

УДК 159.923.2

Н. О. Олейник

ОСОБЕННОСТИ ВНУТРЕННЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА В РАННЕМ И СРЕДНЕМ ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ

В статье представлены результаты исследования особенностей внутренней организации переживания одиночества в раннем и среднем взрослом возрасте. Представлена авторская модель переживания одиночества, основанная на принципах структурно-функционального подхода. На основе принципов и категориального аппарата системного подхода одиночество рассматривается как единая система, целостность которой обеспечивается тем, что переживание одиночества функционирует на основе взаимодействия таких компонентов, как когнитивный, эмоциональный, поведенческий и мотивационно-волевой.

***Ключевые слова:** одиночество, уединение, отчуждение, структура, когнитивный компонент, эмоциональный компонент, поведенческий компонент, мотивационно-волевой компонент.*

Введение. В современном обществе переживание одиночества – достаточно распространенный феномен. Следует отметить, что одиночество рассматривается как сложный и противоречивый феномен в связи с тем, что специфика его переживания связана с двумя аспектами – положительным и отрицательным. Отрицательный аспект одиночества обуславливается различными нарушениями межличностных отношений, что, в свою очередь, переживается личностью как утрата контакта с окружающим миром. В этом случае переживание одиночества сопровождается различными негатив-

ными чувствами. Положительный аспект одиночества связывается с показателями духовного роста и саморазвития в том аспекте, что личность более глубоко знакомится со своими возможностями и ресурсами. Сама ситуация одиночества сопровождается положительными чувствами [1; 2; 3].

Анализ современных научных исследований показывает, что в науке нет единого понимания сущности, генезиса и особенностей протекания одиночества. Особый интерес представляется в изучении возрастного аспекта в переживании одиночества.

Цель исследования направлена на изучение динамики и лабильности структуры переживания одиночества в разном возрасте.

Выборку эмпирического исследования представляют 190 человек: 136 испытуемых раннего взрослого возраста и 54 испытуемых среднего взрослого возраста. Выборку составили студенты и преподаватели Херсонского государственного университета.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели использовались следующие методики:

- «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» (Д. Рассел, М. Фергюсон).
- «Семантический дифференциал» (Е. Заворотных).
- «Диагностика самоактуализации личности» (А. Лазукин, Н. Калина).
- «Обнаружение вида одиночества» (С. Корчагина).
- Анкета «Одиночество» (Г. Шагивалеева) в авторской модификации.
- «Дифференциальный опросник одиночества» (Е. Осин, Д. Леонтьев) ДОПС-3.
- «Тест-опросник личностной зрелости» (Ю. Гильбук).
- «Исследование волевой саморегуляции» (А. Зверьков и Е. Эйрман).

Методология исследования. Наиболее точным понятием, обозначающим реакцию личности на ситуацию одиночества, можно назвать категорию переживания. Считаем, что одиночество – это переживание, поскольку может со-

провождаться как разнообразными чувствами, эмоциями, так и разными состояниями. Определяем одиночество следующим образом – это субъективное переживание, проявляющееся в добровольной или вынужденной невозможности человека удовлетворить потребность во взаимодействии, интимности, которое сопровождается разнообразным спектром эмоциональных проявлений.

Учитывая изучение одиночества через категорию переживания, нами представлено авторское видение его структуры: «на основе принципов и категориального аппарата системного подхода одиночество рассматривается как единая система, целостность которой обеспечивается тем, что переживание одиночества функционирует на основе взаимодействия таких компонентов, как когнитивный, эмоциональный, поведенческий и мотивационно-волевой. Данные составляющие переживания выступают элементами (подсистемами) переживания одиночества» [4, с. 106].

Определяем компоненты структуры переживания одиночества следующим образом: «когнитивный компонент обеспечивает подготовительную функцию в переживании одиночества и имеет такие формы проявления, как представление о собственных переживаниях, образ «Я» во время переживания одиночества и форма отождествления с другими людьми; эмоциональный компонент обеспечивает оценочную функцию и имеет такие формы проявле-

ния, как эмоциональная оценка и принятие-непринятие собственных переживаний; поведенческий компонент обеспечивает регулятивную функцию и содержит такую форму проявления, как действия на переживание одиночества; мотивационно-волевой компонент обеспечивает стимулирующую функцию в переживании одиночества и имеет две формы проявления: мобилизующую и демобилизующую» [Там же, с. 109].

С целью исследования динамики и лабильности структуры переживания одиночества применен факторный анализ отдельно для группы испытуемых раннего взрослого возраста и группы респондентов среднего взрослого возраста. Анализируя особенности построения модели переживания одиночества в рамках системного подхода, ориентируемся на исследование Н. Сетрова, считающего, что «...в процессе развития системы непрерывно растет структура и лабильность ее функций. Если на низших уровнях развития приспособление к изменяющимся условиям среды осуществляется за счет высокой изменчивости структуры при хранении прежних функций, то на высших, наоборот, организм приспособливается путем изменения функций, опираясь на устойчивость этих структур» [5, с. 162]. Эту тенденцию мы и исследуем в рамках статьи.

Результаты исследования. Полученные результаты позволили выявить следующие особенности переживания одиночества:

1. В группе респондентов раннего взрослого возраста первый фактор

включил в себя такие переменные, как неприятное-приятное (0,756), непривлекательное-привлекательное (0,749), бесполезное-полезное (0,697), нежелательное-желательное (0,693), неважное-важное (0,691), незначимое-значимое (0,664), напрягающее-расслабляющее (0,623), плохое-хорошее (0,613), несущественное-существенное (0,575), ненужное-нужное (0,542), изоляция (0,415), избегание одиночества (-0,401). По полученным результатам фактор получил название «эмоциональный компонент переживания одиночества» (как и по результатам факторного анализа на общей выборке испытуемых), поскольку образовавшие его показатели отражают именно эмоциональное отношение испытуемых к переживанию одиночества.

Показатели, вошедшие в первый фактор, имеют положительный полюс, кроме показателя избегания одиночества. Следовательно, респонденты раннего взрослого возраста имеют отчетливое желание изолироваться от других, положительно оценивают переживания одиночества и не избегают данного переживания.

Второй фактор представлен следующими переменными: уровень настойчивости (-0,810); уровень волевой саморегуляции (-0,757); уровень самоконтроля (-0,668); уровень самоактуализации (-0,635); диссоциированный вид одиночества (0,560); самопонимание (-0,464); мотивация достижения (-0,457); общее переживание одиночества (0,409); желание остаться наедине (0,407); отчуждение (0,401).

Данный фактор обозначен как «мотивационно-волевой компонент переживания одиночества». Низкие показатели волевой направленности респондентов связаны с низкими показателями самоактуализации, личностной зрелостью и доминированием диссоциированного вида одиночества.

Третий фактор включил такие показатели, как дисфория одиночества (–0,651), одиночество как проблема (–0,669), потребность в компании (–0,504), радость уединения (0,503), ресурс уединения (0,427), положительное одиночество (0,537), ситуации ощущения одиночества (0,410), влияние одиночества на жизнь (0,400).

Учитывая содержание факторных нагрузок, данный фактор получил название «поведенческий компонент переживания одиночества». Положительные чувства испытуемых, сопровождающие переживание одиночества, связаны с положительной оценкой одиночества как феномена; низкой потребностью в компании других людей; принятием одиночества и уединения; нахождением продуктивных аспектов в ситуации уединения; представлением о том, что одиночество способствует самосовершенствованию. Следует указать, что в данный фактор вошел показатель эмоциональной оценки переживания одиночества (положительные чувства и положительная оценка). Таким образом, способ функционирования с переживанием одиночества определяется и эмоциональным отношением к нему, что, в свою очередь, отражается в пределах данного фактора.

Четвертый фактор образовали следующие показатели: самоощущение (0,682); близкие люди (–0,622); изоляция (0,586); общее переживание одиночества (0,562); радость уединения (0,474); уровень одиночества (0,437); отчуждение (0,416); время проведения среди людей (–0,416); положительное одиночество (0,410) и частота желания побыть одному (0,405). Данный фактор обозначен как «когнитивный компонент переживания одиночества».

При восприятии испытуемых себя одинокими людьми повышается их уровень одиночества, ослабляются значимые связи с окружающими людьми; формируется представление об отсутствии значимых людей, с которыми можно контактировать, снижается частота времяпровождения с другими людьми, респонденты считают, что в кругу их окружения нет значимых лиц, с которыми можно поделиться мыслями и чувствами, в целом повышается частота желания находиться в одиночестве. Несмотря на такие негативные аспекты, испытуемые положительно принимают ситуацию одиночества и уединения, способны находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и самораскрытия.

Систематизируя результаты факторного анализа, следует отметить следующие различия в полученных результатах представителей раннего взрослого возраста и общей выборки испытуемых:

– показатель «изоляция» на общей выборке испытуемых вошел в когнитивный компонент переживания одиночества, а у представителей раннего взрослого возраста – в состав эмоционального;

– показатели «отчуждения» и «общее переживание одиночества» по общим результатам вошли в когнитивный компонент, а по результатам исследуемых раннего взрослого возраста – в мотивационно-волевой;

– показатели «радость уединения» и «положительное одиночество» по результатам респондентов раннего взрослого возраста вошли в когнитивный компонент, а по общим результатам – в поведенческий;

– показатель «ситуации ощущения одиночества» по общим результатам образовали когнитивный компонент, а по результатам исследуемых раннего взрослого возраста – поведенческий.

Полученные результаты, на наш взгляд, связаны с тем, что переживание одиночества является системным, динамическим образованием и компоненты данной структуры взаимосвязаны друг с другом, поскольку их взаимодействие и определяет специфику переживания одиночества. Учитывая определенные показатели, считаем, что внутренняя организация переживания одиночества у лиц раннего взрослого возраста в большей степени обусловлена действием когнитивного компонента структуры переживания одиночества, поскольку образовавшие данный фактор показатели входят в содержание первого, второго и четвертого факторов. Следовательно, именно подготавливающая функция в переживании одиночества – решающий аспект, обуславливающий функционирование следующих компонентов структуры переживания одиночества.

В выборке респондентов среднего взрослого возраста получены факторы и показатели по ним.

Первый фактор содержит переменные: уровень волевой саморегуляции (0,746); ненужное-нужное (0,739); уровень самоактуализации (0,723); непривлекательное-привлекательное (0,713); плохое-хорошее (0,710); настойчивость (0,701); напрягающее-расслабляющее (0,691); самоконтроль (0,686); неприятное-приятное (0,655); мотивация достижения (0,566); уровень личностной зрелости (0,566); нежелательное-желательное (0,565); бесполезное-полезное (0,540); одиночество как достижение успеха (0,487); избегание одиночества (–0,440); оценка одиночества (0,400). Учитывая значимые факторные нагрузки образовавших этот фактор шкал, его можно идентифицировать как «эмоциональный и мотивационно-волевой компоненты переживания одиночества».

Следует отметить, что образовавшие данный фактор показатели на общей выборке и на выборке лиц раннего взрослого возраста распределились на два фактора – эмоциональный и мотивационно-волевой. В данном случае мы объединили эти компоненты, поскольку в нем представлены и показатели эмоционального отношения, и самоактуализации, личностной зрелости и волевой саморегуляции. Можем предположить, что для испытуемых раннего взрослого возраста мотивационная и волевая направленность в большей степени связана с эмоциональным отношением.

Так, выявлено, что при положительной оценке одиночества у респондентов среднего взрослого возраста повышается уровень самоактуализации, уровень личностной зрелости, мотивация достижения, уровень волевой саморегуляции, самоконтроля и настойчивости. Нами впервые было определено, что у респондентов среднего взрослого возраста наблюдается желание самоактуализироваться во время переживания одиночества.

Второй фактор включил в себя следующие переменные: отчуждение (0,658); общее переживание одиночества (0,625); самоощущение (0,539); изоляция (0,444); диффузный вид одиночества (–0,436); частота желания остаться в одиночестве (0,409); представление о себе (0,408); ситуации ощущения одиночества (0,407); отчуждающий вид одиночества (0,404). Данный фактор обозначен нами как «когнитивный компонент переживания одиночества».

В ситуации повышения общего показателя переживания одиночества у лиц среднего взрослого возраста доминирует отчуждающий вид одиночества, сопровождающийся доминированием механизма обособления; повышается желание изолироваться от других; увеличивается количество ситуаций, когда испытуемые ощущают одиночество; респонденты воспринимают себя одинокими и повышается частота желания находиться в одиночестве.

Третий фактор представлен показателями: зависимость от общения (0,813); дисфория одиночества

(–0,775); положительное одиночество (0,774); радость уединения (–0,700); одиночество как проблема (–0,615); потребность в компании (–0,606); частота желания остаться в одиночестве (0,402). Учитывая содержание факторных нагрузок, этот фактор был идентифицирован как поведенческий компонент переживания одиночества.

При повышении желания испытуемых искать общение во избежание ситуации уединения (зависимость от общения) изменяются и следующие показатели: преобладают положительные ощущения, связанные с пребыванием в одиночестве; доминирует общая положительная оценка одиночества как парадокса; повышается способность испытуемых находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и самораскрытия и увеличивается частота желания оставаться в ситуации одиночества. Опять же, установлено, что поведенческий компонент содержит показатели эмоционального отношения, поскольку способ функционирования с данным переживанием зависит от эмоционального отношения к нему.

С одной стороны, испытуемые демонстрируют зависимость от общения, а с другой – положительное желание уединиться и использовать в настоящее время для собственного развития. Можно предположить, что такие результаты связаны именно с особенностями функционирования предыдущего фактора, поскольку когнитивный компонент переживания одиночества проявлялся

именно в доминировании механизма обособления. Вероятно, желание испытуемых изолироваться от других привело только к повышению общего показателя переживания одиночества, и испытуемые, проявляя свою более зрелую позицию и возраст, наоборот, пытались идентифицироваться с другими, что, в свою очередь, обусловило доминирование уединения как положительного желания пребывания в одиночестве.

Заключение. Обобщая полученные результаты, следует отметить следующие особенности во внутренней организации переживания одиночества у лиц раннего и среднего взрослого возраста.

Определено, что у испытуемых, независимо от возрастных особенностей, наблюдается доминирование образа себя как одинокого человека, повышенный уровень одиночества, доминирование механизма обособления (когнитивный компонент) и механизма уединения (поведенческий компонент).

Различия, определенные по эмоциональным и мотивационно-волевым компонентам структуры переживания одиночества, оказались следующими.

Так, у лиц раннего взрослого возраста доминирует положительное эмоциональное отношение к одиночеству, вместе с тем наблюдается и желание избегать ситуации одиночества (эмоциональный компонент), низкий уровень волевой саморегуляции, самоактуализации, личностной зрелости и доминирования диссоциированного вида одиночества (мотиваций).

У лиц среднего взрослого возраста эмоциональный и мотивационно-волевой компоненты представлены одним фактором и указывают на положительное эмоциональное отношение к одиночеству, высокий уровень стремления к самоактуализации, личностной зрелости и волевой саморегуляции. Также поведенческий компонент переживания одиночества указывает на наличие ресурсов, помогающих творчески использовать уединение в самопознании и самораскрытии личности.

Можем утверждать, что диссоциированный вид одиночества (доминирующий в общей выборке и у лиц раннего взрослого возраста) снижает вероятность того, что личность может иметь достаточную волевую и мотивационную способность находиться в одиночестве и использовать эту ситуацию для личностного развития. Также можем утверждать, что с возрастом структура переживания одиночества изменяется, эмоциональные переживания тесно увязываются с мотивационной и волевой направленностью, не проявляется диссоциированный вид одиночества, который, по сути, может свидетельствовать о незрелой позиции респондентов. Именно у лиц среднего взрослого возраста обнаружена прямая связь переживания одиночества с показателями самоактуализации.

Обращаясь к теоретическим основам системного подхода, можем утверждать, что внутренняя организация переживания одиночества у лиц раннего и

среднего взрослого возраста имеет высокую степень развития. Установлено, что в данных системах переживания одиночества наблюдается высокая стабильность самой структуры и лабильность ее функций, которые обуславливают сохранение специфических показателей и функций целостной системы.

Также следует отметить, что с возрастом структура переживания одиночества становится более динамичной, поскольку функционирование данной системы обеспечивается функционированием только трех факторов, включающих прежние функции.

Литература

1. Артаманова А. А. Переживание одиночества как фактор развития личностного потенциала студентов-первокурсников : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии». М., 2008. 23 с.
2. Муртазина И. Р. Представления об одиночестве и особенности его переживания в разные периоды взрослости // Мир науки. Педагогика и психология. 2021. Т. 9. № 3. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/42PSMN321.pdf> (дата обращения: 12.01.2024).
3. Набиева З. Б. Сравнительный анализ отечественных и зарубежных исследований феномена одиночества // Психолог. 2023. № 5. С. 206 – 216.
4. Олейник Н. О. Теоретическая модель переживания одиночества // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2016. Вып. 2 (26). С. 104 – 110.
5. Сетров М. И. Степень и высота организации систем : ежегодник. М. : Наука, 1969. С. 156 – 168.

References

1. Artamanova A. A. Perezhivanie odinochestva kak faktor razvitiya lichnostnogo potenciala studentov-pervokursnikov : avtoref. dis. ... kand. psixol. nauk : 19.00.01 «Obshhaya psixologiya, psixologiya lichnosti, istoriya psixologii». M., 2008. 23 s.
2. Murtazina I. R. Predstavleniya ob odinochestve i osobennosti ego perezhivaniya v razny`e periody` vzroslosti // Mir nauki. Pedagogika i psixologiya. 2021. T. 9. № 3. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/42PSMN321.pdf> (data obrashheniya: 12.01.2024).
3. Nabieva Z. B. Sravnitel`ny`j analiz otechestvenny`x i zarubezhny`x issledovaniy fenomena odinochestva // Psixolog. 2023. № 5. S. 206 – 216.
4. Olejnik N. O. Teoreticheskaya model` perezhivaniya odinochestva // Vestnik Permskogo universiteta. Filosofiya. Psixologiya. Sociologiya. 2016. Vy`p. 2 (26). S. 104 – 110.

5. Cetrov M. I. Stepen` i vy`sota organizacii sistem : ezhegodnik. M. : Nauka, 1969. S. 156 – 168.

N. O. Oleinik

**FEATURES OF THE INTERNAL ORGANIZATION OF THE EXPERIENCE
OF LONELINESS IN EARLY AND MIDDLE ADULTHOOD**

The article presents the results of a study of the characteristics of the internal organization of the experience of loneliness in early and middle age. The author's model of the experience of loneliness, based on the principles of the structural-functional approach, is presented. Based on the principles and categorical apparatus of the systems approach, loneliness is considered as a single system, the integrity of which is ensured by the fact that the experience of loneliness functions on the basis of the interaction of components such as cognitive, emotional, behavioral and motivational-volitional.

Key words: *loneliness, solitude, alienation, structure, cognitive component, emotional component, behavioral component, motivational-volitional component.*