

**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**«ВЫСШАЯ ШКОЛА ЭКОНОМИКИ»**

**НАУЧНЫЙ ДОКЛАД**

**по результатам подготовленной**

**научно-квалификационной работы (диссертации)**

**на тему:**

**«Личностные предпосылки продуктивного уединения»**

**ФИО Ишанов Сергей Александрович**

**Направление подготовки «37.06.01 Психологические науки»**

**Профиль (направленность) программы «Общая психология, психология личности и история психологии»**

**Аспирантская школа по психологии**

Аспирант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Ишанов С.А./

 *подпись*

Научный руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Осин Е.Н./

 *подпись*

Директор Аспирантской школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Хачатурова М.Р./

 *подпись*

**Москва, 2019**

Оглавление

[**Введение** 3](#_Toc20603868)

[**Актуальность исследования** 3](#_Toc20603869)

[**Проблема исследования** 3](#_Toc20603870)

[**Состояние разработанности проблемы исследования** 4](#_Toc20603871)

[**Объект, предмет исследования** 11](#_Toc20603872)

[**Цель и задачи исследования** 11](#_Toc20603873)

[**Гипотезы исследования** 12](#_Toc20603874)

[**Теоретико-методологические основы исследования** 12](#_Toc20603875)

[**Методы исследования** 12](#_Toc20603876)

[**Выборка и эмпирическая база исследования (если эмпирическое исследование)** 13](#_Toc20603877)

[**Этапы организации исследования** 15](#_Toc20603878)

[**Теоретическая и практическая значимость исследования** 16](#_Toc20603879)

[**Основные результаты исследования** 16](#_Toc20603880)

[**Положения, выносимые на защиту** 26](#_Toc20603881)

[**Список использованной литературы** 28](#_Toc20603882)

[**Приложения** 29](#_Toc20603883)

# **Введение**

# **Актуальность исследования**

Уединение – феномен, который представлен в психологической науке в значительно более скромной степени, чем понятие «одиночество». Научная самостоятельность термина «уединения», а также его специфическая феноменология остались «подвешенным вопросом» в исследовательском поле. Отдельным научным вопросом до сих пор остается связь уединения и личностного развития человека. Теоретические положения (К.Г. Юнг, Э. Фромм, А. Маслоу, Р. Мэй и др.), что развитие личности предполагает создание специфических ситуаций наедине с собой, а также требует принятия факта собственного одиночества, продолжаю нуждаться в надежных эмпирических данных.

Помимо научной актуальности, можно также говорить о ее социальной и практической значимости. Так, практики уединения, представленные в большинстве религиозных и философских традиций, оказались утрачены в современном социальном контексте. Понятия «уединение» и «одиночество» часто оказываются слиты в представлении людей или совсем отсутствует понимание уединения как самостоятельной ценности для психического здоровья личности и ее духовного развития. Утраченная культура уединения может быть востребована сегодня в силу практического запроса на личностное развитие. Для современного человека характерно уделять время активному поиску «интимного нахождения своего Я» (Б. Миюскович), а также для развития своего личностного потенциала, который часто связан с уединенными занятиями.

# **Проблема исследования**

У каждого человека есть опыт, когда он/она остается наедине с самим/ой собой, однако, не каждый может переживать это время позитивно и продуктивно для развития личности. В одной и той же ситуации, кто-то может страдать от одиночества, но для другого человека это будет возможность для продуктивного уединения. Что такое продуктивного (позитивное) уединение и что помогает личности проживать уединение конструктивно?

# **Состояние разработанности проблемы исследования**

Исследования феномена «уединение» становятся все более распространенными в психологии [The Handbook of Solitude, 2014]. За последние 30-40 лет понятие «уединение» закрепилось как самостоятельный предмет научного изучения [Brechenser, 1983; Larson, 1990; Long, Averill, 2003; The Handbook of Solitude, 2014]. Однако, несмотря на многочисленные теоретические и эмпирические исследования, проблемой остается точная концептуализация феномена, а также понимания факторов продуктивного опыт уединения.

Анализ литературы позволяет выделить два подхода к определению термина «уединение» («solitude»): как объективной ситуации отсутствия общения [Larson, 1990; Burger, 1995; Buchholz, 1997; Long, Averill, 2003; Detrixhe, Samstag, Penn, Wong, 2014 и др.]; как психического феномена, который не ограничивается только внешним отсутствием взаимодействия, а предполагает определенные процессы во внутреннем мире человека. У представителей обоих подходов можно встретить, что для обозначения уединения часто используется термин «aloneness» или «being alone» - оставаться физически одному. При этом некоторые авторы [Long, Averill, 2003; Lay, Pauly, Graf, Biesanz, Hoppmann, 2018 и др.] замечают, что «aloneness» не обязательное условие для уединения и человек может переживать его в присутствии других.

Рассмотрение уединения как объективной ситуации позволяет легко операционализировать термин, что привело к многочисленным эмпирическим исследованиям [Larson, 1990; Burger, 1995; Long at el, 2003; Chua, Koestner, 2008; The Handbook of Solitude, 2014; Nguyen, Ryan, Deci, 2018 и др.]. Помимо основного «объективного» определения, каждый из авторов в рамках данного подхода также отмечает дополнительные характеристики уединения. Так, по мнению R.W. Larson [Larson, 1990], уединение – пространство для опыта с уникальными возможностями; объективная ситуация, когда мысли, чувства и действия человека в меньшей степени подвержены матрице социального регулирования. Одиночество или приватность – субъективные условия, которые могут иметь место в уединении. Способность к продуктивному использованию уединения развивается на протяжении жизни, однако избыток времени наедине с собой коррелирует с одиночеством, депрессией и психическими расстройствами. Конструктивный потенциал уединения особенно важен, когда в жизни человека существуют расхождения между публичным и частным «Я». Имеет значение не количество уединения, а его качество: способность справляться с одиночеством и использование конструктивных потенциалов уединения.

По мнению J.M. Burger [Burger, 1995] уединение – физическая изоляция, но можно сохранять ощущение уединения и в присутствии других без взаимодействия с ними. Автор предлагает конструкт «предпочтение уединения» (preference for solitude) и шкалу для его изучения. Уединение может быть выбрано для интеллектуального, духовного, эмоционального и творческого развития, но, с другой стороны, причиной его может быть и страх социального взаимодействия. Предпочтение уединения коррелирует с интроверсией, одиночеством, нейротизмом, а также с отсутствием скуки, приятным чтением, тихим временем наедине с собой.

В исследованиях Long C.R., Averill J.R. [Long, Averill, 2003; Long at el, 2003] обсуждается позитивная, нейтральная или негативная природа феномена. Авторы ясно различают уединение (solitude) и одиночество (loneliness). Одиночество – негативное эмоциональное состояние, которое указывает на недостатки в количестве или степени социальных отношений. Уединение – состояние отсоединения от непосредственных требований других людей – пониженного социального давления и увеличенной свободы выбирать умственную и физическую активность. Преимущества уединения: свобода, креативность, интимность, духовность. Опасности: «уход» от общения из-за тревоги, вызывает привыкание и др. Важную роль в понимании опасностей играет мотивация уединения. Авторы описывают личностные и ситуационные факторы, которые влияют на опыт уединения (добровольный характер, степень контроля человеком ситуации, красивые, внушающие благоговение места в природе и др.). Исследователи различают 9 типов уединения, различных по эмоциональной валентности. Виды уединения объединены в измерения: внутренне направленное (решение проблем, самоисследование, креативность, внутренний покой и анонимность), внешне направленное (интимность и духовность), а также одиночество (уединение как одиночество и отвлечение). Внутренне направленное уединение связано с предпочтением уединения, способностью переживать необычные эмоции и индивидуалистическими ценностями. Внешне направленное уединение также коррелирует со способностью переживать необычные эмоции и коллективистскими ценностями. Оба измерения связаны с ценностями универсализма и достижений, а одиночество с ценностями безопасности и власти. В дальнейшем исследовании [Wang, 2006] список типов уединения расширен до 20 и показаны кросс культурные различия в переживании уединения в американской и китайской выборках.

В рамках теории самодетерминации [Nguyen, Ryan, Deci, 2018; Nguyen, Werner, Soenens, 2019] уединение рассматривается как ситуация наедине с собой в течение определенного периода времени без межличностного взаимодействия, доступа к электронным устройствам, внешних раздражителей или иной активности. Изучается влияние на уединение различных стимулов (внешняя и внутренняя активность, шум, присутствие других людей, события) и характера мотивации к уединению (от внутренней до внешней). Автономная мотивация к уединению связана с большей социальной принадлежностью, адекватной самооценкой, ощущением связанности с другими людьми наедине с собой. Уединение обладает деактивационным эффектом на переживания, ослабляя как позитивные, так и негативные эмоции [Nguyen, Ryan, Deci, 2018]. В исследование обнаружено, что эффект деактивации не зависел от чтения наедине с самим собой, а также положительный аффект высокого возбуждения не снижался, когда испытуемые вовлекались в позитивные размышления или делали выбор о чем хотели бы подумать. Уединение может вести к расслаблению и уменьшать стресс, а также способствовать психологическому благополучию, когда люди добровольно выбирают быть наедине с собой. Данный вывод подтверждаетcя результатами более раннего исследования [Chua, Koestner, 2008]: автономное время в уединении связано с психологическим благополучием и с меньшим уровнем одиночества. Высокий нейротизм, низкая открытость опыту, фрустрация базовых психологических потребностей провоцируют негативный опыт уединения [Nguyen, Ryan, Deci, 2015].

В исследованиях Lay J.C., Pauly T., Graf P., Hoppmann C.A. и др. [Lay, Pauly, Graf, Biesanz, Hoppmann, 2018a; Lay, Pauly, Graf, Mahmood, Hoppmann, 2018b] уединение определяется как отсутствие социального взаимодействия и характеризуется различными изменяющимися во времени мотивационными и личностно-специфичными факторами. Авторы также различают понятия «уединение» (solitude), «одиночество» (loneliness) и физически быть одному («aloneness»). Обнаружено, что большинство эпизодов уединения (64%) происходило без присутствия других людей рядом. Ученые предлагают рассматривать два вида уединения: отрицательный опыт уединения (56,7%) – повышенный уровень отрицательного аффекта высокой и низкой активации и высокая мыслительная когнитивная нагрузка; положительный опыт уединения (43,3%) – повышенный уровень позитивного аффекта низкой активации и слегла повышенный позитивный аффект высокой активации, а также низкий уровень когнитивного усилия. Высокая социальная самоэффективность, общее желание уединения, низкая руминация и саморефлексия обеспечивают склонность к позитивному переживанию уединения. Связь уединения с размером социальной сети, качеством социальных отношений и воспринимаемым социальным статусом отсутствует. Негативное переживание уединения, например, вовлечение в глубокую интроспекцию может быть сложным и неприятным опытом, но способствующим саморазвитию. Саморефлексия может как повышать самонастройку (self-attunement), так и фиксировать самокритичное отношение к себе, провоцируя отрицательный опыт уединения.

Другой подход к определению уединения опирается на внутренние личностные условия. Например, качества внутреннего диалога или формы общения [Петровская, 2007; Hermans, 2018], чувство «Я» (a sense of self) [Long at el, 2003; Brechenser, 1983], осознания внутренней потребность уединения [Buchholz, 1997]. Как и представители предыдущего подхода, авторы активно обсуждают как возможности, так и риски, связанные с уединением. Авторы также могут упоминать объективный аспект при определении, однако основным критерием является специфическая для уединения личностная характеристика.

По мнению Л.А. Петровской [Петровская, 2007] «уединение - это ситуация общения, в крайнем случае с самим собой, но чаще всего с воображаемым партнером» [Петровская, 2007, с. 202]. В уединении проявляется основной элемент компетентности в общении – Я-компетентность. Для компетентного уединения характерно стремление к обогащению, полноте, полифоничности, спектру позиций в общении наедине с собой. Уединение помогает вторичной социализации взрослого с присущей ей обращенностью внутрь себя.

В работах Г. Херманс понятие «уединение» не используется, но есть близкий термин «разговор с собой» (self-talk) [Hermans, 2018], который может помогать саморегуляции, фокусировать внимание или быть мешающим личности. Негативный разговор с собой – это внутренняя активность, которая сосредоточена вокруг одной или нескольких эмоциональных позиций (например, «я тревожный», «я всегда беспокоюсь», «я депрессивный»). Г. Херманс пишет, чтобы избежать этого чувства, «Я» должно развивать способность выходить из этой чрезмерно ограничивающей позиции («Я-тюрьма»). Позитивной разговор с собой проявляется в адаптивной мета-позиции и позволяет смотреть на чувства и эмоции в более широкой перспективе.

А.В. Суворов говорит об «уединенном труде души» [Суворов, 2001]. Особую ценность в работах А.В. Суворова представляет: 1) ясное разграничений понятий «уединение» и «одиночество» (в его субъективном и объективном аспекте); 2) Описание внутренней личностной логики развития уединенного труда души; 3) решающая роль уединенного труда души для смысловой сферы личности. Уединенный труд души является полисубъективным, когда внутреннего общения два или больше и все они – «Я». Уединение – это отношение к самому себе, форма духовной жизни и условие полноценного развития личности. Благодаря уединенному труду души личность достигает высших стадий в своем саморазвитии: стихийно-сознательного саморазвития в ролевой игре и в реализации всевозможных увлечений (лепки, рисования и т.д.) и сознательного саморазвития в зрелом творчестве и самотворчестве.

Ряд исследователей [Moustakas, 1972; Thomas, 2007; Brechenser, 1983; Long at el, 2003; Detrixhe, Samstag, Penn, Wong, 2014] подчеркивают роль внутреннего «Я» в уединении. По мнению Brechenser D.M. уединение – «позитивное психическое состояние, которое включает в себя обращение внимания вовнутрь, чтобы создать встречу с собой» [Brechenser, 1983, с. 25]. Внутренняя направленность сознания – сущностный фактор в уединении. «В одиночестве человек отделяется от внутреннего Я, а в уединении глубоко связан с внутренним Я» [Brechenser, 1983, с. 26]. Автор также цитирует похожие определения: «измерение психической жизни, обнаруживаемое во внутренней направленности «Я», считающим себя изолированным, в отличии от сознания, явно направленного во вне к другим» (Engelhardt H.T.), «состояние «Я» в отношении к самому себе» (Wisne P.L.), «присутствие себя для себя» (Adamowski T.H.).

Теория привязанности (Дж. Боулби), а также объектных отношений (Д.В. Винникотт) предлагают близкий взгляд, связывая уединение с существованием привязанностей или «хороших» объектов в психической реальности индивида, что позволяет младенцу формировать способность быть одному и/или начать исследовать мир. Так, по мнению авторов [Detrixhe, Samstag, Penn, Wong, 2014], «aloneness» в некотором смысле иллюзия, парадокс, т.к. человек никогда по-настоящему не одинок с удовлетворительно интернализованной «достаточно хорошей» матерью. В ряде психоаналитических исследований [Richman and Sokolove, 1992; Esplen et al., 2000] обнаружено, что положительный уединенный опыт зависит от способности вызывать хорошие воспоминания. Для пациентов с нервной булимией самоуспокоение коррелирует со способностью вызывать положительные воспоминания и выдерживать уединение [Esplen et al, 2000]. Чувство «Я» может помочь выжить в отсутствии немедленного социального подкрепления, так есть данные о связи избегающего и тревожного стиля привязанности с переживанием одиночества в уединении [Long et al, 2003]. По мнению N.E. Richman и R.L. Sokolove [Richman and Sokolove, 1992], «aloneness» – многомерная, подчиненная и динамическая переменная, состоящая из таких компонентов как уровень развития «Я», репрезентация объектов и способности вызывать воспоминания, а также контекстуальных элементов, представляющих взаимодействие человека с окружающей средой.

Концептуализация уединения как потребности, которая может формировать определенную личностную черту (диспозицию) является еще одним примером субъективного подхода к определению уединения, который в данном случае оказывается близко связанным с потребностью в приватности («need for privacy»).

Взгляд E. Buchholz включает определение уединения как объективной ситуации, но также предполагает наличие биологически и психологически обоснованной потребности в уединении, которая развивается параллельно с потребностью в привязанности [Buchholz, 1997; Buchholz, Catton, 1999; Buchholz, Helbraun, 1999]. Автор использует слово «alonetime» вместо термина «уединение», т.к. оно лучше передает суть феномена как потребности и помогает увидеть в нем естественный ритм жизни, круг связанности и разобщенности с другими людьми, а также создает последовательность с более ранними состояниями развития в онтогенезе [Buchholz, 1997]. На основе медицинских данных и изучения поведения матери и ребенка, Buchholz доказывает, что потребность быть одному проявляется уже в младенчестве. Уединение нейтрально по своей природе и ясно отделяется от одиночества (loneliness) как негативного состояния. Интроверсия (внутренняя направленность) является чертой характера, которая связана с потребность быть наедине с собой. По мнению E. Buchholz, привязанность и alonetime – равные и сопутствующие друг другу потребности, где последнее помогает защитить «Я» и темп внутренней жизни. В качественном исследовании навыков уединения V. Thomas [Thomas, 2017] подтверждается понимание уединения как частично биологической потребности, благодаря которой респонденты получают сигналы о защите от чрезмерной стимуляции и получают возможность использовать уединение конструктивно.

# **Объект, предмет исследования**

Объект: Поведение и переживания личности в ситуациях уединения.

Предмет: Связь личностных характеристик с качеством проживания ситуаций уединения.

# **Цель и задачи исследования**

Цель: Изучить личностные характеристики, переживания и деятельность, связанные с продуктивным переживанием ситуаций уединения.

Задачи исследования:

1) Теоретические:

- Определить основные теоретико-методологические подходы к исследованию феномена уединение;

- Описать личностные и ситуационные факторы, влияющий на продуктивный опыт уединения.

2) Методические:

- Определить методы изучения феномена уединения;

- Определить методы изучения личностных предпосылок;

- Разработать дизайн эмпирического исследования;

3) Эмпирические:

- Проанализировать связь уровня развития Эго и экзистенциальной исполненности с позитивным уединением;

- Определить переживания и деятельность в ситуациях уединения на различных уровнях развития Эго;

- Определить качественные характеристики продуктивного опыта уединения;

# **Гипотезы исследования**

Общая гипотеза: существуют личностные предпосылки, переживания и характеристики деятельности специфичные для продуктивного уединения.

Частные гипотезы:

1. Уровень развития Эго положительно связан с позитивным уединением.

2.Экзистенциальная исполненность положительно связана с позитивным уединением;

3. Переживания и деятельность в ситуациях уединения на различных уровнях развития Эго различаются.

4. Существуют переживания и деятельность специфичные для продуктивного уединения (Исследовательский вопрос: Как в опыте описывается продуктивное уединение и как оно отличается от непродуктивного?);

# **Теоретико-методологические основы исследования**

Теоретическую и методологическую основу диссертации составили работы ученых Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина по исследованию одиночества личности, теория развития эго Дж. Лёвинджер, теория экзистенциальных мотиваций А. Лэнгле. При проведении качественного исследования использовалась методология интерпретативного феноменологического анализа (Jonathan A. Smith).

# **Методы исследования**

Проективный инструмент – Методика неоконченных предложений Вашингтонского университета (НПВУ). Методика позволяет оценить уровень развития эго на основе теории Дж. Лёвинджер.

Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО) Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина в полной версии (40 утверждений, 4-балльная шкала ответа).

Шкала Экзистенции А. Лэнгле и К. Орглер

Авторская анкета (включала открытые вопросы), касающиеся количества времени (в часах), проводимого в уединении, типичных чувств и форм (см. Приложение 1). Обработка результатов осуществлялась с помощью метода конвенционального контент-анализа.

Полуструктутрированное интервью как метод сбора данных. Вопросы интервью представлены в приложении (см. Приложение 2).

Интерпретативный феноменологический анализ как метод анализа данных.

# **Выборка и эмпирическая база исследования (если эмпирическое исследование)**

204 человека (41 мужчина и 163 женщины) в возрасте от 16 до 44 лет (M=27,3, SD=5,98). Респонденты заполняли анонимную онлайн-анкету, которая распространялась через социальные сети.

Для качественного исследования:

31 респондент (13 мужчин, 18 женщин). Возраст: от 18 до 67 лет. Стратегия выборки: выбор типичных случаев. Среднее время интервью - 1 час.

P1 – 33 года, ж., психолог, психотерапевт, преподаватель психологии в вузе. Кандидат психологических наук, плюс специальное психотерапевтическое образование.

Р2 – 23 года, ж., студент. Полное высшее (бакалавриат) образование, специализация «Психология».

P3 – 25 лет, ж., оказание психологических услуг, работа в психологическом центре. Высшее (магистр) образование.

P4 – 25 лет, м., юрист. Высшее (юридическое/факультет права) образование.

P5 – 28 лет, м., программист. Высшее техническое в области электротехники, радиотехники, электроники.

P6 – 43 года, м., графический дизайнер, арт-директор, преподаватель в Академии художеств. Кандидат наук.

P7 – 26 лет, ж., психолог. Высшее психологическое образование.

P8 – 67 лет, м., пенсионер. Инженерное образование.

P9 – 55 лет, ж., бизнес-тренер, коуч. Высшее техническое образование. Руководитель отдела обучения.

P10 – 22 года, м., работающий студент. Закончил бакалавриат востоковедения, первый курс магистратуры социально-экономическое и политическое развитие современной Азии.

P11 – 20 лет, м., студент. Неполное высшее (программист-инженер).

P12 – 23 года, ж., менеджер. Полное высшее (клинический психолог).

P13 – 29 лет, ж., заместитель начальника туристического агентства (Индия, Гоа). Высшее филологическое, кандидат философских наук.

P14 – 37 лет, ж., детский, взрослый экзистенциальный психолог. Изначально высшее образование в непсихологической сфера, а потом получила повышение квалификации по психологии.

P15 – 32 года, м., главный энергетик. Высшее техническое образование.

P16 – 42 года, ж., частная психологическая практика, консультирование и психотерапия. Высшее психологическое образование.

P17 – 25 лет, ж., студентка, начинающий психолог-консультант, начинающий научный общественный активист, работаю в семейном антикафе администратором. Муз колледж, бакалавриат (психология), магистратура (2 курс, психология).

P18 – 37 лет, ж., юриспруденция (основная), психология (дополнительная). Юридическое (основное) и психологическое (дополнительное) образование.

P19 – 30 лет, ж., дизайнер пространств (дизайн интерьера, крупных мероприятий, логотипов), художник. Два высших образования - техническое первое, а второе в Мархи (архитектурный институт).

P20 – 18 лет, м., студент. Неполное высшее (2 курс, факультет вычислительной математики и кибернетики).

P21 – 36 лет, м., бухгалтерия, финансовая деятельность. Высшее образование, социология.

P22 – 25 лет, м., аспирант. Высшее психологическое и инженерное образование.

P23 – 27 лет, ж., старший юрист в юридической компании. Высшее образование (специалитет).

P24 – 20 лет, ж., студентка, факультет коммуникации медиа и дизайна, второй курс, направление журналистика.

P25 – 27 лет, ж., психолог-тренер. Высшее психологическое образование и курсы по специальности, дополнительное образование - преподаватель английского языка.

P26 – 38 лет, ж., бизнес - розничная торговля. Высшее образование, экономист.

P27 – 36 лет, м., бизнес. Высшее образование в области физики.

P28 – 28 лет, ж., практикую йогу, путешественница, мама, артист пиротехнического шоу. Высшее (бакалавр) в области менеджмента (ресторанный бизнес). Дополнительное: театральное, йога.

P29 – 24 года, ж., студентка, начинающий практикующий психолог, репетитор. Выпускник бакалавриата по специальности менеджмент (управление недвижимостью), студент магистратуры.

P30 – 31 год, м., коуч, бизнес тренер – обучение взрослых. Высшее образование (в области психологии).

P31 – 29 лет, м., инженер / руководитель проектов в сфере производства и применения технических газов. Высшее образование, инженер-теплофизик.

# **Этапы организации исследования**

1) Подготовительный:

- Определение теоретико-методологические подходов к исследованию уединения;

- Определение методов изучения уединения;

- Определение методов изучения личностных предпосылок;

- Разработка дизайна эмпирического исследования;

2) Основной:

- Сбор количественных и качественных эмпирических данных;

- Анализ данных проективной методики и контент-анализ ответов анкеты;

- Статистический анализ полученных результатов;

- Качественный анализ протоколов интервью;

3) Заключительный:

- Подведение итогов, проведенного исследования

- Формулирование выводов

# **Теоретическая и практическая значимость исследования**

Теоретическая значимость:

Исследование помогает закрепить понятия «уединение» как самостоятельный феномен, независимый от термина «одиночество». Данный вывод является особенно актуальным для российской психологической науки в которой исследования уединения («solitude») представлены в значительно меньшей степени, чем в англоязычной научной среде. Исследование вносит вклад в понимание личностных условий продуктивного уединения, а также раскрывает феноменологию самого опыта позитивного уединения. Благодаря эмпирической связи уровня развития эго и позитивного уединения доказываются теоретические идеи о связи личностного развития и создания личностью ситуаций уединения. Обнаружено, что имеет значение качество ситуаций уединения на более развитых стадиях развития эго.

Практическая значимость:

В практике консультирования и психотерапии открывается возможность обсуждать личностные условия, связанные с созданием ситуаций уединения как важной составляющий становления и роста личности и помогающих отвечать на актуальные для личности «вызовы» жизни. Качественные характеристики продуктивного уединения помогают сформулировать практические рекомендации для эффективно проживания времени наедине с самим собой.

**Основные результаты исследования[[1]](#footnote-1)**

Изучение личностных предпосылок продуктивного уединения – является исследованием смешанного типа.

Для изучения связи уровня развития эго с показателями ДОПО и ШЭ использовался непараметрический корреляционный анализ (результаты представлены в табл. 1).

Таблица 1

**Корреляции Спирмена между показателями методик НПВУ, ДОПО и ШЭ (N=204)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **УРЭ** | **SD** | **ST** | **F** | **V** |
| Общее переживание одиночества | -0,06 | -0,38\*\*\* | -0,61\*\*\* | -0,49\*\*\* | -0,45\*\*\* |
|  Изоляция | -0,09 | -0,22\*\* | -0,53\*\*\* | -0,40\*\*\* | -0,38\*\*\* |
|  Самоощущение | -0,06 | -0,42\*\*\* | -0,51\*\*\* | -0,44\*\*\* | -0,43\*\*\* |
|  Отчуждение | -0,02 | -0,32\*\*\* | -0,55\*\*\* | -0,44\*\*\* | -0,37\*\*\* |
| Зависимость от общения | -0,15\* | -0,18\* | -0,11 | -0,19\*\* | -0,15\* |
|  Дисфория одиночества | -0,11 | -0,31\*\*\* | -0,26\*\*\* | -0,29\*\*\* | -0,25\*\*\* |
|  Одиночество как проблема | -0,14\* | -0,10 | -0,08 | -0,16\* | -0,13 |
|  Потребность в компании | -0,10 | -0,08 | 0,03 | -0,06 | -0,03 |
| Позитивное одиночество | 0,15\* | 0,05 | 0,00 | 0,06 | 0,01 |
|  Радость уединения | 0,13 | -0,03 | -0,08 | -0,06 | -0,10 |
|  Ресурс уединения | 0,13 | 0,08 | 0,05 | 0,14 | 0,08 |
| Уровень развития эго (УРЭ) | -- | 0,05 | 0,21\*\* | 0,13 | 0,05 |

Примечание: \*\*\* p < .001, \*\* p < .01, \* p < .05.

Показатель уровня развития Эго не продемонстрировал статистически достоверных связей со шкалой общего переживания одиночества и ее субшкалами, но показал слабые, но значимые связи с отношением к одиночеству и прямо связан со шкалой позитивного одиночества.

Уровень развития Эго также продемонстрировал прямую связь со шкалой самотрансценденции, однако его связи с показателями самодистанцирования, свободы и ответственности оказались более слабыми и не достигли статистической достоверности. Показатели шкалы экзистенции были обратно связаны с общим переживанием одиночества и всеми его компонентами и обнаружили более слабые обратные связи лишь с негативным аспектом отношения к одиночеству.

Графический анализ средних значений (рис. 1) продемонстрировал, что все статистически достоверные корреляционные связи показателя развития Эго с другими переменными имеют ожидаемый монотонный характер.



*Рис. 1*. Связи уровня развития Эго с зависимостью от общения (ЗО) и позитивным одиночеством (ПО)

На основе результатов анкеты виды деятельности в ситуациях уединения были сгруппированы в 12 категорий с помощью метода конвенционального контент-анализа. Полученная сетка категорий представлена в табл. 2.

Таблица 2

**Виды деятельности в уединении**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Категория** | **Краткое описание** | **Примеры** |
| Физическая активность | Прогулки, время с животными, спорт, гулять по городу, поездки, природа, плавать в бассейне, активный отдых, посещать общественные места. | «Прогуливаюсь по городу», «гуляю в парке», «играю с собакой», «бегаю», «занимаюсь спортом», «люблю ездить в транспорте», «активный отдых».  |
| Домашние дела | Заниматься собой, уход за телом, домашние дела/уборка, магазин, ванна/душ | «Домашние дела», «убираюсь в квартире», «хожу по магазинам», «делаю хозяйственные дела», «принимаю ванну», «уход за телом», «занимаюсь собой», «делаю косметические процедуры». |
| Творчество | Играть на музыкальных инструментах, петь, рисовать, записывать что-то, вести дневники, эссе, хобби, вышивать\танцевать | «Творчество, когда фантазия и способность выражать мысли работают», «играю на музыкальных инструментах», «пою», «рисование», «пишу стихи», «занимаюсь своими многочисленными хобби». |
| Интернет | Пользоваться интернетом и компьютером. | «Играю в онлайн компьютерную игру», «сижу в интернете», «общаюсь в соц. сетях», «работаю за компьютером». |
| Пассивность | Просто отдыхать, ничего не делать, стремление просто занять время, заниматься ерундой, расслабление в уединении | «Просто отдыхаю», «обычно валяюсь на кровати, у меня очень мягкая ложа», «Иногда вообще ничего не делаю, физически плохо ощущаю себя или когда подвалена чем-то». «после трудовых дней не хочется делать ничего», «расслабляюсь». |
| Физиологические процессы | Еда, сон | «Готовила бы и ела», «ем», «пью», «люблю выпить один-два бокала вина», «могу поспать лечь», «сон». |
| Чтение | Читать что-либо | «Читаю», «читала бы то, что интересно или полезно и хочется», «читаю и рефлексирую какие-то важные в моем самопознании темы». |
| Размышления | Размышлять, планировать, вспоминать, медитация релаксация, мечтать, воображать, созерцательная позиция, узнавать что-то новое | «Думаю», «Размышляю о жизни, о себе, вспоминаю с кем давно не встречалась, не общалась», «Размышление без цели, планирование», «Строю планы, думаю о способах решения имеющихся проблем». |
| Потребление медиа | Смотреть фильмы и видео, слушать музыку и радио, смотреть телевизор | «Смотрю фильмы/сериалы», «Смотрю что-нибудь», «Слушаю музыку», «Смотрю телевизор», «Туплю в экран». |
| Работа, учеба | Учеба, работа, дела | «Работаю», «учусь, английский развиваю например», «занимаюсь делами», «работаю или учусь» |
| Другое | Решать головоломки, кроссворды, проходить тесты, участвовать в опросах, уединяться с кем-то, чувствовать себя плохо в уединении, получать удовольствие | «Радуюсь», «грущу, тревожусь», «занимаюсь самобичеванием», «прохожу тесты, участвую в опросах». |
| Уход от ответа | Нет ответа, выражение, что непонятен вопрос и т.д. | «По-разному», «всё», «не очень понятен вопрос».  |

Частотный анализ показал, что самые распространенные виды деятельности в уединении: чтение, потребление медиа, размышления, творчество и работа в сети Интернет. Уровень развития Эго был связан с такими видами деятельности, как размышления, физическая активность, творчество, работа и учеба (на уровне тенденции). Ответы респондентов с более высоким уровнем развития Эго включали большее число разнообразных категорий, при этом среди них чаще встречались и те, кто демонстрировал уход от ответа.

Таблица 3

**Частоты категорий видов деятельности в одиночестве и их корреляция (Спирмена) с показателем уровня развития эго (N=204)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Категория** | **Частота встречаемости категории, N (%)** | **Связь с уровнем развития эго, ρ** |
| Физическая активность | 44 (21,6%) | 0,19\*\* |
| Домашние дела | 49 (24,0%) | 0,04 |
| Творчество | 68 (33,3%) | 0,18\*\* |
| Интернет | 67 (32,8%) | 0,04 |
| Пассивность | 36 (17,6%) | -0,01 |
| Физиологические процессы | 39 (19,1%) | -0,03 |
| Чтение | 118 (57,8%) | 0,01 |
| Размышления | 81 (39,7%) | 0,32\*\*\* |
| Потребление медиа | 87 (42,6%) | 0,00 |
| Работа, учеба | 37 (18,1%) | 0,12 |
| Другое | 26 (12,7%) | 0,11 |
| Уход от ответа | 27 (13,2%) | 0,14\* |
| Число использованных категорий | M=3,20 (SD=1,82) | 0,23\*\*\* |

Примечание: \*\*\* p < 0.001, \*\* p < 0.01, \* p < 0.05. В число использованных категорий не входит уход от ответа.

Связи видов деятельности в уединении с показателями опросника ДОПО оказались более слабыми. Показатель зависимости от общения был слабо обратно связан с категорией «Домашние дела» (ρ = -0,16, p < 0,05), а показатель позитивного одиночества был прямо связан с творчеством (ρ = 0,18, p < 0,01) и чтением (ρ = 0,17, p < 0,05). Связи видов деятельности с показателями ШЭ также были немногочисленными. Категория «Интернет» была обратно связана с самодистанцированием (ρ = -0,20, p < 0,01), свободой и ответственностью (ρ = -0,15 и -0,14, p < 0,05); категория «Потребление медиа» обратно связана с показателем свободы (ρ = -0,15, p < 0,05). Общее число использованных категорий по видам деятельности было прямо связано с показателем самотрансценденции (ρ = 0,18, p < 0,01).

Описания чувств, которые респонденты испытывают в уединении, были объединены в две большие группы, соответствующие позитивным и негативным эмоциональным переживаниям, подсчитано число упоминаний переживаний двух видов в каждой анкете и рассчитан показатель баланса аффекта как разность между количеством позитивных и негативных эмоций.

Таблица 4

**Корреляции Спирмена между переживаниями в уединении и показателями методик НПВУ, ДОПО и ШЭ (N=204)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Позитивные эмоции, N | Негативные эмоции, N | Баланс аффекта |
| Общее переживание одиночества | -0,18\* | 0,21\*\* | -0,29\*\*\* |
| Зависимость от общения | -0,15\* | 0,29\*\*\* | -0,31\*\*\* |
| Позитивное одиночество | 0,19\*\* | -0,16\* | 0,24\*\*\* |
| SD | -0,10 | -0,17\* | 0,06 |
| ST | 0,12 | -0,01 | 0,10 |
| F | -0,01 | -0,14\* | 0,08 |
| V | 0,01 | -0,15\* | 0,12 |
| Уровень развития эго | 0,17\* | -0,05 | 0,14\* |
| M (SD) | 1,50 (1,22) | 0,90 (1,26) | 0,69 (0,35) |

Примечание: \*\*\* p < 0,001; \*\* p < 0,01; \* p < 0,05

Респонденты, страдающие от одиночества и негативно относящиеся к уединению, чаще сообщают о негативных переживаниях в уединении и реже – о позитивных; шкала позитивного одиночества показывает обратные результаты. Показатели ШЭ оказались обратно связанными с частотой негативных эмоций в уединении, а показатель уровня развития эго прямо связан с частотой позитивных эмоций в уединении. Графически связи уровня развития Эго с переживаниями в уединении представлены на рис. 2.



*Рис. 2*. Соотношение позитивных эмоций (ПЭ) и негативных эмоций (НЭ) в уединении у респондентов с различным уровнем развития Эго

Некоторые респонденты, отвечая на вопрос о переживаниях в уединении, описывали когнитивные процессы (размышления, воспоминания и т. д.) (N = 57) или говорили об увлеченности каким-либо делом или стремлении к нему (N = 43). Обе эти категории оказались прямо связаны с уровнем развития Эго (ρ = 0,21 и 0,19, соответственно, p < 0,01) при отсутствии связей с другими переменными.

**Качественные результаты исследования**

Исследовательский вопрос качественного этапа исследования: как в опыте описывается продуктивное уединение и как оно отличается от непродуктивного?

На основе проведения интервью было обнаружено 10 тем продуктивного уединения:

1. Желание уединения

Эта тема связана со способностью замечать внутренние сигналы (импульсы), когда респондентам хотелось бы побыть наедине с самим собой. В продуктивном уединении респонденты прислушивается к своему желанию побыть одним и реализуют его.

«Было понимание того, что, ну, как бы Слава Богу, что я вот это «не хочу» словила, его не отбросила, потому что, я в этот момент для себя поняла, что, либо я сейчас говорю Наташе, ну, своей подруге, о том, что я уезжаю домой, либо потом это будет, ну, прям очень некрасиво <…>, т.е., ну, как будто бы произошел какой-то инсайт, как будто бы я поняла, что решение нужно принять именно сейчас, вот и либо я иду за своим вот этим не хочу вот так, хочу поехать домой к коту, либо, все, я тогда отбрасываю от себя это не хочу, что бы это «не хочу» не портило мне настроение весь день» (P3).

1. Настроенность на «Я»/ Осознание «Я»

Респонденты переживают контакт со своим внутренним миром, со своим «Я». При этом как настроенность на «Я» может помочь оказаться в уединении и пережить для себя продуктивный опыт, так и само уединение помогает обратиться к внутреннему миру и больше понять себя.

«У меня какие-то эмоции, это меня вышибает, штормит иногда. Я иду на йогу. И я иду туда для того чтобы как раз успокоиться и получить контакт с собой. Вот там у меня получается. Знаешь, у меня как уже наработана, я уже со своим ковриком, прихожу, переодеваюсь. Всё, сажусь, иногда я даже не разговариваю. Поздороваюсь, я понимаю, что мне, ну, общение оно лишнее. Так я уже сижу, жду начала занятий. Я с собой. Я себя спрашиваю: как мне там? чего у меня, где? И мне, я видимо через тело очень хорошо. Я не знаю, что это, уединение или нет, но мне это точно про очень хорошее чувствование себя. Я как будто знаешь центрируюсь немного, прихожу к своему центру» (P16).

1. Эмоциональное регулирование

В уединении у респондентов получается регулировать своё эмоциональное состояние различными способами. Например, участники спрашивали себе о трудных чувствах, находили способ выражения тяжелых чувств, занимались активностью, которая помогала справиться с эмоциями и т.д.

«Т.е. в моменте это проживание того, что есть и там идея с которой я захожу максимально это выразить. Вот так как оно есть, так как оно идет. И ну и все там нет оценки в этот момент. Если посмотреть после, если не быть в моменте, когда я еду в машине кричу, например, или плачу, а если посмотреть на это после, то я к этому отношусь как такому хорошему, социально приемлемому выражению своих чувств и рад тому что есть такое место такая возможность их выражать, но в моменте там не про оценку скорее там не про рациональное, там скорее про иррациональное и там как раз самое сложное для меня в этот момент оставаться в эмоции, а не начинать ее анализировать. То, что у меня очень хорошо с анализом, а с тем чтобы оставаться в эмоции и войти в нее, вот бывают сложности, поэтому это, ну, для меня, действительно, сложно оставаться в этих мыслях, следовать за ними, смотреть куда они приведут и позволить телу среагировать» (P30).

«Хотя я думаю, что в очень злом состоянии я вряд ли начну это делать, ну, потому что это, наверное, не полезно, но, допустим я могу там или нервничать из-за чего-то, из предстоящего экзамена, из-за несданной статьи, черт знает, чего. К примеру. А если эта ситуация, что я пишу дневник или пишу кому-то, то я на это смотрю как будто немножко с другой точки зрения, т.е. я смотрю на это как на что-то важное, но приходящее, ситуативное и что вообще моя жизнь больше, что я там не только вся про это волнение, там, раздражение или что-то еще» (P1).

1. Интроспекция и принятие решения

Время наедине с собой предоставляет возможность для рефлексии, позволяет интегрировать жизненный опыт. Благодаря анализу опыта в уединении у респондентов появляется новый взгляд на свою жизнь, понимание как разрешить волнующие проблемы.

«А потом был период Тайланда, это был период как-то переварить весь объем практики, который был довольно серьезным, его было сложно осмыслять, и я искала тотального уединение и получила эту возможность, и там конечно много всего, в том числе условно неприятного. Переживание экзистенциальной тоски и одиночества, оно там очень сильно накрыло. Даже это в итоге не очень хорошую роль сыграло, потому что было сильное погружение в тотальное чувство одиночества, что потом, как обратный эффект, у меня появилось, с одной стороны я приобрела очень большую ценность отношений, как таковых, эту важность, что человек нужен рядом, эти переживания были тогда, когда я находилась прекрасном месте, там были чудесные звезды, море, такие сильные переживания» (P16).

«Это прям «да», «да» это в том плане что я бы выбрала это время также для уединение, потому что благодаря нему я, по крайней мере, я здесь, благодаря моментам уединения, потому что все мои жизненные решения, они принимались важные именно в момент уединения. Это никогда не было советом, это, не знаю, никогда не решалось в обсуждении с кем-то. Это всегда решалось в уединении, т.е., ну, куда я пойду поступать, что, где я буду жить, с кем я буду общаться, с кем я не буду общаться, что буду делать в отношениях, не делать в отношениях, это всегда решалось в уединении, т.е. ну это такая достаточно ммм простраивающая мою жизнь часть. Вот т.е. даже вот так поступление в вышку там до последнего моменты я решала одна сама с собой и вот собственно я здесь» (P2).

1. Вдохновляющая обстановка. Созерцание.

Продуктивное уединения часто ассоциировалось у респондентов с красивыми местами, которые чаще всего описывались в связи с природой. Эти места предоставляли возможность получить позитивные эмоции от обстановки, позволяли настроиться на созерцание.

«Я люблю как раз именно по этой причине путешествовать, и люблю походы, потому что, во-первых, природа сама по себе душу лечит и греет, и в такой атмосфере ты можешь, конечно...Ну когда ты просто можешь на природе легче сесть, посозерцать горы, море, озеро, и о чем-то подумать — ну и о себе, наверное, в частности. На природе это проще сделать, чем в мегаполисе на лавочке, хотя [это] тоже можно» (P31).

«И потом, после этого всего, я выстрелил на Алтай на полторы недели. И проходит буквально два дня, наверное, мы сидим среди красот Алтая, рядом с озером в горах. Сижу смотрю на это озеро, горы и вспоминаю, что только два-три дня назад, сколько я эмоций и сил отдавал вопросам сроков, бюджетов, что здесь мы потратим на несколько миллионов больше, здесь мы делаем на такое-то время позже, и как сделать так, чтоб здесь было хорошо и тут тоже было хорошо, какой-то оптимальный вариант. И я сижу смотрю на эти вот горы и понимаю, что от того, что мы потратим на миллион больше или меньше и запустим систему на неделю раньше или на неделю позже — от этого вообще ничего не изменится» (P31).

1. Полезная активность, творчество.

Респонденты замечают, что в уединении им удается заниматься деятельностью, которая приносит положительные эмоции и, по их мнению, полезна для них. Для некоторых респондентов активность в уединения носит ярко выраженный творческий характер (сочинять стихи, заниматься музыкой, писать тексты и т.д.).

«В душ тоже еще одно место где я стою, могу залипнуть и залипнуть конкретно, потому что вот у меня всегда в душе приходят какие-то мысли там из разряда, ну я иногда пишу стихи, музыку, у меня мне что-то какая-то там строчка, какая-то идея, там не знаю мы там недавно делали проект для радио и все идеи эфиров, которые мы делали, всех авторских программ мне приходили исключительно в душе, потому что я такая сама с собой» (P24).

«У меня в движении рождается какая-то мысль, вот, да, а тут какое-то я думаю, что тут важнее то, что мне физически хорошо, ну, знаешь, когда я ловлю момент, что мне физически хорошо, я сразу становлюсь ну как бы немножко счастливее, немножко спокойнее и естественно у меня сразу пространство мысли уходит из какого-то практического в какое-то такое более духовное» (P24).

«Ну, конечно, посидеть пострадать. Ну, как бы, ну это часть моего Я, которое честно говоря мне даже нравится. В этом есть что-то, что мне соответствует, что я могу про себя сказать: да, я могу, не знаю, да, ну, как сказать, такой образ, это про меня. Да, я там могу выпить и сидеть сочинять стихи. Это мой вечер, за бокалом вина и сочиняю стихи. Или я слушаю грустную музыку или я еще типа того, вот и в этом плане, мне это приятнее побыть одной в этот момент» (P24).

1. Восстановление психологических ресурсов

В продуктивном уединении респонденты переживали, что уединение помогает им восстанавливать психологические ресурсы. Чаще всего это восстановление респонденты описывали через отдых в уединении, переживания тишины и спокойствия и т.д. Разгрузка в уединении связывается с расслабленным положением тела.

«Я знаю, что мне это нужно и я понимаю, что после этого я как будто бы возрождаюсь из пепла вновь» (P2).

«Наверное, в какой-то момент такие ситуации уединения дают мне просто какое-то расслабление и отдых. То есть я отключаюсь от таких-то эмоций, просто я отдыхаю. И это может быть, как в течение рабочего дня, то есть я могу сидеть, смотреть в таблицы, и я отдыхаю от всего остального. А дома, наверное, и про какие-то такие чаще каждодневные вещи. То есть я в течение дня могу потеряться или не понимать, а дома есть возможность сесть, прилечь, подумать, как я себя чувствую, что меня сейчас волнует, почему я грустен и что не так, и вообще где я нахожусь, и что со мной. Ну да, как-то так, наверное» (P21).

1. Чувство связанности с другими и ритмы уединения

Данная тема проявляется как через переживания и воспоминания о других людях в самом уединении (например, респонденты вспоминают о значимых людях), так и с предупреждением близких перед уединением о том, что необходимо некоторое время побыть наедине с собой. Уединение связано с контекстом отношений.

Продуктивное уединения – ситуация у которой есть свое начало и завершение. Время в уединении варьируется индивидуально, но, в любом случае, в какой-то момент респонденты сообщают о своем желании выйти из уединения, найти общение с другими людьми.

«Картина счастья – это когда мой какой-то круг людей близких сидит себе вместе в кругу, а я сижу где-нибудь немножечко поодаль, сама с собой, но при этом я слышу о чем они разговаривают, да, и я как бы вроде бы нахожусь с ними, т.е. я в любой момент могу выйти из уединения подойти к ним начать там коммуникацию и при этом я нахожусь отдельно, т.е. они меня не трогают, они вот рядом и я как бы нахожусь отдельно за пределами круга» (P13).

«Видимо, когда я долгое время нахожусь в уединении ааа смена, смена ритма нужна или поделиться тем, что у тебя накопилось там проработалось, появилось, родилось и тогда ну возникает не то чтобы дискомфорт, а скорее, как бы положительная мотивация, т.е. отрицательная мотивация ты хочешь сбежать там от себя, а у меня возникает положительная мотивация, меня начинает разрывать, мне нужно с кем-то поделиться срочно» (P13).

«Смотри мне хорошо работается, да, конечно, мне хорошо работается, если я один, если ничто не отвлекает от работы. Но все же допустим заниматься целый день чем-то, вот сегодня, я в принципе, ну я целый день варился как бы сам по себе, да, я перекидываюсь парой слов там с коллегами, но все же я больше в себе, больше в работе, больше в каких-то мыслях касательно, ну, работы. И это очень утомляет. Т.е. быть все время в чем-то одном, да, зацикленном, это очень, очень утомительно, поэтому для меня хорошо чередовать разную активность. Допустим, мне хорошо было дома, потому что я с утра просыпаюсь, да, допустим, отвезу маму на работу, потом я занимаюсь своими делами, потом я иду в качалку, потом я забираю ее с работы, потом, там, я не знаю, мы там обедаем, ужинаем. Я занимаюсь еще делами и знаешь у меня, я много чего успеваю сделать за день и как бы вот в своих занятиях, да, продвинуться как-то и вместе с тем помимо этого я еще много дел сделал» (P5).

1. Духовные переживания и чувство единства

В описаниях респондентов звучит тема глубоких переживаний, которые могут быть выражены в чувстве единства с миром и другими людьми, а также в духовных переживаниях. Степень выраженности этих переживаний индивидуальна, но можно сказать, что уединение предоставляет возможность прикоснуться к глубокому личному опыту.

«И после этого начинается то, что называется неким внутренним путешествием, вот, и актуальными для меня темами, были темы, там, про открытость миру в том числе, почему я именно про это вспомнила, потому что это, с одной стороны, вроде бы какие-то противоположные вещи, т.е., как можно, сознательно уединившись, отключив телефон никому не открывая дверь, переключив полностью всё внимание на самого себя, проживать состояние открытости миру. Если бы мне кто-то об этом рассказывал, я бы как минимум удивилась, типа, а почему не выйти к людям и не проживать там состояние открытости и контакта с ними, но для меня это было возможно только вот, только таким образом, потому что именно тогда, войдя в то самое состояние сознания, ощутив этот самый контакт с какой-то очень глубокой частью себя, которая на самом деле понимает, что такое открытость и открытость она чувствуется, действительно, ощущается на уровне всего тела и на уровне ума и это совсем не тоже самое, что какая-то там книжная идея, да (немного смеётся), по поводу того, что такое открытость, это не то, что какие-то там понятия» (P18).

1. Пространство для уединения

Для продуктивного уединение важно наличие определенного физического пространства, которое респонденты будут переживать как безопасное. Глубокие, интимные переживания в уединении требует чувства защищенности. Важной характеристикой продуктивного уединения респонденты называют чувство комфорта и безопасности в том месте, где уединение происходит.

«Ну вот наверное еще такой важный момент, что я маме не сказала, о том, что я дома в Б. одна, т.е. когда я ей звонила для того чтобы поздравить с Новым годом, я специально вышла на балкон, там открыла дверь балкона для того чтобы там создавалась какая-то иллюзия шума на фоне, вот, и сказала маме, что с друзьями в компании, все нормально. Ну, потому что если бы я маме сказала, что я одна в Б., но при этом мне кайфово и мне классно, она не поняла. Она бы там переживала, что я одна, что я грущу. Вот у мамы бы сработал такой немножко депрессивный момент, она бы стала за меня переживать. Говорить, вот, давай мы тебя приедем, заберем к себе, ну короче вот так вот именно поэтому я маме не стала говорить, вот, о том, что я одну» (P3).

# **Положения, выносимые на защиту**

1. Уединение – самостоятельное научное понятие, отличное от термина «одиночество», характеризуется своим специфическим содержанием, включающим как объективный аспект (отсутствие взаимодействия с другими людьми), так и субъективный аспект (переживание обращения к внутреннему психическому миру).
2. Существует связь позитивного уединения и личностного развития личности: переживания и деятельность в ситуациях уединения на различных уровнях развития Эго различаются.
3. Феноменология продуктивного уединения характеризуется наличием желания остаться наедине с самим собой, настроенностью на «Я», эмоциональным регулированием, интроспекцией. Продуктивное уединение наполняет личность психологическими ресурсами и связано с контекстом отношений. Признается ценность деятельности, которой личность занимается в уединении. С точки зрения ситуационных факторов, продуктивное уединение стимулируется вдохновляющими и безопасными местами.

**Апробация результатов исследования**

**(конференции, научные публикации)**

Теоретические и эмпирические результаты исследования представлены на множествен научных и научно-практических конференциях: XXI Международная научная конференция молодых ученых «Психология XXI века: системный подход и междисциплинарные исследования» (Санкт-Петербург, 2017); Международный конгресс профессиональной психотерапевтической лиги «Возможности психотерапии, психологии и консультирования в сохранении и развитии здоровья и благополучия человека, семьи, общества» (Москва, 2017); XXII Международный симпозиум «Психологические проблемы смысла жизни и акме» (Москва, 2017); Международный научно-практический конгресс Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги «Психология и психотерапия каждого дня и всей жизни» (Москва, 2018); 10-ая Международная конференция по Диалогическому «Я» (Брага, 2018); 9-ая Европейская конференция по позитивной психологии (Будапешт, 2018); 6-ой Всемирный конгресс по позитивной психологии (Мельбурн, 2019); Международный Конгресс общества экзистенцанализа и логотерапии «Психика создает динамику: найти свободу в захваченности» (Зальцбруг, 2019). Содержание диссертационной работы отражено в 2 опубликованных научных публикациях ВАК и в 6 публикациях в сборниках конференций, а также в 1 работе на стадии подготовленного текста для подачи в журнал ВАК.

# **Список использованной литературы**

1. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 1. С. 55–81.
2. Петровская Л.А. Общение – компетентность – тренинг: избранные труды. Смысл. М. 2007.
3. Brechenser D.M. An heuristic study of solitude. Dissertation. 1983.
4. Buchholz, E. The call of solitude: Alonetime in a world of attachment. New York: Simon & Schuster. 1997.
5. Buchholz E.S., Catton R. Adolescents’ perceptions of aloneness and loneliness // Adolescence. 1999. Vol. 34, Issue 133. P. 203
6. Buchholz, E. & Helbraun, E. A psychobiological developmental model for an “alonetime” need in infancy // Bulletin of the Menninger Clinic. 1999. 63 (2). P. 143-158.
7. Hermans H. J.M. Society in the Self: A Theory of Identity in Democracy. Oxford University Press, 2018.
8. Larson R.W. The Solitary Side of Life: An Examination of the Time People Spend Alone from Childhood to Old Age // Developmental review. 1990. Volume 10. Issue 2. P. 155-183.
9. Leontiev D. The dialectics of aloneness: positive vs. negative meaning and differential assessment // Counselling Psychology Quarterly. 2019
10. Long C.R., Averill J.R. Solitude: An exploration of benefits of being alone // Journal for the Theory of Social Behavior. 2003. Vol. 33(1). P. 21—44.
11. Long C.R., Seburn M., Averill J.R., More T.A. Solitude experiences: Varieties, settings, and individual differences // Personality and Social Psychology Bulletin. 2003. Vol. 29(5). P. 578—583.
12. Moustakas C. E. Loneliness and love. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. 1972.
13. Nguyen T.T., Ryan R.M., Deci E.L. Solitude as an Approach to Affective Self-Regulation // Journal of Personality and Social Psychology Bulletin. 2018. Volume 44. Issue 1. P. 92-106.
14. Nguyen T.T., Werner K.M., Soenens B. Embracing me-time: Motivation for solitude during transition to college // Motivation and Emotion. 2019. 43(4). P. 571-591.
15. The Handbook of Solitude. Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone. Chichester, UK: Blackwell Publishing Ltd, 2014. 608 p.

# **Приложения**

**Приложение 1**

**Инструкция и вопросы анкеты**

Инструкция: «Вам будет предложена анкета, направленная на исследование особенностей переживания уединения. Стоит сказать несколько слов об уединении. Уединение – это ситуации в жизни, когда человек не вовлечен в общение или в совместную деятельность с другими людьми. Каждый из нас проводит в уединении некоторое время каждый день. Мы по-разному переживаем ситуации уединения: кто-то в таких ситуациях чувствует одиночество, а кто-то, наоборот, ценит возможность побыть наедине с самим собой.

Следующие вопросы касаются ситуаций уединения в Вашей жизни. Мы имеем в виду достаточно продолжительные или важные для Вас ситуации. Как правило, к ним не относятся повседневные ситуации, связанные с выполнением обязательных бытовых дел, таких как личная гигиена или поездки в транспорте. Но если эти ситуации важны для Вас как возможность побыть наедине с собой, Вы можете учитывать и их. Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы. Первые несколько вопросов касаются времени в уединении. Пожалуйста, оцените, сколько примерно часов в день (из того времени, когда Вы бодрствуете, без учёта ночного сна) Вы проводите в уединении».

• Сколько часов в день, в среднем, Вы проводите в уединении в будние дни (во время, свободное от работы или учёбы)?

• Если Вы работаете или учитесь, то находитесь ли Вы в уединение в рабочее (учебное) время? Если да, то, сколько часов в день, в среднем, Вы проводите в уединении в рабочее (учебное) время?

• Сколько часов в день, в среднем, Вы проводите в уединении в выходные дни?

• Когда Вы находитесь в уединении, есть ли какие-то чувства, которые Вы испытываете, оказавшись наедине с собой? Пожалуйста, опишите их

• Пожалуйста, опишите какую-либо конкретную ситуацию уединения, которая была в Вашей жизни за последние 24 часа (или ранее): где это было? сколько продолжалось? что Вы делали и что чувствовали?

• Если бы у Вас появился час свободного времени (у вас нет в этот момент обязательных дел), чем бы Вы занялись?

• Что Вы обычно делаете в ситуациях уединения?

**Приложение 2**

**Интервью, посвященное ситуациям уединения**

Введение, что представляет собой уединение:

«Тема нашей встречи – уединение. Давайте поговорим об этих ситуациях. Есть много ситуаций, когда мы остаемся одни, но уединение – это когда человек остается один и не общается с другими лично или через социальные сети. Это первый критерий. Второй: Вы погружены в деятельность, но не полностью. Вы заняты деятельностью, которая не требует полного участия и дает возможность побыть в контакте с собой.

Знакомы ли Вам ситуации уединения? Можете ли Вы вспомнить какой-нибудь пример?

(про конкретный пример долго не расспрашиваю. Пример нужен чтобы человек погрузился в контакт с собой)

Что это было за место? В каких условиях происходила эта ситуация?

Что Вы делали в ситуации уединения? Что Вы чувствовали?

Есть ли какая-либо метафора (эпитет) для ситуации уединения?

А что обычно Вы чувствуете в ситуация уединения?

Два варианта развития событий:

1) Если человек говорит, что обычно чувствует себя плохо (одиноко, тоскливо, тревожно и т.д.). Спрашиваю: а бывает, что Вы чувствуете что-то хорошее?

Если человек продолжает говорить, что чувствует только отрицательное, то веду интервью в сторону завершения (см. Приложение 1)

2) Если человек, говорит, что чувствует себя хорошо, переживаете что-то хорошее, уточняю, что именно и как человек это хорошее переживает.

Когда выходим на что-то хорошее: а что хорошее Вы переживаете? Как Вы это переживали? Уточняю, что это для человека (Важно, чтобы в терминах самого человека было определено, что для него есть это хорошее)

Далее уточняю про это «хорошее»:

А в каких ситуациях это хорошее происходит? Как эти ситуации отличаются от других?

Что Вам помогает почувствовать это хорошее в ситуации уединения? Благодаря чему возникает хорошее?

Ищете или создаете ли Вы такие ситуации специально или они сами собой складываются? (это вопрос про мотивацию, про выбор).

Что Вы делаете в этих ситуациях? Можно ли выразить это хорошее телесно? Что Вы делали что бы в этой ситуации оказаться? Что Вам помогло?

Как часто это хорошее происходит в уединении? Есть ли место, где Вы с большей вероятностью можете почувствовать это хорошее?

Когда Вам особенно нужно или хотелось бы почувствовать это хорошее?

Всегда ли были такие ситуации? Были ли такие ситуации, когда Вы были ребенком?

В конце:

Оглядываясь назад, Вы рады, что посвящали время этому или теперь, если бы у Вас была возможность выбрать, Вы хотели бы посвятить время чему-то другому? То, что Вы делали было хорошо для Вас и Вашей жизни? Будет ли это хорошее сохраняться через какое-то время? То, что Вы делали было ли для Вас осмысленно?

Важны ли эти ситуации для Вашей жизни? Имеют ли они последствия для Вашей жизни? Меняют ли они Вас?

Подсказки к выражению «контакт с самим собой»: обращенность к себе, осознание себя как отдельного субъекта, встреча с собой, переживание «я вместе с моим «я».

Вопросы, если для человека нет хорошего в ситуации уединения

Как часто с Вами случается такое негативное уединение?

Что Вы делаете в этих ситуациях уединения, когда Вам нехорошо? Как Вы пытаетесь помочь себя в этих ситуациях, чтобы не чувствовать плохого?

Толкает ли Вас чувства и эмоции к какой-либо деятельности? К какой именно?

Что с Вами происходит в этом негативном уединение? Это случается само или Вы чувствуете, что в этом есть Ваша активность, ответственность, что такие ситуации происходят?

Вы что-нибудь теряете или приобретаете в этом негативном уединении?

Есть ли какой-то смысл в том, чтобы переживать это плохое в уединении для Вас?

Есть ли эпитет (метафора) для этого негативного уединения?

Всегда ли были такие ситуации? Были ли такие ситуации, когда Вы были ребенком?

Важны ли эти ситуации для Вашей жизни? Имеют ли они последствия для Вашей жизни? Меняют ли они Вас?

1. Описанные результаты опубликованы в статье Ишанов С. А., Осин Е. Н., Костенко В. Ю. Личностное развитие и качество уединения // Культурно-историческая психология. 2018. Т. 14. № 1. С. 30-40. [↑](#footnote-ref-1)