

Научная статья
УДК 159.9
<https://doi.org/10.23951/2307-6127-2024-3-100-111>

Позитивное одиночество как средство решения психологических проблем в юношеском возрасте

Нина Петровна Ансимова¹, Аlesia Алексеевна Прядилина²

^{1, 2} Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского,
Ярославль, Россия

¹ miklinar@yandex.ru

² alesya-pryadilin@mail.ru

Аннотация

Рассматривается проблема переживания одиночества в юношеском возрасте, в частности обращено внимание к его конструктивному характеру. Выдвигая собственное рабочее определение понятия «одиночество», под которым понимается психическое состояние, авторы формулируют идею о наличии так называемого поля одиночества, куда входят зоны ограждения и отстранения. Ключевым в работе является понятие позитивного одиночества как одного из видов одиночества, связанного с внутренней работой человека над собственным опытом, а именно с его переработкой и интеграцией. Целью исследования стало выявление возможностей переживания позитивного одиночества как потенциального средства решения таких психологических проблем в юношеском возрасте, как проблем самоотношения, поиска смысла жизни и эмоционального благополучия. На основе результатов, полученных в ходе тестирования и обработанных с помощью методов описательной статистики и корреляционного анализа, авторы делают выводы об особенностях переживания одиночества, в том числе позитивного, у учащихся старших классов, студентов вузов и колледжей. Исследование показало, что переживанием позитивного одиночества могут определяться значимость или незначимость некоторых жизненных смыслов и желательность различных эмоциональных переживаний, а это в свою очередь может способствовать решению проблем поиска смысла жизни и эмоционального самочувствия.

Ключевые слова: одиночество, принятие одиночества, позитивное одиночество, конструктивный характер, уединение, психологические проблемы, юношеский возраст

Для цитирования: Ансимова Н. П., Прядилина А. А. Позитивное одиночество как средство решения психологических проблем в юношеском возрасте // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. 2024. Вып. 3 (55). С. 100–111. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2024-3-100-111>

Original article

Positive loneliness as a means of solving psychological problems in adolescence

Nina P. Ansimova¹, Alesia A. Pryadilina²

^{1, 2} Yaroslavl State Pedagogical University named after K. D. Ushinsky, Yaroslavl, Russian Federation

¹ miklinar@yandex.ru

² alesya-pryadilin@mail.ru

Abstract

The problem of experiencing loneliness in adolescence is considered, in particular, attention is drawn to its constructive nature. Putting forward their own working definition of the concept of “loneliness”, which refers to a mental state, the authors formulate the idea of the presence of a so-called

field of loneliness, which includes zones of fencing and exclusion. The key to the work is the concept of positive loneliness, as one of the types of loneliness associated with a person's internal work on his own experience, namely with its processing and integration. The purpose of the study was to identify the possibilities of experiencing positive loneliness as a potential means of solving such psychological problems in adolescence, such as problems of self-attitude, searching for the meaning of life and emotional well-being. Based on the results obtained during testing and processed using methods of descriptive statistics and correlation analysis, the authors draw conclusions about the characteristics of the experience of loneliness, including positive ones, among high school students, university and college students. The study showed that the experience of positive loneliness can determine the significance or insignificance of certain life meanings and the desirability of various emotional experiences, and this, in turn, can help solve problems of finding the meaning of life and emotional well-being.

Keywords: *loneliness, acceptance of loneliness, positive loneliness, constructive nature, solitude, psychological problems, adolescence*

For citation: Ansimova N. P., Pryadilina A. A. Pozitivnoye odinochestvo kak sredstvo resheniya psikhologicheskikh problem v yunosheskom vozraste [Positive loneliness as a means of solving psychological problems in adolescence]. *Nauchno-pedagogicheskoye obozreniye – Pedagogical Review*, 2024, vol. 3 (55), pp. 100–111. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2024-3-100-111>

Проблема переживания одиночества является одной из актуальных и значимых в психологической науке. Многие годы она привлекала внимание как зарубежных, так и отечественных психологов (З. Фрейд, Д. Перлман, А. Маслоу, К. Роджерс, Л. И. Старовойтова, Ж. В. Пузанова, Н. Е. Покровский и др.) [1–7]. Среди возможных причин, объясняющих заинтересованность исследователей в ней, можно выделить тот факт, что большинство из разработанных подходов к ее пониманию сводятся к изобличению одиночества как чего-то разрушительного, деструктивного, в то время как практически упускается его положительное влияние на личность. Помимо этого, наиболее известные классификации видов и типов одиночества, среди которых можно отметить классификации С. Г. Корчагиной, Г. Р. Шагивалеевой, Д. И. Янга, высвечивают зависимость человека от внешнего мира, подчеркивая, что одиночество есть побочный эффект невовлеченности человека в связи с ним [8–12]. Однако не всякая вовлеченность позволяет обеспечить человека всем для него необходимым, именно поэтому важно изучить то, что одиночество может дать человеку. Такой подход к рассмотрению поставленного вопроса, на наш взгляд, даст возможность подойти к переживанию одиночества не как к проблеме, а как к ценному ресурсу, позволяющему личности осуществлять внутреннюю работу над собой (самосовершенствоваться, устанавливать четкие границы я, перерабатывать и интегрировать собственный опыт).

Разработка нового подхода в первую очередь ставит перед нами задачу формулирования нового рабочего определения понятия «одиночество». Анализ его трактовок в рамках существующих подходов к его пониманию позволяет нам объединить схожие аспекты, в связи с чем в данной работе понятие «одиночество» рассматривается нами как психическое состояние, при котором те или иные сочетания внешних (изменения в обществе, в особенности негативные, ситуации-«толчки», оказывающие сильное влияние на человека, отсутствие круга общения, определенные требования со стороны общества) и внутриличностных (потребности, стремления, черты характера, отсутствие привязанности, заниженная самооценка) факторов приводят личность к ограждению при ведущей роли внешних факторов или отстранению при ведущей роли внутриличностных факторов себя от окружающей действительности.

Под *ограждением* и *отстранением* личности от окружающей действительности мы понимаем так называемые *зоны*, составляющие *поле одиночества*, образуемое соотношением механизмов идентификации (слияния с кем- или чем-либо извне) и отчуждения (защитой границ собственного я).

Личность входит в *зону ограждения* в ситуациях, когда она оказывается не в силах осуществлять взаимодействие с окружающим миром. Бессилие приводит к разрыву, временному или дли-

тельному, с внешним миром, ставит перед человеком вопрос об уверенности возобновить социальные связи [13]. Если подобной уверенности нет, человек навязчиво, неосознанно стремится к людям, что размывает границы его я, делает их открытыми для заполнения душевной пустоты. Именно навязчивое стремление к людям заставляет человека *принять* факт своего одиночества, а принятие данного факта является одной из важных задач развития личности, поскольку оно открывает возможность для выбора собственного жизненного пути. Однако страх встречи с собственным одиночеством влечет страх встречи с самим собой, именно поэтому одного лишь принятия одиночества оказывается недостаточно для раскрытия его конструктивного характера [12].

Рассматривая принятие одиночества в данном контексте, можно предположить, что рано или поздно человек столкнется с необходимостью искать ответ на вопрос «Достаточно ли мне одного принятия, и если нет, то что делать дальше?», что ознаменует переход личности из зоны ограждения в *зону отстранения*, где принятие одиночества, во-первых, не становится конечной целью, и, во-вторых, оно не просто способно принести человеку удовлетворение, оно может также служить основой для постановки перед собой конкретной цели, ради достижения которой человеку необходимо восполнить внутренние ресурсы.

Принятие одиночества, на наш взгляд, может также выступать и основанием для выделения двух его видов – непозитивного и позитивного. Мы предполагаем, что непозитивное одиночество переживается человеком тогда, когда он оказывается бессильным в том, чтобы установить или продолжить контакты с окружающим миром. Это может сделать его в глазах других слабым, инертным, пассивным [12], однако не заставит испытывать отрицательные эмоции, переживать дискомфорт от пребывания в данном состоянии, потому одиночество на этом этапе не кажется ему разрушающим, угрожающим. В связи с этим мы намеренно используем понятие «непозитивное одиночество», а не используем синонимичные термины.

Переживание же позитивного одиночества мы связываем со способностью человека анализировать, обобщать, отмечать результаты внутренней работы над собой, поддерживать динамику своего развития. В некоторых работах, посвященных поднятой проблеме, отмечается, что «основой связи одиночества с личностным развитием может служить аутокоммуникация», одним из важных аспектов которой является переработка и интеграция собственного опыта [12, с. 57; 14]. Придерживаясь взгляда на рассмотрение опыта как результата взаимодействия с внешним миром, представляющим собой совокупность накопленных знаний, умений, навыков, представлений, открытий в процессе осуществления деятельности, и разделяя позицию, согласно которой можно выделить внешний и внутренний опыт, мы предполагаем, что процессы его переработки и интеграции проходят через два канала [15–17]. Первый представляет собой оценку личностных качеств и фиксацию произошедших личностных изменений (в частности, речь идет о стоящей перед человеком задаче сравнить себя прошлого и себя настоящего). Второй связан с оценкой взаимодействия с другими людьми с учетом зафиксированных личностных изменений (подразумевает способность личности посмотреть на знакомые ситуации с новой стороны). Итогом переработки и интеграции собственного опыта, на наш взгляд, становится принятие, признание личностью своих внутренних изменений и совершенствование я.

Позитивное по проявлениям и конструктивное с точки зрения личностного роста состояние может обозначаться близким ему понятием – уединением [18], под которым зарубежные исследователи понимают некую жизненную ситуацию [19]. Теоретический анализ зарубежной литературы по данному вопросу позволяет нам рассматривать позитивное одиночество с существующих точек зрения на проблему уединения, в частности с позиции К. Лонга, исследование которого позволило выявить положительные аспекты уединения [20–25]. На основе проведенного им анкетирования группы студентов, которым было предложено описать эпизоды переживания одиночества с отрицательным и положительным опытом, и сравнения полученных данных был выделен ряд характери-

стик, приписываемых положительным эпизодам, среди них – наличие контроля над ситуацией, повышение самопонимания и раскрытие творческих способностей. Отдельно отмечено, что положительные эпизоды были оценены как более духовные [23].

Говоря о положительных аспектах уединения, мы в первую очередь рассматриваем тот, согласно которому уединение понимается как решение личных проблем, что дает человеку возможность подумать о конкретных проблемах и путях их преодоления. Мы предполагаем, что создание ситуаций уединения, т. е. ситуаций, в которых становится возможным приобретение положительного опыта, может содействовать переживанию именно позитивного одиночества, а от степени выраженности характеристик, приписываемых ситуациям уединения, на наш взгляд, зависит потенциал позитивного одиночества, используемый для решения психологических проблем. Важную роль при этом играют характер той или иной психологической проблемы, жизненной ситуации, в которой оказался человек, и его личный опыт, внутренняя работа с которым лежит в основе переживания позитивного одиночества. Психологической проблемой может определяться доминирующая характеристика ситуации уединения, т. е. та, на которую делается упор, – на контроль над стоящей проблемой, на стремление к изменению обстоятельств и своего отношения к ним или на все сразу.

Особый интерес в этом плане для нас представляет выявление особенностей переживания одиночества, в том числе позитивного, на этапе юности, когда перед человеком стоит ряд сложных, качественно новых задач в сравнении с предыдущими возрастными этапами, от разрешения которых зависит не только переход на следующий уровень развития, но и продуктивное проживание соответствующего периода. В связи с этим целью нашей работы стало выявление возможностей переживания позитивного одиночества как потенциального средства решения психологических проблем в юношеском возрасте у лиц обоих полов.

На основе теоретического анализа особенностей юношеского возраста и стоящих на этом этапе перед человеком задач нами был выделен ряд проблем, которые считаются основными психологическими в данном возрасте [26–31]. Среди них – проблемы самоотношения (в общем виде представляет собой проблему удовлетворенности юноши собой), поиска смысла жизни (заключается в необходимости определения главных жизненных ценностей, ориентиров, из которых только в дальнейшем становится возможным определение окончательного смысла жизни) и эмоционального самочувствия (выявление потребностей, от удовлетворения которых становится возможным переживание положительных эмоциональных состояний).

В перечисленных проблемах косвенным образом затрагиваются и те, что являются ключевыми в иных важных для юношеского возраста сферах и областях жизнедеятельности. Так, сфера общения претерпевает качественные изменения, в связи с чем актуальными проблемами становятся проблемы доверительности во взаимоотношениях со значимыми взрослыми, индивидуализации общения, взаимоотношений с противоположным полом; процесс профессионального самоопределения ставит перед юношей проблемы неопределенности в будущем, выбора профессии, начала осуществления трудовой деятельности; в сфере детско-родительских отношений главное место отводится решению проблем сепарации и автономии; изменение социальных условий влечет появление таких проблем, как идентификация с новыми ролями, готовность к браку и семейной жизни.

Однако, подходя к решению одной конкретной проблемы из той или иной сферы или даже успешно преодолевая возникшие трудности, юноша в конечном итоге все же рискует столкнуться либо с проблемой самоотношения, либо с проблемой поиска смысла жизни, либо с проблемой эмоционального самочувствия. Так, если юноша сумел отделиться от родителей или установить близкие отношения с лицом противоположного пола, он должен быть готов к внутренним изменениям, перед ним встанет необходимость сравнивать себя прошлого и себя настоящего, открывать новые стороны знакомых ситуаций («Я был робким и стеснительным до знакомства с этим человеком, буду ли я теперь открытым и общительным с другими?»); «Я мог самостоятельно решать лишь

бытовые вопросы, сумею ли я взять ответственность теперь и за исполнение трудовых обязанностей?»), а это в свою очередь влияет на удовлетворенность юноши собой, переживание тех или иных эмоциональных состояний, конкретизацию и выделение главных жизненных ценностей.

Для формирования полной картины своего внутреннего мира, представлений о себе юноше необходимо охватывать все сферы жизни и продвигаться в каждой из них параллельно, одновременно. Юноша, в отличие от подростка, жаждущего обратить внимание общества, всего мира на себя, стремится сам «приковать» себя к этому миру, а для этого ему необходимо познать себя всего, ведь на следующих возрастных этапах задача сформировать определенное качество, развить определенную способность, выявить определенную характеристику личности, во-первых, будет решаться значительно дольше, поскольку отведенное на это время окажется упущенным, а во-вторых, будет скорее второстепенной, нежели ключевой, ведь в каждом возрастном периоде перед человеком открывается уникальный набор более сложных в сравнении с предыдущим этапом задач. Невозможность решить те из них, что являются главными для юношеского возраста, повлечет за собой чувство нецелостности, неорганичности, незавершенности, отставания от жизни. В связи с этим одним из способов решения данных психологических проблем, на наш взгляд, может стать переработка и интеграция собственного опыта, лежащие в основе позитивного одиночества, без которых невозможно достичь внутренних изменений.

С целью выявления возможностей переживания позитивного одиночества как потенциального средства решения проблем самоотношения, поиска смысла жизни и эмоционального самочувствия в юношеском возрасте, было проведено эмпирическое исследование, участие в котором приняли учащиеся старших классов школ и студенты вузов и колледжей города Ярославля в количестве 73 человек в возрасте от 16 до 23 лет. Нами были использованы «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (ДОПО-3) Е. Н. Осина, Д. А. Леонтьева; «Опросник самоотношения» В. В. Столина, С. Р. Пантилеева; методика «Система жизненных смыслов» В. Ю. Котлякова и тест-анкета «Эмоциональная направленность» Б. И. Додонова. Обработка полученных данных была произведена с помощью методов описательной статистики и корреляционного анализа.

Несмотря на высокую степень актуального ощущения одиночества, характерную для большинства членов выборки, нами было выявлено, что скрытый потенциал позитивного одиночества, обнаруженный методом относительных оценок, выражен у 98 % испытуемых. В табл. 1 представлено сравнение средних значений относительных оценок результатов по шкалам методики ДОПО-3.

Таблица 1

Сравнение средних значений относительных оценок результатов по шкалам, измеряющим переживание одиночества (ДОПО-3)

Шкала методики	Средние значения относительных оценок результатов
Общее одиночество	0,42
Зависимость от общения	0,58
Позитивное одиночество	0,76

Стремление к самопознанию, решению личностных проблем, свидетельствующее о конструктивном характере одиночества, в определенной степени способствует менее болезненному переживанию одиночества у девушек ($r = -0,337$ при $p \leq 0,05$) и в большей мере позволяет не только преобразовывать негативные эмоции, испытываемые в одиночестве, но и уменьшать выраженность потребности в компании у юношей ($r = -0,539$ при $p \leq 0,001$) (табл. 2).

О значимости сферы общения на изучаемом возрастном этапе говорит не только ярко выраженная потребность в установлении и поддержании коммуникативных связей у большинства испытуемых, но и отношение к ситуациям общения. Так, значительная часть юношей и девушек (около 48 %) отмечает важность для себя коммуникативных эмоций, т. е. переживания радости, призна-

тельности, симпатии при взаимодействии с окружающими, а также осознания нахождения в дружеских отношениях с кем-либо (рис. 1). Отсутствие же близкого круга общения и тесных взаимоотношений с окружающими людьми положительно коррелирует с переживанием тоски, скуки и дискомфорта от одиночества в целом в женской выборке ($r = 0,520$ при $p \leq 0,001$) и отрицательно коррелирует с восприятием одиночества как проблемы в мужской выборке ($r = -0,375$ при $p \leq 0,05$).

Таблица 2

Корреляционные связи между параметрами, измеряющими позитивное одиночество, и параметрами, измеряющими зависимость от общения (ДОПО-3)

Показатель	Дисфория		Проблемное одиночество		Потребность в компании	
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
Радость уединения	–	–0,506**	–0,343*	–	–0,332*	–
Ресурс уединения	–	–0,539**	–0,337*	–	–	–0,419*

* Статистически значима при $p \leq 0,05$.

Сравнение корреляционных матриц по двум выборкам позволяет определить значение эмоциональных направленностей в переживании позитивного одиночества лицами юношеского возраста (табл. 3, 4). Среди эмоциональных переживаний, имеющих связь с параметрами, измеряющими переживание одиночества, и у юношей и у девушек выделяются альтруистические. Так, их стремление бескорыстно помогать другим людям в определенной степени оказывается связанным с желанием не чувствовать себя одиноким ($r = 0,343$ при $p \leq 0,01$). Однако выявленная связь альтруистических эмоций в женской выборке с поиском ресурса в одиночестве говорит о том, что в действительности девушки с меньшей вероятностью готовы оказать помощь и поддержку другим ради конструктивного переживания одиночества. Отдельно стоит отметить, что в выборке юношей обнаружена взаимосвязь положительной эмоциональной окраски переживания одиночества с гедонистическими эмоциями ($r = 0,352$ при $p \leq 0,05$). Это может свидетельствовать о том, что юношам достаточно находиться в комфортных условиях для того, чтобы испытывать радость, получать удовольствие от одиночества.

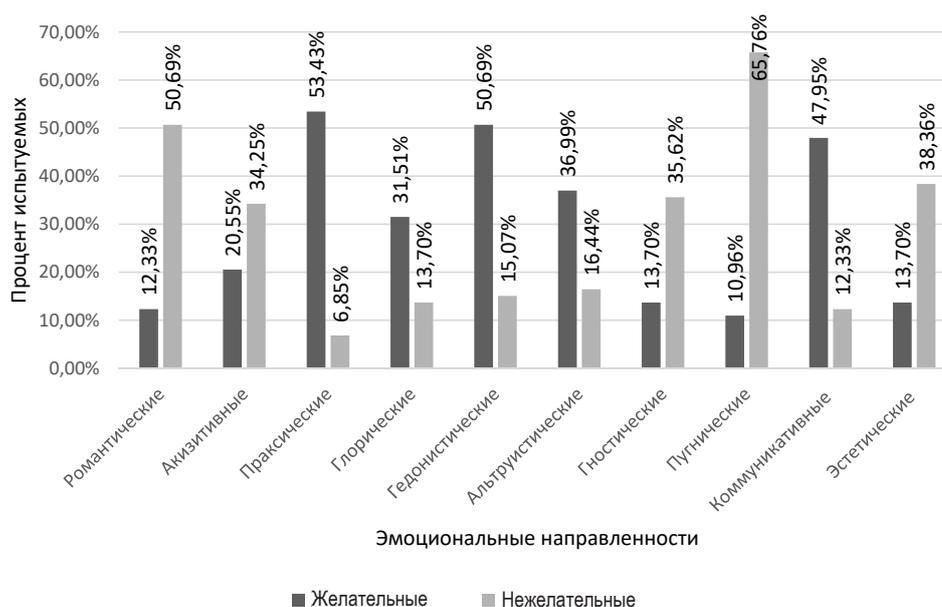


Рис. 1. Выраженность значимости различных эмоциональных переживаний

Таблица 3

Корреляционные связи в выборке девушек между параметрами, измеряющими переживание одиночества (ДОПО-3), и эмоциональными направленностями (Б. И. Додонов)

Показатель	Параметры, измеряющие переживание одиночества							
	Изоляция	Самоощущение	Отчуждение	Дисфория	Проблемное одиночество	Потребность в компании	Радость уединения	Ресурс уединения
Романтические эмоции	0,058	0,105	-0,134	-0,050	-0,127	-0,141	-0,080	-0,223
Акзигитивные эмоции	-0,215	-0,301	-0,123	-0,113	0,018	0,100	0,072	-0,070
Праксические эмоции	0,001	-0,132	0,009	-0,038	0,116	0,149	-0,262	-0,051
Глорические эмоции	-0,155	0,042	0,034	-0,066	-0,244	-0,119	0,267	-0,004
Гедонистические эмоции	0,134	0,066	0,065	0,071	-0,138	-0,059	-0,023	-0,209
Альтруистические эмоции	0,333*	0,336*	0,177	0,117	-0,081	0,107	-0,088	0,310*
Гностические эмоции	-0,023	0,076	0,033	0,003	0,049	0,046	0,231	0,107
Пугнические эмоции	-0,209	-0,119	-0,100	0,206	0,276	0,175	0,134	0,022
Коммуникативные эмоции	0,110	0,009	0,080	0,280	0,375*	0,110	-0,233	-0,266
Эстетические эмоции	0,040	-0,158	-0,068	-0,283	-0,247	-0,325*	-0,086	0,266

* Статистически значима при $p \leq 0,05$.

Таблица 4

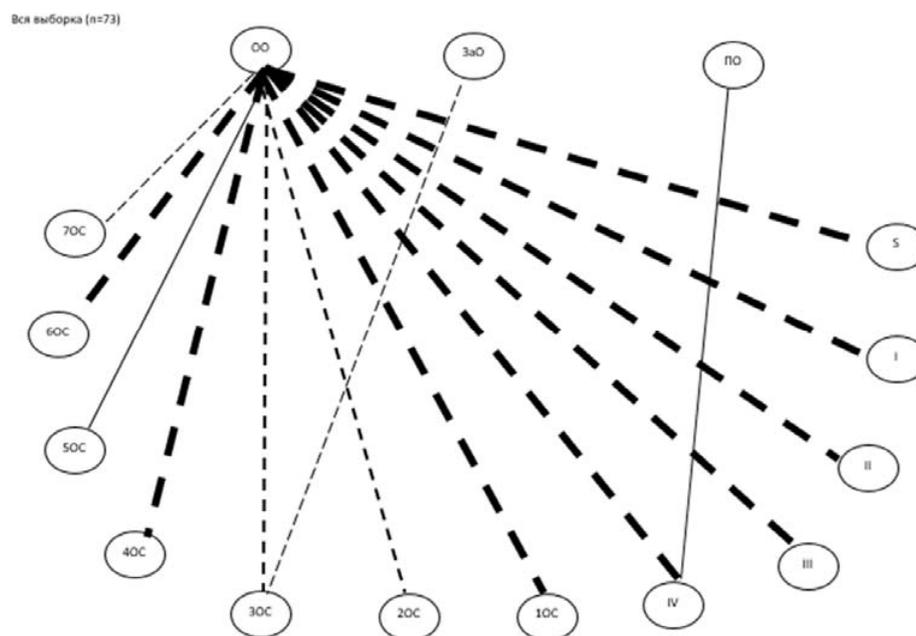
Корреляционные связи в выборке юношей между параметрами, измеряющими переживание одиночества (ДОПО-3), и эмоциональными направленностями (Б. И. Додонов)

Показатель	Параметры, измеряющие переживание одиночества							
	Изоляция	Самоощущение	Отчуждение	Дисфория	Проблемное одиночество	Потребность в компании	Радость уединения	Ресурс уединения
Романтические эмоции	0,024	-0,079	-0,053	0,026	0,006	0,030	-0,203	-0,093
Акзигитивные эмоции	0,148	0,016	0,001	0,206	0,119	0,237	-0,074	-0,075
Праксические эмоции	-0,236	0,096	0,120	0,034	0,020	0,136	0,075	0,044
Глорические эмоции	-0,006	0,062	0,005	0,025	-0,078	-0,087	-0,002	-0,083
Гедонистические эмоции	0,177	0,316	0,418*	0,167	0,035	-0,120	0,352*	0,323
Альтруистические эмоции	-0,002	0,362*	0,230	0,170	0,024	-0,139	0,188	0,221
Гностические эмоции	-0,045	-0,148	-0,117	-0,198	-0,031	-0,049	0,104	0,122
Пугнические эмоции	0,034	-0,055	-0,041	-0,168	-0,107	-0,182	-0,010	-0,302
Коммуникативные эмоции	-0,065	-0,184	-0,174	-0,119	0,069	0,123	-0,108	-0,087
Эстетические эмоции	0,049	-0,183	-0,219	-0,041	-0,049	0,030	-0,168	-0,100

* Статистически значима при $p \leq 0,05$.

Одной из задач исследования стало выявление взаимосвязей между параметрами переживания одиночества и компонентами, лежащими в основе ключевых психологических проблем. Так, наибольшее количество корреляционных связей нами было обнаружено между степенью актуального ощущения одиночества и параметрами удовлетворенности юношей и девушек собой (рис. 2). Мы установили, что болезненность переживания одиночества лицами юношеского возраста, вызываемая нехваткой общения или близости с людьми, ведет к тому, что они перестают замечать свои положительные качества, сильные стороны ($r = -0,560$ при $p \leq 0,001$), верить в свои силы и способности ($r = -0,395$ при $p \leq 0,001$), быть уверенными в своей интересности для окружающих ($r = -0,501$ при $p \leq 0,001$). Говоря о наличии взаимосвязей между переживанием позитивного одиночества и параметрами, измеряющими удовлетворенность собой, мы обращаем внимание на то, что таковая нами была обнаружена лишь на выборке юношей. Положительная корреляционная связь шкалы «Позитивное одиночество» с повышенным интересом к собственным мыслям и чувствам лиц мужского пола может быть проинтерпретирована следующим образом: чем больше юноша ощущает близость к самому себе, чем больше он проявляет интереса к тому, что чувствует и о чем думает, тем больше он готов к открытию в себе чего-то нового, ранее непознанного, к внутренним изменениям и преобразованиям ($r = 0,358$ при $p \leq 0,05$).

Среди ведущих жизненных смыслов юношами и девушками выделяются те, в основе которых лежат ощущение насыщенности жизни, получение удовольствия от нее и раскрытие своего лич-



Примечание. ОО – общее одиночество, ЗаО – зависимость от общения, ПО – позитивное одиночество, S – глобальное самоотношение, I – самоуважение, II – аутосимпатия, III – ожидаемое отношение от других, IV – самоинтерес, 1ОС – самоуверенность, 2ОС – отношение других, 3ОС – самопринятие, 4ОС – саморуководство, самопоследовательность, 5ОС – самообвинение, 6ОС – самоинтерес, 7ОС – самопонимание;

положительная корреляция
 ————— $p \leq 0,001$ ————— $p \leq 0,01$ ————— $p \leq 0,05$
 отрицательная корреляция
 - - - - - $p \leq 0,001$ - - - - - $p \leq 0,01$ - - - - - $p \leq 0,05$

Рис. 2. Взаимосвязи параметров переживания одиночества и самоотношения во всей выборке

ностного потенциала, что в целом соответствует особенностям исследуемого возрастного этапа (рис. 3). С переживанием позитивного одиночества оказывается связанной игнорируемая лицами юношеского возраста категория когнитивных смыслов (познание окружающего мира).

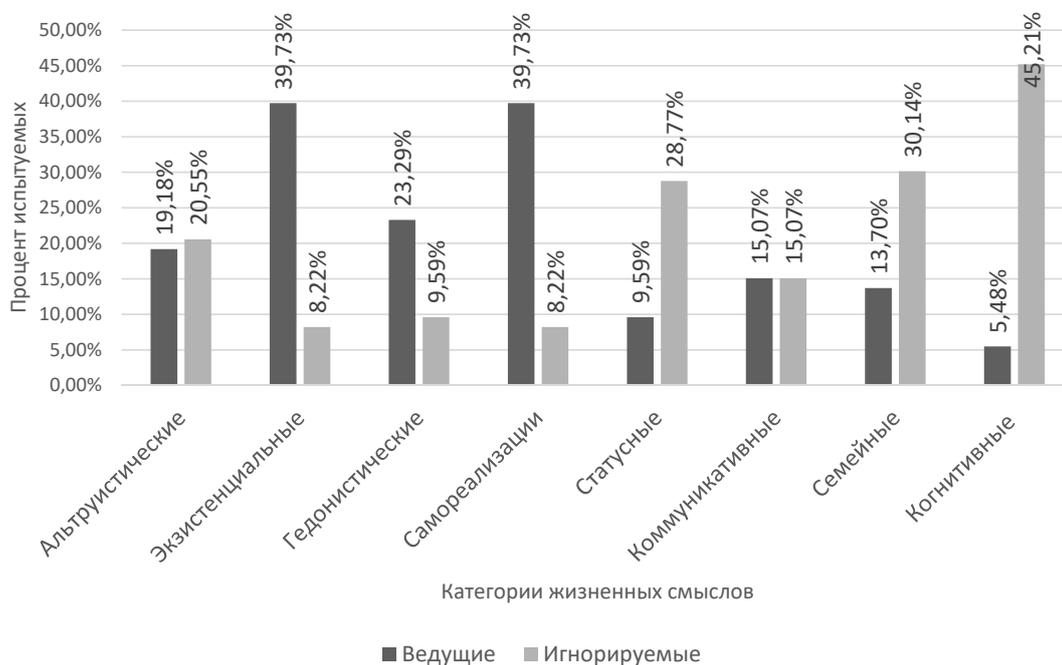


Рис. 3. Выраженность значимости различных категорий жизненных смыслов

Отрицательная корреляция данных параметров может свидетельствовать о следующем: чем больше юноши и девушки склонны находить ресурс в уединении, использовать его для самопознания, саморазвития и получать от этого удовольствие, тем меньше они проявляют интерес к окружающим их явлениям и происходящим событиям. Иными словами, они не испытывают необходимости глубоко их анализировать, поскольку центром внимания становится не внешний, а собственный внутренний мир, ощущения, переживания. Обнаруженные различия по половому признаку указывают на то, что удовлетворение потребности в познании окружающего мира не способствует извлечению положительных эмоций, например радости, от переживания одиночества у девушек и самосовершенствованию, самопознанию у юношей.

Таким образом, проведенный анализ позволяет нам заключить, что переживанием позитивного одиночества могут определяться значимость или незначимость некоторых жизненных смыслов (иными словами, определяется то, почему те или иные смыслы попадают либо в категорию ведущих, либо в категорию игнорируемых у лиц юношеского возраста), а также желательность различных эмоциональных переживаний. Исходя из выдвинутых нами теоретических положений о том, что раскрытию потенциала позитивного одиночества для решения психологических проблем могут способствовать характеристики ситуации уединения, среди которых выделены стремление к внутренним изменениям и преобладание комфортности и безопасности, представляется возможным предположить, что у лиц юношеского возраста данные аспекты являются ведущими. Учитывая, что они являются одними из измеряемых параметров системы жизненных смыслов и эмоциональных переживаний, мы можем сделать вывод о том, что переживание позитивного одиночества в юношеском возрасте в большей степени может способствовать решению проблем поиска смысла жизни и эмоционального самочувствия.

Полученные результаты можно использовать не только для оказания психологической помощи лицам юношеского возраста с учетом половых особенностей, переживающим одиночество, но и для расширения знаний о психологических проблемах юношеского возраста.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. М.: Наука, 1991. 456 с.
2. Перлман Д. Теоретические подходы к одиночеству // Лабиринты одиночества. М.: Прогресс, 1989. С. 152–169.
3. Маслоу А. Мотивация и личность: пер. с англ. 3-е изд. СПб.: Питер, 2008. 352 с.
4. Роджерс К. К науке о личности // История зарубежной психологии. Тексты. М.: Издательство Московского университета, 1986. С. 200–230.
5. Старовойтова Л. И. Одиночество: социально-философский анализ: дис. ... канд. филос. наук. М., 1995. 126 с.
6. Пузанова Ж. В. Антропология одиночества // Социальная антропология на пороге XXI века. М.: Изд-во МГСУ «Союз», 1998. С. 363–365.
7. Покровский Н. Е., Иванченко Г. В. Универсум одиночества: социологические и психологические очерки. М.: Университетская книга, Логос, 2008. 192 с.
8. Корчагина С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества. М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. 196 с.
9. Корчагина С. Г. Психология одиночества: учебное пособие. М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. 228 с.
10. Шагивалеева Г. Р. Одиночество и особенности его переживания студентами. Елабуга: Алмедиа, 2007. 157 с.
11. Лабиринты одиночества / пер. с англ.; сост., общ. ред. предисл. Н. Е. Покровского. М.: Прогресс, 1989. 624 с.
12. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 1. С. 55–81.
13. Полякова И. П., Батракова Т. С., Копытина М. Ю. Влияние одиночества на внутренний мир личности и ее повседневную жизнь // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета, 2009. № 4-4. С. 35–40.
14. Мацута В. В. Аутокоммуникация человека: функциональный аспект: дис. ... канд. психол. наук. Томск, 2010. 181 с.
15. Головин С. Ю. Словарь психолога-практика. Минск: Харвест, 2007. 976 с.
16. Давлетчина С. Б. Словарь по конфликтологии. Улан-Удэ: ВСГТУ, 2005. 100 с.
17. Толочек В. А. Современная психология труда: учебное пособие. СПб.: Питер, 2005. 479 с.
18. Гасанова П. Г., Омарова М. К. Психология одиночества: учеб.-метод. пособие. Киев: Финансовая рада Украины, 2017. 76 с.
19. Ишанов С. А., Осин Е. А., Костенко В. Ю. Личностное развитие и качество уединения // Культурно-историческая психология. 2018. Т. 14, № 1. С. 30–40.
20. Burger J. M. Individual differences in preference for solitude // Journal of Research in Personality. 1995. № 29 (1). P. 85–108.
21. Ernst J. M., Cacioppo J. T. Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness // Applied & Preventive Psychology. 1999. № 8. P. 1–22.
22. Larson R. W. The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from childhood to old age // Developmental Review. 1990. № 10. P. 155–183.
23. Long C. R., Seburn M., Averill J. R., More T. A. Solitude experiences: Varieties, settings, and individual differences // Personality and Social Psychology Bulletin. 2003. P. 578–583.
24. Russell D. W. UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure // Journal of Personality Assessment. 1996. № 66. P. 20–40.
25. Winnicott D. The capacity to be alone // International Journal of Psychoanalysis. 1958. № 39. P. 416–420.
26. Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. М.: Педагогика, 1982–1984. Т. 4. 433 с.
27. Ефимкина Р. П. Детская психология: методические указания. М.; Новосибирск: Научно-учебный центр психологии НГУ, 1995. 47 с.
28. Кон И. С. Психология ранней юности: книга для учителя. М.: Просвещение, 1989. 254 с.
29. Сапогова Е. Е. Психология развития человека: учеб пособие. М.: Аспект Пресс, 2001. 460 с.

30. Семенюк Л. М. Хрестоматия по возрастной психологии: учебное пособие для студентов / под ред. Д. И. Фельдштейна. 2-е изд., доп. М.: Институт практической психологии, 1996. 304 с.
31. Шаповаленко И. В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). М.: Гардарики, 2004. 349 с.

References

1. Freud Z. *Vvedeniye v psikhoanaliz. Lektsii* [Introduction to psychoanalysis. Lectures]. Moscow, Nauka Publ., 1991. 456 p. (in Russian).
2. Perlman D. Teoreticheskiye podkhody k odinochestvu [Theoretical approaches to loneliness]. In: *Labirinty odinochestva* [Labyrinths of loneliness]. Moscow, Progress Publ., 1989. Pp. 152–169 (in Russian).
3. Maslow A. *Motivatsiya i lichnost'*: perevod s angliyskogo. 3-ye izdaniye [Motivation and personality: trans. from English. 3rd edition]. Saint Petersburg, Piter Publ., 2008. 352 p. (in Russian).
4. Rogers K. K nauke o lichnosti [Towards a science of personality]. *Istoriya zarubezhnoy psikhologii. Teksty* [History of foreign psychology. Texts]. Moscow, Izdatel'stvo Moskovskogo universiteta Publ., 1986. Pp. 200–230 (in Russian).
5. Starovoytova L. I. *Odinochestvo: sotsial'no-filosofskiy analiz*. Dis. kand. filoz. nauk [Loneliness: social and philosophical analysis. Diss. cand. philos. sci.]. Moscow, 1995. 126 p. (in Russian).
6. Puzanova Zh. V. Antropologiya odinochestva [Anthropology of loneliness]. *Sotsial'naya antropologiya na poroge XXI veka* [Social anthropology on the threshold of the 21st century]. Moscow, Soyuz Publ., 1998. P. 363–365 (in Russian).
7. Pokrovskiy N. E., Ivanchenko G. V. *Universum odinochestva: sotsiologicheskiye i psikhologicheskiye ocherki* [Universe of loneliness: sociological and psychological essays]. Moscow, Universitetskaya kniga Publ., Logos Publ., 2008. 192 p. (in Russian).
8. Korchagina S. G. *Genesis, vidy i proyavleniya odinochestva* [Genesis, types and manifestations of loneliness]. Moscow, Moscow psikhologo-sotsial'nyy institut Publ., 2005. 196 p. (in Russian).
9. Korchagina S. G. *Psikhologiya odinochestva: uchebnoye posobiye* [Psychology of loneliness: textbook]. Moscow, Moskovskiy psikhologo-sotsial'nyy institut Publ., 2008. 228 p. (in Russian).
10. Shagivaleyeva G. R. *Odinochestvo i osobennosti yego perezhivaniya studentami* [Loneliness and features of its experience by students]. Yelabuga, Almedia Publ., 2007. 157 p. (in Russian).
11. *Labirinty odinochestva. Perevod s angliyskogo* [Labyrinths of loneliness. Translation from English]. Sost., obshch. Red. Predisl. N. Ye. Pokrovskogo. Moscow, Progress Publ., 1989. 624 p. (in Russian).
12. Osin E. N., Leontyev D. A. Differentsial'nyy oprosnik perezhivaniya odinochestva: struktura i svoystva [Differential questionnaire for experiencing loneliness: structure and properties]. *Psikhologiya. Zhurnal Vyshey shkoly ekonomiki – Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2013, vol. 10, no. 1, pp. 55–81 (in Russian).
13. Polyakova I. P., Batrakova T. S., Kopytina M. Yu. Vliyaniye odinochestva na vnutrenniy mir lichnosti i yeyo povsednevnyu zhizn' [The influence of loneliness on the inner world of a person and her daily life]. *Vestnik Vyatskogo gosudarstvennogo gumanitarnogo universiteta – Bulletin of the Vyatka State University for the Humanities*, 2009, no. 4-4, pp. 35–40 (in Russian).
14. Matsuta V. V. *Autokommunikatsiya cheloveka: funktsional'nyy aspekt*. Dis. kand. psikh. nauk [Human autocommunication: functional aspect. Diss. cand. psychol. sci.]. Tomsk, 2010. 181 p. (in Russian).
15. Golovin S. Yu. *Slovar' psikhologa-praktika* [Dictionary of a practicing psychologist]. Minsk, Kharvest Publ., 2007. 976 p. (in Russian).
16. Davletchina S. B. *Slovar' po konfliktologii* [Dictionary of conflictology]. Ulan-Ude, VSGTU Publ., 2005. 100 p. (in Russian).
17. Tolochek V. A. *Sovremennaya psikhologiya truda: uchebnoye posobiye* [Modern psychology of work: Textbook]. Saint Petersburg, Piter Publ., 2005. 479 p. (in Russian).
18. Gasanova P. G., Omarova M. K. *Psikhologiya odinochestva: uchebno-metodicheskoye posobiye* [Psychology of loneliness: educational methodica]. Kiyev, Finansovaya rada Ukrainy Publ., 2017. 76 p. (in Russian).
19. Ishanov S. A., Osin E. A., Kostenko V. Yu. Lichnostnoye razvitiye i kachestvo uyedineniya [Personal development and quality of solitude]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya – Cultural-historical psychology*, 2018, vol. 14, no. 1, pp. 30–40 (in Russian).
20. Burger J. M. Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, 1995, no. 29 (1), pp. 85–108.

21. Ernst J. M., Cacioppo J. T. Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied & Preventive Psychology*, 1999, no. 8, pp. 1–22.
22. Larson R. W. The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from childhood to old age. *Developmental Review*, 1990, no. 10, pp. 155–183.
23. Long C. R., Seburn M., Averill J. R., More T. A. Solitude experiences: Varieties, settings, and individual differences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2003, pp. 578–583.
24. Russell D. W. UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 1996, no. 66, pp. 20–40.
25. Winnicott D. The capacity to be alone. *International Journal of Psychoanalysis*, 1958, no. 39, pp. 416–420.
26. Vygotskiy L. S. *Sobraniye sochineniy: v 6 tomakh*. Tom 4 [Collected works: in 6 volumes. Vol. 4]. Moscow, Pedagogika Publ., 1982–1984. 433 p. (in Russian).
27. Efimkina R. P. *Detskaya psikhologiya: metodicheskiye ukazaniya* [Child psychology: methodological instructions]. Moscow, Novosibirsk, Nauchno-uchebnyy tsentr psikhologii NSU Publ., 1995. 47 p. (in Russian).
28. Kon I. S. *Psikhologiya ranney yunosti: kniga dlya uchitelya* [Psychology of early adolescence: a book for teachers]. Moscow, Prosveshcheniye Publ., 1989. 254 p. (in Russian).
29. Sapogova E. E. *Psikhologiya razvitiya cheloveka: uchebnoye posobiye* [Psychology of human development: Textbook]. Moscow, Aspekt Press Publ., 2001. 460 p. (in Russian).
30. Semenyuk L. M. *Khrestomatiya po vozrastnoy psikhologii: uchebnoye posobiye dlya studentov* [Reader on developmental psychology: a textbook for students]. Moscow, Institut prakticheskoy psikhologii Publ., 1996. 304 p. (in Russian).
31. Shapovalenko I. V. *Vozrastnaya psikhologiya (Psikhologiya razvitiya i vozrastnaya psikhologiya)* [Developmental psychology (Developmental psychology and developmental psychology)]. Moscow, Gardariki Publ., 2004. 349 p. (in Russian).

Информация об авторах

Ансимова Н. П., доктор психологических наук, профессор, Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского (ул. Республиканская, 108/1, Ярославль, Россия, 150000).

Прядилина А. А., студент-магистрант, Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского (ул. Республиканская, 108/1, Ярославль, Россия, 150000).

Information about the authors

Ansimo N. P., Doctor of Psychology, Professor, Yaroslavl State Pedagogical University named after K. D. Ushinsky (ul. Respublikanskaya, 108/1, Yaroslavl, Russian Federation, 150000).

Pryadilina A. A., master's degree student, Yaroslavl State Pedagogical University named after K. D. Ushinsky (ul. Respublikanskaya, 108/1, Yaroslavl, Russian Federation, 150000).

Статья поступила в редакцию 14.11.2023; принята к публикации 26.04.2024

The article was submitted 14.11.2023; accepted for publication 26.04.2024