



УДК 159.9.072
<https://doi.org/10.26516/2304-1226.2024.47.48>

Психологические аспекты восприятия субъективного одиночества (исследование на выборке граждан России)

А. Н. Кононов, М. Е. Ищенко*

Государственный университет просвещения, г. Мытищи, Россия

Аннотация. Представлены результаты исследования особенностей восприятия субъективного одиночества у граждан России. С помощью метода контент-анализа выявлены основные категории, указывающие на то, что субъективное одиночество воспринимается как состояние покинутости и бессилия с преобладанием негативных эмоций. Отмечается, что переживая актуальное состояние одиночества, испытуемые склонны к размышлениям о своем ближайшем окружении. Установлено, что мысли об одиночестве в будущем связаны у испытуемых с чувством страха и стремлением избежать возможного одиночества, а нежелание осознавать причины, вызывающие чувство одиночества и избегание данного состояния, приводит к усилению негативных ощущений в случае его возникновения у респондентов.

Ключевые слова: субъективное одиночество, ощущение внутренней изолированности, негативные переживания, неудовлетворенность социальным взаимодействием, избегание одиночества, контент-анализ.

Для цитирования: Кононов А. Н., Ищенко М. Е. Психологические аспекты восприятия субъективного одиночества (исследование на выборке граждан России) // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2024. Т. 47. С. 48–65. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2024.47.48>

Original article

Psychological Aspects of the Perceptions of Subjective Loneliness (The Study of the Sample of Russian Citizens)

A. N. Kononov, M. E. Ishchenko*

State University of Education, Mytishchi, Russian Federation

Abstract. The article presents the results of the study of perceptions of subjective loneliness by Russian citizens. The sampling included 146 people, 51 of whom were men and 95 women. The age of the respondents was 17-46, so the average age was 32. The content analysis method has revealed main criteria indicating that subjective loneliness is perceived as abandonment and powerlessness with negative emotions prevailing. Experiencing real loneliness, the subjects are prone to reflect about their immediate environment. Subjects' thoughts of loneliness they are likely to experience in the future are associated with the feeling of fear and the urge to avoid possible loneliness. Reluctance to become aware of the causes behind the feeling of loneliness and the urge to avoid this feeling leads to greater negative feelings when respondents actually experienced it.

Keywords: subjective loneliness, inner isolation feeling, negative feelings, dissatisfaction with social interaction, loneliness avoidance, content analysis.

For citation: Kononov A.N., Ishchenko M.E. Psychological Aspects of the Perceptions of Subjective Loneliness (The Study of the Sample of Russian Citizens). *The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology*, 2024, vol. 47, pp. 48-65. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2024.47.48> (in Russian)

Введение

Субъективное одиночество – одна из наиболее важных социально-психологических проблем современного общества. Согласно данным, представленным НИУ «Высшая школа экономики» и ФНИСЦ Российской академии наук в 2023 г., одиночество испытывают 43 % россиян¹. В определенном смысле одиночество становится общественной нормой для человека, влияющей на него в различные периоды жизни [Половникова, 2021].

В эпоху информатизации чувство одиночества обострилось. Одинокими сейчас чувствуют себя не только пожилые люди [Roncero, González-Rábago, 2021], но и значительное количество молодых людей оценивают себя как субъективно одинокие [Minghe, 2022]. Во многом это связано с чрезмерным использованием сети Интернет для общения и коммуникации. В социальных сетях акт коммуникации лишен естественности и экспрессивности, а небезбальная информация опосредована знаками. Отсутствие непосредственности усложнило процесс интеракции между субъектами взаимодействия, что, в свою очередь, усилило чувство изоляции индивида.

Помимо популяризации сети Интернет, современная реальность характеризуется всеобщим технологическим прогрессом. На сегодняшний день не существует единого мнения относительно последствий воздействия актуальной действительности на сферы жизни человека. С одной стороны, современные технологии значительно улучшают деятельность индивида, позволяя с легкостью совершать ранее недоступные операции. Однако, с другой стороны, доступность и многозадачность приводят к ускорению темпа жизни человека, что сказывается на физическом и психологическом благополучии [Красильникова, 2022]. На наш взгляд, технологический прогресс может рассматриваться в качестве предиктора эскалации многих социально-психологических проблем, в том числе и субъективного одиночества.

Важным аспектом в понимании природы одиночества является процесс урбанизации. Город предлагает возможности для самореализации, что привлекает человека, стремящегося к самопознанию. В этом и заключается главный парадокс: желающий познать свою суть теряется в толпе одиноких людей [Riesman, Glazer, 2020]. Индивид, оказавшись под влиянием большого города, испытывает страх, который побуждает его либо соответствовать другим, либо отдаляться от них [Боровой, 2020]. Интенции к уподоблению или отчуждению лишают человека самости, что приводит к ощущению внутренней изолированности. Таким образом, мы можем заключить, что современный город – источник негативных переживаний, вызванных одиночеством. Однако следует отметить следующее: субъективное одиночество мегаполиса сталкивает человека с собственной индивидуальностью, что невозможно в кон-

¹ Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». Почти половина россиян страдают от одиночества. URL: <https://iq.hse.ru/news/428981923.html> (дата обращения: 17.12.2023).

тексте общинной жизни. Современный город – реальность, позволяющая субъекту освободиться от традиций и стать частью самого себя [Анисимов, 2019]. Из этого следует, что качественные характеристики чувств человека являются следствием его внутреннего выбора: быть с другими, быть от других или быть собой.

Субъективное одиночество интересовало многих мыслителей, и если греческие философы Платон и Аристотель постулировали догмы о негативном влиянии одиночества, то в контексте актуальной действительности исследователи не могут прийти к компромиссу [Гагарин, 2014].

В пределах психодинамического направления (З. Фрейд, К. Хорни, Ф. Фромм-Рейхман и др.) одиночество рассматривается как следствие следующих черт характера: нарциссизм, мании величия и агрессивности [Мороз, Достойнова, 2017]. Психоанализ, акцентируя свое внимание на раннем опыте человека, видит в одиночестве негативный аспект. Человек, опираясь на сформированный комплекс величия, не способен построить интимные отношения, поэтому сталкивается с изолированностью, побуждающей его действовать враждебно по отношению к другим. Одиночество подводится под понятие невроза, что отражает его патологический характер в контексте психодинамического направления.

Социологический подход (Д. Рисмен, Р. Слейтер, К. Боумен и др.) ориентирован на то, что одиночество является следствием трансформаций, которые происходят в социуме. С точки зрения данного направления социальные, экономические и политические изменения влияют на самоощущение и самомнение человека [Миронов, 2022]. Ослабление первичных отношений, смещение полоролевых функций, увеличение социальной мобильности – все это приводит к разрыву межличностных связей и возникновению ощущения потерянности.

Авторы когнитивного направления (Э. Пепло, Д. Перлман, Н. Е. Покровский, К. Рук и др.) воспринимают одиночество в качестве структуры, присущей сознанию. Причем подход учитывает влияние как прошлого опыта, так и контекстуальных обстоятельств. Однако катализатором негативных переживаний считается самоатрибуция как процесс осмысления себя в качестве одинокого человека. Следовательно, сам индивид является источником своего одиночества [Перлман, Пепло, 1989].

Авторы феноменологического подхода (К. Роджерс, У. Садлер, Т. Джонсон и др.), изучая обозначенную проблему, продолжают развивать идею о деятельности сознания, подчеркивая, что идеальные представления о социальной жизни, о нашем социальном «Я» могут не соответствовать действительности, что выражается в осознании непохожести на других. Отверженные индивидом феноменологические идеалы либо преобразуются во что-то качественно новое посредством творчества, либо дезадаптируют индивида, погружая его в размышления о собственной ценности [Чевакина, 2021]. И тот и другой варианты позволяют осознать уникальность человеческой природы. Однако в рамках феноменологического подхода транслируется следующий тезис: чем больше человек обнаруживает себя, тем дальше он становится от общества, а значит, чаще сталкивается с ощущением внутренней изолированности.

Продуктивным одиночество трактуется авторами экзистенциального (А. Камю, Ж.-П. Сартр, Б. Мюскович, К. Мустакас, Л. И. Старовойтова и др.) и гуманистического (А. Маслоу, Н. А. Бердяев, И. А. Ильин, П. А. Флоренский и др.) подходов. Экзистенциалисты настаивают на том, что одиночество представляется универсальным конструктом бытия, а значит, поддается структурному осмыслению в качестве феномена, имманентного психике [Рашидова, 2012]. С одиночеством справиться невозможно, поэтому конструктивный способ разрешения негативных переживаний – их принятие с целью личностного роста. Сторонники экзистенциального подхода убеждены: субъективное одиночество сталкивает человека с самим собой, создает основу для обновления личности. Таким образом, через осмысление своего состояния индивид способен выйти на качественный уровень деятельности. Однако экзистенциалисты отмечают тенденцию людей избегать одиночества в силу страха перед собственной природой, что выражается в стремлении устанавливать многочисленные контакты, лишённые необходимой интимности [Gallagher, 2023].

В рамках гуманистического подхода одиночество представляет собой нормальную потребность человека, способствующую истинному познанию сущности «Я». Так, Н. А. Бердяев указывал, что личность обладает правом на одиночество с целью становления нравственного самосознания [Бердяев, 2018]. А. Маслоу, изучая самоактуализирующиеся личности, подчеркивал, что только в одиночестве человек способен эксплицировать свои переживания и мысли, без чего невозможны процессы осознания и реализации «Я» [Маслоу, 2021]. Таким образом, сторонники гуманистического направления отмечают, что одиночество является базовым условием для личностного роста.

Краткий дискурс основных работ, посвящённых одиночеству, позволяет предположить, что категоричность в области определения влияния данного феномена на человека осложняет понимание самого содержания одиночества. С одной стороны, оно рассматривается как деструктивное явление, с другой – как возможность для личностного роста. Одни авторы видят в одиночестве чувство, другие – процесс, а третьи – жизненную позицию. Классики выявляют в нем явление защитного механизма, вызванного неспособностью адаптироваться к окружающей действительности, а современники идентифицируют одиночество как осознанный выбор, т. е. как добровольное уединение. Каждое предположение имеет место быть, что подчеркивает полипарадигмальный характер психологической науки. Однако актуальным остается вопрос, касающийся понимания смысла одиночества самой личностью.

«Одиночество – психическое состояние человека, характеризующееся яркими субъективными переживаниями, связанными с невозможностью почувствовать себя частью общества, получить адекватный эмоциональный отклик от других людей» [Новейший философский словарь, 1998, с. 485]. Это негативное чувство, которое переживается человеком в тот момент, когда он ощущает дефицит между фактическим и желаемым качеством или количеством социального взаимодействия [Bhagchandani, 2017]. Таким образом, определение одиночества должно учитывать как социальную ситуацию жиз-

ни человека, так и особенности его психики. Подобная эклектика расширяет сферу изучения одиночества.

Если социальная ситуация принимает во внимание количество и качество социальных связей, то внутренние механизмы ориентированы на отождествление и обособление. Модель С. Г. Корчагиной, сформулированная на основе работ З. Фрейда, допускает в качестве базовых тенденций одиночества такие процессы, как идентификация и отчуждение [Корчагина, 2005]. Условная норма предполагает оптимальное распределение между актами сближения и отдаления. Таким образом, человеку следует не только поддерживать тесные связи с другими, но и фрустрировать собственное желание в установлении многочисленных контактов.

Доминирование той или иной тенденции приводит к внутреннему дисбалансу: идентификация порождает устойчивое стремление соответствовать другим, в связи с чем утрачивается «Я» индивида (диффузное одиночество), а отчуждение, наоборот, побуждает к чрезмерному отстаиванию личных границ, вследствие чего человек теряет эмоциональную связь с миром (отчуждающее одиночество) [Там же]. Значит, адекватным будет соблюдение баланса между обозначенными процессами. В данном случае мы будем говорить о добровольном уединении, необходимом для актуализации собственных интересов, потребностей, желаний, чувств, способностей и т. д.

Соблюдение баланса между тенденциями возможно при наличии осознанности, которая предполагает анализ качества социальных контактов и рефлексию собственного состояния. Понимание потребностей выступает в качестве регулятора, позволяющего сокращать или увеличивать количество социальных взаимодействий. Осознанность при актуальном одиночестве способствует трансформации негативных переживаний в возможности для созидания и личностного роста. И если страх побуждает человека избегать одиночества, то осознанность помогает индивиду понять и реализовать собственное «Я».

Современные исследователи не акцентируют свое внимание на анализе особенностей восприятия субъективного одиночества индивидом, что затрудняет понимание стратегий поведения при ощущении внутренней изолированности. Без определения смысла одиночества мы не можем говорить об осознанности как о факторе разрешения негативных переживаний. Долгое время отечественные авторы не были ориентированы на изучение субъективного одиночества в связи с тем, что доминирование коллективизма как принципа, определяющего постоянное стремление к взаимопомощи и сотрудничеству, не допускало существования одиноких индивидов [Шагивалеева, 2013]. В последние десятилетия российское психологическое сообщество осознало важность изучения особенностей обозначенной социально-психологической проблемы. Однако исследования касаются либо изучения характеристик одиночества у определенной группы граждан (подростки, юноши, пожилые люди), либо выявления взаимосвязи негативных переживаний с другими психологическими детерминантами.

Так, М. М. Мишина и К. А. Воробьева, изучая личностные особенности подростков и юношей, испытывающих одиночество, пришли к выводу, что подростковый возраст является сенситивным к возникновению ощущения внутренней изолированности, кроме того, было отмечено, что подростки с высоким уровнем субъективного одиночества обладают такими личностными характеристиками, как интровертированность, сниженный уровень самоконтроля, эмоциональная неустойчивость и высокая ситуативная тревожность [Мишина, Воробьева, 2023].

Е. Е. Чурилова и А. А. Николаев в попытке установить, какой тип воспитания влияет на актуализацию субъективного одиночества в юношеском возрасте, обнаружили взаимосвязь между негативными переживаниями внутренней изолированности и тенденцией к гиперпротекции [Чурилова, Николаев, 2023]. Исследователи подчеркивают, что отстраненность и нерешительность со стороны родителей определяют зависимость детей от общения, что сказывается на преобладании негативных переживаний при субъективном одиночестве.

Д. В. Каширский, О. Б. Дарвиш и В. В. Паутова, анализируя триаду «самооценка – одиночество – удовлетворенность жизнью в студенческом возрасте», установили, что обозначенные понятия характеризуются линейным воздействием: позитивная самооценка нивелирует негативные переживания при субъективном одиночестве, что увеличивает общий показатель благополучия индивидов [Каширский, Дарвиш, 2023]. Другие факторы переживания одиночества у студентов были обнаружены О. С. Васильевой и С. Н. Черновой [2023], которые выявили отрицательную взаимосвязь между выраженностью одиночества и общим показателем эмоционального интеллекта.

Исследование субъективного одиночества у пожилых людей приобрело свою значимость в период распространения коронавирусной инфекции (COVID-19). П. М. Козырева и А. И. Смирнов при оценке особенностей переживания одиночества у пенсионеров обнаружили, что социальная изоляция при пандемии COVID-19 отрицательно сказалась на благополучии граждан пожилого возраста: значительно выросло количество лиц, испытывающих депрессию, тревогу, подавленность, опасность и страх [Козырева, Смирнов, 2022].

В связи с недостаточной степенью изученности понимания смыслового содержания субъективного одиночества гражданами РФ, при проведении исследования мы ориентировались на изучение особенностей восприятия обозначенного феномена в комплексе с ведущими стратегиями поведения, влияющими на разрешение или обострение негативных переживаний. Говоря о субъективном одиночестве, мы понимаем его как необходимое условие для самоактуализации, как острую потребность человека, стремящегося познать свою уникальную суть.

Организация и методы исследования

Цель исследования. Изучение восприятия феномена одиночества в контексте современного российского общества, а также рассмотрение стратегий преодоления негативных переживаний, связанных с ощущением внутренней изолированности. Данные были получены онлайн посредством платформы Google.Формы.

Характеристика выборки. В проведенном исследовании приняли участие граждане РФ (N = 146), среди которых 51 мужчина и 95 женщин в возрасте от 17 до 46 лет. Средний возраст опрошенных составил 32 года. Дата проведения опроса – с 20 мая по 20 июля 2023 г. На момент проведения исследования: обучаются в вузе – 65 человек (44,5 %), степенью бакалавра и выше обладают 47 респондентов (32,2 %), а 34 (23,3 %) – имеют среднее специальное образование и ниже. Среди испытуемых: не состоят в отношениях – 71 (48,6 %), состоят в браке 14 (9,5 %), совместно проживают с партнером 17 (11,6 %), находятся в романтических отношениях 44 (30,1 %).

Для проведения исследования была разработана авторская анкета, включающая три блока вопросов:

1. *Общая информация о переживании чувства одиночества:*
 - Вы испытывали одиночество в течение последнего месяца?
 - Как часто вы чувствуете себя одиноким?
2. *Оценка смыслового содержания одиночества:*
 - Как бы вы раскрыли одиночество в виде образа?
 - Как бы вы описали одинокого человека?
3. *Оценка когнитивной, эмоциональной и поведенческой составляющей при актуальном и перспективном переживании чувства одиночества:*
 - О чем вы думаете, когда ощущаете одиночество?
 - Какие мысли возникают, когда вы думаете о том, что можете остаться одиноким в будущем?
 - Какие эмоции вы испытываете, когда чувствуете себя одиноким?
 - Какие эмоции возникают, когда вы думаете о том, что можете остаться одиноким в будущем?
 - Что вы делаете, когда ощущаете одиночество?
 - Что вы делаете, когда думаете о том, что можете остаться одиноким в будущем?

Гипотеза исследования. Большинство российских граждан идентифицирует одиночество как болезненное состояние, предопределенное фрустрацией базовой потребности человека в установлении и поддержании качественных социальных контактов, при этом игнорирование и избегание негативных переживаний – наиболее частый способ реагирования на состояние одиночества.

Метод исследования. Для определения основных категорий в текстах ответов респондентов нами использовался метод контент-анализа с целью более глубокого понимания эмоциональных переживаний человека [Кононов, 1996]. Данный метод позволяет объединить разрозненные ответы респондентов относительно одного феномена и сформировать новое видение ситуации с четко обозначенными общими элементами [Crowther, Smythe 2016]. Важным условием использования метода контент-анализа является максимальное приближение к эмоциональным состояниям, переживаемым или описываемым человеком, и изучение его уникального опыта [Улановский, 2009]. Благодаря контент-анализу исследователь может установить актуальное отношение людей к окружающей действительности, а также особенности их психологической реальности [Кононов, Комиссарова, 2020]. На

наш взгляд, контент-анализ является действенным средством при исследовании восприятия субъективного одиночества, позволяя обнаружить основные категории, с которыми данное понятие связывается человеком, сталкивающимся с ощущением внутренней изолированности.

В рамках нашего исследования метод контент-анализа использовался для работы с текстами респондентов, для выделения основных категорий (смысловых блоков), вокруг которых происходит группирование высказываний респондентов. Индикаторами категорий являлись лингвистические единицы речи и элементы содержания текста, относящиеся к изучаемому нами феномену.

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты по первому блоку вопросов, полученные в ходе исследования, представлены в табл. 1, 2.

Таблица 1

Информация об ощущении одиночества в течение последнего месяца, чел. (%)

Испытывал(а) в течение последнего месяца	63 (43,2)
Не испытывал(а) в течение последнего месяца	83 (56,8)

Данные табл. 1 показывают, что 83 человека (56,8 %) не испытывали одиночество в течение последнего месяца, а 63 респондента (43,2 %), наоборот, сталкивались с ощущением внутренней изолированности в обозначенные временные рамки, что подтверждает данные, полученные НИУ «Высшая школа экономики» и ФНИСЦ Российской академии наук.

Таблица 2

Оценка частоты возникновения чувства одиночества, чел. (%)

Иногда	102 (69,8)
Часто	23 (15,8)
Никогда	21 (14,4)

Данные табл. 2 свидетельствуют о том, что большинство испытуемых, 102 человека (69,8 %), ощущают одиночество время от времени. Часто с данным чувством сталкиваются лишь 23 респондента (15,8 %), никогда – 21 (14,4 %).

Результаты контент-анализа ответов участников исследования по второму блоку вопросов (оценка смыслового содержания одиночества) представлены на рис. 1, 2.

Ответы респондентов на вопрос об образном описании одиночества позволили выявить следующие смысловые конструкторы: 1) природные явления; 2) неживые объекты; 3) живые существа; 4) ощущения; 5) «заклучение». Результаты, представленные на рис. 1, указывают на то, что чаще всего испытуемые ассоциировали одиночество с природными явлениями (37): «Туча», «Цветок в поле», «Февральский лед и ветер», «Уникальная снежинка, которая скоро растает», «Холодная бездна», «Весна», «Черный туман» и т. д. Природные явления предполагают фатальную необратимость, объективную данность и всемогущество над человеком, что подчеркивает ощущение **бессилия** перед одиночеством.

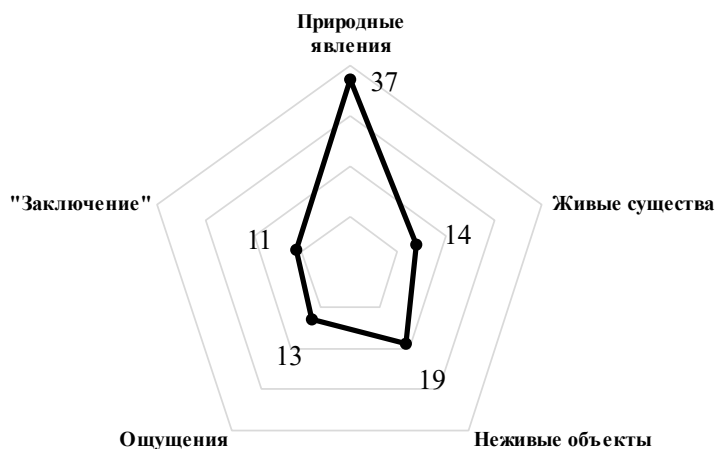


Рис. 1. Образное описание одиночества (кол-во упоминаний)

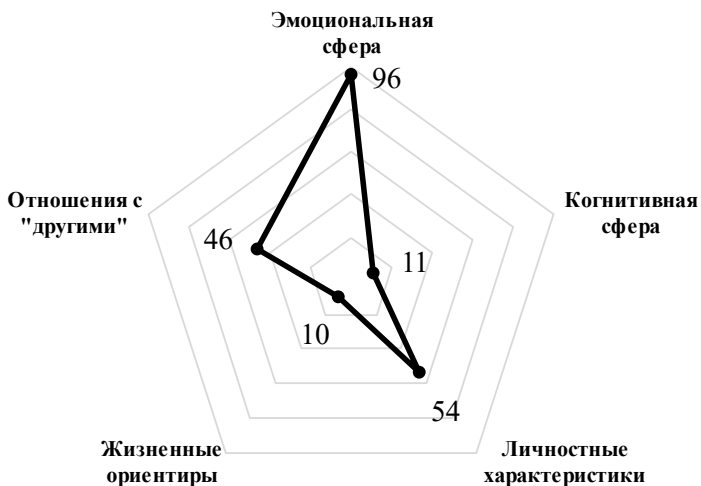


Рис. 2. Описание одинокого человека (кол-во упоминаний)

Далее следовали неживые объекты (19): «Клякса», «Засохшая морковь», «Пустое кресло-качалка», «Старая кукла» и т. д. Характерная особенность предложенных респондентами предметов – их **покинутость**. Одиночество предполагает преобладание ощущения внутренней изолированности в связи с отсутствием тесных интимных контактов с другими, о чем свидетельствуют образы забытых объектов. Не менее часто упоминались живые существа (14): «Насекомое в паутине», «Одинокий лебедь», «Ребенок в толпе», «Беспомощный щенок». Также испытуемые отмечали конкретные ощущения (13): «Как смола в грудной клетке», «Дыра в груди и немой крик», «Свобода и безысходность». Встречалось и описание «заключения» человека (11): «Человек под куполом», «Стекланный куб», «Квадрат без выхода», «Человек в комнате без потолка».

При описании одиночества испытуемые использовали такие слова, как «темный», «вязкий», «пустой», «бесконечный», «холодный», «покинутый», «беспомощный». Среди образов нередко возникал единичный объект на определенном фоне: «Последний не завядший цветок в вазе», «Мухомор среди белых грибов», «Дерево, стоящее среди полностью вырубленного леса». Образы имели как позитивное, так и негативное значение. Однако все они подчеркивали **уникальность**, присущую субъекту одиночества.

Многократно был упомянут образ комнаты: «Серая пустая комната без света», «Зашторенная пыльная комната», «Пустая комната, в которой настежь открыт балкон и дует холодный ветер», «Пустая комната с зеркалами», «Комната без мебели» и т. д. Данный образ раскрывает одиночество как феномен, доставляющий психологический дискомфорт, но при этом защищающий от «внешней» реальности и позволяющий взглянуть на свое «Я» без помех.

Как видно на рис. 2, при описании одинокого человека испытуемые в большей степени были ориентированы на характеристику эмоциональной сферы субъекта одиночества (96). Среди эмоций отмечались следующие: «Грустный» (34), «Подавленный» (11), «Спокойный» (8), «Печальный» (7) и т. д. **Преобладание негативных переживаний** – значимая для респондентов особенность субъективного ощущения одиночества.

Следом по частоте упоминаний шли личностные характеристики (54): «Замкнутый» (19), «Отстраненный» (10), «Тревожный» (5) и т. д. Данные особенности подробнее раскрывались в ответах, определяющих отношения с другими (46). Среди них были выделены следующие блоки: **1) Отсутствие тесной интимной связи (17)** – «Не с кем поделиться болью и радостью», «Несчастный, потому что не на кого положиться», «Поверхностные социальные связи»; **2) Внутренняя неудовлетворенность (13)** – «Не получает удовольствие от общения», «В обществе веселый, а наедине – грустный»; **3) Отсутствие доверия к другим (9)** – «Сомневается в других», «Не делится переживаниями и чувствами», «Хочет поддержки, но не скажет об этом»; **4) Позитивное значение (7)** – «Не поддается влиянию, сделал себя сам», «Умеет отстаивать личные границы».

Положительным одиночество представлялось при описании когнитивной сферы (11) и жизненных ориентиров (10). Испытуемые использовали такие слова, как «Задумчивый», «Мудрый», «Рациональный», «Свободный», «Независимый», «Принципиальный». Однако, несмотря на наличие данных слов в ответах, мы можем предположить, что одиночество определялось респондентами как состояние, наполненное именно негативными переживаниями, связанными с неудовлетворенностью количеством или качеством социальных контактов.

Результаты контент-анализа ответов участников исследования по третьему блоку вопросов (оценка когнитивной, эмоциональной и поведенческой составляющей при актуальном и перспективном переживании чувства одиночества) представлены на рис. 3–5.

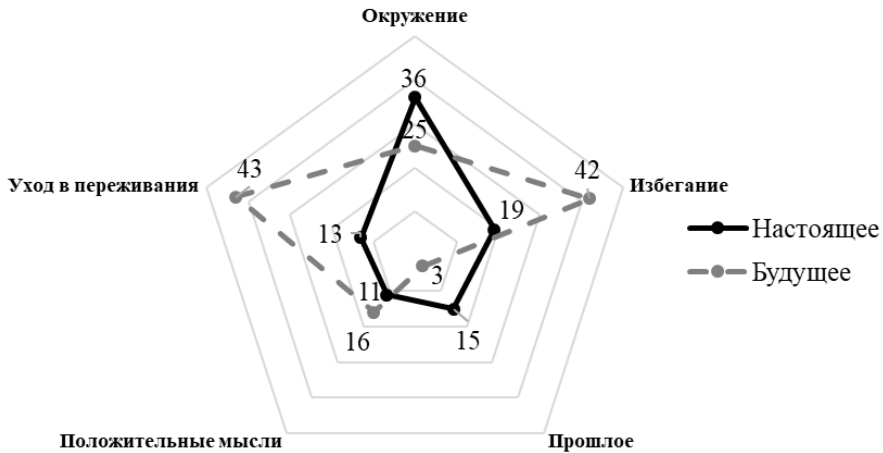


Рис. 3. Оценка когнитивной составляющей при актуальном и перспективном переживании чувства одиночества (кол-во упоминаний)

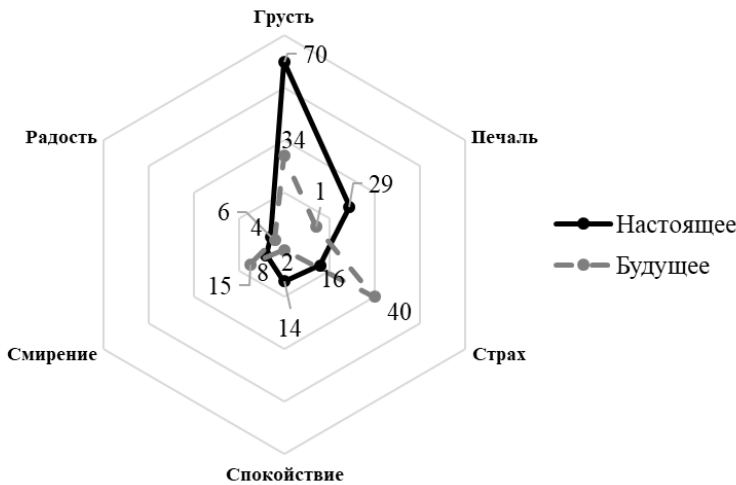


Рис. 4. Оценка эмоциональной составляющей при актуальном и перспективном переживании чувства одиночества (кол-во упоминаний)

Исходя из анализа рис. 3, мы можем сделать вывод, что при актуальном переживании одиночества испытуемые отдают предпочтение размышлениям о своем **окружении** (36): «Моя семья далеко от меня», «О второй половинке», «О ненужности в этом мире», «Меня никто не любит, не понимает, не поддерживает»; а при мыслях об одиночестве в будущем чаще уходят в **негативные переживания** с преобладанием страха (43): «Страшно за такое будущее», «Страх остаться никому ненужным», «Становится страшно; кажется, что будучи живым, ты бесследно исчез».

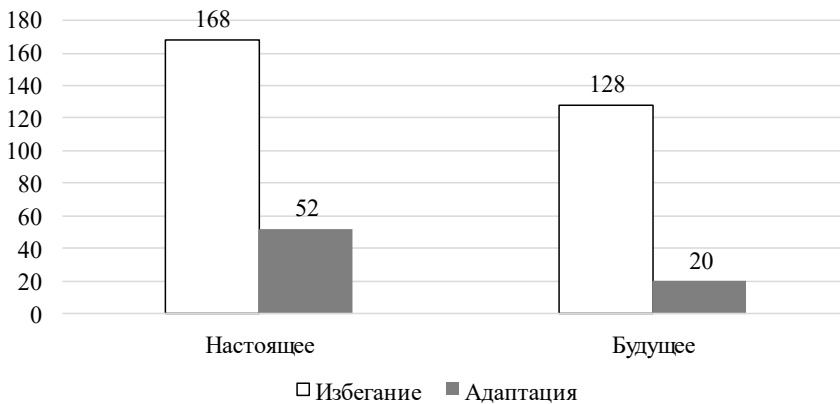


Рис. 5. Оценка поведенческой составляющей при актуальном и перспективном переживании чувства одиночества (кол-во упоминаний)

Далее при актуальном и перспективном переживании одиночества отмечается **избегающая интенция** (19/42). Причем в настоящем испытуемые, как правило, переключают свое внимание на другую деятельность (8) или фантазируют об исчезновении/смерти (7): «*О том, чем можно себя поскорее занять*», «*О том, как было бы здорово просто пропасть, испариться*», «*О том, чтобы умереть, о том, что мне плохо*»; а при обсуждении возможного одиночества в будущем отмечают игнорирование подобных мыслей: «*Я не думаю об этом*», «*Не задумывалась*», «*Отгоняю такие дурные мысли, слишком стар / слишком молод, чтоб на этом заикливаться*», «*Об этом не думала*». Стоит отметить, что показатели избегающей интенции заметно вырастают при рассуждении об одиночестве в будущем. Это демонстрирует нежелание субъектов сталкиваться с данным чувством, исходя из **страха** возможных негативных переживаний.

Следом при актуальном переживании одиночества наблюдаются размышления о **прошлом** (15): «*О своих ошибках в прошлом*», «*О грустных воспоминаниях*», «*О том, какие ошибки были мною допущены*». Причем в перспективе оказаться одиноким испытуемые реже отмечали сожаления о прошлом (3). Об этом также свидетельствует **уверенность** респондентов в том, что они не будут одинокими в будущем (17): «*Этого не будет, потому что человека формирует человек*», «*Я этого не допущу*», «*Я уверена в том, что так или иначе будет кто-то рядом*». Однако, на наш взгляд, демонстративная уверенность в ответах участников исследования является фактом проявления такого защитного механизма, как отрицание, который актуализируется ввиду страха перед одиночеством, выступающим в качестве одной из экзистенциальных данностей. Обнаружение смысла экзистенции требует «прорыва» через проживание пограничных ситуаций [Разум и экзистенция..., 1999]. Таким образом, проживание одиночества, его осознание и принятие ведут к формированию аутентичности человека.

Количество упоминаний негативных переживаний и положительных мыслей в настоящем почти равнозначны (13/11). Стоит подчеркнуть, что если негативные переживания о будущем больше связывались со страхом, то в настоящем – с **аутоагрессией**: «Хорошо, что я одна, никто не страдает от меня», «Я не умею общаться, я неинтересный человек», «Я никому не нужна, потому что я плохой человек, никчемный». В свою очередь, положительные мысли были ориентированы на поиск возможностей: «Как бы мне воплотить это чувство во что-то стоящее», «О своем предназначении», «Пересмысливаю свое отношение к жизни». Позитивные мысли об одиночестве в будущем чаще касались профессионального и личностного роста: «Можно свободно самореализоваться», «Самореализация в полной мере, полная отдача своей работе», «Пойду на интересные курсы».

При актуальном переживании одиночества испытуемые отмечали **преобладание негативных эмоций** (231), среди которых выделялись следующие: грусть (70), печаль (29), тоска (19), страх (16), опустошенность (12), апатия (12), тревога (11), злость (8) и т. д. В будущем подобная тенденция сохранилась. Среди негативных переживаний в перспективе (162) наиболее часто упоминались: страх (40), грусть (34), печаль (14), тревога (12), апатия (7), злость (6) и т. д. Но если в настоящем преобладали такие эмоции, как грусть и печаль, то при мысли об одиночестве в будущем доминировал **страх**. Мы полагаем, что преобладание страха перед одиночеством в перспективе является фактором, сигнализирующим о нежелании индивидов признавать феномен на уровне экзистенциального бытия. Таким образом, субъекты не готовы соглашаться с априорным характером одиночества, стремясь нивелировать негативные переживания, в том числе и страх, иллюзией близких отношений.

Среди нейтральных эмоций при актуальном и перспективном ощущении одиночества (22/17) были выявлены спокойствие (14/2) и смирение (8/15), а среди позитивных – радость (6/4). Позитивные эмоции встречались в 7 раз реже негативных.

Опираясь на результаты, представленные на рис. 5, мы можем сделать вывод о том, что и в настоящем, и в будущем индивиды ориентированы на избегающую стратегию поведения (168/128). Причем при актуальном восприятии одиночества испытуемые предпочитают **уходить от реальности** посредством музыки, фильмов и книг (56), общения с близкими людьми (30), осуществления спортивных упражнений или работы (30): «Занимаюсь делами либо читаю книгу, т. е. отвлекаюсь», «Смотрю фильмы, слушаю музыку, звоню друзьям», «Прибегаю к чрезмерной работе», «Смотрю кино или общаюсь с близкими», «Готовлю или занимаюсь уборкой»; а при размышлении об одиночестве в будущем они демонстрируют избегающую стратегию поведения через игнорирование своего состояния (46), пассивность (38) и стремление к общению с близкими (32): «Ничего, не в моих силах это изменить», «Стараюсь избегать таких мыслей», «Ничего с этим не поделать», «Ничего, просто живу свою жизнь», «Не люблю думать о том, что может случиться», «Пытаюсь общаться», «Стараюсь наладить контакт с близкими».

Адаптивное поведение встречается реже: в настоящем и будущем оно предполагает позитивное восприятие состояния субъективного одиночества

(26/6), сублимацию в творчество (23/9) и саморазвитие (3/5) – *«Направляю в творчество: музыка, вышивка», «Понимаю, что мне и только с собой хорошо», «Даю себе отдохнуть наедине с собой», «Переживаю эмоции», «Начинаю заниматься саморазвитием, посвящая время себе».*

Данные подтверждают тот факт, что участники исследования сконцентрированы на своем актуальном состоянии, игнорируя возможное будущее. Тем не менее, вне зависимости от временных рамок, респонденты предпочитают подавлять свои ощущения. Так как преобладающими были выявлены именно негативные эмоции, то мы можем предположить, что всеми способами человек стремится избегать негативных переживаний. В связи с этим возникает замкнутый круг: нежелание осознавать причины и особенности состояния субъективного одиночества, а также их игнорирование вследствие страха приводят к тому, что негативные ощущения лишь усиливаются, побуждая человека избегать одиночества с большей готовностью.

Выводы

1. основополагающими детерминантами субъективного одиночества в рамках современного российского общества являются такие процессы, как урбанизация и всеобщий технологический прогресс, включающий повсеместное распространение сети Интернет.

2. Сложности в определении субъективного одиночества возникают в связи с тем, что сам феномен не поддается объективному изучению: исследователи интерпретируют его, исходя из ценностных ориентаций, что приводит к обилию психологических подходов. Современные отечественные работы не ориентированы на изучение восприятия одиночества субъектом.

3. Под субъективным одиночеством мы подразумеваем необходимое условие для личностного и профессионального роста. Основные характеристики отсутствия негативных переживаний при ощущении внутренней изолированности – добровольность и осознанность, которые способствуют соблюдению баланса между процессами идентификации и отчуждения.

4. С помощью метода контент-анализа удалось подтвердить гипотезу о восприятии субъективного одиночества как состояния, включающего преимущественно негативные переживания, связанные с неудовлетворенностью количеством и качеством социальных контактов. Доминирующими ощущениями являются бессилие и покинутость.

5. При актуальном переживании субъективного одиночества испытуемые отдают предпочтение мыслям о своем окружении. Большинство респондентов испытывают неудовлетворенность от социального взаимодействия с другими, так как преобладающими эмоциями были выявлены грусть, печаль и тоска. Ведущая стратегия поведения в настоящем – избегание посредством книг, фильмов и музыки.

6. При размышлении о возможном одиночестве в будущем испытуемые чаще погружаются в негативные переживания с преобладанием страха, который является сигналом того, что индивиды не готовы принимать одиночество в качестве феномена, имманентного экзистенциальному бытию. Основной стратегией поведения остается избегание, но через проявление пассивности.

7. Одиночество служит показателем того, что особенности социального взаимодействия не удовлетворяют желаниям индивида, который предпочитает игнорировать свое состояние либо посредством выстраивания многочисленных поверхностных связей, либо через уход от действительности, что лишь усиливает проявление негативных переживаний. При осознанном подходе субъективное одиночество должно рассматриваться как уникальная возможность актуализации собственного «Я». Избегание же является следствием того, что человек боится не одиночества как факта отсутствия качественного взаимодействия с другими, а одиночества как формы обнаружения собственной экзистенции.

Список литературы

Анисимов Н. О. Одиночество и город // Наука. Искусство. Культура. Серия: Философские науки. 2019. № 4. С. 197–207.

Бердяев Н. А. Самопознание / Н. А. Бердяев. М. : АСТ, 2018. 319 с.

Боровой Е. М. Страх и одиночество личности в ситуации тотальной урбанизации современного общества // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. Серия: Психологические науки. 2020. № 5. С. 40–45.

Васильева О. С., Чернова С. Н. Особенности взаимосвязей между переживанием одиночества и эмоциональным интеллектом у студентов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 8 (210). С. 449–453.

Гагарин А. С. Одиночество как экзистенциал античной философии (от Гесиода до Аристотеля) // Научный ежегодник Института философии и права УрО РАН. 2014. Т. 14, вып. 1. С. 43–60.

Каширский Д. В., Дарвиш О. Б. Одиночество как медиатор связи самооценки и удовлетворенности жизнью в студенческом возрасте // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. 2023. № 2 (55). С. 71–76.

Козырева П. М., Смирнов А. И. Социальная изоляция и одиночество в пожилом возрасте // Социологическая наука и социальная практика. 2022. Т. 10., № 4. С. 46–63.

Кононенко М. А. Контент-анализ как метод: аналитический обзор // Источниковедение и компаративный метод в гуманитарном знании : тез. докл. и сообщ. науч. конф. Москва, 29–31 янв. 1996 г. / отв. ред. В. А. Муравьев. М. : Изд-во Рос. гос. гуманит. ун-та, 1996. 448 с.

Кононов А. Н., Комиссарова А. С. Социальные факторы возникновения расстройств пищевого поведения: контент-анализ текстов в сети интернет // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2020. № 1 (50). С. 144–153.

Корчагина С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества. М. : Моск. психол.-соц. ин-т, 2005. 196 с.

Красильникова Т. Д. Предпосылки возникновения феномена одиночества и влияние на жизнь человека // Актуальные проблемы региональной социологии : тез. докл. и сообщ. науч. конф. Курск, 16 дек. 2022 г. Курск : Унив. кн., 2022. С. 180–183.

Маслоу А. Мотивация и личность. СПб : Питер 2021. 399 с.

Мионов А. В. Основные направления исследования проблемы социального одиночества // Парадигмы истории и общественного развития. Серия: Философские науки. 2022. № 25. С. 58–63.

Мишина М. М., Воробьева К. А. Психологические аспекты субъективного ощущения одиночества у подростков и юношей // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2023. № 1. С. 70–85.

Мороз Т. С., Достойнова М. В. Одиночество и социально-психологическая адаптация в мире неопределенности // Проблемы экономики и информатизации образования : тез. докл. и сообщ. науч. конф. Тула, 20–21 апр. 2017 г. / отв. ред. Е.Б. Карпов, С. Н. Шульженко, Г. Н. Лищина. Тула : Изд-во Тул. ун-та (ТИЭИ), 2017. С. 323–329.

Новейший философский словарь / сост. А. А. Грицанов. Минск. : Изд-во В. М. Скакун, 1998. 896 с.

- Перлман Д., Пенло Л.* Теоретические подходы к одиночеству // *Лабиринты одиночества* / сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. М. : Прогресс, 1989. С. 152–168.
- Половникова Ю. А.* Одиночество в современном обществе // *Известия института систем управления СГЭУ*. Серия: Педагогика и социально-психологические науки. 2021. № 1. С. 81–83.
- Разум и экзистенция = Vernunft und existenz : анализ науч. и вненауч. форм мышления / под ред. И. Т. Касавина и В. Н. Поруса. СПб. : Изд-во Рус. христиан. гуманит. ин-та, 1999. 401 с.
- Рашидова Т. Р.* Одиночество человека: философско-антропологическое осмысление проблемы : автореф. дис. ... канд. филос. наук. М., 2012. 19 с.
- Улановский А. М.* Феноменология в психологии и психотерапии: прояснение неотчетливых переживаний // *Московский психотерапевтический журнал*. 2009. № 2. С. 27–51
- Чевакина М. А.* Взаимосвязь особенностей переживания человеком чувства одиночества с его индивидуально-психологическими характеристиками // *Вопросы студенческой науки*. Серия: Психологические науки. 2021. № 5 (57). С. 60–65.
- Чурилова Е. Е., Николаев А. А.* Переживание одиночества в юношеском возрасте во взаимосвязи с детско-родительскими отношениями // *Вектор науки Тольяттинского государственного университета*. Серия: Педагогика, психология. 2023. № 2 (53). С. 61–69.
- Шагивалеева Г. Р.* Культурологическое и психологическое понимание феномена одиночества // *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*. 2013. № S1. С. 51–55.
- Gallagher S. A.* Critique of existential loneliness // *Topoi*. 2023. Vol. 42. P. 1165–1173.
- Bhagchandani R. K.* Effect of loneliness on the psychological well-being of college students // *International Journal of social science and humanity*. 2017. Vol. 7. N. 1. P. 60–64.
- Crowther S., Smythe E.* Open, trusting relationships underpin safety in rural maternity a hermeneutic phenomenology study // *BMC pregnancy childbirth*. 2016. Vol. 16 (1). P. 364–370.
- Riesman D., Glazer N.* The lonely crowd: a study of the changing American character. New Haven : Yale University Press, 2020. 376 p.
- Roncero U. M., González-Rábago Y.* Unwanted loneliness, health and social inequalities throughout the life cycle // *Gaceta sanitaria*. 2021. Vol. 35, N 5. P. 432–437.
- Minghe L.* Adverse effects of loneliness on students // *BCP social sciences & humanities*. 2022. Vol. 19. P. 465–470.

References

- Anisimov N.O. Odnochestvo i gorod [Loneliness and the city]. *Nauka. Iskusstvo. Kul'tura. Seriya: Filosofskie nauki* [The science. Art. Culture. Series: Philosophical Sciences], 2019, no. 4, pp. 197-207. (in Russian)
- Berdyayev N.A. *Samopoznanie* [Self-Knowledge]. Moscow, AST Publ., 2018, 319 p. (in Russian)
- Borovoy E.M. Strakh i odinochestvo lichnosti v situatsii total'noi urbanizatsii sovremennogo obshchestva [Fear and loneliness of personality in the situation of total urbanization of modern society]. *Meditsina. Sotsiologiya. Filosofiya. Prikladnye issledovaniya. Seriya: Psikhologicheskie nauki* [Medicine. Sociology. Philosophy. Applied research. Series: Psychological Sciences], 2020, no. 5, pp. 40-45. (in Russian)
- Vasilyeva O.S., Chernova S.N. Osobennosti vzaimosvyazei mezhdu perezhivaniem odinochestva i emotsional'nym intellektom u studentov [Features of the interrelationships between the experience of loneliness and emotional intelligence in students]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2022, no. 8 (210), pp. 449-453. (in Russian)
- Gagarin A.S. Odnochestvo kak ekzistentsialnaya antichnoi filosofii (ot Gesioda do Aristotelya) [Loneliness as an existential of ancient philosophy (from Hesiod to Aristotle)]. *Nauchnyi ezhegodnik Instituta filosofii i prava UrO RAN* [Scientific Yearbook of the Institute of Philosophy and Law of the Ural Branch of the Russian Academy of Sciences], 2014, vol. 14, no. 1, pp. 43-60. (in Russian)
- Kashirsky D.V., Darvish O.B. Odnochestvo kak mediator svyazi samootsenki i udovletvorennosti zhizn'yu v studencheskom vozraste [Loneliness as a mediator of self-esteem and life satisfaction in student age]. *Vestnik Altaiskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of the Altai State Pedagogical University], 2023, no. 2 (55), pp. 71-76. (in Russian)

Kozyreva P.M., Smirnov A.I. Sotsialnaya izolyatsiya i odinochestvo v pozhilom vozraste [Social isolation and loneliness in old age]. *Sotsiologicheskaya nauka i sotsialnaya praktika* [Sociological science and social practice], 2022, vol. 10, no. 4, pp. 46-63. (in Russian)

Kononenko M.A. Kontent-analiz kak metod: analiticheskii obzor [Content analysis as a method: an analytical review]. *Murav'ev V.A. (ed.) Istochnikovedenie i komparativnyi metod v gumanitarnom znanii* [Source studies and comparative method in humanitarian knowledge]. Abstr. dokl. and communication scientific conferences, Moscow, January, 29–31, 1996. Moscow, Russian St. Humanit. Univ. Publ., 1996, 448 p. (in Russian)

Kononov A.N., Komissarova A.S. Sotsialnye faktory vozniknoveniya rasstroistv pishchevogo povedeniya: kontent-analiz tekstov v seti internet [Social factors of the occurrence of eating disorders: content analysis of texts on the Internet]. *Vestnik Tverskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika i psikhologiya* [Bulletin of Tver State University. Series: Pedagogy and Psychology], 2020, no. 1 (50), pp. 144-153. (in Russian)

Korchagina S.G. *Genesis, vidy i proyavleniya odinochestva* [Genesis, types and manifestations of loneliness]. Moscow, Moscow Psychological and Social Institut Publ., 2005, 196 p. (in Russian)

Krasilnikova T.D. Predposylki vozniknoveniya fenomena odinochestva i vliyanie na zhizn' cheloveka [Prerequisites for the emergence of the phenomenon of loneliness and its impact on human life]. *Aktualnye problemy regionalnoi sotsiologii* [Actual problems of regional sociology]. Proc. Sci. Conf., Kursk, December, 16, 2022. Kursk, Universitetskaya kniga Publ., 2022, pp. 180-183. (in Russian)

Maslou A. *Motivatsiya i lichnost'* [Motivation and personality]. St. Petersburg, Piter Publ., 2021, 399 p. (in Russian)

Mironov A.V. Osnovnye napravleniya issledovaniya problemy sotsial'nogo odinochestva [The main directions of research on the problem of social loneliness]. *Paradigmy istorii i obshchestvennogo razvitiya. Seriya: Filosofskie nauki* [Paradigms of history and social development. Series: Philosophical Sciences], 2022, no. 25, pp. 58-63. (in Russian)

Mishina M.M., Vorobyova K.A. Psikhologicheskie aspekty sub"ektivnogo oshchushcheniya odinochestva u podrostkov i yunoshei [Psychological aspects of the subjective feeling of loneliness in adolescents and young men]. *Vestnik RGGU. Seriya "Psikhologiya. Pedagogika. Obrazovanie"* [Bulletin of the Russian State University. Series Psychology. Pedagogy. Education], 2023, no. 1, pp. 70-85. (in Russian)

Moroz T.S., Dostoyanova M.V. Odinochestvo i sotsialno-psikhologicheskaya adaptatsiya v mire neopredelennosti [Loneliness and socio-psychological adaptation in the world of uncertainty]. *Problemy ekonomiki i informatizatsii obrazovaniya* [Problems of economics and informatization of education]. Proc. Sci. Conf., Tula, April, 20-21, 2017. Eds. Karpov E.B., Shulzhenko S.N., Lishchina G.N. Tula, Tula Universitet (TIEI) Publ., 2017, pp. 323-329. (in Russian)

Gritsanov A.A. (ed.) *Noveishii filosofskii slovar* [The latest philosophical dictionary]. Minsk, V.M. Skakun Publ., 1998, 896 p. (in Russian)

Perlman D., Pepló L. Teoreticheskie podkhody k odinochestvu [Theoretical approaches to loneliness]. *Labirinty odinochestva* [Labyrinths of loneliness]. Ed. by Pokrovskii N.E. Moscow, Progress Publ., 1989, pp. 152-168. (in Russian)

Polovnikova Yu.A. Odinochestvo v sovremennom obshchestve [Loneliness in modern society]. *Izvestiya instituta sistem upravleniya SGEU. Seriya: Pedagogika i sotsialno-psikhologicheskie nauki* [Izvestia of the Institute of Management Systems of the SGEU. Series: Pedagogy and socio-psychological sciences], 2021, no. 1, pp. 81-83. (in Russian)

Kasavin I.T., Porus V.N. (ed.) *Razum i ekzistentsiya = Vernunft und existenz: analiz nauch. i vnenauch. form myshleniya* [Reason and existence = Vernunft und existenz: Analysis of scientific and non-scientific forms of thinking]. St. Petersburg, Russian Christian Humanitarian Universitet Publ., 1999, 401 p. (in Russian)

Rashidova T.R. *Odinochestvo cheloveka: filosofsko-antropologicheskoe osmyslenie problem* [Human loneliness: philosophical and anthropological understanding of the problem]. Cand. sci. diss. abstr. Moscow, 2012, 19 p. (in Russian)

Ulanovsky A.M. Fenomenologiya v psikhologii i psikhoterapii: proyasnienie neotchetlivykh perezhivaniy [Phenomenology in psychology and psychotherapy: clarifying indistinct experiences].

Moskovskii psikhoterapevticheskii zhurnal [Moscow Psychotherapeutic Journal], 2009, no. 2, pp. 27-51. (in Russian)

Chevakina M.A. Vzaimosvyaz osobennosti perezhivaniya chelovekom chuvstva odinochestva s ego individualno-psikhologicheskimi kharakteristikami [Interrelation of the peculiarities of a person's experience of loneliness with his individual psychological characteristics]. *Voprosy studentcheskoi nauki. Seriya: Psikhologicheskie nauki* [Questions of student science. Series: Psychological Sciences], 2021, no. 5 (57), pp. 60-65. (in Russian)

Churilova E.E., Nikolaev A.A. Perezhivanie odinochestva v yunosheskom vozraste vo vzaimosvyazi s detsko-roditskimi otnosheniyami [The experience of loneliness in adolescence in connection with child-parent relations]. *Vektor nauki Toliyattinskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika, psikhologiya* [Vector of Science of Tolyatti State University. Series: Pedagogy, psychology], 2023, no. 2 (53), pp. 61-69. (in Russian)

Shagivaleeva G.R. Kulturologicheskoe i psikhologicheskoe ponimanie fenomena odinochestva [Cultural and psychological understanding of the phenomenon of loneliness]. *Nauchno-metodicheskii elektronnyi zhurnal "Kontsept"* [Scientific and methodological electronic journal «Concept»], 2013, no. S1, pp. 51-55. (in Russian)

Gallagher S.A. Critique of existential loneliness. *Topoi*, 2023, vol. 42, pp. 1165-1173.

Bhagchandani R.K. Effect of loneliness on the psychological well-being of college students. *International Journal of Social Science and Humanity*, 2017, vol. 7, no 1, pp. 60-64.

Riesman D., Glazer N. *The lonely crowd: a study of the changing American character*. New Haven, Yale University Press, 2020, 376 p.

Roncero U.M., González-Rábago Y. Unwanted loneliness, health and social inequalities throughout the life cycle. *Gaceta Sanitaria*, 2021, vol. 35 (5), pp. 432-437.

Minghe L. Adverse effects of loneliness on students. *BSP Social Sciences & Humanities*, 2022, vol. 19, pp. 465-470.

Сведения об авторах

Конов Александр Николаевич
кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии труда
и психологического консультирования
Государственный университет просвещения
Россия, 141014, г. Мытищи, ул. Веры
Волошиной, 24
e-mail: alnikkon@mail.ru

Ищенко Мария Евгеньевна
магистрант, факультет психологии
Государственный университет просвещения
Россия, 141014, г. Мытищи, ул. Веры
Волошиной, 24
e-mail: mariaish@bk.ru

Information about authors

Kononov Alexandr Nikolayevich
Candidate of Sciences (Psychology),
Associate Professor of the Department of Labor
Psychology and Psychological Counseling
State University of Education
24, Vera Voloshina str., Mytishchi,
141014, Russian Federation
e-mail: alnikkon@mail.ru

Ishchenko Maria Evgenievna
Undegraduate, Faculty of Psychology
State University of Education
24, Vera Voloshina str., Mytishchi,
141014, Russian Federation
e-mail: mariaish@bk.ru