–СПб, 2000. – С. 704.

УДК 159.9

ПЕРЕЖИВАНИЕ ОДИНОЧЕСТВА ЛИЦАМИ, СКЛОННЫМИ К МЕЖЛИЧНОСТНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Е. И. Цюхай, А. С. Гулевич

Республика Беларусь, г. Минск, Белорусский
государственный университет
catic@yandex.ru, nastyagulevich00@mail.ru

В статье рассматриваются особенности переживания одиночества лицами, склонными к межличностной зависимости. Авторы исходят из того, что жизнь в цифровом обществе способствует усугублению чувства одиночества и проявлению зависимого поведения. Лица с более высоким уровнем межличностной зависимости острее переживают одиночество. Углубление изучения феномена одиночества направлено на поиск способов снизить негативное воздействие цифровизации на современную молодежь.

На фоне значительного распространения цифровых технологий происходит не только трансформация образования [1], также деформируются и социальные отношения. Растет количество способов общения посредством Internet, однако их использование не приводит к удовлетворению потребности в общении, особенно среди молодежи, как наиболее активных пользователей социальных сетей [2].

Процесс общения предполагает при обмене информацией как понимание собеседника, так и раскрытие себя другим. Образы собеседников в цифровой среде передаются настолько ярко [1], что желание представить собственный в не менее выгодном свете выходит на первый план. Выражая себя в сети, у человека нет достаточной уверенности в том, что его услышали и поняли. Чувство, возникающее в результате неадекватного удовлетворения социальных потребностей личности, сопровождающееся утратой эмоциональной связи с окружающими, есть одиночество [3].

В последнее время в молодежной среде распространена межличностная зависимость, которая подразумевает под собой деструктивный феномен, характеризующийся одержимостью другим человеком, который приводит к искажению и травмированию личности как в эмоциональном, так и в физическом аспектах [4]. Межличностная зависимость часто рассматривается в контексте интимно-личностных отношениях, однако она встречается и в детско-родительских или дружеских отношениях. Сюда же относят и любовную аддикцию – поведение, которое характеризуется повторяющимся и неконтролируемым романтическим проявлением заботы и внимания к партнеру [5]. Последняя делает людей буквально одержимыми другими людьми, что сказывается как на жизни самой личности, так и на взаимоотношениях между партнерами. Такие люди нуждаются в психологической помощи.

Развитию межличностной зависимости способствуют следующие факторы:

– *индивидуально-психологические*, или личностные характеристики индивида. Личности, с ярко выраженной тревожностью и напряженностью, низкой самооценкой и с низким уровнем автономии более склонны к развитию межличностной зависимости. При этом человек, желая сформировать положительное мнение других о себе, бывает чрезмерно навязчив, а также игнорирует собственные потребности и желания, не заботясь о себе [6];

– *социально-психологические*, или влияние семьи, общества и социальных стереотипов. Важны не только отношения с матерью в детстве и сформированный тип привязанности к родителю, остающийся стабильным и во взрослом возрасте [7]. На построение межличностных отношений оказывает влияние ориентация на ожидания, требования и просьбы других, повышенная внушаемость и неуверенность в себе и собственном мнении [8].

Из-за неспособности установить границы между собой и другими люди, склонные к межличностной аддикции, оказываются неспособными к реальной оценке окружающих [8], следовательно, к выстраиванию близких отношений с другими людьми. Изолируя себя от окружающего мира и игнорируя социальные контакты, такой человек чувствует себя отчужденно, думая, что его никто не понимает и не принимает. Подобное поведение становится привычной внутренней моделью, переживаемой как одиночество.

Существует множество трактовок одиночества. Так, в экзистенциальном направлении утверждают, что из-за уникальности и индивидуальности каждой личности, происходит непонимание одного человека

другим, вследствие чего индивиды испытывают чувство одиночества. С гуманистической точки зрения проблема одиночества рассматривается как внутриличностный конфликт между истинным «Я» и социально-желательным «Я» [3]. Сторонники психодинамического подхода видят корни одиночества в детстве человека, а само одиночество ими рассматривается как патология [9].

Исследователи калифорнийского университета выявили, что неуверенность в себе, ощущение подавленности, избегание близких социальных контактов, лживость, враждебность к другим людям негативно влияют на социальную адаптацию [10]. Данные характеристики препятствуют установлению адекватных межличностных отношений и пониманию одного человека другим, располагая к чувству одиночества.

В настоящем исследовании приняли участие 69 студентов Белорусского государственного университета в возрасте от 17 до 22 лет (30 юноши и 39 девушек). Средний возраст респондентов составил 18,8 лет.

В исследовании были использованы следующие методики: «Опросник переживания одиночества» Е. А. Манаковой; методики «Опыт близких отношений» К. Бреннана и Р. К. Фрейли (адаптация Т. В. Казанцевой) и «Теста на межличностную зависимость» Р. Гиршфильда (адаптация О. П. Макушиной).

Обобщив результаты, можно сказать, что высокий уровень межличностной зависимости был выявлен у 43,5 % респондентов, средний – у 47,8 %, а низкий – у 8,7 %. При этом средние значения показателя в группах имеют статистически значимые различия ($p \leq 0,05$). Полученные результаты показаны на рисунке 1.

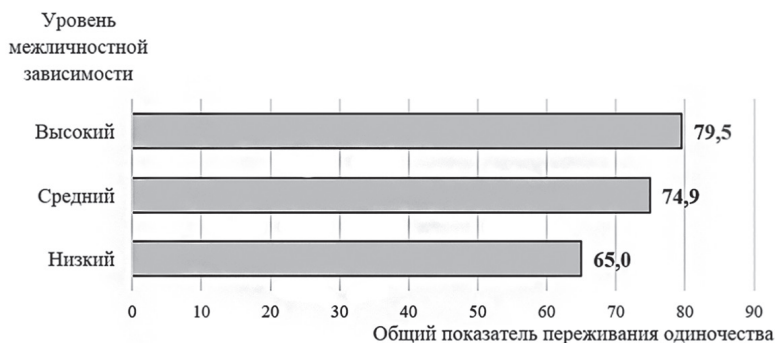


Рисунок 1 – Средние значения общего показателя переживания одиночества в группах с различным уровнем межличностной зависимости

В таблице 1 представлены значимые коэффициенты корреляции Спирмена, полученные при анализе взаимосвязи шкал, характеризующих межличностную зависимость и переживание одиночества.

Таблица 1 – Взаимосвязь межличностной зависимости и переживания одиночества

Переживание одиночества	Межличностная зависимость					
	Эмоциональная опора на других		Неуверенность в себе		Стремление к автономии	
	р	знач.	р	знач.	р	знач.
Одиночества как негативное чувство	0,495**	0,000	0,415**	0,000		
Отрицание переживания одиночества					0,626**	0,000
Страх брать ответственность за других					0,507**	0,000
Духовное одиночество как отсутствие поддержки			0,249**	0,010		
Физическое одиночество			0,327**	0,001		

*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Полученные умеренные прямые корреляционные связи позволяют говорить о том, что:

– при потребности в *эмоциональной опоре на других*, их опеке, защите и советах со стороны окружающих человек склонен воспринимать одиночество как *негативное чувство*;

– *неуверенность в себе*, зависимость от внешней оценки и чужого мнения ведут к переживанию человеком одиночества как *негативного чувства*; он *ощущает себя непонятым* и непринятым обществом, что может сказываться на самооценке индивида, и в перспективе приводить к еще большей отстраненности и *физическому одиночеству*.

– человек, *стремящийся к автономии* и дистанцированию от других, характеризуется самодостаточностью, а также стремлением к одиночеству; он *отрицает переживание одиночества*, защищает свою уединенность и независимость, не допуская близости с другими из-за *страха принять на себя ответственность* за других и себя.

Также в ходе исследования была обнаружена взаимосвязь между показателем межличностной зависимости и общим показателем переживания одиночества и ($r = 0,238$; $p \leq 0,13$). Хотя сложно определить характер этой связи, можно предположить, что, с одной стороны, установление тесных межличностных отношений служит способом снижения остроты переживания одиночества. С другой стороны, поведение лиц, склонных к межличностной зависимости, провоцирует более отстраненное отношение окружающих к ним, что приводит к переживанию ими негативно окрашенного одиночества.

Таким образом, люди с более высоким уровнем межличностной зависимости склонны более остро переживать чувство одиночества, что в перспективе способствует их большей десоциализации. Углубленное рассмотрение данной взаимосвязи открывает новые возможности профилактики негативного влияния общения в цифровой среде, а также будет полезна при оказании психологической помощи лицам, склонным к межличностной зависимости.

Список использованной литературы

1. Медведская, Е. И. Цифровое образование для цифрового поколения: кого и как учить? / Е. И. Медведская // Диалог. – 2022. – № 2. – С. 60–66.
2. Манакова, Е. А. Типы переживания одиночества в контексте психологического здоровья девушек-студенток : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Е. А. Манакова. – Москва, 2015. – 204 с.
3. Перлман, Д. Теоретические подходы к одиночеству / Д. Перлман, Л. Пепло // Лабиринты одиночества : пер. с англ. / сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – Москва : Прогресс, 1989. С. 152–168.
4. Каменский, П. И. Сопряженность специфики межличностной зависимости и субъективного благополучия во взрослости / П. И. Каменский. – Кострома : Вестник КГУ, 2019. – С. 41–45.
5. Sophia, E. C. Pathological love: impulsivity, personality, and romantic relationship / E. C. Sophia, H. Tavares, M. P. Berti et al. // CNS spectrums. – 2009. – Vol. 14, № 5. – P. 268–274.
6. Короленко, Ц. П. Психосоциальная аддиктология / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – Новосибирск : Издательство «Олсиб», 2001. – 221 с.
7. Боулби, Дж. Привязанность / Дж. Боулби. – Москва : «Гардарики», 2003. – 447 с.
8. Макушина, О. П. Психология зависимости / О. П. Макушина. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2007. – 78 с.
9. Оди, Дж. Р. Человек-существо одинокое: биологические корни одиночества / Дж. Р. Оди // Лабиринты одиночества. – М : Прогресс, 1989. – С. 147–148.
10. Рассел, Д. Измерение одиночества / Д. Рассел // Лабиринты одиночества – Москва : Прогресс, 1989. – С. 192–226.