

УДК 1

DOI 10.21661/r-508793

П.Г. Гасанова

ПЕРЕЖИВАНИЕ ОДИНОЧЕСТВА И СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ

Аннотация: статья посвящена изучению взаимосвязей между отдельными составляющими комплексного переживания одиночества и показателями субъективного благополучия личности в зрелом возрасте. Получены данные, согласно которым общая оценка себя как одинокой личности сопровождается низким уровнем субъективного благополучия, изменением настроения и значимостью социального окружения. Люди, не имеющие семьи, испытывают более негативные чувства, связанные с пребыванием в одиночестве, чем те, у кого семья есть.

Ключевые слова: одиночество, переживание, уединение, позитивное одиночество, субъективное благополучие.

P.G. Gasanova

EXPERIENCE OF LONELINESS AND SUBJECTIVE WELL-BEING OF A PERSON

Abstract: the primary purpose of this article is to study the relationship between the individual components of the complex experience of loneliness and the indicators of subjective well-being of a senior individual. According to the obtained data, an overall view of oneself as a lonely person is accompanied by low levels of subjective well-being, changes in the mood and the significance of one's social environment. People who do not have a family experience more negative feelings associated with being alone than those who have a family.

Keywords: loneliness, experience, solitude, positive loneliness, subjective well-being.

С развитием общества и современных технологий, расширением количества межличностных контактов между людьми человечество, как ни странно, всё чаще сталкивается с проблемой одиночества. В обыденном сознании оно нередко связывается с фактом развода, разрыва с близким человеком или физической изоляции, сокращением взаимосвязей с другими людьми. Но одиночество переживается и субъектами, имеющими широкий круг знакомств, и теми, у кого есть семья и дети.

Психологическое ощущение одиночества является одним из самых сложных комплексных психологических переживаний, имеющих очень древнюю историю. Еще Платон и Аристотель определяли одиночество как зло, избавление от которого они видели в наслаждении благом дружбы и любви. Одной из отличительных черт одиночества можно назвать полную и очень глубокую погруженность в себя, абсолютную интровертированность. Это чувство тотально, целостно охватывает все психические процессы человека, влияя на его поведение, коммуникацию и на другие виды деятельности. Одиночество – это особая форма самовосприятия, острая форма самосознания [3].

На сегодняшний день в психологии нет абсолютно точного определения понятия одиночества. Это связано, во-первых, с тем, что многие ученые по-разному интерпретируют данный вид переживания. Взяв во внимание комплексность явления, они строят определения на акцентуации одного из проявлений многомерного феномена. Например, В. Франкл считает, что чувство и переживание одиночества возникают вследствие того, что человек утрачивает смысл своей жизни, а также вследствие утраты жизненно важных ценностей [6, с. 98].

Философы-экзистенциалисты Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер, К. Ясперс рассматривали одиночество личности как реализацию принципа замкнутого антропологического универсума, согласно которому внутренняя изолированность человека – основа любого индивидуального бытия. Поэтому человек выбирает одиночество, когда не находит эмоционального отклика в общении с другими людьми [5, с. 243–274].

Основатель гуманистической психологии Карл Роджерс считал причиной одиночества навязывание общественно-значимых идеалов, норм, образцов поведения. Навязывание общественно-значимых конструктов ведет к тому, что общество вступает в противостояние с истинным «Я» личности. Личность попадает в безвыходное положение, она вынуждена принимать те образцы, которые предлагает ей общество, и не принятие их поставит её в ситуацию отчуждения, так считает сама личность. Уверенность в том, что их «истинное Я» будет отвергнуто другими, делает людей одинокими. Чтобы избежать этого, такие люди стараются понизить это чувство, играя общественные роли. Но этот путь ведет к отчуждению «истинного Я», потере его и к чувству опустошенности [4].

Мы видим, что у каждого исследователя в основе определений понятия одиночества лежит понимание того, что определение строится во взаимосвязи с главенствующим понятием в теории, разработанной ученым. Вторая проблема определения понятия одиночества заключается в исключительности и уникальности данного переживания у каждого человека. Что же приводит к переживанию одиночества?

Анализ исследований, посвященных проблеме одиночества, показал, что, к примеру, в зрелом возрасте, в качестве факторов данного переживания чаще всего называются ухудшение состояния здоровья, статусное одиночество и вдовство, взаимоотношения с окружающими, личностные особенности человека [1; 2]. В подростковом и юношеском возрасте на переживание одиночества значимое влияние оказывают собственно возрастные особенности, стиль воспитания в семье, индивидуально-психологические свойства личности и т. д.

С целью изучения социально-психологических факторов переживания одиночества в зрелом возрасте было проведено эмпирическое исследование. Основной гипотезой выступило предположение о том, что социально-психологическими факторами переживания одиночества являются: наличие супруга/супруги и субъективное благополучие индивида.

Для проведения диагностики были применены «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (ДОПО-3, Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев) и «Шкала

субъективного благополучия» (адаптация А.А. Рукавишников). Выборку испытуемых составили 70 мужчин и женщин в возрасте от 45 до 59 лет.

Для изучения взаимосвязей одиночества и показателей субъективного переживания одиночества использовали корреляционный анализ (по Пирсону). Показатели связей отражены в таблице 1.

Таблица 1

Коэффициенты корреляции между шкалами опросников «ДОПО-3» и Субъективного благополучия

Шкалы ДОПО-3	Шкалы опросника «Субъективное благополучие»													
	1		2		3		4		5		6		7	
	R	p	R	p	R	p	R	p	R	p	R	p	R	p
Изоляция	,248	,151	,207	,233	,576	,000	,517	,001	,435	,009	,115	,509	,451	,006
Переживание одиночества	,056	,750	,260	,132	,540	,001	,590	,000	,326	,056	,199	,253	,441	,008
Отчуждение	,193	,266	,176	,311	,653***	,000	,504**	,002	,470**	,004	,147	,400	,468**	,005
Дисфория	-,091	,601	,312	,068	,246	,154	,115	,512	,338	,047	,421	,012	,345	,042
Одиночество как проблема	-,170	,328	,210	,255	,205	,237	,130	,455	,308	,072	,394*	,019	,286	,096
Потребность в компании	,191	,272	,143	,412	,105	,548	-,134	,443	,433	,009	,315	,066	,271	,116
Радость уединения	,092	,598	-,179	,304	-,072	,682	,029	,869	-,246	,155	-,254	,141	-,183	,361
Ресурс уединения	,157	,368	,124	,477	-,065	,709	-,026	,882	,036	,835	,131	,454	,102	,562
Общее одиночество	,241	,164	,255	,139	,678	,000	,650	,000	,473	,004	,219	,206	,553	,001
Зависимость от общения	-,021	,904	,284	,099	,247	,152	,049	,782	,441	,008	,427	,010	,370	,029
Позитивное одиночество	,158	,363	,008	,964	-,031	,860	,037	,834	-,069	,695	,043	,804	,030	,865

R – коэффициент корреляции

p – уровень значимости

Рассмотрим выявленные связи между показателями одиночества и составляющими благополучия. Так, изоляция, характеризующая ситуацию отсутствия людей, с которыми возможен близкий контакт, достаточно тесно коррелирует со

шкалами: «изменение настроения» ($R=0,566$, при $p=0,000$), «значимость социального окружения» ($R=0,517$, при $p=0,001$), «самооценка здоровья» ($R=0,435$, при $p=0,009$) и, как следствие, с общим уровнем субъективного благополучия личности ($R=0,451$, при $p=0,006$). Все коэффициенты положительные и статистически высоко значимые. Следовательно, чем интенсивнее у личности ощущение изолированности от социума, тем в меньшей степени у нее отмечаются изменения настроения. Вероятно, это потому, что настроение во многом зависит или от интенсивности, или от содержания общения с другими с людьми. Когда человек ощущает недостаток в близких людях, он начинает высоко оценивать значимость тех, кто у него есть. И, наконец, изоляция может отразиться на состоянии здоровья. Именно поэтому при высоких значениях по шкале изоляции отмечаются низкие оценки здоровья и общего самочувствия.

Все указанные выше шкалы Дифференциального опросника переживания одиночества связаны и со шкалой «отчуждение». С отсутствием значимых связей с окружающими людьми связаны и «изменение настроения» ($R=0,653$, при $p=0,000$), «значимость социального окружения» ($R=0,504$, при $p=0,002$), «самооценка здоровья» ($R=0,470$, при $p=0,004$) и общий уровень субъективного благополучия личности ($R=0,468$, при $p=0,005$).

С субъективным благополучием, изменением настроения и значимостью социального окружения коррелирует представление себя как одинокой личности. Обобщение описанных нами коэффициентов взаимосвязи между отдельными шкалами опросника ДОПО-3 и шкалами опросника субъективного благополучия позволяет говорить о том, что оценка себя как одинокой личности сопровождается низким уровнем субъективного благополучия.

В процессе психодиагностической работы нами проводился сбор данных о семейном положении каждого испытуемого. Эта информация использовалась для проверки предположения о том, что наличие супруга/супруги связано с переживанием одиночества у людей зрелого возраста.

Для сравнения средних значений по шкалам использованных методик в группах респондентов, состоящих в браке, и не имеющих семьи, мы использовали Т-критерий Стьюдента. Средние значения и статистически значимые показатели критерия отражены в таблице 2.

Таблица 2

Средние значения и статистически значимые показатели Т-критерия Стьюдента для групп испытуемых, состоящих в браке и не состоящих в супружеских отношениях

Шкалы	Средние значения		t-критерий для равенства средних				
	Группа 1	Группа 2	t	ст. св.	Знач. (2-х сторон- няя)	95% доверитель- ный интервал для разности	
						Нижняя	Верх- няя
Общий показатель субъективного благополучия (Рукавишников)	55,33	63,5	-2,181	68	,033	-15,63862	-,69472
Шкала Дисфории опросника ДОПО-3	9,48	11,5	-2,400	68	,019	-3,69650	-,34054

Группа 1 – испытуемые, состоящие в браке

Группа 2 – испытуемые, не состоящие в браке

Полученные результаты можно интерпретировать следующим образом: мужчины и женщины, состоящие в браке, демонстрируют более низкий общий уровень субъективного благополучия. А люди, не имеющие супруга/супруги, в отличие от состоящих в браке, показывают более высокие значения по шкале «дисфории», измеряющей негативные чувства, связанные с пребыванием в одиночестве. Полученные нами результаты позволили сделать следующие *выводы*:

1. Оценка себя как одинокой личности сопровождается низким уровнем субъективного благополучия.
2. Представление себя как одинокой личности связано с субъективным благополучием, изменением настроения и значимостью социального окружения.

3. Субъективное благополучие не связано с позитивным одиночеством, т.е., способностью человека находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и саморазвития.

4. Люди, не имеющие супруга/супруги, в отличие от состоящих в браке, показывают более высокие значения по шкале «дисфории», измеряющей негативные чувства, связанные с пребыванием в одиночестве.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза о том, что социально-психологическими факторами переживания одиночества являются наличие супруга/супруги и субъективное благополучие индивида, нашла своё эмпирическое подтверждение.

Список литературы

1. Лазарянц О.В. Социально-психологические особенности переживания одиночества в группах пожилых людей: дис. ... канд. псих. наук. – Кострома, 2010.

2. Прохорова М.В. Феномен одиночества пожилых людей: социологический анализ: дис. ... канд. социол. наук. – Нижний Новгород, 2007.

3. Психология: словарь / под общ. ред. А.В. Петровского. – 2-е изд. – М.: Издательство политической литературы, 1990.

4. Роджерс К. К науке о личности / К. Роджерс // История зарубежной психологии. Тексты. – М., 1986.

5. Сартр Ж.-П., Хайдеггер М., Ясперс К. // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989. – С. 243–274.

6. Франкл В. Воля к смыслу / В. Франкл. – М. Апрель Пресс; Эксмо-Пресс, 2000. – С. 98.

References

1. Lazariants, O. V. (2010). Sotsial'no-psikhologicheskie osobennosti perezhivaniia odinochestva v gruppakh pozhilykh liudei. Kostroma.

2. Prokhorova, M. V. (2007). Fenomen odinochestva pozhilykh liudei: sotsiologicheskii analiz. Nizhnii Novgorod.

3. Petrovskogo, A. V. (1990). Psikhologiya: slovar'. M.: Izdatel'stvo politicheskoi literatury.
4. Rodzhers, K. (1986). K nauke o lichnosti. Istoriia zarubezhnoi psikhologii. Teksty. -. M.
5. Khaidegger, M., & Iaspers, K. (1989). Sartr Zh.-P.,,. Labirinty odinochestva, 243-274. M.: Progress.
6. Frankl, V. (2000). Volia k smyslu., 98. Aprel' Press;; Eksmo-Press.

Гасанова Патимат Гасановна – магистр психологии, доцент кафедры психологии, социальной педагогики и социальной работы, ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный педагогический университет», г. Махачкала, Республика Дагестан.

Gasanova Patimat Gasanovna – master of psychology, associate professor at the Department of Psychology, Social Pedagogy and Social Work, FSBEI of HE «Dagestan State Pedagogical University», Makhachkala, the Republic of Dagestan
