

Мухина Екатерина Евгеньевна, магистрант, Уфимский Университет науки и технологий, г. Уфа

СУБЪЕКТИВНЫЕ АСПЕКТЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

Аннотация

Статья посвящена анализу субъективного опыта переживания одиночества молодыми людьми в возрастной период от 20 до 35 лет. Рассматриваются психологические механизмы формирования чувства изоляции, индивидуальные различия в восприятии социальной отстранённости и экзистенциальные компоненты данного феномена. Исследование опирается на теоретические концепции возрастной психологии, психологии личности и социальной психологии. Анализируются факторы, определяющие интенсивность и модальность переживания одиночества в контексте задач развития ранней взрослости. Особое внимание уделяется противоречию между объективной социальной включенностью и субъективным ощущением изолированности. Раскрывается связь между типом привязанности, сформированным в детстве, и характером переживания одиночества во взрослом возрасте. Обсуждаются адаптивные и дезадаптивные стратегии совладания с чувством социальной изоляции.

Abstract

The article analyzes the subjective experience of loneliness among young adults aged 20 to 35 years. Psychological mechanisms of isolation feelings formation, individual differences in social detachment perception, and existential components of this phenomenon are examined. The study draws on theoretical concepts from developmental psychology, personality psychology, and social psychology. Factors determining the intensity and modality of loneliness experience in the context of early adulthood developmental tasks are analyzed. Particular attention is paid to the contradiction between objective social inclusion and subjective sense of isolation. The connection between childhood attachment patterns and the nature of loneliness

experience in adulthood is revealed. Adaptive and maladaptive coping strategies for dealing with social isolation feelings are discussed.

Ключевые слова: одиночество, ранняя взрослость, субъективное переживание, социальная изоляция, эмоциональная депривация, экзистенциальный кризис, интимность, психологическое благополучие

Keywords: loneliness, early adulthood, subjective experience, social isolation, emotional deprivation, existential crisis, intimacy, psychological well-being

Период ранней взрослости представляет собой уникальный этап жизненного пути, насыщенный интенсивными трансформациями во всех сферах существования человека. Молодые люди сталкиваются с необходимостью решения множества задач развития, включающих профессиональное самоопределение, построение интимных отношений, формирование собственной идентичности и обретение автономии от родительской семьи. В этом контексте одиночество приобретает особую феноменологию, отличающуюся от переживания изоляции в другие периоды.

Субъективность переживания одиночества проявляется в том, что данное состояние не определяется исключительно количественными параметрами социальных контактов. Молодой человек может находиться в окружении людей, поддерживать множественные связи в социальных сетях, регулярно взаимодействовать с коллегами и знакомыми, однако испытывать глубокое чувство непонятости и отчуждённости. Подобная диссоциация между внешней социальной активностью и внутренним переживанием изоляции составляет центральный парадокс одиночества в современном обществе [4].

Психологические исследования демонстрируют, что одиночество в ранней взрослости носит многомерный характер. Можно выделить эмоциональное одиночество, связанное с отсутствием глубокой привязанности к значимому другому, и социальное одиночество, обусловленное дефицитом удовлетворяющих отношений в широком круге общения. Однако эта дихотомия не исчерпывает всего разнообразия субъективных переживаний. Некоторые

молодые люди описывают экзистенциальное одиночество – осознание фундаментальной отделенности собственного существования от существования других людей, невозможности полностью разделить свой внутренний мир с кем-либо.

Ранняя взрослость характеризуется напряжением между стремлением к близости и потребностью в автономии. Это диалектическое противоречие создаёт специфический контекст для формирования опыта одиночества. Молодой человек, недавно отделившийся от родительской семьи, осваивает новые паттерны взаимодействия, экспериментирует с различными формами близости, учится устанавливать границы в отношениях. В процессе этого освоения возникают периоды, когда баланс между близостью и дистанцией нарушается, порождая либо страх поглощения, либо тревогу покинутости [6].

Индивидуальные различия в переживании одиночества во многом определяются историей ранних отношений привязанности. Молодые люди с надёжным типом привязанности склонны воспринимать периоды уединения как естественную часть жизни, не вызывающую интенсивной тревоги. Они способны использовать время наедине с собой для рефлексии и саморазвития, рассматривая одиночество как временное состояние, которое может быть преодолено через обращение. Напротив, ненадёжная привязанность создаёт предрасположенность к болезненному переживанию изоляции.

Тревожно-амбивалентная привязанность формирует гиперчувствительность к признакам отвержения и склонность интерпретировать нейтральные ситуации как подтверждение собственной ненужности. Молодые люди с таким типом привязанности могут навязчиво искать подтверждения принятия, испытывать интенсивный страх одиночества и реагировать на него попытками установления множественных поверхностных контактов, которые, однако, не приносят удовлетворения потребности в близости. Избегающая привязанность, напротив, связана с защитным дистанцированием от других людей и отрицанием потребности в близости, что приводит к хроническому, но плохо осознаваемому одиночеству.

Когнитивные процессы играют существенную роль в формировании субъективного опыта изоляции. Молодые люди, переживающие одиночество, демонстрируют специфические паттерны социального познания. Они склонны к избирательному вниманию на негативные аспекты социальных взаимодействий, интерпретируют двусмысленные ситуации в неблагоприятном ключе и формируют ожидания отвержения, которые могут становиться самоисполняющимися пророчествами. Такие когнитивные искажения создают замкнутый круг, усиливающий и поддерживающий чувство изоляции [7].

Эмоциональная регуляция представляет собой ещё один механизм, через который опосредуется переживание одиночества. Молодые люди различаются по способности идентифицировать, принимать и модулировать эмоции, связанные с изоляцией. Некоторые используют адаптивные стратегии регуляции, такие как когнитивная переоценка ситуации, поиск социальной поддержки или конструктивное решение проблем. Другие прибегают к дезадаптивным способам совладания: подавление эмоций, руминацию, избегание или употребление психоактивных веществ. Выбор стратегии существенно влияет на интенсивность и продолжительность переживания.

Культурный контекст также формирует субъективный опыт изоляции в ранней взрослости. В индивидуалистических культурах одиночество часто интерпретируется как личная неудача, сигнализирующая о неспособности человека привлекать других и формировать отношения. Это приводит к стигматизации одиночества и усилению негативных переживаний через чувство стыда. В коллективистских культурах одиночество может быть менее распространенным явлением благодаря более плотной социальной сети, однако нормативное давление на поддержание групповой принадлежности создает специфические формы страдания для тех, кто по тем или иным причинам оказывается исключенным из сообщества.

Современные технологии коммуникации создают парадоксальную ситуацию для молодых людей. С одной стороны, цифровые платформы предоставляют беспрецедентные возможности для установления и поддержания

контактов. С другой стороны, виртуальное общение часто оказывается недостаточным для удовлетворения потребности в глубокой эмоциональной связи. Молодые люди могут проводить значительное время в онлайн-взаимодействиях, испытывая острое чувство нереализованности и поверхностности отношений. Феномен цифрового одиночества характеризуется присутствием в виртуальном пространстве при одновременном ощущении невидимости и недостижимости подлинного контакта [1].

Алгоритмизация социальных взаимодействий в цифровой среде создает иллюзию контроля над отношениями, однако лишает их спонтанности и непредсказуемости, составляющих суть живого человеческого общения. Молодые люди оказываются в ситуации, когда можно тщательно конструировать собственный образ в социальных медиа, презентуя идеализированную версию себя, но эта презентация парадоксальным образом усиливает чувство фальши и отчуждения от собственной подлинности. Разрыв между онлайн-персоной и реальным Я становится источником внутреннего конфликта и углубляет переживание изоляции.

Гендерные различия обнаруживаются в способах переживания и выражения одиночества. Молодые женщины чаще вербализуют свои чувства и склонны искать эмоциональную поддержку в отношениях с подругами. Для них одиночество может быть связано с отсутствием интимных доверительных отношений, в которых возможно обсуждение личных переживаний. Молодые мужчины, социализированные в традициях эмоциональной сдержанности, могут испытывать трудности с распознаванием и артикуляцией чувства одиночества. Их переживание изоляции может маскироваться гневом, раздражительностью или уходом в деструктивное поведение [5].

Социальные нормы маскулинности, предписывающие мужчинам самодостаточность и независимость, создают дополнительные барьеры для признания потребности в близости и обращения за помощью. Молодые мужчины могут воспринимать одиночество как признак слабости, что препятствует проработке этих переживаний и ведет к их соматизации или трансформации в

другие формы психологического дистресса. Женщины, в свою очередь, сталкиваются с противоречивыми социальными ожиданиями относительно независимости и ориентации на отношения, что создает специфическую форму конфликта при переживании одиночества.

Экзистенциальная перспектива на одиночество в ранней взрослости предполагает рассмотрение данного феномена как неизбежного аспекта человеческого существования. Молодые люди в процессе формирования зрелой идентичности сталкиваются с осознанием собственной уникальности и отдельности. Это столкновение может переживаться как кризис, требующий интеграции понимания своей фундаментальной обособленности с потребностью в связи с другими. Экзистенциальное одиночество не обязательно связано с отсутствием социальных контактов; оно отражает более глубокий уровень встречи с собственным бытием.

Встреча с экзистенциальным одиночеством в ранней взрослости может становиться катализатором личностного роста и обретения аутентичности. Молодой человек, принимающий неизбежность отдельности своего существования, получает возможность формировать отношения, основанные не на страхе покинутости, а на свободном выборе близости. Однако этот процесс сопряжен с интенсивной тревогой и требует мужества встретиться с фундаментальными вопросами существования, смысла и смертности [2].

Переживание одиночества в ранней взрослости тесно связано с процессами идентификации. Молодой человек, исследующий различные социальные роли и жизненные сценарии, может временно ощущать себя не принадлежащим ни к одной группе. Это состояние маргинальности, будучи потенциально продуктивным для развития, одновременно сопряжено с дискомфортом неопределенности и изоляции. Формирование аутентичной идентичности требует дистанцирования от навязанных извне ожиданий, что неизбежно включает периоды отстранения и одиночества.

Конфликт между различными аспектами идентичности может усиливать чувство внутренней разобщенности, проецирующейся на восприятие

социальных отношений. Молодые люди, принадлежащие к нескольким культурным или социальным контекстам, могут испытывать особую форму одиночества, связанную с невозможностью полностью проявлять себя ни в одной из сред. Интеграция множественных идентичностей представляет собой сложную задачу, решение которой определяет качество последующих отношений и общее психологическое благополучие.

Профессиональная сфера создает специфический контекст для переживания одиночества в ранней взрослости. Молодые специалисты, входящие в рабочую среду, могут сталкиваться с конкуренцией, иерархическими отношениями и необходимостью соответствовать профессиональным стандартам, что затрудняет установление подлинных связей с коллегами. Географическая мобильность, часто связанная с карьерными возможностями, приводит к разрыву устоявшихся социальных сетей и необходимости выстраивания новых отношений в незнакомой среде.

Трудовая миграция, характерная для значительной части молодых людей, создает дополнительные вызовы для поддержания социальных связей. Оторванность от семьи и друзей детства, погружение в новую культурную среду, необходимость адаптации к иным нормам общения – все эти факторы усиливают уязвимость к переживанию изоляции. Современные средства связи позволяют поддерживать контакт с прежним окружением, но не компенсируют отсутствие физической близости и совместного проживания повседневности.

Романтические отношения занимают центральное место в переживании одиночества молодыми людьми. Отсутствие партнера или неудовлетворенность существующими отношениями может становиться источником интенсивных негативных переживаний. Культурные нарративы, романтизирующие парные отношения как основной источник смысла и счастья, усиливают страдание одиноких молодых людей. Но исследования показывают: нахождение в отношениях не гарантирует отсутствия одиночества; эмоциональная дистанция с партнером может переживаться как болезненная форма изоляции [3].

Современная культура свиданий, опосредованная приложениями и алгоритмами подбора партнеров, создает специфическую среду для формирования романтических связей. Изобилие потенциальных кандидатов парадоксальным образом затрудняет формирование глубоких привязанностей, поскольку каждый контакт воспринимается как легко заменяемый. Молодые люди могут испытывать усталость от бесконечного процесса знакомств, разочарование в поверхностности взаимодействий и циничное отношение к возможности подлинной близости.

Телесные аспекты одиночества остаются недостаточно изученными, хотя соматические проявления изоляции хорошо известны. Молодые люди, переживающие одиночество, могут испытывать физическую боль в груди, мышечное напряжение, нарушения сна и изменения аппетита. Недостаток физического контакта – прикосновений, объятий – создает специфическую форму депривации, которая может усиливать общее чувство изоляции. Телесное одиночество напоминает о фундаментальной социальной природе человека и биологической потребности в близости.

Нейробиологические исследования демонстрируют, что хроническое одиночество активирует те же мозговые структуры, что и физическая боль, объясняя интенсивность страдания, связанного с социальной изоляцией. Длительное переживание одиночества ассоциируется с повышением уровня кортизола, воспалительных маркеров и снижением иммунной функции. Эти физиологические изменения подчеркивают, что одиночество представляет собой не просто субъективное переживание, но состояние, затрагивающее целостное функционирование организма [3].

Творческий потенциал одиночества представляет собой важный, хотя и парадоксальный аспект данного переживания. Многие молодые люди обнаруживают, что периоды изоляции способствуют углублению самопознания, развитию творческих способностей и формированию внутренних ресурсов. Способность трансформировать одиночество из источника страдания в возможность для роста зависит от установок, копинг-стратегий и наличия

базового чувства безопасности. Конструктивное одиночество, или уединение, отличается от деструктивного наличием выбора и способностью восстанавливать контакт с другими по собственному желанию.

История искусства и науки изобилует примерами, когда периоды уединения становились временем интенсивной креативности и прорывных открытий. Молодые люди, способные переосмыслить одиночество как пространство для творчества и саморазвития, демонстрируют большую психологическую гибкость и удовлетворенность жизнью. Культивирование способности к продуктивному уединению может рассматриваться как задача развития в ранней взрослости, что формирует зрелую личность.

Психотерапевтическая работа с одиночеством в ранней взрослости требует внимания к множественным уровням этого феномена. Когнитивно-поведенческие подходы фокусируются на изменении дисфункциональных паттернов мышления и развитии социальных навыков. Психодинамические направления исследуют связь текущего переживания одиночества с ранним опытом отношений. Экзистенциально-гуманистические подходы помогают клиенту встретиться с неизбежностью одиночества как аспекта человеческого существования и обрести смысл в этом переживании.

Терапевтические отношения сами по себе становятся корректирующим эмоциональным опытом для молодых людей, страдающих от одиночества. Переживание принятия, эмпатии и подлинного интереса со стороны терапевта может модифицировать внутренние рабочие модели отношений и открывать возможность для формирования более удовлетворяющих связей за пределами терапевтического кабинета. Групповая психотерапия предоставляет дополнительный ресурс через универсальность переживаний и возможность практиковать новые способы взаимодействия в безопасной среде.

Профилактика дезадаптивного одиночества предполагает создание условий для развития навыков эмоциональной регуляции, формирования надежной привязанности и построения удовлетворяющих отношений. Образовательные программы для молодых людей могут включать компоненты,

направленные на нормализацию переживания одиночества, развитие эмпатии и коммуникативных компетенций. Создание сообществ по интересам, волонтерская деятельность и групповые формы активности способствуют установлению связей и снижению социальной изоляции.

Городская среда и архитектура пространств совместного использования влияют на частоту и качество социальных взаимодействий молодых людей. Создание общественных пространств, способствующих спонтанным встречам и совместной деятельности, может снижать распространенность одиночества на популяционном уровне. Урбанистическое планирование, учитывающее потребности в социальных контактах, становится фактором общественного здоровья и психологического благополучия.

Исследование субъективных аспектов одиночества в ранней взрослости открывает перспективы для более глубокого понимания задач развития данного возрастного периода. Одиночество не является монолитным феноменом; оно представляет собой сложное переплетение эмоциональных, когнитивных, поведенческих и экзистенциальных компонентов. Индивидуальная история, культурный контекст, социальные условия и личностные особенности создают уникальную конфигурацию переживания изоляции для каждого молодого человека. Признание многомерности и субъективности этого опыта позволяет разрабатывать более эффективные интервенции и поддерживающие программы, учитывающие разнообразие потребностей молодых людей в современном обществе.

Литература

1. Айсина Р.М., Нестерова А.А. Киберсоциализация молодежи в информационно-коммуникационном пространстве современного мира: эффекты и риски. Социальная психология и общество. 2019. №10(4), С. 42-57.

2. Бармина П.С., Нозикова Н.В. Особенности межличностных отношений и переживания одиночества в юношеском возрасте в зависимости от фактора пола. Экспериментальная психология. 2023. №16(1), С. 167-181.

3. Моисеева Т.А. Особенности субъективного чувства одиночества в подростковом возрасте // Молодой ученый. 2019. № 4 (242). С. 158-161.

4. Муртазина И.Р. Представления об одиночестве и особенности его переживания в разные периоды взрослости // Мир науки. Педагогика и психология. 2021. №3. С. 26.

5. Новак Н.Н. Эмпирическое исследование особенностей переживания эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин // Молодой ученый. 2024. № 5 (504). С. 124-128.

6. Полякова М.К., Харитоновна Т.С., Стрижицкая О.Ю. Генеративность и ценностные ориентации в период вхождения во взрослость при разной выраженности переживания одиночества // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. 2021. №4. С. 326-340.

7. Стрижицкая, О.Ю., Муртазина, И.Р., Петраш, М.Д. Одиночество и ориентированность на социум: модулирующая роль возраста, пола и психологического благополучия. Консультативная психология и психотерапия. 2024. №32(1), С. 103-121.

Literature

1. Aisina R.M., Nesterova A.A. Cybersocialization of youth in the information and communication space of the modern world: effects and risks. Social Psychology and Society. 2019. No. 10 (4), pp. 42-57.

2. Barmina P.S., Nozikova N.V. Features of interpersonal relationships and the experience of loneliness in adolescence depending on the gender factor. Experimental Psychology. 2023. No. 16 (1), pp. 167-181.

3. Moiseeva T.A. Features of the subjective feeling of loneliness in adolescence // Young scientist. 2019. No. 4 (242). pp. 158-161.

4. Murtazina I.R. Concepts of loneliness and features of its experience at different periods of adulthood // World of Science. Pedagogy and Psychology. 2021. No. 3. P. 26.
5. Novak N.N. Empirical study of the characteristics of experiencing emotional burnout and loneliness in men and women // Young scientist. 2024. No. 5 (504). Pp. 124-128.
6. Polyakova M.K., Kharitonova T.S., Strizhitskaya O.Yu. Generativity and value orientations during the period of entering adulthood with different severity of the experience of loneliness // Bulletin of St. Petersburg State University. Series 16: Psychology. Pedagogy. 2021. No. 4. Pp. 326-340.
7. Strizhitskaya, O.Yu., Murtazina, I.R., Petrash, M.D. Loneliness and orientation toward society: the moderating role of age, gender, and psychological well-being. Counseling psychology and psychotherapy. 2024. No. 32(1), pp. 103-121.