

УДК 316.334

*Г.М. Тихонов***СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА**

Представлен анализ одиночества как социального феномена. Констатируется, что одиночество стало неотъемлемым атрибутом общества. Исследование одиночества осложняется тем, что оно находится в зоне табу. Общество навешивает ярлык, стигматизирует индивида, считая одиночество признаком социальной ущербности и социальной некомпетентности. Одиночество рассматривается с социологических позиций и описывает социальную ситуацию человека, которая характеризуется снижением его активности и ухудшением социального взаимодействия. Человек страдает от социальной изоляции, причины которой коренятся в воздействии социокультурных факторов. Анализируется выдвинутая немецкой ученой Е. Ноэлль–Нейман теория спирали молчания (*Die Theorie der Schweigespirale*), в которой она пытается доказать, что человек, как существо по своей природе социальное, испытывает страх перед изоляцией в пользу интеграции в общество. Она исходит из того, что общество угрожает изоляцией и остракизмом отклоняющимся от нормы индивидам. Поэтому у таких индивидов развивается бессознательный, закрепленный на генетическом уровне страх перед изоляцией, который ведет к тому, что индивид должен постоянно корректировать свой стиль жизни и мышления. Этот страх заставляет индивида все время оценивать общественный климат и, в зависимости от этого, либо открыто выражать свое мнение, либо уходить в спираль молчания. Двадцать первый век принес новые возможности коммуникации между людьми (интернет, сотовая связь, IT-технологии). В целом медийные средства могут выполнять противоположные функции. С одной стороны, они могут быстро обеспечить контакт с социумом, а с другой – способствуют возникновению одиночества. Взаимосвязь здоровья и одиночества – еще один выявленный фактор. Указывается, что некоторые исследователи прямо говорят о существенных изменениях на физиологическом уровне вследствие влияния одиночества. Показывается, что существует отчетливая взаимосвязь между качеством социальной интеграции и физическим состоянием человека. Говоря о социальных причинах, многие социологи в качестве доминирующей причины отмечают потерю контакта с той группой, которая определяет поведение человека. Эта группа дает возможность самоидентификации, и пребывание в ней человека обретает смысл и значение. Таким образом, одиночество представляет собой серьезную социальную проблему. Как часто человек испытывает одиночество, как он его воспринимает – во многом зависит от социокультурных факторов. Одиночество – это «частый гость» нашей повседневной жизни, поэтому исследовать этот феномен необходимо с учетом социальных условий и общественного развития.

*Ключевые слова:* одиночество, страх перед изоляцией, социокультурные факторы, аномичное общество, медийное пространство, теория спирали молчания, здоровье и одиночество.

**Введение**

Интерес к проблеме одиночества со стороны самых различных дисциплин и попытка его осмысления с точки зрения собственной перспективы уже говорят о многообразии и сложности этого феномена. Эти сложность и противоречивость вытекают из амбивалентности человеческого существования: с одной стороны, человек испытывает потребность в автономии и индивидуализации, а с другой – в нем филогенетически закрепились потребность «быть в кругу себе подобных». Поэтому одиночество, потеря контакта, изоляция представляют для человека серьезную проблему, которая осложняется тем, что в современном обществе потребления всячески поощряются конкурентоспособность и индивидуализм, в частности порождающие у человека ощущение ненужности, покинутости и отчуждения.

Количество одиноких людей катастрофически растет, об этом говорят данные переписи населения во многих странах. Этому также содействуют многие факторы культурного, социального, этнического, религиозного и даже технического порядка. Опосредованное общение в социальных сетях, нахождение в виртуальной реальности способствуют формированию новых смыслов и склонности к одинокому существованию без постоянной живой связи с другими людьми. Последнее ярко проявляется у молодежи как наиболее уязвимой для одиночества социальной группы. Распространенный стереотип о том, что одиночество – это удел пожилых людей, давно разрушен.

Одиночество в юности – широко распространенное и интенсивно протекающее явление. Эмпирические данные показывают более высокую подверженность одиночеству именно молодых людей. Многообразие форм одиночества молодежи и их вариабельность определяются многообразием факторов, способствующих появлению этого феномена. Вопросы о том, какие это факторы, что является

причинами одиночества, как влияет социальная среда на протекание одиночества, как одиночество переживается молодыми людьми, остаются открытыми. Ответы на поставленные вопросы могут предоставить результаты эмпирических исследований, цель которых – подтвердить или опровергнуть теоретические предположения, а также помочь выработать стратегию борьбы с негативным проявлением одиночества. В этом смысле социологический анализ одиночества приобретает особую значимость как наиболее адекватный метод постижения указанного явления. Необходимо также заметить, что большинство авторов используют методически и концептуально фрагментированный вариант понимания феномена одиночества. Представленную статью можно рассматривать как попытку внести определенный вклад в решение этой сложной и противоречивой проблемы.

### Метод

В качестве метода выступают фундаментальные принципы социологического, философского и историко-сравнительного анализа, а также теория социального конструкционизма П. Бергера и Т. Лумана.

### Теоретические основания

В сфере социологического интереса феномен одиночества попал относительно недавно, когда было осознано, что одиночество – это не только субъективное чувство, но и «состояние социального отношения с другими людьми, социального статуса, социального положения в конкретной социальной среде» [1]. Без сомнения, одиночество относится к одному из сильнейших чувств человека, порой определяет смысл его жизни и ее направленность. И в этой связи затрагиваются не только вопросы об отношении человека к другим людям, но и вопросы социально-культурных условий.

При первом приближении изучения этого феномена может показаться, что одиночество в современном обществе – это исчезающее чувство. В эпоху интернета и IT-технологий люди стали пространственно более доступны, контакты – многочисленными, а встречи – частыми. Однако многие исследователи говорят об обратном [2. С. 5]. Одиночество стало неотъемлемым атрибутом общества, его проклятием и потребностью. Исследования одиночества еще осложняется тем, что оно находится в зоне табу. Дело в том, что респонденты не любят говорить о своем одиночестве. Они его скрывают, так как это зона стыда и слабости [3. С. 13]. Быть одиноким, в массе своей, считается быть неудачником. Общество навешивает ярлык, стигматизирует индивида, тем самым, углубляя одиночество. В этом контексте важными с социологической точки зрения являются следующие вопросы: кто в большей мере подвержен одиночеству? какие причины являются определяющими? как реагируют индивиды на их собственное одиночество и одиночество других? какое значение и какую ценность имеют одиночество в современном обществе?

Известно, что об одиночестве говорят неохотно, считая его признаком социальной ущербности и социальной некомпетентности. В англоязычной литературе этот эффект получил название *turn-away*, то есть эффект отворачивания, ухода в себя, непризнания своего одиночества [4]. Одиночество долгое время считалось индивидуальной проблемой и не входило в академический дискурс большой науки [5. С. 60]. Оно не признавалось западным обществом потребления, в котором социальный успех, контакты и радость жизни выставлялись на всеобщее обозрение. В этом смысле одиночество являлось крайне нежелательным явлением.

В настоящее время ситуация кардинально изменилась. Индикатором одиночества в современном обществе становится непрекращающийся рост одиноких людей, их жалобы на чувство неуверенности и ощущение покинутости [6. С. 182]. «Чужой среди чужих» – основной посыл современной эпохи. Одиночество в этом контексте не является временно преходящей проблемой, такой же, как anomia, неукорененность, потеря смысла или неспособность устанавливать контакты. Оно в большей мере есть пограничная проблема, обусловленная сложностью осуществления собственного жизненного проекта и взаимодействия с другими людьми. При определенных условиях, в конкретных жизненных фазах, это явление становится тотальным. У одиночества много лиц. Восприятие его затруднено вследствие его субъективного характера. Единственно безошибочного чувства одиночества не существует. То, что обозначается чувством одиночества, является сугубо индивидуальным и самобытным душевным состоянием человека [7. С. 17].

Часто одиночество интерпретируется как болезненное, социально обусловленное изоляцией состояние, которое отдельный человек считает тягостным [8]. Оно понимается как оторванность индивида от своего мира в эмоциональном и пространственном смыслах. Если одиночество рассматривать с социологических позиций, то оно описывает социальную ситуацию человека, которая характеризуется снижением его активности и ухудшением социального взаимодействия. Человек страдает от социальной изоляции, причины которой коренятся в воздействии социоструктурных факторов [9. S. 174]. Он сам является «жертвой» общественного порядка, давление которого ведет к нарушению социальных норм. Одиночество – это продукт социальных сил, и его никак не избежать.

Говоря о социальных причинах, многие социологи в качестве доминирующей причины отмечают потерю контакта с той группой, которая определяет поведение человека. Данная группа дает возможность самоидентификации, и пребывание в ней человека обретает смысл [10. P. 196]. Одиночество представляет собой серьезную социальную проблему [11. S. 14]. Это и кризис идентичности, и ослабление связей первичной социальной группы, и интенсификация социальной мобильности, и усиление индивидуализма – все это приводит к распространению социального одиночества. Как часто человек испытывает одиночество, как он его воспринимает, во многом зависит от социокультурных факторов [12]. Некоторые из них оказывают более сильное влияние на переживание одиночества индивидом, другие – менее. Возникает многообразие реальностей одиночества, которое пронизывает всю структуру общества. Одиночество как бы распределяется внутри общества по различным структурным областям. Возьмем, к примеру, возраст. Перефразируя слова поэта, можно сказать, что одиночеству все возрасты покорны. Возрастной аспект хорошо проработан в науке. Вопреки распространенному мнению о том, что старость, как жизненная фаза, в основном связана с одиночеством, было установлено, что данная точка зрения является стереотипом, мифом [13. P. 79]. Оказалось, что сильнее всего испытывают одиночество молодые [14. P. 55]. Одиночеству подвержены богатые и бедные, образованные люди и без образования, обладающие хорошей профессией и безработные люди со статусом и без него. Одиночество корректирует образ жизни человека, заставляя его страдать или уходить в себя. Оно возникает вследствие самых разнообразных событий: разлуки, развода, вдовства. Свою лепту вносят и организм, болезни, немощь, инвалидность. С этой точки зрения одиночество относится к стрессообразующим факторам, технологически и физически определяя человеческую жизнь. Сюда можно отнести национальность, религию, пол, характер человека. Также необходимо отметить особые периоды жизни человека: поступление в школу, университет, выход на пенсию, рождение ребенка. Беременные и недавно родившие женщины чаще испытывают одиночество [15. P. 698]. Все перечисленные области личной и общественной жизни определяют интенсивность переживания индивидом одиночества. Таким образом, одиночество носит всеохватывающий характер и является основным видом человеческого опыта.

Двадцать первый век принес новые возможности усиления коммуникации между людьми. Во-первых, улучшение средств коммуникации (интернет, сотовая связь, IT-технологии). Во-вторых, возросла мобильность людей, которая помогает им преодолевать большие расстояния за короткое время (автомобили, скоростные поезда, самолеты, общественный транспорт). В-третьих, коммуникативных ограничений становится меньше. В-четвертых, возможности взаимодействия между людьми, благодаря новым формам коммуникации, расширяются. В-пятых, экстраверты больше соответствуют идеалу современного общества, чем одиночки. В-шестых, группы и сообщества являются теми системами, в которых человек проживает свою жизнь. В-седьмых, общество накладывает табу на одиночество. Одиноким быть стыдно.

Казалось бы, у человека нет оснований чувствовать себя одиноким. Тем не менее одиночество – это «частый гость» нашей повседневной жизни, и исследовать этот феномен необходимо с учетом социальных условий и общественного развития [16. S. 459]. В этом контексте актуальным становится следующий вопрос: каким образом социальные факторы способствуют появлению одиночества? Исследования немецкого ученого А. Томаса помогли ответить на этот вопрос [17. S. 301]: 1) возможности социальных взаимодействий и удовлетворение социально-эмоциональных потребностей особенно в малых семьях уменьшились; 2) существующее разделение труда препятствует установлению контактов между людьми и ведет к изоляции на рабочем месте; 3) перенаселенность в больших городах мешает эмоциональному сближению и увеличивает анонимность; 4) массовые коммуникации вызывают информационную и сенсорную перегрузки, результатом которых становятся безразличие, равнодушие и отсутствие интереса к другим людям; 5) конкретное мышление порождает эгоцентризм.

В дополнение ко всему перечисленному можно добавить высокий уровень безработицы, как одну из самых острых социальных проблем. Образованные, амбициозные, высоко мотивированные люди не могут найти себе место на рынке труда и тем самым не могут соответствовать общественным ожиданиям успешного человека. Особенно это касается молодых людей, чей выход на рынок труда, вследствие структурных факторов, особенно затруднен. Данная ситуация негативно влияет на эмоциональное состояние человека, который, принимая сложившуюся систему ценностей, ощущает себя ненужным и неполноценным. Следствием являются уход от всякого рода публичной жизни и самостоятельно выбранная социальная изоляция [18].

Поскольку профессиональный успех ассоциируется с общественным и индивидуальным успехом, то безработица воспринимается как индивидуальный провал, переживается как неудача, лишение и бремя, сопровождается нежелательными эффектами [19. S. 64]. Безработный становится не только жертвой социальных и экономических обстоятельств, но и жертвой, подверженной упрекам и негативной общественной оценке. Понятие жертвы употребляется здесь с целью смягчить понятие неудачи, которая несет на себе печать вины и ответственности. Лозунг современного общества может звучать так: «Социального признания достоин лишь тот человек, который чего-то достиг в этой жизни» [20. S. 106]. Неудача порождает заниженную самооценку, которая способствует появлению одиночества [21].

При изучении феномена одиночества следует учитывать не только социально-культурные факторы, но и личностные. Есть исследования, свидетельствующие о том, что одинокие люди часто руководствуются чрезмерными и нереалистическими ожиданиями относительно своих социальных связей [22. S. 48]. Дружба здесь мыслится без ссор и конфликтов, а партнер должен обладать совершенными коммуникативными качествами, в противном случае он моментально выбраковывается. При этом одинокий человек не спрашивает себя, что он должен сам предпринять, чтобы познакомиться с другими людьми и создать хороший круг общения. Растущий индивидуализм, отсутствие терпения, фиксация на сиюминутном моменте приводят к одиночеству [23. S. 12]. Удовлетворение собственных потребностей, к коим относятся стабильные социальные связи, невозможного без собственной инициативы, терпения и компромисса.

## Дискуссия

В этой связи весьма показательной является выдвинутая немецкой ученой Е. Ноэль-Нейман теория *спирали молчания* (Die Theorie der Schweigespirale), в которой она пытается доказать, что человек, как существо по своей природе социальное, испытывает страх перед изоляцией в пользу интеграции в общество [24]. Она исходит из того, что общество угрожает изоляцией и остракизмом отклоняющимся от нормы индивидам, поэтому у таких индивидов развивается бессознательный, предположительно закрепленный на генетическом уровне страх перед изоляцией. Данное утверждение в большей мере относится все же к тем последствиям, которые возникают из этого страха, другими словами – как страх перед изоляцией влияет на поведение конкретного индивида и какова его интенсивность в качестве эмоционального импульса. В соответствии с этой теорией общественное мнение для индивида имеет существенное значение. Страх перед изоляцией ведет к тому, что индивид должен постоянно удостоверяться, что общественным мнением рассматривается как положительное, а от чего стоит отказаться и соответственно корректировать свой стиль жизни и мышления. Сверка собственных взглядов и мнений с существующими приводит к тому, что индивид в случае совпадения абсолютно уверенно начинает их выражать и придерживаться. В случае же несовпадения он молча возвращается в свою спираль молчания. В своей теории Е. Ноэль-Нейман опирается на четыре допущения: 1) общество угрожает отклоняющимся индивидам изоляцией; 2) индивиды постоянно испытывают страх перед изоляцией; 3) этот страх заставляет индивидов все время оценивать общественный климат; 4) результат этого оценивания влияет на поведение индивида, заставляя его выражать либо скрывать свое мнение.

Таким образом, индивид прячется в своем молчании, чтобы не оказаться внезапно изолированным. Для индивида, как утверждает автор теории, это не самое главное зло, большей опасностью является возможность потерять расположение других людей. Напряженное внимание, которое индивид должен постоянно уделять общественному мнению, становится публичным состоянием сознания. Индивид постоянно себя осознает, независимо от того, находится ли он на публике или скрыт от нее. В зависимости от этого он соразмеряет свое поведение. Публичность интернализируется, а поведение ассимилируется.

Открытие спирали молчания разрушает картину о полной самостоятельности человека. Страх перед изоляцией, таким образом, обуславливает сохранение норм и надежно обеспечивает указанное соответствие. Страх выполняет еще одну функцию – он помогает избежать встречи с одиночеством и, таким образом, не быть исключенным из общества [25. S. 117]. Страх перед изоляцией не только относится к сокрытию собственного мнения, но и затрагивает систему чувств индивида. Ведь только успешная работа чувств может гарантировать длительную интеграцию индивида в социум. Поэтому эмоции должны быть управляемыми, чтобы избежать угрожающей изоляции. Тем самым чувства и желания индивида сдерживаются в пользу желаний интеграции в социум.

Безусловно, для индивида очень сложно соответствовать господствующим в обществе чувствам, убеждениям и эмоциям. Убеждения нередко вытесняются на периферию сильными эмоциями и могут вызывать вторичные чувства, связанные с негативной реакцией на подавление: разочарование, гнев, уныние. Е. Ноэль-Нейман приводит следующий пример: корпоративная культура фирмы требует, чтобы ее работники в конце недели вместе проводили время. Вновь принятый коллега не разделяет этих правил. Он не хочет соединять личную и профессиональную жизнь. И у него возникает конфликт. С одной стороны, он не хочет никого впускать в свою частную жизнь, а с другой – он опасается, что может быть исключен из сообщества коллег. Чтобы снизить страх изоляции, он вынужден притворяться, «делать хорошую мину, при плохой игре», что позволяет ему интегрироваться в новое сообщество. Сдерживание собственных эмоций помогает ему уйти от опасности изоляции, но при этом он предает себя, «канализирует» собственные чувства и вынужден часть собственной аутентичности принести в жертву общественной интеграции. Можно констатировать, что индивид в данном случае находится в безвыходной ситуации. Если он пойдет против общественного мнения, то его страх перед изоляцией будет подтвержден: к нему применят санкции. Если же индивид будет действовать в соответствии со своими убеждениями, возникают упомянутые выше вторичные эмоции, которые все равно сделают неизбежной уже самостоятельно выбранную изоляцию. Выше приведенный пример с большой долей вероятности говорит о том, что в подобной ситуации большинство людей принимают решение спрятать свои убеждения и «быть как все». Однако насильственное принятие правил игры вызывает огорчение и фрустрацию, которые коллеги по работе обязательно заметят. Эта неудавшаяся игра будет способствовать отчуждению и изоляции. Хотя в своей теории Е. Ноэль-Нейман говорит о страхе изоляции, ракурс одиночества просматривается очень ясно. Дело в том, что одиночество – это субъективное переживание тоски по человеческой связи. В этом смысле страх перед изоляцией является лишь составной частью страха перед одиночеством, так как одиночество предполагает сильную эмоциональную угрозу. Страх перед изоляцией – это своего рода предпосылка, способствующая возникновению одиночества. Страх перед изоляцией превращается в страх перед одиночеством – в этом состоит главный мотив теории.

Без сомнения, теория спирали молчания предоставляет полезную информацию о мотивах и механизмах, располагая которой индивид может предотвратить изоляцию. Правда, здесь есть одно но: это неточное употребление понятий. Кроме того, необходимо признать, что автор, поддерживая власть общественного мнения (особенно влияние медийных средств), действует в основном в макросоциологической плоскости и расставляет приоритеты, исходя из этого. Микросоциологическая плоскость, напротив, игнорируется, хотя и подчеркиваются эмоциональные мотивы. Однако следует помнить, что многочисленные индивидуальные компоненты, задействованные в социальном процессе, нельзя переоценивать. Большую роль могут играть как личностные признаки индивида, так и его умение рассуждать. Сюда же относятся такие детерминанты, как возраст, статус, пол, которые влияют на то, с какой интенсивностью будет индивид отстаивать свое мнение вопреки общественному давлению. Также не следует забывать о политико-культурных факторах, влияющих на поведение индивида. Выражать свое мнение открыто или промолчать на публике – не в последнюю очередь выбор зависит от страны, в которой живет человек, его ментальности, географического и культурного окружения и даже политического режима. Человек склонен избегать одиночества и готов платить за это определенную цену.

В своем послыше теория Е. Ноэль-Нейман сходится с теорией Д. Рисмена о внеориентированном человеке, который ведет отчужденное бытие [26]. Обе теории подчеркивают возрастающее влияние СМИ на индивида. В некотором смысле теория Е. Ноэль-Нейман более рациональна, чем теория Д. Рисмана, так как автор утверждает, что общество напрямую угрожает своим членам, в то время как в теории Д. Рисмена говорится о влиянии общества на характер индивида и его формирование. У Е. Ноэль-Нейман общество, угрожая индивиду изоляцией, выполняет к тому же функцию контроля. Общественное мнение тем самым становится средством социальной интеграции, которая в конечном итоге способствует стабильности самого общества.

Раскрывая эмоциональную составляющую человеческого поведения, Е. Ноэлль-Нейман делает еще один шаг к пониманию одиночества. В то время как Д. Рисмен на первый план выносит потребность в общественном признании, Е. Ноэлль-Нейман вскрывает основной мотив поведения индивида – это страх перед изоляцией. Автор косвенно указывает на то, что страх перед изоляцией – это страх перед одиночеством, который определяет степень конформизма индивида. Чем больше человек боится изоляции и одиночества, тем больше становится конформизм. И наоборот, чем больше растет конформизм, тем сильнее становятся изоляция и одиночество.

Однако Е. Ноэлль-Нейман в своей теории не только подчеркивает негативную природу одиночества, но и говорит о том, что когда зависимость от общественного мнения возрастает, то у индивида начинают теряться ценные навыки. Возникает опасность застоя. Это в первую очередь касается личностной силы индивида, позволяющей ему оставаться относительно свободным от общепринятых мнений. Данное положение подтверждается исследованиями немецких ученых, которые обнаружили, что индивиды не способны выдерживать одиночество и уединение, испытывают затруднения в развитии [27. С. 31]. С ними солидарен российский исследователь Л.П. Гримак, утверждающий, что для нормального функционирования организма и психики человеку абсолютно необходимы периодически оставаться в полном одиночестве [28. С. 250]. В этой связи большое значение приобретает профилактика одиночества, в особенности по отношению к детям и подросткам. Их необходимо научить преодолевать страх одиночества, более того – научить находить удовлетворение в уединении, развить умение быть одному. Следует также подчеркнуть экзистенциальный характер одиночества и показать его положительные стороны. У автора теории спирали молчания страх сопряжен с одиночеством и изоляцией.

Какое значение имеет страх в контексте одиночества? Попробуем исследовать этот вопрос. Страх – это универсальное социальное явление, присущее всем людям. Он, так же как и одиночество, имеет экзистенциальную окраску и вызывает многочисленные эмоции [29. С. 18]. Иногда страх бывает таким всеохватывающим, что от него трудно отличить другие чувства. В страхе человек становится полностью самим собой. Как утверждает К. Бон, страх и одиночество связаны друг с другом: в каждом проявлении одиночества есть страх, а страх предполагает одиночество [30. С. 111]. Люди часто чувствуют себя одиноко, когда они попадают в новую ситуацию и вынуждены соответствовать ожиданиям других людей. Это происходит тогда, когда человек попадает в другую культурную или социальную среду, обнаруживает новые нормы и закономерности, становится растерянным и испуганным. Чувство одиночества и страх могут усиливаться также в том случае, когда новая ситуация не сравнима с предыдущей и необходимо действовать на свой страх и риск. Предвосхищение будущего одиночества также может передать чувства страха, который, в свою очередь, парализует человека и способствует новому витку одиночества. Удовлетворительного ответа на вопрос о том, что является условием порождения того или иного феномена, до сих пор нет. Так, к примеру, страх смерти относится не к самой смерти, как к физическому небытию, а к возникающему вследствие этой смерти одиночеству. Вездесущность смерти производит страх даже там, где угрозы смерти нет. Многие люди не боятся смерти, но боятся одиночества.

Для Г. Деймлинга страх является психическим коррелятом общественно обусловленного одиночества и ценой за свободу выбора альтернативных действий в системе конкурирующих норм и ценностей. Одиночество для него в данном контексте – это социо-патологическое явление в становящемся аномичном обществе, в котором тенденции к изоляции и одиночеству очень отчетливо проявляются. Таким образом, страх, как постоянный спутник одиночества, оказывает существенное влияние на поведение индивида. В особенности если речь идет о групповой принадлежности, интеграции или социализации индивида.

Страх и одиночество – два важных феномена, которые сопровождают эти процессы. Страх является мотивом социального действия, он лежит в основе действительного или предполагаемого одиночества. Естественно, что люди стремятся избежать одиночества и делают это различными способами. От страха одиночества индивид бежит в работу, поиск общения, досуг, спорт, переедание, жалость к себе. Кроме того, одиночество отражается в различного рода зависимостях, наркомании, алкоголе и болезнях.

Существует множество мест, где обитает одиночество. Одним из таких мест сегодня становится медийное пространство. Что оно несет с собой? Это друг или враг одиночества? Развлечение и уход от трудностей – наиболее простые и доступные средства, чтобы избежать одиночества и сделать

социальную изоляцию более переносимой. Медийные средства – те желанные инструменты, при помощи которых якобы можно прервать зарождающееся одиночество. В обществе уже давно идет дискуссия об истинных отношениях между одиночеством и медийными средствами. Приносят ли медийные средства защиту от одиночества или, наоборот, усугубляют его? По этому вопросу есть различные и противоположные точки зрения. Одно нельзя отрицать – что электронные средства радикально изменили как структуру коммуникации, так и социальные взаимодействия.

Некоторые исследователи утверждают: сравнительный анализ коммуникаций «нового типа» и непосредственного личного общения тет-а-тет показал, что у первых есть определенные ограничения [31. S. 1]. Те же СМС-сообщения, скорее всего, оказывают лишь техническую поддержку и играют второстепенную роль. Кроме того, невербальные аспекты коммуникации скрыты, и поэтому такие партнеры теряют свою целостность и самостоятельность. В социальном плане они менее представлены, чем в личном общении. Таким образом, общение при помощи IT-технологий менее лично и менее эмоционально, зато оно более инструментализировано, направлено на суть дела и в большей степени приспособлено для представлений коммерческих интересов.

Также необходимо отметить, что Интернет уже давно не представляет только коммерческие интересы, а стал своеобразной платформой многосторонней коммуникации. Более того, начиная с восьмидесятых годов прошлого века Интернет стал форумом социальных взаимодействий, неся на себе большую эмоциональную и интимную нагрузку [32. S. 46]. Осуществляя сравнительный анализ двух форм коммуникации, не стоит впадать и в другую крайность – идеализацию личностного общения. Хотя некоторые исследователи считают, что потребность в общении наиболее удовлетворяются только через личный контакт [33]. Следует иметь в виду, что электронное письмо или чат, как форма общения, делают возможным общение как с одним партнером, так и со многими. Это сокращает время общения и снижает риск недопонимания, которое могло бы возникнуть через искаженную третьими лицами информацию. Границы между двумя формами коммуникации стали расплывчатыми. Возможность технической коммуникации подходит прежде всего тем людям, которые испытывают трудности в личном общении. Особенно это касается скромных и застенчивых людей, для которых важно сохранить свою анонимность. Классическим примером может служить телефонный разговор. Через электронные письма можно также сообщить то, что лично сказать другому трудно, а иногда невозможно. Кроме того, есть и другие преимущества технической коммуникации, которые могут быть здесь выделены: 1) преодоление больших расстояний делает возможными контакты между людьми, которые раньше были бы невозможны (это приводит к тому, что возникает большое разнообразие связей и отношений); 2) скорость передачи информации и ее большой объем позволяют индивидам непосредственно и спонтанно реагировать друг на друга; 3) благодаря такому быстрому взаимодействию возникает ощущение востребованности и непосредственного личного контакта; 4) индивиды не перебивают друг друга, они слышат и слушают; 5) свободная и творческая коммуникация вследствие снижения жестких правил и социальных условностей; 6) равноправный информационный обмен через невербальное общение, которое позволяет дистанцироваться от статуса и авторитета; 7) генерирование идей и различных точек зрения.

Медийное пространство давно уже стало привычной частью повседневного социального взаимодействия. Освоение медийного пространства происходит в трех направлениях: во взаимодействии с другими индивидами, через социальную коммуникацию [34. S. 8]; через взаимодействие со СМИ, их авторами, модераторами, артистами, через парасоциальную коммуникацию [35]; через рефлексии над самим собой и своими действиями, через идентификацию с акторами медийного пространства [36. S. 25]. Особенно это касается телевидения, где идентификация соответствует почти личному контакту. Как все выше названные факты соотносятся с одиночеством? Люди, которые чувствуют себя одинокими, смотрят телевизор намного чаще, чем неодинокие. Это – своеобразный уход от своих проблем. И телевидение дает им эту возможность. Однако следует помнить, что, хотя телевидение отражает растущее одиночество, оно все же не обуславливает его, даже если люди чувствуют себя очень одинокими перед телевизором.

Немецкий исследователь У. Бек говорит о возникающей разобщенности и изоляции, когда семья вместе смотрит телепрограммы, подчеркивая в первую очередь пассивность и отсутствие взаимодействия между членами семьи [37. S. 213]. Это так называемое концертное одиночество, когда люди сидят рядом, и каждый в то же время один. Телевизор может являться определенным терапевтическим средством для преодоления кратковременного одиночества. В целом медийные средства

могут выполнять противоположные функции. С одной стороны, они могут быстро обеспечить контакт с социумом, а с другой они способствуют остракизму. Так, безуспешное ожидание СМС-сообщения может привести индивида к состоянию фрустрации, а невозможность отправки текста сообщения может быть использована как санкционное средство [38]. Кроме того, наличие или отсутствие соответствующих электронных средств могут вести индивида к социальному страданию или финансовым затруднениям. Опасности остракизма могут быть подвержены также те индивиды, которые не обладают достаточными навыками обращения с электронными средствами. Более того, те индивиды, которые не понимают новый технический язык и, следовательно, не могут активно участвовать в обсуждении того или иного содержания, подвержены опасности социальной изоляции. Технические средства коммуникации нельзя недооценивать. Это инструменты власти, которые могут вести как к интеграции индивида в общество, так и к исключению из него, управлять им, порождая широкую палитру эмоций [39. S. 15]. Поэтому медийная коммуникация может как усиливать, так и ослаблять одиночество.

Социальные условия и эмоциональные реакции – важные составляющие человеческого здоровья. Многие ученые подчеркивают решающую роль эмоций и социальных условий в возникновении болезней и их лечении [40. S. 78]. Есть ряд эмпирических исследований влияния одиночества на людей, имеющих онкологические заболевания [41. P. 402]. Некоторые исследователи прямо говорят о существенных изменениях на физиологическом уровне вследствие влияния одиночества. Хроническое одиночество изменяет состав крови, иммунитет, кровяное давление, деятельность мозга, нарушает сон [42. P. 67].

Одинокие люди в основном оценивают свое физическое состояние намного хуже, чем неодинокие. Вопрос об одиночестве как факторе риска для здоровья глубоко исследовал А. Эдер [43]. Он вскрыл значения одиночества как патогенного фактора для подросткового возраста. Цель была, с одной стороны, выявить взаимосвязь между разрушающими здоровье факторами и социальными ситуациями, а с другой – показать неблагоприятное для здоровья поведение подростков и определить группы наиболее уязвимых подростков. Для исследования было выбрано 11 стран. Опрашивались школьники в возрасте от 11 до 15 лет относительно их социальной интеграции, их субъективного здоровья и удовлетворенность учебой и жизнью в целом. Относительно восприятия одиночества важным являлось то, с кем подросток обсуждает свои проблемы и какое влияние имеет это обсуждение на чувство одиночества. Оказалось, что подростки в первую очередь обсуждают свои проблемы с родителями, поэтому уменьшение контакта с родителями, уход от разговора с ними ведет к возрастанию одиночества. Причем для мальчиков разговор с отцом является в большей степени фактором, снижающим одиночество, чем с матерью. Для девочек разговор с матерью оказался менее важным, чем разговор с отцом. Разговоры с друзьями и их интенсивность не так эффективны, как разговоры с родителями, и не могут полностью компенсировать возникшую проблему интеграции, хотя некоторое облегчение подростки испытывают. Таким образом, социальная интеграция в контексте физического благополучия имеет большое значение. «Кто чувствует себя изгоем в этом мире, в который он был послан, стремится уйти из этого мира. Однако путь назад – это путь в болезнь», – так немного пафосно говорит А. Эдер [44. S. 149].

Психосоматических заболеваний можно было бы избежать, если бы люди воспринимали знания о необходимости социального взаимодействия как часть повседневного мышления. А. Эдер подчеркивает значение одиночества как патогенного фактора в контексте здоровья. Для него социальная изоляция и чувство одиночества уподобляются классическим факторам риска: алкоголю, курению, малоподвижному образу жизни и неправильному питанию. Однако социальному фактору придается особое значение. Одиночество делает человека больным и возникает из-за того, что коммуникативные процессы, ответственные за благоприятное существование человека, нарушаются. Здоровье, напротив, – это результат качества социального взаимодействия. Поэтому здоровье – это не только отсутствие болезни. Автор также говорит о необходимости социальной интеграции. Он рассматривает одиночество как фактор риска, угрожающий здоровью. Таким образом, существует отчетливая взаимосвязь между качеством социальной интеграцией и физическим состоянием человека. Поэтому в профилактических целях необходимо своевременно принимать меры для интеграции подростков в семью, школу, различные объединения, чтобы устранить или ослабить факторы риска.

Стереотип одиночества в старости, как наиболее уязвимой фазы, не соответствует действительности [45. P. 73]. Научные исследования говорят о том, что из всех возрастных групп именно мо-



лодые люди сильнее всего испытывают одиночество [46. S. 278]. Почти каждый второй молодой человек или девушка в возрасте от 14 до 19 лет жалуется на то, что никто из окружения не разделяет их интересов. Их чувство одиночества проистекает не из-за того, что они одни, а из-за качества социальных связей [47. P. 249]. Также для молодых людей характерны романтические отношения, неудовлетворение которых ведет к росту одиночества. К страданиям, переживаниям добавляется также боль непонимания со стороны взрослых. Эмпирические данные говорят, что 20,1 % девушек и 22,1 % юношей в возрасте от 12 до 16 лет относят себя к одиноким людям. В возрастной же категории от 16 до 20 лет таковыми себя считают 12,3 % и 14,2 % соответственно [48. S. 581]. Отягчающим обстоятельством для этой фазы является заниженная самооценка молодых людей. Формирующаяся идентичность требует в этой жизненной фазе сильного подтверждения со стороны интимных отношений. Если этого нет, то возникает чувство одиночества. Для молодых людей также существует риск ухудшения физического состояния вследствие одиночества. Оно ослабляет иммунную систему и повышает риск сердечных заболеваний, вызывает артериосклероз и уменьшает количество социальных контактов. Психологи считают, что одинокие люди чувствуют себя разбитыми и утомленными, так как им не хватает субъективно воспринимаемой социальной поддержки, которая является действительным буфером против стресса. Однако на появление чувства одиночества влияет не только количество социальных связей, но в первую очередь, их качество.

Дж. Линч, проводивший исследование о влиянии одиночества на здоровье человека, эмпирически установил, что одиночество повышает риск инфарктов. Этот же автор вводит понятие «социальная мембрана», под которой он понимает систему кровообращения, реагирующую на воздействия не только внутренней, но и внешней среды. Так, люди с высоким давлением слишком сосредоточены на своем внешнем мире. Эта социальная мембрана, с одной стороны, связывает человека с обществом, а с другой – отделяет его. Дж. Линч выявил, что изменение артериального давления во время коммуникации можно интерпретировать как выражение отношения человека к своему социальному окружению. Интересным оказался тот факт, что наиболее низкое артериальное давление наблюдалось у пациентов, страдающих шизофренией, которые были в социальном плане абсолютно пассивны. Исследования В. Альварсса и Л. Стенли также подтвердили тот факт, что охранники в тюрьмах имели более высокое давление, чем заключенные. Более того, заключенные одиночных камер имели более низкие показатели артериального давления, чем заключенные, содержащиеся в общих камерах [49. S. 54]. На этом основании Дж. Линч делает однозначный вывод о связи низкого артериального давления с социальной изоляцией [50. S. 25]. Необходимо заметить, что автор употребляет понятия «социальная изоляция» и «одиночество» как синонимы.

## Заключение

Таким образом, одиночество и здоровье взаимосвязаны отношениями. Индивиды реагируют на одиночество признаками заболевания, а с другой стороны, чувство одиночества делает людей больными. Одиночество порождает чувство неуверенности и страха перед будущим, что приводит к беспомощности человека перед ударами судьбы и стрессом. Больной человек всегда требует повышенного внимания и определенных затрат со стороны государства. Поэтому феномен одиночества имеет не только общественное значение, но и политическое.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Левина О.В. Одиночество в социально-генерационной структуре современного российского общества: геронтологический аспект: дис. ... канд. социол. наук, 2001.
2. Лабиринты одиночества / перевод с англ. / сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. М.: Прогресс, 1989. 624 с.
3. Elbing E. Einsamkeit: Psychologische Konzepte, Forschungsbefunden und Treatmentansatze. Verlag fur Psychologie, Hogrefe, Gottingen, 1991. 363 s.
4. Weiss R.S. Loneliness. Cambridge, Mass.: MIT press.
5. Katsching-Fasch E. Vom Paradoxon der wissenschaftlichen Einsamkeit. Wien: Turia und Kant, 2001. 257 s.
6. Opaschowski H.W. Wir werden es erleben. Zehn Zukunftstrends fur unser Leben von morgen. Darmstadt, 2002. 244 s.
7. Mettler – von Meibom B. (Hrsg.): Einsamkeit in der Mediengesellschaft. Miinster: LIT, 1996. 329 s.
8. Психология: словарь / под общ. ред. А.В. Петровского. 2-е изд. М., 1990. 494 с.

9. Hillmann K.-H. (Hrsg): Einsamkeit, Wörterbuch der Soziologie; 4. überarbeitete und ergänzte Auflage. Stuttgart: Kroner, 1994. 486 s.
10. Bowman C. Loneliness and social change // *American Journal of Psychiatry*, 112. P. 194-198.
11. Dreitzel H. Die Einsamkeit als soziologisches Problem. Zurich, 1970. 219 s.
12. Пузанова Ж.В. Социологическое измерение одиночества: автореф. дис. ... докт. социол. наук. М.: Рос. ун-т дружбы народов, 2009.
13. Revenson T., Johnson J. Social and demographic correlates of loneliness in late life // *American Journal of Community Psychology*. 1984. No. 12. P. 71-85.
14. Larson R., Csikszentmihalyi M., Graev R. Time alone in daily experience: Loneliness or renewal // *A sourcebook of current theory, research and Therapy*. New York: Wiley. P. 54-67.
15. Rokach A. Giving Life: Loneliness, Pregnancy and Motherhood // *Social Behavior and Personality*. 2004. Vol. 32, iss. 7. P. 691-702.
16. Schwab R. Einsamkeit – neuere Ergebnisse empirisch-psychologischer Forschung // *Zeitschrift fuer personenzentrierte Psychologie und Psychotherapie*: J. 6. № 4. 1987. S. 449-461.
17. Thomas, A. Einsamkeit aus der Sicht der Sozialpsychologie // *Gruppendynamik*. 1998. Vol. 29, No. 3. S. 295-311.
18. Kieselbach T., Beilmann G. Arbeitslosigkeit sozialer Ausgrenzung bei Jugendlichen in Europa // *Aus Politik und Zeitgeschichte* (B 06-07/ 2003).
19. Becker S. Leben in der Warteschleife // *Psychologie Heute*, 31. Jhrg. Heft 3; März 2004. S. 62-68.
20. Opaschowski H. Was uns zusammenhält: Krise und Zukunft der westlichen Wertewelt. München: Olzog. 2002. 288 s.
21. Wood L., Hannel L. Loneliness in adolescence. In BRENNAN. Ontario, Canada: University of Guelph, 1982.
22. Heigl A. Selbstaufmerksamkeit und Einsamkeit. Theorie und Forschung, Bd.37; *Psychologie*, Bd 17. Roderer Verlag. Regensburg, 1987. 311 s.
23. Sennet R. Der flexible Mensch. Berliner Taschenbuch Verlag, 2006. 173 s.
24. Noelle-Neumann E. Öffentliche Meinung: die Entdeckung der Schweigerspirale. Frankfurt/Main; Berlin; Ulstein, 1989. 249 s.
25. Noelle-Neumann E. 1989. S. 117.
26. Riesman D. Die einsame Masse. Hamburg: Rovolt. 1958.
27. Csikzentmihalyi M. Öffentliche Meinung und die Psychologie der Einsamkeit. In: Wilke J.(Hrsg.): Öffentliche meinung. Theorie, Methoden, Befunde. Freiburg; München: Alber, 1992. 354 s.
28. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. М., 1987. С. 250.
29. Deimling G. Angst und Einsamkeit: ein soziologischer Versuch. Würzburg: Neumann, 1980. 214 s.
30. Bohn C. Einsamkeit im Spiegel der sozialwissenschaftlichen Forschung... Diss. Zur Erlangung des Grades einer Doktorin der Philosophie, 2006.
31. Sache W. (Hrsg.) Ausburger Schulpädagogische Untersuchungen. №17: Einsamkeit oder Gemeinsamkeit? Veränderungen von Kommunikations – und Interaktionsstrukturen durch neue Medien. Januar, 1996. 312 s.
32. Doring N. Verliebt – verlobt – vernetzt: Paarbeziehungen im Internet-Zeitalter // *Psychologie heute* 31 Jahrg. Heft 1. Januar, 2004. S. 46-51.
33. Mettler – von Meibom B. Kommunikation in der Mediengesellschaft. Kommunikationsökologie, 1. Münster: LIT, 1996. 197 s.
34. Postman N. Wir amüsieren uns zu Tode. Fischer Verlag, 1985. 207 s.
35. Sacher W. 1996. S. 8.
36. Becker S. Meine Bekannten im Fernsehen // *Psychologie Heute*, 31. Jahrg., Heft 4. April 2004. S. 25-32.
37. Beck U. Risikogesellschaft. Auf dem weg in eine Moderne. 1.Auflage. Suhrkamp Verlag. Frankfurt, 1986. 324 s.
38. Sonnemann I. Kommunikation im Wandel. Auswirkung des Mobilfunks auf die Gesellschaft. Dissertation. Frankfurt /Main.2004.
39. Hunziker P. Medien, Kommunikation und Gesellschaft: Einfuehrung in die Soziologie der Massenkommunikation. 2. Ueberarbeitete Auflage. Darmstadt. Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1996. 285 s.
40. Gerhards J. Soziologie der Emotionen: Fragestellungen, Systematik und Perspektiven. Juventa – Verlag. Muenchen, 1988. 291 s.
41. Rokach A., Natalon R., Safarov A. Bercovitsch H. The Dying, Those Who care for Them and They Cope with Loneliness // *American Journal of Hospice and Palliative Care*. 2007. № 24. P. 399-407.
42. Cacioppo J., Patrick W. Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection. New York, 2008. 274 p.
43. Eder A. Risikofaktor Einsamkeit: Theorien und Materialien zu einem systematischen Gesundheitsbegriff. Springer Verlag, Wien, New York, 1990. 337 s.
44. Eder A. 1990. S. 149.
45. Revenson T.A. Debunking the Myth of Loneliness in Late Life // *American Journal of Community Psychology*, 12. P. 71-87.
46. Brennan T. Loneliness in Adolescence // Peplau L.A., Perlman D. (eds.). Loneliness. A sourcebook of current theory, research and therapy. New York: Wiley and Sons, 1982. P. 269-290.

47. Rubenstein C.M., Shaver P. The experience of loneliness // A sourcebook of current theory, research and therapy. New York: Wiley and Sons, 1982. P. 243-258.
48. Rorle B., Osterlow J. Gemeinsam allein. Zur Psychologie der Einsamkeit // Universitas (Stuttgart). Deutsche Ausgabe. Jahrg. 54. № 6. 1999. S. 572-586.
49. Psychologie Heute. Gesundheit und Psyche: Einsamkeit. Die Pein allein. 31 Jahrg: Heft 1. Januar 2004. S. 52-73.
50. Lynch J. Einsamkeit und Blutdruck // Psychologie Heute. Jahrg. 14. Heft 3. 1987. S. 25-36.

Поступила в редакцию 26.07.2018

Тихонов Геннадий Михайлович, доктор философских наук, заведующий кафедрой социологии, психологии и культурологии  
ФГБОУ ВО «Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова»  
426069, Россия, г. Ижевск, ул. Студенческая, 7  
E-mail: gtichonov@list.ru

**G.M. Tikhonov**

### **SOCIO-CULTURAL ASPECTS OF STUDYING LONELINESS**

The analysis of loneliness as a social phenomenon is presented. It is stated that loneliness has become an inseparable attribute of society. The study of loneliness is complicated by the fact that it is in the zone of taboo. The society hangs a label, stigmatizes an individual, considering loneliness as a sign of social inferiority and social incompetence. Loneliness is viewed from the sociological point of view and describes a person's social situation, which is characterized by a decrease in his activity and deterioration in social interaction. A person suffers from social isolation, the causes of which are rooted in the impact of socio-cultural factors. The theory of the "Spiral of Silence" (Die Theorie der Schweigespirale) put forward by the German scientist E. Noelle-Neumann is analyzed, in which she tries to prove that man, as a being by nature is social. Therefore a man is afraid of isolation in favor of integration into society. She proceeds from the fact that society threatens with isolation and ostracism by deviant individuals, therefore such individuals develop an unconscious, genetic-level fear of isolation, which leads to the fact that the individual must constantly adjust his way of life and thinking. This fear makes the individual always assess the public climate and, depending on this, either openly express their opinion or go into a spiral of silence. The twenty-first century brought new opportunities for communication between people (Internet, cellular communications, IT-technologies). In general, media can perform opposite functions. On the one hand, they can quickly provide contact with the society, and, on the other hand, they contribute to the emergence of loneliness. The relationship between health and loneliness is another factor identified. It is pointed out that some researchers directly speak about significant changes at the physiological level due to the influence of loneliness. It is shown that there is a clear relationship between the quality of social integration and the physical condition of a person. Speaking of social causes, many sociologists, as the dominant cause, note the loss of contact with the group that determines human behavior. This group provides an opportunity for self-identification and in it the person's stay acquires sense and meaning. Thus, loneliness is a serious social problem. How often a person experiences loneliness, how he perceives it largely depends on sociocultural factors. Loneliness is a "frequent visitor" of our daily life, therefore it is necessary to investigate this phenomenon taking into account social conditions and social development.

*Keywords:* loneliness, fear of isolation, sociocultural factors, anomic society, media space, theory of the spiral of silence, health and loneliness.

Received 26.07.2018

Tikhonov G.M., Doctor of Philosophy, Head of the Department of Sociology, Psychology and Cultural Sciences  
Izhevsk Kalashnikov State Technical University  
Studencheskaya st., 7, Izhevsk, Russia, 426069  
E-mail: gtichonov@list.ru