

УДК 159.923.2

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА

Аннотация: в статье рассматривается проблема изучения феномена одиночества. Трудности определения и интерпретации сущности одиночества объясняются определенной ограниченностью в теоретическом осознании одиночества как психического феномена. Термин «одиночество» в данном контексте рассматривается как категория переживания. В статье представлена авторская модель переживания одиночества, которая разработана на основе принципов системного подхода. Согласно предложенной модели переживание одиночества как целостное образование реализуется на основе когнитивного (выполняет подготовительную функцию, которая обеспечивает формирование представления о переживании одиночества, восприятие себя как субъекта и формирование доминирующей формы отождествления себя с другими), эмоционального (выполняет оценочную функцию, которая обеспечивает формирование эмоциональной оценки и принятия или непринятия собственных переживаний), поведенческого (выполняет регулятивную функцию, которая обеспечивает меру активности личности в переживании одиночества) и мотивационно-волевого (выполняет стимулирующую функцию, которая состоит из комплекса мотивов и волевых действий личности, которые возникают на определенные формы проявления переживания одиночества) компонентов переживания одиночества. Основываясь на рассмотрении одиночества как системного переживания, предложено собственное понимание переживания одиночества.

Ключевые слова: одиночество, переживание, система, идентификация, обособление, изоляция, отчуждение, уединение, самоактуализация, дереализация.

THE THEORETICAL MODEL OF THE SOLITUDE EMOTIONAL EXPERIENCE

Annotation: in the article the problem of studying the phenomenon of loneliness. Difficulties of definition and interpretation of the essence of loneliness are attributable to certain limitations in the theoretical understanding of loneliness as a mental phenomenon. The term "loneliness" in this context is considered as a category of experience. The article presents the author's model of the experience of loneliness, which is developed based on the principles of a systematic approach. According to the proposed model, the experience of loneliness as a holistic education is implemented on the basis of cognitive (performs a preparatory function, which ensures the formation of ideas about the experience of loneliness, perception of self as subject and the formation of dominant forms of identifying oneself with others), emotional (performs the function of assessment, which ensures the formation of emotional evaluation and acceptance or rejection of one's own experiences), behavioral (performs a regulatory function, which provides a measure of the activity of the individual in the experience of loneliness) and motivational-volitional (performs a stimulatory function, which consists of a complex of motives and voluntary actions of the individual, which occur in certain forms of existence of feelings of loneliness) components of the experience of loneliness. Based on the review of loneliness as a system of experiences, offered their own understanding of the experience of loneliness.

Key words: loneliness, experience, system, identification, separation, isolation, alienation, solitude, self-actualization, derealization.

Особую актуальность в наше время приобретает исследовательский интерес к разработке проблемы одиночества, поскольку достаточно широко и разнообразно используется данный термин в повседневной жизни и научных источниках. Усложнение процесса социализации личности, ограничение конструктивных отношений с окружающими людьми, развитие личностных качеств, затрудняющих интеграцию в социуме, вот далеко неполный перечень негативных проявлений одиночества. Вместе с тем, динамизм современной жизни требует от личности гибкости, оперативности, умения строить собственную жизненную стратегию, адекватную целям общества и собственной самоактуализации.

Широкое и разнообразное использование термина «одиночество» в повседневной жизни и научных источниках, значительный интерес к проблеме одиночества в русле отдельных отраслей

психологии, сочетаются в отечественной психологии с ограниченным числом научных теоретико-эмпирических исследований одиночества.

Анализ научных трудов и исследований современных учёных показывает, что в науке не существует единого понимания сущности одиночества, его происхождения и особенностей протекания, и позволяет отметить проблемное поле изучения феномена одиночества: изучение одиночества как социально-психологического феномена (К. А. Абульханова-Славская, Л. А. Варава, С. Л. Вербицкая, Е. Н. Заворотных, Л. И. Старовойтова, Г. М. Тихонов, С. Г. Трубинкова, Ж. В. Пуханова); изучение культурно-исторических форм одиночества (С. О. Ветров, О. В. Данчева, М. Н. Покровский, Ю. М. Швалб); психологические особенности одиночества на разных возрастных этапах (О. Б. Долгинова, А. Р. Кирпиков, И. С. Кон, Е. Н. Мухиярова, О. В. Неумоева, Н. В. Першина); описание явлений, похожих на одиночество (изоляция, обособление, изоляция) (В. И. Лебедев, Л. В. Клочек, А. У. Хараш); гендерные исследования переживания одиночества (О. Я. Грановская, Л. Ю. Левченко, В. И. Силяева, О. В. Папага, Н. В. Шитова).

Научных исследований, в которых анализируются переживания, способствующие самоактуализации личности, существует мало. Как отмечает Ф. Е. Василюк «успешные человеческие переживания, ведущие к развитию, самоактуализации и совершенствованию личности, в психологии анализируются крайне редко» [1, с. 372].

Следует указать, что важными условиями полноценного развития человека является его осознанное стремление к максимально полному раскрытию и реализации собственных потенциальных возможностей, способность самостоятельно определять свой жизненный путь и достигать поставленных целей. Мы считаем, что исследование связи переживания одиночества с самоактуализацией личности позволит в большей мере заполнить данную область актуальной психологии.

В нашем исследовании мы рассматриваем переживание в форме отображения, поскольку феномен одиночества в данном контексте, по нашему мнению, в большей степени раскрывает психологические особенности переживания одиночества». Мы согласны с мнением Веккера Льва Марковича, который считал, что переживание – это непосредственное отражение самим субъектом своих собственных эмоций и состояний» [1, с. 363]. Мы пытаемся рассмотреть феномен одиночества в структуре переживания, как форму отражения, и определить, какую роль и место в данном случае играют похожие по своим проявлениям переживания.

Таким образом, в нашей работе мы рассматриваем термин одиночество как переживание и определяем его следующим образом: одиночество – это субъективное переживание, которое проявляется в добровольной или вынужденной невозможности человека удовлетворить потребность во взаимодействии, общении, интимности и сопровождается широким спектром эмоциональных проявлений. Такое переживание относительно не зависит от присутствия других людей, поскольку человек может переживать одиночество даже в тех ситуациях, когда рядом с ним есть значимые объекты.

Субъективное переживание одиночества может возникать всегда и у каждого человека. Уникальность данного феномена заключается в том, что он проявляется у каждого человека с разной силой и отличается эмоциональным оттенком. Часто мы замечаем только максимальную силу переживания, а малейшие проявления одиночества почти не фиксируются.

Цель нашего исследования заключается в теоретическом исследовании переживания одиночества как фактора самоактуализации личности. В основе нашего исследования мы положили предположение о том, что одиночество как переживание может, как приводить к негативным переживаниям личности (состояниям, эмоциям, чувствам), так и положительным, которые могут обуславливать развитие и самоактуализацию личности. Сама ситуация одиночества свидетельствует о дефиците определенных объектов, отношений, взаимосвязей, которые могут служить временем для самосовершенствования.

В связи с целью исследования мы решили предложить теоретическую модель переживания одиночества. Для построения модели переживания одиночества мы обратились к принципам системного подхода. На наш взгляд, именно изучение одиночества как системного образования позволит в большей мере раскрыть сущность данного переживания и выявить условия, которые могут обуславливать желание личности самоактуализироваться во время переживания одиночества.

Таким образом, для построения структурно-функциональной модели переживания одиночества мы обратились к принципам системного подхода. Мы считаем, что одиночество как субъективное переживание можно рассматривать именно как системное образование, поскольку феномен одиночества нельзя сводить лишь к аффективным составляющим и понимать как определенное

чувство или состояние. Одиночество является переживанием и может вызвать как различные чувства (например, враждебность, ревность, удовлетворенность и другие) и эмоции (например, горе, страх, уверенность, блаженство и другие), так и различные состояния (например, стресс, фрустрацию, апатию, эйфорию и другие).

Стоит отметить, что с самого начала категория переживания была тесно связана с проблемой регуляции поведения, внутренней и внешней активностью человека, которые соотносились с такими важными проблемами, как осознанность, отношения, волевая регуляция поведения и его пределы, осознание выбора и направленность [5].

Исследуя одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте Е. В. Неумоева выделила три проявления одиночества: эмоциональный (отношение к себе), когнитивный (представление о себе) и поведенческий (способ поведения) [6]. Учитывая результаты исследовательницы мы дополнили модель переживания одиночества четвертым компонентом – мотивационно-волевым. На наш взгляд, четыре проявления одиночества (компоненты переживания) в большей степени отражают процессуальность переживания одиночества.

Таким образом, на основе принципов системного подхода, мы рассматриваем одиночество как единую, целостную систему; целостность которой обеспечивается тем, что переживание одиночества функционирует на основе взаимодействия таких компонентов, как когнитивный, эмоциональный, поведенческий и мотивационно-волевой (рис. 1.). Данные компоненты переживания выступают элементами (подсистемами) переживания одиночества.

Прежде чем перейти к самой модели стоит отметить теоретико-методологические основы ее построения. На эмпирическом уровне предложенная модель выполняет описательную функцию, на теоретическом – эвристическую. В данном случае мы построили структурно-функциональную модель переживания одиночества (внутренняя организация объекта и поведение субъекта), используя моделирование психических явлений.

Структура как понятие может рассматриваться в качестве инвариантного аспекта системы. Выявляя структуру объекта, мы прежде всего рассматриваем объект как систему, видя в нем некоторый комплекс частей. Затем обнаруживаем элементность этих частей и уже эта элементность дает первую структурную характеристику системы [7, с. 119].

Представляя объект как систему, мы даем предварительную картину составных частей объекта в их взаимных отношениях. Структурный анализ системы начинается с выявления определенного состава системы, с детального исследования частей или элементов [7, с. 114]. Далее мы представим характеристику элементов (компонентов) переживания одиночества.

Когнитивный компонент переживания одиночества обеспечивает подготовительную функцию в переживании одиночества, которая выражается в информировании о ходе переживания и его последствиях. На основе представлений о собственном переживании, образа «Я», формируется основной механизм переживания одиночества, который проявляется как форма отождествления с другими.

Теоретическим обоснованием переживания одиночества на когнитивном уровне является модель внутренне-личностного генеза явления одиночества С. Г. Корчагиной. Основу данной модели отражают представление З. Фрейда о роли базовых психодинамических тенденций в структуре личности. Последовательная смена действий таких механизмов как идентификация («процесс и результат неосознанного отождествления себя с другими людьми, определенной группой на основе определенной эмоциональной связи, а также включение их в свой внутренний мир и принятие как собственных норм, ценностей» – [4, с. 39] и обособления («противоположный идентификации процесс осознания и отстаивания индивидом своей природной человеческой и личностной ценности» – [4, с. 40] дает ключ к пониманию внутренне-личностного генеза одиночества (Корчагина, монография). Доминирование одного из механизмов приводит к негативным последствиям переживания одиночества. Так, доминирование механизмов эмпатии (идентификация), и как следствие, ограничение действия механизмов обособления (отчуждения) способствует появлению у индивида ощущение потерянности, что может привести впоследствии к деперсонализации. Крайняя форма отчуждения проявляется в обособлении от других людей, ценностей, определенной группы, мира в целом. Данный вид состояния имеет название «отчуждающее одиночество» [4].

Итак, не осознание переживания одиночества ведет к идентификации с данным переживанием, которое может выражаться в негативном аспекте на поведенческом компоненте (например, в механизме отчуждения). Осознание данного переживания приведет к обособлению и может иметь положительное направление на поведенческом (как механизм уединения) и мотивационно-волевым компонентах (как механизм самоактуализации). Также когнитивная составляющая переживания

одиночества может носить временный характер и не проявляться в других механизмах, поскольку, другие переживания могут быть сильнее и значимее для личности.

Следует указать, что каждый из этих механизмов имеет не только негативные последствия, но и положительные. В нашей работе мы не акцентируем внимание на данных аспектах. На наш взгляд, главным является понимание того, какой именно механизм доминирует и к чему он может привести. Следует добавить, что все же, идеальная форма работы данных механизмов заключается в последовательной смене процессов идентификации и обособления, что свидетельствует о нормальном ходе символического механизма социализации [9].

Таким образом, когнитивный компонент переживания одиночества функционирует на основе представлений о собственных переживаниях и восприятии себя как субъекта, что может проявляться как отождествление себя с другими людьми и включении их в свой внутренний мир (идентификация) или как отстаивание собственной индивидуальности и неприятии ценностей других (обособление).

Эмоциональные переживания удовольствия-неудовольствия, принятия-отталкивания отражают процессы реального или потенциального удовлетворения. Одни предметы могут иметь эмоционально-привлекательную, а другие – эмоционально-отталкивающую силу; субъект может также испытывать амбивалентные эмоциональные отношения к той или иной категории вещей.

Исследования Е. Н. Заворотных позволило выявить, что одиночество для каждого человека определяется и его эмоциональным отношением. Автором было определено, что одиночество для человека может быть «положительным», «отрицательным» или «нейтральным» [3]. Исходя из полученных результатов, мы считаем, что **эмоциональный компонент переживания одиночества** выполняет оценочную функцию. Поскольку переживания одиночества могут сопровождаться различными эмоциями, чувствами и состояниями, эмоциональный компонент обеспечивает возможность оценить собственные переживания (позитивно, негативно или нейтрально) и возможность их принятия-непринятия.

Итак, эмоциональный компонент переживания одиночества позволяет оценить собственные переживания и в определенной степени побудить к определенной деятельности, то есть определяет способ функционирования с данным переживанием, в данном случае функционирования на поведенческом компоненте.

Поведенческий компонент переживания одиночества направлен на выполнение регулятивной функции и реализуется в определенных действиях на переживание одиночества. Данный компонент проявляется в степени активности личности в различных формах межличностного взаимодействия. Мы считаем, что данный компонент состоит из таких механизмов как, уединение (внешне или внутренне обусловленное переживание одиночества, которое проявляется в добровольном пребывании наедине с собой), изоляция (внешне обусловленное переживание одиночества, которое проявляется в физической невозможности контактировать с другими людьми) и отчуждения (внутренне обусловленное переживание одиночества, что проявляется в потере человеком собственного «Я», собственной субъективности).

Следует указать, что каждый человек может переживать разные виды одиночества, все зависит от того какой именно он имеет дефицит в межличностных отношениях (эмоциональный, коммуникативный, интимный и другие). По нашему мнению, определенный вид одиночества, который функционирует на поведенческом компоненте переживания, реализуется с помощью механизмов уединения, отчуждения и изоляции. Доминирующий механизм переживания одиночества на поведенческом компоненте отражает особенности функционирования личности с данным переживанием, что в свою очередь может иметь положительное или отрицательное направление в мотивационно-волевом компоненте.

В исследовании О. В. Неумоевой было выявлено, что негативное влияние одиночества заключается в том, что оно является детерминантой деформированного развития, которое затрудняет вхождение личности в широкий контекст социальных отношений. В то же время одиночество является фактором низкой самопривязанности, то есть своего рода индикатором неудовлетворенности человека своим положением, что стимулирует к соответствию с идеальным представлением о себе, к развитию своей личности. Такие результаты свидетельствуют о том, что одиночество содержит в себе возможность развития и может квалифицироваться как ресурс развития личности [6, с. 18].

Исследование одиночества в супружеской жизни позволило Е. Я. Грановской также выделить позитивный и негативный аспекты одиночества. Так, позитивный смысл одиночества (одиночество как ресурс) заключается в том, что она является неотъемлемой частью становления индивидуальности человека. Позитивный потенциал одиночества реализуется в следующих

функциях: функция самопознания; становление саморегуляции; творчества и самосовершенствования; стабилизации психофизического состояния; защиты «я» человека от деструктивных внешних воздействий. Однако, негативный характер одиночества проявляется в невозможности овладеть психическими процессами и состоянием, нарушении внутренней целостности личности и разрушении механизма психологической защиты [2, с. 17].

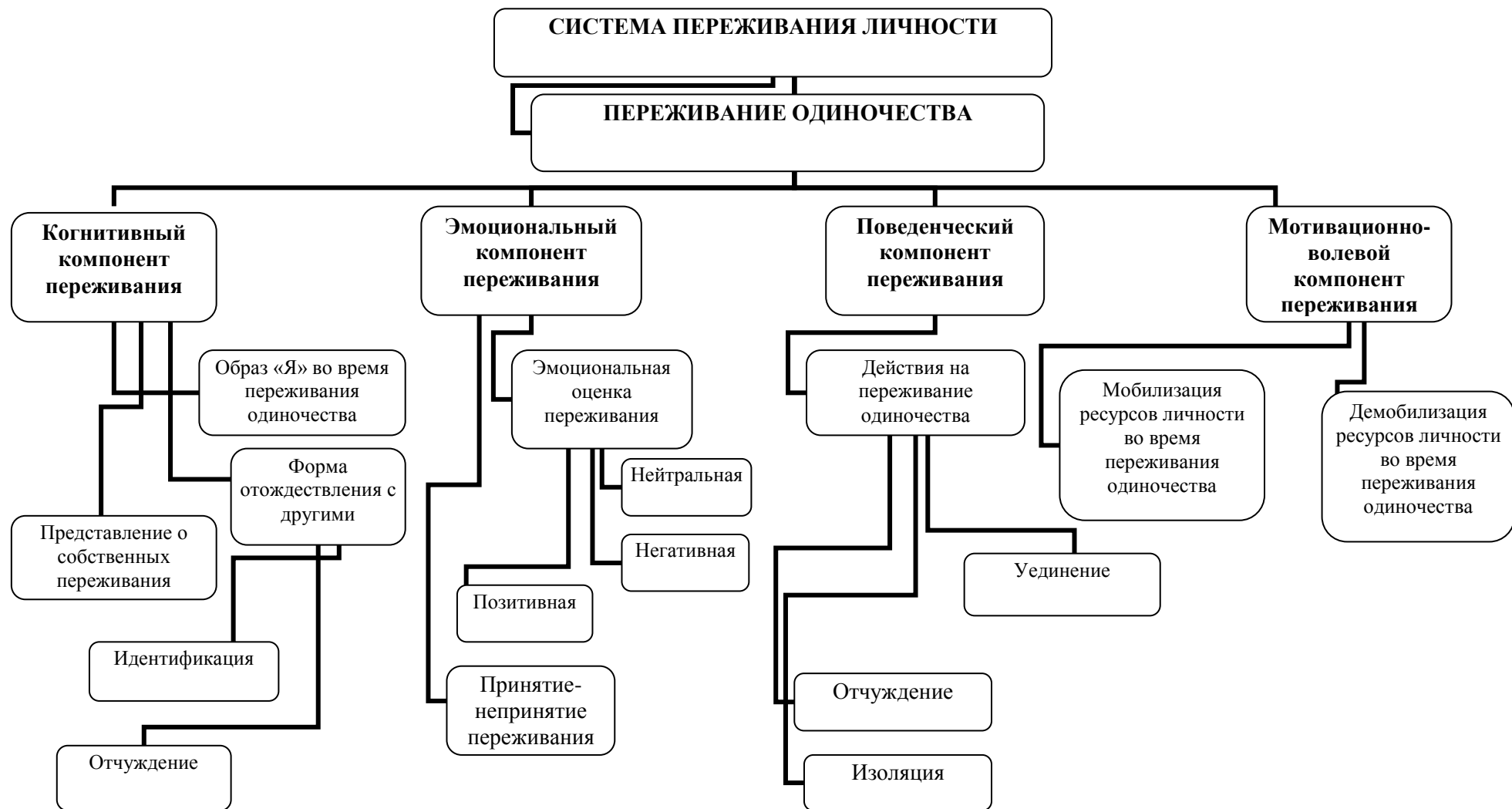


Рис. 1. – Структурно-функциональная модель переживания одиночества

Учитывая проанализированные исследования, мы полагаем, что мотивационно-волевой компонент может иметь две формы завершения комплекса переживания одиночества – положительную и отрицательную.

Мотивационно-волевой компонент переживания одиночества направлен на выполнение стимулирующей функции, которая состоит из комплекса мотивов и волевых действий личности, что возникают на определенные формы проявления переживания одиночества.

Первая форма проявляется в мобилизации ресурсов личности, в поисках возможностей использования ситуации одиночества. Данная форма проявления является положительной стороной данного переживания и выступает фактором самоактуализации личности (комплекс мотивов совершенствования, саморазвития, самовыражения, самоутверждения; комплекс волевых усилий, которые способствуют позитивному переживанию одиночества). Механизм самоактуализации проявляется в том, что человек использует такой опыт переживания одиночества ради собственного совершенствования. Мотивационно-волевые аспекты усиливают желание индивида достичь личностного развития, самопонимания и в целом собственной самоактуализации.

Вторая форма проявления мотивационно-волевого компонента переживания одиночества проявляется в демобилизации ресурсов личности, выражающая в нарушении внутренней целостности личности. Доминирование данной формы в переживании одиночества может привести к дереализации личности, которое сопровождается негативными эмоциями, чувствами и состояниями. Данную тенденцию мы связываем с личностными характеристиками конкретного человека, с доминирующим видом одиночества и с особенностями структуры мотивационно-волевой сферы.

Ориентируясь на общесистемный подход Дж. Фландерса, мы считаем, что во время переживания одиночества индивид стремится к стабильности в собственных переживаниях. Следует отметить, что при нарушении такой стабильности система или ее элементы реагируют отрицательной обратной связью на всех уровнях организации. Так, высокий уровень одиночества может приводить к восприятию себя одиноким человеком (когнитивная подсистема), негативному отношению к одиночеству (эмоциональный), отчуждению в собственных переживаниях (поведенческий), снижению волевой саморегуляции (мотивационно-волевой компонент).

Каждую функцию структуры переживания одиночества трудно понять, если ее рассматривать в отрыве от системы, в которой существуют и развиваются компоненты. Важным аспектом предложенной модели является определение процессуальности переживания одиночества. В зависимости от доминирующих форм проявления на каждой подсистеме (компоненте) одиночество как переживание может трансформироваться и видоизменяться в разных ракурсах. Так, как любые переживания сопровождаются определенным восприятием, эмоциями, действиями и включают механизмы мотивационно-волевой структуры личности, мы предполагаем, что на разных составляющих переживания, одиночество может видоизменяться или приобретать определенный оттенок, работая как целостное образование в определенных взаимосвязях ее составляющих. Например, во время доминирования механизма обособления в переживании одиночества (когнитивный компонент) могут возникать негативные эмоции и неприятие данного переживания (эмоциональный компонент), что может проявляться в отчуждении (поведенческий компонент) и как отрицательный выход переживание одиночества может приводить к нарушению внутренней целостности личности (мотивационно-волевой компонент).

Учитывая результаты исследования таких авторов как, Е. Я. Грановская, Е. Н. Заворотных, С. Г. Корчагина, Е. В. Неумоева [2; 3; 4; 6], можем отметить, что внутренними условиями актуализации позитивного потенциала одиночества могут выступать: осознание одиночества, формирование положительного восприятия одиночества (отношения к нему), формирования позитивного эмоционального состояния во время переживания одиночества, становления саморегуляции личности, принятия активной позиции по отношению к одиночеству, понимание позитивной роли одиночества в развитии личности и нахождение мотивов выбора одиночества.

Таким образом, одиночество выступает как системное переживания, реализуется не во множестве отдельных компонентов, а в динамике функционирования переживания одиночества как целостной структуры.

Обобщая полученные данные необходимо отметить, что в нашей работе мы рассматриваем переживание одиночества как системное, динамическое образование и определяем его как особую форму субъективного отражения своего положения в системе «Я-другие», которое состоит из следующих компонентов:

- когнитивного (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),

- эмоционального (обеспечивает оценочную функцию и имеет такие формы проявления как, эмоциональная оценка и принятие-непринятие собственных переживаний),

- поведенческого (обеспечивает регулятивную функцию и содержит такую форму проявления как действия на переживание одиночества)

- мотивационно-волевого (обеспечивает стимулирующую функцию в переживании одиночества и имеет две формы проявления: мобилизующую и демобилизующую).

На данном этапе исследования предложенная структурно-функциональная модель переживания одиночества прошла эмпирическую проверку с помощью факторного анализа. Результаты факторного анализа подтвердили теоретическую модель переживания одиночества лишь в том аспекте, что особенности переживания одиночества зависят от функционирования всех четырех компонентов. Единственная работа компонентов переживания одиночества (как целостного, системного явления) обеспечивает подготовительную, оценочную, регулятивную и стимулирующую функции. Таким образом, структурно-функциональная организация переживания одиночества может быть проанализирована в виде системной модели, которая интегрирует ее основные компоненты в их внутренних взаимосвязях.

Но нами не было доказано, что переживание одиночества обуславливает желание испытуемых самоактуализироваться. Мы связываем такую тенденцию с тем, что повышение показателей самоактуализации зависят от особенностей переживания одиночества на каждом компоненте. Анализ структурных, функциональных и результативных изменений структуры переживания одиночества и будет предметом наших дальнейших исследований.

Список литературы

1. Василюк Ф. Е. Современные представления о переживании / Ф. Е. Василюк // Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман. – М. : АСТ : Астрель, 2009. – С. 362-372.
2. Грановська О. Я. Переживання самотності особистістю в подружньому житті : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія; історія психології» / Грановська Олена Яківна. - Київ, 2012. - 23 с.
3. Заворотных Е. Н. Социально-психологические особенности одиночества как субъективного переживания : дисс... канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Социальная психология» / Заворотных Евгения Николаевна. - Санкт-Петербург, 2009. - 254 с.
4. Корчагина С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества: монография / С. Г. Корчагина. – М. : МПСИ, 2005. - 196 с.
5. Марцинковская Т. Д. Переживание как механизм социализации и формирования идентичности в современном меняющемся мире [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. N 3(5). URL: <http://psystudy.ru>
6. Неумоева Е. В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте : автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / Неумоева Елена Витальевна. - Тюмень, 2005. - 23 с.
7. Овчинников Н. Ф. Структура и симметрия / Н. Ф. Овчинников // Системные исследования / Редактор М. С. Беленький. - Издательство «Наука», 1969. – С. 111-122.
8. Рогова Е. Е. Психологические особенности одиночества у подростков с разной социальной направленностью : автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук : 19.00.13 «Психология развития, акмеология» / Рогова Евгения Евгеньевна. - Ростов-на-Дону, 2005. – 19 с.
9. Трубинкова С. Г. Психология одиночества (Генезис, виды, проявления) [Электронный ресурс : дисс. канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии» / Светлана Геннадьевна Трубинкова - М. : РГБ, 2002 (Из фондов Российской Государственной Библиотеки).