

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2023, Том 11, № 4 / 2023, Vol. 11, Iss. 4 <https://mir-nauki.com/issue-4-2023.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/16PSMN423.pdf>

5.3.7. Возрастная психология (психологические науки)

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Фомина, Ю. И. Возрастные особенности проявлений одиночества у людей, потерявших близких /

Ю. И. Фомина // Мир науки. Педагогика и психология. — 2023. — Т. 11. — № 4. — URL:

<https://mir-nauki.com/PDF/16PSMN423.pdf>

**For citation:**

Fomina Yu.I. Age-specific manifestations of loneliness in people who have lost loved ones. *World of Science.*

*Pedagogy and psychology.* 2023; 11(4): 16PSMN423. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/16PSMN423.pdf>. (In

Russ., abstract in Eng.)

УДК 159.922.6

**Фомина Юлия Игоревна**

ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет», Тула, Россия

Доцент кафедры «Психологии»

Кандидат психологических наук, доцент

E-mail: [yulia0514@yandex.ru](mailto:yulia0514@yandex.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9271-0602>

РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=658982](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=658982)

## Возрастные особенности проявлений одиночества у людей, потерявших близких

**Аннотация.** В статье представлен содержательный анализ особенностей проявлений одиночества у молодых и взрослых людей, потерявших близких. Переживание утраты выступает одним из самых тяжелых кризисных событий в жизни человека. Являясь объективным фактом, утрата или потеря сопровождается субъективной переработкой полученной человеком трагической информации, поэтому мысли, чувства и переживания людей, имеющих подобный опыт, индивидуальны, уникальны и неповторимы. После смерти близкого человека наступает период тяжелой утраты, сопровождающийся переживанием горя как естественной реакции на произошедшее событие. Горе является трудным, естественным и необходимым чувством, отсутствие которого может быть признаком нарушений и отклонений в процессе реагирования. Переживание горя предполагает определенные стадии, прохождение которых до сих пор является поводом научных обсуждений. В качестве общего фактора переживания горя выделяется состояние одиночества. Большинство людей переживают одиночество эпизодически, рассматривая данное состояние как естественное. Следствием переживания утраты является особое состояние одиночества — одиночество горя — оно возникает после необратимых жизненных ситуаций, может сохраняться длительное время и обладает низким энергетическим потенциалом. Характер и степень интенсивности переживаний данного состояния будут зависеть от многих факторов, ведущим из которых выступает возраст. Автором с помощью специально подобранного комплекса методик было проведено исследование, целью которого выступил сравнительный анализ особенностей проявлений одиночества у молодых и взрослых людей, переживших потерю близкого человека. Выборку исследования составили 80 человек — 40 человек в возрасте от 23 до 30 лет и 40 человек в возрасте от 31 до 40 лет. Все испытуемые потеряли близкого человека в диапазоне от 1 года до 3 лет. Результаты показали, что молодые люди, перенесшие потерю близкого человека, переживают состояние одиночества более остро по сравнению со взрослыми людьми, имеющими подобный опыт. Также они стремятся избегать одиночества посредством общения

с другими людьми, в то время как взрослым людям в этом состоянии необходимо заниматься чем-либо, чтобы отвлечься от переживаний. Молодые люди склонны переживать диссоциированное одиночество и считают, что это состояние не обладает позитивным потенциалом. Для взрослых людей типично переживание отчуждающего одиночества, они считают, что это состояние позволяет понять, пересмотреть и принять важные в жизни вещи, а также быть человеку самим собой. Полученные результаты могут быть использованы консультирующими психологами, а также специалистами клиничко-психологических и экстренных психологических служб для работы с людьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (переживание потери близкого человека или опережающее горе).

**Ключевые слова:** утрата; горе; одиночество; одиночество горя; уровень одиночества; вид одиночества; зависимость от общения; позитивное одиночество; молодежь; взрослые

### Введение

Человеческая жизнь предполагает определенную этапность, но ее закономерным завершением будет являться смерть. Человек знает о собственной смертности, однако, принять, а, тем более, примириться с этим фактом чрезвычайно сложно и тяжело. Поэтому, как правило, смерть осмысливается или через страх и отрицание, или через десакрализацию и «черный» юмор [1; 2].

Для большинства людей первоначальное столкновение со смертью происходит при потере близких. После ухода родного человека наступает период тяжелой утраты, которая является реакцией на тоску и страдания, возникающие после смерти. Данный период, неизбежно, сопровождается переживанием горя, представляющий собой переходный процесс, во время которого люди приспосабливаются к реальности утраты и учатся жить без умершего близкого. Следует отметить, что горе является трудным, однако, естественным и необходимым чувством, именно отсутствие которого может быть признаком нарушений и, даже, отклонений в реакциях человека на соответствующие обстоятельства [3–5].

Переживание горя предполагает определенные стадии, последовательность которых может быть представлена следующим образом [6]:

1. Эмоциональный шок (первые две недели). В этот период проявление горевания максимально — нарушается контакт с реальностью, возникают расстройства и потеря времени, нередко эмоциональные срывы.
2. Тоска и гнев (до 1 месяца). В этот период возникают бурные внешние проявления чувства гнева, печали и вины; происходит поиск виновных и обвинение родственников или себя в случившемся.
3. Дезориентация, страдание (до 1 года). Этот период характеризуется физическим и эмоциональным упадком сил, нарушениями сна, самочувствия, памяти и жизненного тонуса в целом; нередко возникает ощущение пустоты и бессмысленности жизни.
4. Выход из кризиса (через 1,5–2 года). На этом этапе потеря осознается и принимается человеком, боль становится более терпимой, появляется новый смысл жизни, желание радоваться и общаться. Чувство грусти может возникать снова и обостряться, особенно в те дни, когда должно было произойти что-то важное, связанное с ушедшим человеком, но, в любом случае, реакции уже не такие острые<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Психиатрия: Научно-практический справочник / Под ред. Академика РАН А.С.Тиганова. М.: ООО «Издательство «Медицинское информационное агентство», 2020. 608 с.

Исследователи предполагают, что человек, переживающий утрату, двигается от стадии к стадии. Тем не менее, некоторые специалисты критикуют данный подход в связи с тем, что:

- отсутствуют четкие границы между стадиями переживания горя;
- некоторые стадии переживания горя могут отсутствовать или быть слабо выраженными;
- переживания отдельных стадий горя носят индивидуальный и вариабельный характер;
- могут возникать рецидивы болезненного состояния, когда человек возвращается к уже пройденной стадии, казалось бы, прожитой благополучно [7–10].

В качестве общего фактора переживания горя, в большинстве случаев, выделяется одиночество. Любой человек сталкивается с данным состоянием в течение жизни и проживает этот период по-разному в зависимости от своих личностных особенностей. Однако, в современной науке нет однозначного взгляда на данную проблему: одни авторы рассматривают одиночество как переживание человеком своей «оторванности» от социальной реальности (семьи, друзей, коллег и других социальных групп); другие — как следствие трагических событий в жизни человека; в последнее время также становится распространенной точка зрения, согласно которой одиночество — это сознательный выбор человека, обусловленный потребностью быть одному и связанный с перестройкой системы личностных смыслов [11–14].

Большинство людей переживают одиночество эпизодически, рассматривая данное состояние как естественное. Однако, если одиночество принимает хронические формы, оно становится важнейшим препятствием на пути решения задач обретения психологического благополучия и здоровья личности. Особое внимание, в связи с этим, следует уделять людям, пережившим потерю близкого человека, поскольку сама по себе утрата представляет собой одну из самых сильных травмирующих ситуаций для человека. Следствием переживания утраты является особое состояние одиночества — одиночество горя. Данное состояние, возникающее после необратимых жизненных ситуаций, может сохраняться длительное время и обладает низким энергетическим потенциалом. Выход из этого состояния возможен только в случае появления новых именно для субъекта знаний, смыслов, свойств и т. д. [15–18].

Переживание одиночества горя — это один из самых тяжелых кризисов в жизни, который отражается как на физическом, так и на психологическом здоровье; однако, сам характер и степень интенсивности переживаний будут зависеть от многих факторов, ведущим из которых выступает возраст. По оценкам большинства специалистов, именно молодость является наиболее критическим в плане переживания утраты возрастным этапом (не рассматривая детские возраста). Так, молодым людям, при некоторой степени беспечности, уже свойственно четкое осознание факта смертности. Переживаемое в этот период горевание создает ценностно-смысловой барьер, формирующий индивидуальную жизненную траекторию. В дальнейшем, во взрослом возрасте, смерть вызывает, с одной стороны, интенсивное переживание тревоги, а, с другой стороны, «позитивное» принятие за счет ее лучшего осознания [19; 20].

## Методы

Таким образом, целью исследования выступил сравнительный анализ особенностей проявлений одиночества у молодых и взрослых людей, переживших потерю близкого человека.

Выборку исследования составили 80 человек: 40 человек в возрасте от 23 до 30 лет и 40 человек в возрасте от 31 до 40 лет (мы опирались на периодизацию развития В.Ф. Моргуна и Н.Ю. Ткачёвой).

Все испытуемые независимо от возраста пережили потерю родственников (мать/отец — 42 %; бабушка/дедушка — 28 %; дочь/сын — 22 %; сестра/брат — 8 %); основными причинами смерти близких выступили болезнь (58 %), несчастный случай (20 %), ДТП (12 %), суицид (10 %). Потеря имела место во временном диапазоне от 1 года до 3 лет, что обусловлено динамикой переживания горя.

Испытуемым были предложены следующие методики:

1. Методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона<sup>2</sup>.
2. Опросник для определения вида одиночества С.Г. Корчагиной [21].
3. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев) [22].

Статистическая обработка результатов исследования осуществлялась с помощью программы SPSS Statistics 23.0 по критерию углового преобразования Фишера и U-критерию Манна-Уитни.

### Результаты

Первоначально испытуемым была предложена «Методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона» (табл. 1):

Таблица 1

#### Показатель уровня одиночества

Шкала	Среднее значение в подгруппе 1 (молодость)	Среднее значение в подгруппе 2 (взрослость)
Уровень одиночества	48,7	34,7

*Составлено автором*

Как видно из полученных данных, в молодом возрасте преобладают высокие показатели одиночества, в то время как показатели взрослых людей попадают в диапазон средних значений. Однако, сам характер переживаний одиночества в возрастных подгруппах различается.

В молодом возрасте данное состояние осмысливается, прежде всего, через взаимоотношения с окружающими. Испытуемые данной подгруппы отмечают, что они чрезвычайно заинтересованы в общении, но поговорить начистоту им не с кем; они надеются, что люди сами проявят инициативу в общении с ними, но непосредственно обратиться за помощью им не к кому; они уверены, что окружающие не до конца понимают и принимают их, поэтому испытывают трудности в попытках построить с ними искренние отношения. Респонденты испытывают выраженную потребность в группе и компании, указывая, что существующие сейчас отношения формальны и поверхностны. Они отмечают, что испытывают трудности в установлении доверительных отношений с окружающими, поскольку уверены, что другим людям не очень интересны те события, ситуации и обстоятельства, которые тревожат их самих. Таким образом, в данном возрасте одиночество представляет собой невозможность установить постоянные и доверительные отношения, а также выраженную потребность в помощи и поддержке со стороны других людей (эти моменты можно рассматривать как важные ресурсы преодоления данного состояния в указанном возрасте).

<sup>2</sup> Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Самара: «БАХРАХ», 2020. 672 с.

Подобные особенности переживания одиночества можно объяснить спецификой возраста. Идея смерти уже, безусловно, присутствует в мировоззрении молодых людей, но, для большинства из них, данное событие рассматривается как элемент отдаленного будущего не только по отношению к себе, но и по отношению к своему окружению. Поэтому реакция одиночества на потерю близкого человека достаточно острая. Также молодость — это наиболее активный в социальном плане период. Именно в этом возрасте значимо расширяются сферы социального взаимодействия: появляются профессиональные контакты, укрепляются дружеские связи, устанавливаются личностно-интимные отношения и т. д. Потеря близкого человека, неизбежно, приводит к сокращению объема взаимодействий и общения, следствием чего становится восприятие и ощущение одиночества как изоляции, непонимания и отсутствия поддержки.

В подгруппе взрослых людей переживания одиночества, в большей степени, переносятся в план внутренних ощущений. Они легче переносят одиночество как состояние, но с трудом могут сосредоточиться на повседневных делах, которые необходимо выполнять. У респондентов возникает ощущение, что в данный момент в их окружении нет близких людей, и что до конца их никто не понимает. Испытуемые переживают ощущение покинутости и указывают, что именно после потери близкого человека они стали понимать, что такое одиночество. Они, также как и представители молодого возраста, уверены, что до конца окружающие их не принимают, что усиливает переживание изоляции. Респонденты ощущают себя несчастными и чувствуют, что окружающие стараются отгородиться и отдалиться от них.

Подобные переживания также можно объяснить возрастными особенностями взрослых людей. Идея смерти и факт смерти в данном возрасте воспринимается уже гораздо реалистичнее — взрослые наблюдают своих пожилых родителей, видят соответствующие потери у своих друзей и знакомых, чаще сталкиваются с различными нарушениями в работе своего организма. Все эти моменты позволяют рассматривать смерть как то, что может случиться с собой и своими близкими, а самое главное, что может случиться в любой момент. Очень часто именно на взрослых людей ложатся трудности и проблемы, связанные с потерей близких людей, — это уход за ними до момента смерти (особенно в случае определенных диагнозов), организация траурных мероприятий, решение бытовых вопросов, связанных с уходом близких и т. д. Все эти моменты сильно «погружают» человека в соответствующие переживания, каждый раз напоминая о случившемся. Таким образом, взрослые люди не могут просто переживать потерю, они в любом случае вынуждены решать текущие дела и вопросы. Однако, с другой стороны, им необходимо заниматься чем-либо, что может выступать средством отвлечения в подобных ситуациях.

Также во взрослом возрасте уже более четко выстроено «жизненное пространство» личности — есть стабильные профессиональные обязанности; постоянные интересы и увлечения, семейные заботы и проблемы. Все это может выступать препятствиями на пути получения помощи со стороны окружающих — взрослые погружаются в свои трудности и могут не находить у себя силы и ресурсы для встречной поддержки окружающих. Этим можно объяснить понимание испытуемыми данной возрастной группы одиночества как состояния отвержения и исключения от других.

Проведенный статистический анализ позволил обнаружить значимые различия уровню одиночества ( $U = 526,5$  при  $p \leq 0,01$ ) (достоверность различий оценивалась с помощью U-критерия Манна-Уитни).

Далее для определения вида одиночества испытуемым был предложен «Опросник для определения вида одиночества С.Г. Корчагиной». По результатам данной методики можно увидеть следующие тенденции (табл. 2):



Таблица 2

Соотношение видов одиночества

Шкала	Среднее значение в подгруппе 1 (молодость)	Среднее значение в подгруппе 2 (взрослость)
Диффузное одиночество	9,6	6,4
Отчуждающее одиночество	6,8	10,1
Диссоциированное одиночество	5,4	4,2

Составлено автором

Как видно из полученных данных, в молодом возрасте преобладающим выступает диффузный вид одиночества. Данный вид обладает коммуникативной направленностью, поэтому люди, переживающие его, отличаются подозрительностью и противоположными тенденциями в поведении в межличностных отношениях. Им важно взаимодействовать с людьми таким образом, чтобы те постоянно подтверждали их значимость и ценность. Однако, из-за боязни быть отверженными, люди с данным видом одиночества склонны приспосабливаться к окружающим с точки зрения мыслей, взглядов, желаний, интересов и т. д. Сам человек, при этом, может производить впечатление эмпатийного и поддерживающего, но складывающееся общение его не удовлетворяет, поскольку нет возможности раскрыть и поделиться тем, что волнует и тревожит именно его. Таким образом, для молодых людей способом избавления от одиночества опять же выступает взаимодействие.

Сами испытуемые отмечают, что недостатка в дружеском общении они, в целом, не испытывают, но не чувствуют, что в данный момент действительно необходимы другим людям, то есть окружающие могут легко обойтись и без них. Многие респонденты отмечали, что после потери близкого человека они поняли, что уже не могут общаться с другими людьми как раньше, поскольку большинство из них не понимает, какие именно переживания владеют ими в данный момент (молодые люди уверены, что не переживший такую ситуацию человек понять другого просто не может).

Они, с одной стороны, тянутся к друзьям и знакомым — им хочется выговориться, поделиться воспоминаниями и текущими трудностями, но, с другой стороны, отмечают, что не чувствуют от своего окружения встречной инициативы (люди действительно часто избегают разговоров на подобные темы, поскольку не знают, что именно говорить, как реагировать и «правильно» поддерживать в подобной ситуации). Именно в данной возрастной подгруппе отмечается большая готовность обратиться за профессиональной помощью, поскольку необходимую поддержку в этом случае получить будет можно (некоторые испытуемые даже отмечали, что посещали психолога, как только потеря произошла).

Переживая подобную ситуацию, испытуемые уверены, что сами они могут активно сочувствовать и сопереживать другим людям: для большинства потеря близкого человека — это крайне травмирующая ситуация, с которой мало какие жизненные обстоятельства могут сравниться; поэтому, если они сумели пережить этот момент своей жизни, то помочь другим справиться с их трудностями и заботами они точно смогут. Из-за этого у респондентов возникает уверенность, что они могут давать другим людям больше, нежели они им.

Однако, респонденты уверены, что в сложившихся условиях они в полной мере не способны выражать сочувствие и сопереживание другим людям — пока эмоции от потери достаточно интенсивны и больше концентрируют человека на самом себе, но они готовы по мере возможности и необходимости откликнуться на чужие проблемы. В силу особенностей социальной ситуации развития молодым людям приходится взаимодействовать довольно много, но они отмечают, что сейчас для них это довольно утомительное занятие — поверхностное общение не позволяет обсуждать темы, которые имеют наибольшее значение. Таким образом, молодые люди нуждаются в общении, но не как таковом, а отвечающем их

потребности в поддержке. Однако, даже, несмотря на это, испытуемые не любят быть наедине с собой — это заставляет постоянно возвращаться к тяжелым воспоминаниям, с которыми пока очень трудно справиться.

Молодые люди пока сильно зависимы от своего окружения, что проявляется в ориентации на состояния и настроение собеседника, под которые они стремятся максимально подстроиться. Однако, при этом, они не хотят обязательно нравиться окружающим, поэтому во чтобы то ни стало мнение о себе у других людей они менять не будут. Испытуемые уверены, что их собственный уход из жизни вызовет острые переживания, если не у всех, то у родственников и близких друзей точно, то есть близкий круг общения у молодых людей есть, но пока уровень и качество поддержки от него устраивает далеко не всегда. Таким образом, для молодых людей имеет важное значение не сам факт их принятия окружающими людьми, а только теми, кто составляет их ближайшее окружение.

Молодые люди отмечают, что, как оказалось, они не так хорошо знают себя: после ухода близкого человека в их мировоззрении произошли серьезные изменения — это касается ценностей, склонностей, интересов, направленности. Они уверены, что смерть сильно изменила их внутренне (многие молодые люди отмечали, что это событие разделило их жизнь на «до» и «после», поэтому теперь они никогда уже не будут такими, как прежде). Именно поэтому респондентам так важно, чтобы их правильно понимали — они отмечают, что многие люди, даже близкие, не замечают тех изменений, которые в них произошли, поэтому находить с ними общий язык сейчас стало значительно сложнее.

Таким образом, для молодых людей одиночество — это состояние без полноценного взаимодействия, без возможности добиться помощи, поддержки и взаимопонимания. Именно в этой сфере для данной возрастной подгруппы могут быть обнаружены новые качества, помогающие преодолеть это состояние.

У взрослых людей преобладающим выступает отчуждающий вид одиночества. Он отличается снижением уровня эмпатии, а также повышением возбудимости, конфликтности, трудностями в установлении межличностных отношений и невозможностью вступить в полноценное сотрудничество с другими людьми. Данное состояние, в большей степени, сконцентрировано именно на переживаниях самого человека, а не его взаимоотношениях с окружающими. Он в этом случае стремится дистанцироваться от людей, норм, правил, традиций, ценностей, но это не сознательная стратегия поведения, а вынужденная мера, обусловленная переживанием потери. Также в этом состоянии наблюдается разрыв и потеря значимых для человека связей и отношений, и он чувствует себя покинутым и брошенным; в данном случае он теряет ориентацию в окружающем мире, но это касается не только отношений, но и других значимых для него сфер жизни. Человек переживает несостоятельность и разочарование в тех аспектах, которые были значимы для него до определенного момента (в данном случае до момента потери близкого человека), что создает ощущение собственной ненужности (в самом тяжелом выражении это приводит к потере смысла жизни, поскольку все значимое для себя личность переоценивает и обесценивает).

Эти моменты связаны с возрастными особенностями данной подгруппы — в этот период уже полностью сформированы наиболее значимые для жизни аспекты — система ценностей, жизненных ориентаций, направленности, что и определяет наполненность жизненного пути человека. Уход близких людей заставляет пересматривать указанные аспекты, примеряя их к уже новой жизненной ситуации (именно этот момент для данной возрастной подгруппы может выступать способом открытия новых возможностей для преодоления).

Взрослые люди, также как и молодежь, считают, что сейчас в их окружении нет людей, способных до конца их понять, — это усиливает переживание тревоги, депрессии и тоски. В тоже время, при данном виде одиночества нахождение в этом состоянии приобретает поддерживающее значение: оно продолжает оставаться для человека состоянием неприятным и тягостным, но, в то же время, становится периодом переосмысления ключевых жизненных ориентиров (хотя, при этом, уровень эмоционального напряжения не изменяется).

Респонденты уверены, что в сложившихся обстоятельствах есть мало людей, знающих их хорошо — потеря близкого человека разрушает многие сложившиеся стереотипы, что заставляет выстраивать жизненные стратегии заново. Также испытуемые отмечают, что в последнее время они ощущают некоторый недостаток общения с другими: взрослые люди, как и молодежь, не могут взаимодействовать также, как они это делали до недавнего времени — не со всеми можно поговорить на определенные темы, часто от окружающих нет возможности получить ту обратную связь, которая необходима именно сейчас. Именно поэтому в данной подгруппе появляется опасение стать навязчивым — как правило, общение строится вокруг ограниченного набора тем, который другие люди могут воспринимать как надоедливый или утомительный, что приводит к сознательному уходу от взаимодействия. Это также подтверждается тем, что свое стремление к другим людям испытуемые оценивают как более низкое по сравнению с ситуацией до потери близкого человека.

Из-за этого на данный момент они оценивают себя как менее эмпатийных — им сложно глубоко сопереживать другим людям в их проблемах и трудностях, а также искренне и полно выражать свое сочувствие окружающим, то есть взрослые люди опять же дистанцируются от других людей, чтобы пережить случившееся. Испытуемые отмечают, что замечают и изменившееся, вследствие этого, отношение окружающих к себе — они меньше проявляют инициативу и активность в общении; постепенно это формирует представление о человеке как о другом и чужом. Для взрослых людей это достаточно тяжелый и болезненный момент, но он является вынужденным для определения своих дальнейших действий и пересмотра значимых моментов жизни.

Респонденты, по сравнению с молодыми людьми, не готовы подстраиваться под окружающих — их действия, поступки, мнения, оценки, настроения не определяют эти особенности их самих. Это можно объяснить тем, что взрослые люди уже выработали собственные эталоны поведения, что в меньшей степени заставляет их подражать окружающим. Взрослые люди также не будут меняться, если они нравятся не всем окружающим, и не будут стараться, чтобы их все понимали правильно, таким образом, в данном возрасте уже нет стремления подстраиваться под других людей, даже если это приводит к переживанию одиночества и покинутости. Испытуемые также отметили, что им нравится находиться наедине с собой — это не делает состояние одиночества принимаемым и приемлемым, но позволяет «собраться с мыслями» и идти дальше.

Взрослые люди хорошо себя знают (в этом возрасте, как правило, присутствует адекватная самооценка и содержательно объективная Я-концепция), но в данной ситуации все меняется в силу ее необратимости. Тем не менее, испытуемые уверены, что себя они знают лучше, чем другие люди. Они считают, что в их окружении полностью понимающих их людей нет, что опять же связано с их реакцией на потерю. При этом, респонденты отмечают, что далеко не всегда они могут установить полностью их устраивающие отношения с другими людьми, но данный факт в сложившихся обстоятельствах они принимают как естественный (тем более, что, по их мнению, нравиться всем невозможно, да и не нужно). На самом взаимодействии это может и не отразиться — заметно это будет только на содержании общения (взрослые люди умеют разделять сферы взаимодействия и строить его в соответствии с текущими целями). Таким образом, для взрослых людей одиночество — это более



принимаемое, по сравнению с молодежью, состояние, связанное с необходимостью личных внутренних перестроек.

Проведенный статистический анализ позволил обнаружить значимые различия шкалам «Диффузное одиночество» ( $U = 542$  при  $p \leq 0,01$ ) и «Отчуждающее одиночество» ( $U = 517,7$  при  $p \leq 0,01$ ) (достоверность различий оценивалась с помощью U-критерия Манна-Уитни).

Последним испытуемым была предложен «Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев)» (табл. 3):

Таблица 3

Соотношение показателей ДОПО

Шкала	Среднее значение в подгруппе 1 (молодость)	Среднее значение в подгруппе 2 (взрослость)
ОО	28,4	24,3
ЗО	26,8	20,2
ПО	6,1	10,4

Составлено автором

По шкале ОО («Общее одиночество») и молодые, и взрослые люди демонстрируют высокие значения, однако, в подгруппе 2 показатели несколько ниже. Таким образом, и те, и другие переживают актуальное состояние одиночества, им не хватает общения с близкими людьми. Респонденты ощущают изолированность, нехватку эмоциональной близости и контактов, а также чувствуют себя покинутыми и заброшенными. В ситуации потери близкого человека подобные переживания вполне естественны, так как некоторые важные моменты жизни уходят навсегда, а времени с момента потери прошло еще недостаточно для того, чтобы тоска уступила место другим переживаниям.

Испытуемые чувствуют, что им не к кому обратиться в данный момент, прежде всего, это касается возможности поделиться мыслями и переживаниями. Данный факт не означает, что они ни с кем не взаимодействуют, но строить доверительные отношения для них сейчас сложно. Поэтому у них возникает ощущение, что люди окружают их, но они с ними не близки. Ситуация потери замыкает человека на себе, что затрудняет взаимоотношения с окружающими; сама ситуация создает ощущение непонимания и непринятия с их стороны. У испытуемых возникает восприятие своей ситуации как уникальной, поэтому, с их точки зрения, до конца их действия не понятны окружающим людям, таким образом, им не с кем посоветоваться, обсудить важные жизненные моменты, попереживать вместе.

У молодых людей данные особенности проявляются острее — им сложно принять факт того, что в жизни есть ситуации, которые нельзя изменить или исправить; им кажется, что они способны на все, и их мало что может остановить, однако, смерть заставляет пересмотреть данную установку. Более низкие показатели в подгруппе взрослых людей обусловлены несколько иным отношением к смерти и ее восприятием в этом возрасте: для них она представляет собой часть жизни, пусть и трагичную, что сложно принимать молодежи. В этом возрасте факт неизбежности чего-либо и невозможности что-то при этом изменить воспринимается уже гораздо реалистичнее, что позволяет справляться с принятием ситуации потери легче. Однако, в любом случае, уход их жизни близкого и значимого человека все равно приводит к сильным эмоциональным переживаниям, даже у взрослых людей.

По шкале ЗО («зависимость от общения») показатели в подгруппе молодых людей находятся в пределах высоких значений, в подгруппе взрослых людей — средних значений. Это также подтверждает, что для молодежи одиночество вследствие потери — это, прежде всего, сложности коммуникации; взрослые же указанный аспект воспринимают более спокойно. Молодым людям сложно находиться в одиночестве — они чувствуют скуку и тоску,

не могут себя ничем занять; у них отмечается выраженная потребность в компании и группе; им трудно и непривычно оставаться вдали от людей. Именно в данном возрасте одиночество воспринимается как самое тяжелое состояние для человека, которое не может быть связано ни с какими положительными моментами; из него в любом случае необходимо найти выход. Таким образом, для молодежи важно делиться своими переживаниями, обсуждать их, рассказывать другим о них. Взрослые же люди в большей степени готовы самостоятельно переживать состояние одиночества, хотя даже они нуждаются в поддержке и сочувствии.

По шкале ПО («Позитивное одиночество») в обеих подгруппах показатели находятся в границу низких значений, однако, в подгруппе 2 они несколько выше. Опять же, необходимо отметить, что в сложившихся обстоятельствах воспринимать одиночество позитивно довольно сложно, но именно для взрослых оно становится состоянием пересмотра важных жизненных моментов и своеобразным ресурсом справиться с потерей. Взрослые гораздо терпимее относятся к необходимости оставаться в одиночестве, что плохо переносят молодые люди. Однако, в этом состоянии сохраняются переживания и воспоминания об умершем человеке, поэтому даже для взрослых оно не связано пока с какими-либо интересными идеями, мыслями, открытиями. При этом, именно взрослые люди отмечают, что есть чувства, которые можно пережить до конца только в одиночестве, а также это состояние, позволяющее понять, пересмотреть и принять важные в жизни вещи.

Также испытуемые отмечают, что именно в одиночестве человек может быть самим собой, он может лучше себя понять и определить приоритеты, наиболее важные именно для него. Однако, в данной ситуации это состояние постоянно мысленно и эмоционально возвращает человека к умершему — поэтому и баллы по данной шкале низкие, даже в описываемой возрастной группе. Тем не менее, постоянно находиться в одиночестве взрослые люди не готовы — они выделяют его позитивные влияния, действующие эпизодически и ситуативно; однако, это хороший способ побыть наедине с собой для того, чтобы определить важные для себя вещи именно сейчас. Даже для взрослых людей общение — это важная сторона жизни (переживание потери в одиночестве особенно тяжело), но ими, по сравнению с молодыми людьми, данное состояние переживается менее остро, испытуемые демонстрируют большую готовность к его переживанию.

Проведенный статистический анализ позволил обнаружить значимые различия шкалам «Общее одиночество» ( $U = 550,7$  при  $p \leq 0,01$ ) и «Зависимость от общения» ( $U = 534,4$  при  $p \leq 0,01$ ) «Позитивное одиночество» ( $U = 552$  при  $p \leq 0,01$ ) (достоверность различий оценивалась с помощью U-критерия Манна-Уитни).

### Выводы

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Молодые люди, перенесшие потерю близкого человека, переживают состояние одиночества более остро по сравнению со взрослыми людьми, имеющими подобный опыт, — молодые люди субъективно оценивают себя как более изолированных и покинутых, в то время как взрослые демонстрируют большую готовность к переживанию данного состояния.
2. Молодые люди, перенесшие потерю близкого человека, стремятся избежать одиночества посредством общения с другими людьми; взрослые люди, имеющие подобный опыт, принимают одиночество, и им в этом состоянии необходимо заниматься чем-либо, чтобы отвлечься от переживаний.

3. Молодые люди, перенесшие потерю близкого человека, склонны к переживанию диссоциированного одиночества, отличающегося коммуникативной направленностью; взрослым людям, имеющим подобный опыт, свойственно переживать отчуждающее одиночество, обуславливающее необходимость личных внутренних перестроек.
4. Молодые люди, перенесшие потерю близкого человека, воспринимают одиночество как самое тяжелое состояние для человека, из которого необходимо находить выход, и которое не обладает позитивным потенциалом; взрослые люди, имеющие подобный опыт, рассматривают его как состояние, позволяющее понять, пересмотреть и принять важные в жизни вещи, а также быть человеку самим собой.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Гасанова П.Г., Шведов М.Ш. Проблема «горевания» на современном этапе развития психологии Современная образовательная среда: теория и практика: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 5 февр. 2018 г.). Чебоксары: Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2018. С. 95–98.
2. Шефов С.А. Психология горя. СПб.: Речь, 2006. 144 с.
3. Смирнов А.В. Последствия перенесенного стресса у лиц, потерявших близких // Актуальные вопросы клинической и социальной психиатрии / Под общ. ред. О.В. Лиманкина и В.И. Крылова. СПб.: Изд-во «СЗПД», 2020. С. 161–169.
4. Яблокова А.А. Переживание горя утраты близкого человека // Взаимодействие науки и общества: проблемы и перспективы: Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции (Самара, 28 февраля 2019 г.). Стерлитамак: АМИ, 2019. С. 81–85.
5. Любов Е.Б. Клинико-социальное бремя близких жертвы суицида: если бы // Суицидология. 2017. Том 8. № 4(29). С. 56–75.
6. Жмуров В.А. Психиатрия. Энциклопедия. Умный доктор, 2018. 1312 с.
7. Сидорова В.Ю. Четыре задачи горя // Журнал практической психологии и психоанализа. 2017. № 1-2. С. 18–22.
8. Сирота Н.А., Видерман Н.С., Ялтонский В.М. Психологические аспекты горевания // Паллиативная медицина и реабилитация. 2022. № 1. С. 42–48.
9. Латыпова М.Н., Хахлова О.Н. Клинико-психологические особенности лиц в период горевания // Инновационные научные исследования. 2023. № 1-1(25). С. 155–165.
10. Рябова Т.В. Проблема выявления осложненного горевания в клинической практике // Журнал практической психологии и психоанализа. 2015. № 3. URL: <http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=3835> (дата обращения: 16.06.2023).
11. Платонова Н.А. Теоретический анализ проблемы одиночества в психологии и философии // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Том 8. № 5-1. С. 121–126.

12. Михайлова Н.В. Одиночество как междисциплинарная проблема // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2018. № 3(35). С. 420–428.
13. Перлман Д. Теоретические подходы к одиночеству / Д. Перлман, Л.Э. Пепло // Лабиринты одиночества / Под ред. Н.Е. Покровского. М.: Прогресс, 2019. 624 с.
14. Плоткин Ф.Б. Парадоксы одиночества: от аффективных расстройств до конфронтации с экзистенциальными дилеммами // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. 2010. № 1. С. 103–120.
15. Стариков А.А., Гладышев В.И. Проблема одиночества: методы измерения одиночества и способы его преодоления в современном мире // Homo holistic: человек целостный. Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2018. С. 58–64.
16. Тюрина Ю.М. Позитивное и негативное рассмотрение понятия одиночества в психологии // Молодые учёные России: сборник статей VIII Всероссийской научно-практической конференции. Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». 2021. С. 165–167.
17. Крюкова В.В. Горе как потенциальная возможность развития личности // Кинезиологические практики в образовании и психотерапии: сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, 19–20 декабря 2020 г.); Южный федеральный университет. Ростов-на-Дону; Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2021. С. 82–85.
18. Медведева Т.И., Ениколопов С.Н., Бойко О.М., Воронцова О.Ю. Анализ динамики депрессивной симптоматики и суицидальных идей во время пандемии COVID-19 в России // Суицидология. 2020. Том 11. № 3(40). С. 3–16.
19. Реан А.А. Психология человека. От рождения до смерти. СПб.: «ПРАЙМ — ЕВРОЗНАК», 2020. 656 с.
20. Ильин Е.П. Психология взрослости. Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2012. 542 с.
21. Корчагина С.Г. Психология одиночества. М.: Эксмо-пресс, 2018. 228 с.
22. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2019. Т. 10. № 1. С. 55–81.

**Fomina Yulia Igorevna**

Tula State University, Tula, Russia

E-mail: [yulia0514@yandex.ru](mailto:yulia0514@yandex.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9271-0602>

RSCI: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=658982](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=658982)

## Age-specific manifestations of loneliness in people who have lost loved ones

**Abstract.** The article contains a meaningful analysis of the features of the manifestations of loneliness in young and adult people who have lost loved ones. The experience of loss is one of the most difficult crisis events in a person's life. It is an objective fact, but it is accompanied by a subjective processing of the tragic information that a person receives. Therefore, people's thoughts, feelings and experiences are individual, unique and inimitable. After the death of a loved one, there comes a period of bereavement, which is accompanied by an experience of grief. It acts as a natural reaction to the event that has occurred. Grief is a difficult, natural and necessary feeling, the absence of which can be a sign of violations and deviations. The experience of grief involves certain stages, the passage of which is still the subject of scientific discussions. The state of loneliness is singled out as a common factor in experiencing grief. Most people experience loneliness episodically and consider this condition as natural. The consequence of experiencing loss is a special state of loneliness — the loneliness of grief. It occurs after irreversible life situations, can persist for a long time and has a low energy potential. The nature and degree of intensity of the experiences of this state will depend on many factors, the leading of which is age. The author conducted a study using a specially selected set of techniques, the purpose of which was a comparative analysis of the features of manifestations of loneliness in young and adult people who have experienced the death of a loved one. The study sample consisted of 80 people — 40 people aged 23 to 30 years and 40 people aged 31 to 40 years. All the subjects lost a loved one in the range from 1 to 3 years. The results showed that young people who have experienced the death of a loved one suffer a state of loneliness more acutely compared to adults who have a similar experience. They also tend to avoid loneliness by communicating with other people, adults in this state need to do something to distract themselves from their experiences. Young people tend to experience dissociated loneliness and believe that this condition does not have a positive potential. For adults, the experience of alienating loneliness is typical, they believe that this state allows a person to understand, reconsider and accept important things in life, as well as to be himself. The obtained results can be used by consulting psychologists, as well as specialists of clinical psychological and emergency psychological services to work with people who find themselves in a difficult life situation (experiencing the death of a loved one or anticipating grief).

**Keywords:** loss; grief; loneliness; loneliness of grief; level of loneliness; type of loneliness; dependence on communication; positive loneliness; young people; adults