

УДК 159.928

## ОДИНОЧЕСТВО КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН И РЕСУРС РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

*В.П. Иванова, Л. Н. Рохманова*

Экспериментально исследованы и описаны результаты переживания одиночества студентами; показано, что позитивное одиночество может выступать как ресурс развития личности.

*Ключевые слова:* негативное одиночество; позитивное одиночество; самосознание; смысложизненные ориентации; студенты.

---

## LONELINESS AS PSYCHOLOGICAL PHENOMENON AND RESOURCE OF DEVELOPMENT OF A PERSONALITY IN ADOLESCENT AGE

*V.P. Ivanova, L.N. Rohmanova*

Experimentally investigated and described the results of the experience of loneliness by students; it is shown that positive loneliness can act as a resource of development of a personality.

*Keywords:* negative loneliness; positive loneliness; self-consciousness; purpose in life orientation; students.

Значение проблемы, обозначенной в заголовке, едва ли нуждается в обосновании. Какие бы условия и детерминанты ни определяли бы жизнь и деятельность человека внутренне, психологически действенными они становятся лишь в том случае, если им удастся проникнуть в сферу его эмоциональных отношений, преломиться и закрепитесь в ней. Одиночество – переживание, которое сопровождает человека на протяжении времени становления его как личности. Оно впервые четко осознается в подростковом возрасте, когда происходит становление самосознания, которое в его когнитивной и эмоциональной форме может не только детерминировать отношение к окружающим людям и к действительности в целом, но и может влиять на развитие тех или иных черт и развитие личности в целом.

Одиночество Д.А. Леонтьев в наиболее общем виде определяет “как переживание собственной не вовлеченности в связи с другими людьми” [1, с. 101]. Оно представляет собой сложное многоаспектное психическое образование, состоящее из структурных составляющих, видов, однако относительно их содержания, функций мнения авторов не всегда совпадают.

Наибольшую известность в понимании одиночества получили подходы таких зарубежных

авторов, как Р. Вейс (1973), К. Мустакас (1961) Э. Пепло (1981), Д. Рассел (1989), К. Рубинштейн, Ф. Шейвер (1989), В. Франкл (1990), И. Ялом (1999) и др. Среди российских авторов можно назвать К.А. Абульханову-Славскую, Ж.В. Пузанову, Л.И. Старовойтову, Г.М. Тихонова, С.Г. Трубникову, рассматривающих социально-психологические особенности одиночества; С.А. Ветрова, Н.Е. Покровского, О.В. Данчеву, Г.В. Иванченко, изучающих культурно-исторические формы одиночества; Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина, З.С. Перлову, А.Ж. Салихову, разрабатывающих методику и экспериментально исследующих переживания одиночества; И.С. Кона, О.Б. Долгинову, Н.В. Перешену, исследующих психологические особенности одиночества в подростковом и юношеском возрасте.

В большинстве психологических исследований, особенно проведенных два-три десятилетия назад, феномен одиночества рассматривался как проблема, преобладал негативный взгляд на него. Как отмечает Е.В. Неумоева, негативный характер одиночества виделся в следующем: оно обладает свойством подчинять себе другие психические процессы и состояния; может быть механизмом психологической защиты; одиночество нарушает внутреннюю целостность личности, и выступает как депривация и изоляция [2]. Выступая

Таблица 1 – Количественные данные ответов участников исследования на вопрос «Как Вы понимаете термин «одиночество»?»

Отношение к одиночеству	Суждения респондентов о понятии «одиночество»	Участники исследования
		n=70
Негативное одиночество	Расставание со значимыми людьми	57
	Быть одиноким среди людей	4
	Никому не нужный человек (неудачник)	6
	Человек, которому никто не нужен	1
	Итого	68
Позитивное одиночество	Возможность подумать о своей жизни	2
	Итого	2

Таблица 2 – Средние значения переживания одиночества испытуемых двух групп

Шкалы	ГНУ	ГСУ	t	p
	n=37	n=33		
	M	M		
Общее одиночество (ОО)	8,86	16,64	-14,107	<b>p≤0,05</b>
Зависимость от общения (ЗО)	16,03	16,97	-0,842	p≥0,05
Позитивное одиночество (ПО)	27,51	23,15	2,974	p≤0,05

негативным явлением, одиночество влечет за собой снижение самооценки, снижения уровня коммуникативной компетентности, чувство беспомощности, отчаяния и т. д. [3].

Однако в последнее время взгляд на одиночество изменился, оно стало рассматриваться как позитивный ресурс, как ресурс личностного роста (Г.В. Иванченко, 2007; В.Е. Каган, 2010; Е.В. Немцова, 2005; Н.Е. Покровский, Г.В. Иванченко, 2008 и др.). «Принятие одиночества как экзистенциального факта открывает нам возможность ценить уединение, находя в нем позитивный ресурс для развития собственной личности и установления новых более глубоких и осмысленных связей с людьми» [4, с. 59–60].

Цель исследования заключалась в изучении представлений об одиночестве в юношеском возрасте, определении особенностей одиночества и выявление их взаимосвязи с личностными особенностями.

**Методика.** В качестве психодиагностического инструментария использовались следующие методики: Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев, 2013). Данная методика направлена на выявление представлений об отношении личности к одиночеству [4, с. 80–81].

Тест смысловых ориентаций Дж. Крамбо и Л. Махолика (адаптация Д.А. Леонтьева, 1988). Методика диагностирует «Цель в жизни», которую авторы определяют, как переживание индивидом онтологической значимости жизни [5].

Методика исследования самоотношения (С.Р. Пантеев, 1989) предназначена для углубленного изучения сферы самосознания личности [6].

Для определения представлений об одиночестве в юношеском возрасте была разработана авторская анкета, включающая 12 вопросов открытого и закрытого типа.

**Выборка.** В исследовании принимали участия студенты Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта в количестве 70 человек в возрасте от 16 до 19 лет (54 юноши и 16 девушек).

Было выдвинуто предположение, что одиночество, являясь сложным многомерным психологическим феноменом, характеризует состояние самосознания личности, и может иметь как негативные, так и позитивные проявления в зависимости от личностных особенностей студентов.

**Результаты и их обсуждение.** Основываясь на методе определений С.Л. Рубинштейна, предполагающего, что природу понятий, которыми оперирует человек, должно вскрыть определение, которое они этому понятию дают, в анкету для студентов был включен вопрос «Как Вы понимаете термин «одиночество»?» (таблица 1).

Как видно из таблицы 1, участники исследования определяют «одиночество» в двух аспектах – негативный и позитивный, причем 68 респондентов считают одиночество негативным фактором, нежелательным в жизни человека. И только два человека из всей выборки определяют его как фактор позитивный. Возможно, сработало стереотипное мыш-

Таблица 3 – Средние показатели респондентов двух групп по методике “Тест смысложизненных ориентаций”

Шкалы	ГНУ	ГСУ	t	p
	n=37	n=33		
	М	М		
Цели в жизни	33,43	29,85	2,058	p≤0,05
Процесс жизни и эмоциональная насыщенность жизни	32,51	26,97	3,166	p≤0,05
Результативность жизни, удовлетворенность самореализацией	26,97	23,24	2,442	p≤0,05
Локус контроля-Я (Я – хозяин жизни)	23,19	20,73	1,840	p≥0,05
Локус контроля-жизнь, или управляемость жизни	30,49	29,03	0,804	p≤0,05
Общий показатель ОЖ	146,59	129,82	2,689	p≤0,05

ление, поскольку одиночество нередко стигматизируется обществом. Одиноким людям воспринимаются несчастными, неудачниками, с межличностной враждебностью, зачастую находящимися в депрессии. Неприятие, страх одиночества может выступать препятствием на пути личностного роста.

Однако, когда студенты отвечали на вопросы методики Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева, где наряду с термином “одиночество” использовалось понятие “уединение”, показатели изменились.

Согласно полученным данным по методике “Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства” (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев), вся выборка была разделена на две группы: группу 1 составили испытуемые с низким уровнем одиночества (в дальнейшем ГНУ) и группу 2 – студенты со средним уровнем выраженности одиночества (ГСУ) (таблица 2). Студентов с болезненно выраженным переживанием одиночества в выборке не было обнаружено.

Статистически значимые различия между группами были обнаружены по двум шкалам: “Общее одиночество” и “Позитивное одиночество”. В ГСУ более выражен показатель “Общее одиночество” (p≤0,05), что отражает степень актуального ощущения одиночества. Респонденты со средней степенью переживания одиночества не испытывают положительных эмоций в ситуациях уединения и осознанно избегают их, не задумываясь о позитивном аспекте одиночества.

Средние значения по шкале “Позитивное одиночество”, напротив, выше в ГНУ (при c≤0,05), что говорит о способности студентов находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и саморазвития. Студенты с низкой степенью переживания одиночества умеют ценить ситуацию уединения и стремятся осознанно уделять время наедине с самим собой для внутреннего диалога, чтобы погрузиться в личностную рефлекс

сию, в размышления о важнейших смысложизненных проблемах.

Значения показателей шкалы “Зависимость от общения” имеют средние баллы и одинаковую выраженность в обеих группах. Этот фактор может говорить о неприятии студентами одиночества, неспособность оставаться одному. В то же время, он и не свидетельствует о неприятных или болезненных переживаниях одиночества. Общение является основной социогенной потребностью человека, его специфика определяется тем, что в его процессе субъективный мир одного человека раскрывается для другого, в общении человек самоопределяется и самопредъявляется, обнаруживая свои индивидуальные особенности. Молодой человек сам создает свою среду общения, и от этого зависит развитие одних его качеств и притупление других. Н.Н. Палагина считает, что “приобретая статус взрослого, он еще не имеет жизненного опыта, и круг общения крайне важен для осознания и оценки новых впечатлений и нового социального положения” [7, с.156]. В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев называют этот период “становление авторства в собственной жизни”. Это обдумывание смысла своей жизни, построение более реальных жизненных планов с учетом собственных возможностей, поиск спутника жизни. Это подтверждается и данными по методике СЖО, где все показатели смысложизненных ориентаций у студентов с низким уровнем переживания одиночества статистически значимо отличаются от таковых у студентов ГСУ.

Анализ данных по методике “Тест смысложизненных ориентаций” (Леонтьев Д.А.) выявил значимые различия практически по всем шкалам (таблица 3).

У студентов группы с низким уровнем переживания одиночества были обнаружены более высокие показатели (на уровне p≤0,05) по шкалам “Цели в жизни” (наличие или отсутствие в жизни

Таблица 4 – Средние показатели самооотношения студентов в двух группах

№	Шкалы	ГНУ	ГСУ	t	p
		n=37	n=33		
		М	М		
1	Открытость (Закрытость)	3,32	6,73	-8,800	p≤0,05
2	Самоуверенность	6,59	3,06	10,331	p≤0,05
3	Саморуководство	5,49	4,58	2,280	p≥0,05
4	Зеркальное Я	5,68	4,61	2,554	p≥0,05
5	Самоценность	6,38	3,48	10,942	p≤0,05
6	Самопринятие	6,81	4,33	6,809	p≤0,05
7	Самопривязанность	3,22	5,73	-4,921	p≤0,05
8	Конфликтность	3,14	5,67	-5,679	p≤0,05
9	Самообвинение	3,19	6,45	-7,202	p≤0,05

испытуемого целей в будущем), “Процесс жизни и эмоциональная насыщенность жизни” (отражает, воспринимает ли испытуемый процесс жизни как интересный и эмоционально насыщенный), “Результативность жизни, удовлетворенность самореализацией” (отражает оценку пройденного отрезка жизни), “Локус контроля-жизнь, или управляемость жизни”. По шкале “Локус контроля-Я (Я – хозяин жизни)” у студентов ГНУ и ГСУ высокие показатели без статистически значимых различий.

Схожие результаты были получены и в исследовании А.И. Сулаймановой, посвященном представлениям студентов о смысле жизни. Полученные данные показывают, что студенты с высоким уровнем СЖО придают жизни более осмысленную направленность, они более ответственны и целеустремленны, процесс своей жизни воспринимают как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом [8].

Наиболее благоприятным периодом образования и развития смысловой сферы личности, в том числе ценностно-смысловых и смысложизненных ориентаций как устойчивого свойства личности, является юношеский возраст. Ведущей деятельностью данного возраста, является учебно-профессиональная деятельность в вузе. В.Э. Чудновский полагает, что юношеский возраст определяется прежде всего тем, что внутренний мир и индивидуальные смысловые ориентации приобретают самостоятельность, переходящую в сверхценность. Здесь формируются предпосылки для становления высшей системы регуляции, характерной для зрелой автономной личности [9, с. 211].

Методика исследования самооотношения (С.Р. Пантеев, 1989) была использована для уточнения второй части гипотезы о том, что уровень переживания одиночества студентами зависит от личностных особенностей в проявлении самосознания юношей.

Статистически значимые различия на 5 % уровне были обнаружены по следующим шкалам: “Открытость (закрытость)”, “Самоуверенность”, “Самоценность”, “Самопринятие”. У студентов ГНУ они находятся на более высоком уровне (таблица 4).

По шкалам “Самопривязанность”, “Конфликтность”, “Самообвинение” статистически значимые различия на том же пятипроцентном уровне обнаружены у студентов ГСУ. Можно предположить, что они испытывают сомнения и несогласие, а иногда находятся и в конфликте с самими собой.

Обнаруженные различия между группами ГНУ и ГСУ в показателях сферы самосознания могут характеризовать студентов с низким уровнем переживания одиночества, как открытых и самокритичных людей. Они самостоятельные и волевые, испытывающие ощущение ценности собственной личности и чувство симпатии к самим себе. Они находятся в согласии со своими внутренними побуждениями, а при неудовлетворенности собой, испытывают желание измениться. У них не наблюдается внутренних конфликтов и отрицательных эмоций в адрес своего “Я”. О студентах со средним уровнем переживания одиночества, можно сказать, что это более закрытые и не выдающие информацию о себе люди. Они не удовлетворены своими возможностями и думают, что не способны вызывать уважение у окружающих. Эти студенты сомневаются в ценности собственной личности и недооценивают свое духовное “Я”. Когда они испытывают несогласие со своими внутренними побуждениями, могут заниматься самообвинением и самоуничижением. Их можно отнести к ригидным, так как они отрицают возможность и желание развивать себя даже в лучшую сторону.

Таким образом, проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

- В представлениях студентов юношеского возраста одиночество выступает как негативный

фактор, что связано со стигматизацией данного феномена обществом.

- Экспериментальное исследование выявило студентов с низким и средним уровнем переживания одиночества. Испытуемых с высоким (болезненным) ощущением одиночества нет. Студенты с низким уровнем переживания одиночества воспринимают ситуации уединения как позитивный фактор.
- Студенты с низким уровнем переживания одиночества обнаружили высокие показатели по общему уровню смысложизненных ориентаций, что может означать восприятие одиночества как экзистенциального фактора, который позволяет находить в нем позитивный ресурс для развития собственной личности.
- Такие особенности самосознания, как открытость, самоуверенность, самооценочность, самопринятие, характеризующие студентов с низким уровнем переживания одиночества, позволяют им жить в гармонии со своим “Я”, двигаться в будущее, не оглядываясь на прошлое, использовать возможности для самосовершенствования, для личностного развития.
- У студентов со средним уровнем переживания одиночества в самосознании приоритетным выступают самопривязанность, конфликтность, самообвинение, что делает их более закрытыми, они недооценивают свое духовное “Я”, занимаются самообвинением и самоуничижением, не считают себя сильной личностью и ориентируются в основном на настоящее и прошлое. Смысл жизни не определен.
- Гипотеза о том, что восприятие и переживание одиночества как негативного или позитивного

фактора, связано с особенностями самосознания личности студентов юношеского возраста, нашла свое подтверждение.

#### *Литература*

1. *Леонтьев Д.А.* Экзистенциальный смысл одиночества / Д.А. Леонтьев // *Экзистенциальная традиция: Философия, психология, психотерапия.* 2011. № 2 (19).
2. *Неумоева Е.В.* Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е.В. Неумоева. Самара, 2005.
3. *Скорова О.И.* Психологические аспекты одиночества / О.И. Скорова. Режим доступа: <http://www.odinocestvonet.com>.
4. *Осин Е.Н.* Дифференциальный опросник одиночества: структура и свойства [Текст] / Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев // *Психология. Журнал Высшей школы экономики.* 2013. Т. 10, № 1. С. 55–81.
5. *Леонтьев Д.А.* Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д.А. Леонтьев. Изд. 2-е. М.: Смысл, 2006.
6. *Пантелеев С.Р.* Методика исследования самоотношения / С.Р. Пантелеев. 1989. Режим доступа: <http://psylab.info>
7. *Палагина Н.Н.* Психология развития и возрастная психология: учеб. пособие / Н.Н. Палагина. Бишкек, 2006.
8. *Сулайманова А.И.* Представления студентов о смысле жизни / А.И. Сулайманова // *Вестник КРСУ.* 2016. Т.16. № 4. С. 107–110.
9. *Чудновский В.Э.* Становление личности и проблема смысла жизни / В.Э. Чудновский // *Избр. труды.* М.: Изд-во Московск. Психолого-соц. Ин-та; Воронеж: Изд-во НПО “МОДЭК”, 2006.