

Личностное развитие и качество уединения

С.А. Ишанов*,
НИУ ВШЭ, Москва, Россия,
sercus@mail.ru

Е.Н. Осин**,
НИУ ВШЭ, Москва, Россия,
evgeny.n.osin@gmail.com

В.Ю. Костенко***,
НИУ ВШЭ, Москва, Россия,
vasily.kostenko@gmail.com

Статья посвящена изучению связей между личностным развитием и качественными характеристиками уединения. Выполнен краткий обзор современных исследований уединения, обсуждаются различия между понятиями «уединение» и «одиночество». Представлены результаты смешанного эмпирического исследования опыта уединения на онлайн-выборке добровольцев (N=204). Respondенты отвечали на вопросы анкеты о количестве времени, субъективных переживаниях и видах деятельности в ситуациях уединения и заполняли методики «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (ДОПО), «Шкала экзистенции» (ШЭ) и Тест незаконченных предложений Вашингтонского университета (НПВУ). Получены слабые положительные связи показателя уровня развития Эго по тесту НПВУ со шкалой позитивного одиночества ДОПО, шкалой самотрансценденции ШЭ, а также переживанием позитивных эмоций и разнообразием видов деятельности в уединении (в частности, склонностью к размышлениям, творчеству и физической активности), по результатам контент-анализа. Результаты свидетельствуют о том, что индивиды на более высоких уровнях развития Эго не склонны страдать от одиночества в ситуациях уединения, но принимают эти ситуации, позитивно относятся к ним и творчески используют их. Полученные данные объясняют индивидуальные различия в опыте уединения и обсуждаются авторами в свете положений экзистенциального и культурно-исторического подхода.

Ключевые слова: уединение, позитивное одиночество, личностное развитие, уровень развития Эго, шкала экзистенции, дифференциальный опросник переживания одиночества.

Для цитаты:

Ишанов С.А., Осин Е.Н., Костенко В.Ю. Личностное развитие и качество уединения // Культурно-историческая психология. 2018. Т. 14. № 1. С. 30–40. doi: 10.17759/chp.2018140104

For citation:

Ishanov S.A., Osin E.N., Kostenko V.Yu. Personality Development and the Quality of Solitude. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya = Cultural-historical psychology*, 2018. Vol. 14, no. 1, pp. 30–40. (In Russ., abstr. in Engl.). doi: 10.17759/chp.2018140104

* *Ишанов Сергей Александрович*, аспирант департамента психологии Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», Москва, Россия. E-mail: sercus@mail.ru

** *Осин Евгений Николаевич*, кандидат психологических наук, доцент департамента психологии Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», Москва, Россия. E-mail: evgeny.n.osin@gmail.com

*** *Костенко Василий Юрьевич*, научный сотрудник Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», Москва, Россия. E-mail: vasily.kostenko@gmail.com

Ishanov Sergei Alexandrovich, PhD Student, Psychology Department, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia. E-mail: sercus@mail.ru

Osin Evgeny Nikolaevich, PhD in Psychology, Associate Professor, Psychology Department, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia. E-mail: evgeny.n.osin@gmail.com

Kostenko Vasily Yurievich, Research Fellow, International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia. E-mail: vasily.kostenko@gmail.com

Personality Development and the Quality of Solitude

S.A. Ishanov,

National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia,
sercus@mail.ru

E.N. Osin,

National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia,
evgeny.n.osin@gmail.com

V.Yu. Kostenko,

National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia,
vasily.kostenko@gmail.com

The paper focuses on the associations between personality development and qualitative characteristics of experiences in solitude. The authors review recent studies of solitude and discuss the differences between solitude and loneliness. A mixed-methods empirical study of solitude experiences using an online sample (N=204) is presented. The respondents reported the quantity of time they typically spend in solitude and described their subjective experiences and typical activities during this time. They also completed Multidimensional Inventory of Loneliness Experience (MILE), Existence Scale (ES), and Washington University Sentence Completion Test (WUSCT). Ego development measured by WUSCT showed weak positive associations with positive solitude (MILE), self-transcendence (ES), the prevalence of positive emotions in solitude, and a higher variety of activities in solitude (particularly, meditation, creative activities, physical activity), based on content analysis. The findings indicate that individuals at advanced ego development stages are less likely to suffer from loneliness when alone, but to accept the situations of solitude, endorse them, and use them in creative ways. The findings explain the individual differences in the experiences associated with solitude and are discussed in the context of existential and cultural-historical approach.

Keywords: solitude, positive loneliness, personal development, ego development stages, existence scale, multidimensional inventory of loneliness experience.

Введение

Уединение редко становится предметом исследования в пространстве российской психологии. В англоязычных публикациях существует достаточно четкое терминологическое различие уединения (solitude) и одиночества (loneliness) с соответствующей каждому термину традицией исследования [28; 33]: одиночество в этих работах, как правило, рассматривается как эмоциональное переживание, а уединение — как жизненная ситуация. Начиная с 1990-х гг. понятие уединения операционализировано в целом ряде исследований [18; 22]. В отечественных работах уединение чаще всего рассматривается в качестве одного из аспектов многопланового и амбивалентного конструкта одиночества [2; 13]. Лишь в последнее время стали предприниматься попытки рассмотрения уединения как самостоятельного феномена.

Одиночество, как правило, понимается как негативное переживание собственной невовлеченности в глубокие отношения с другими людьми, нехватки близости и рассматривается как негативный феномен [12; 14]. Однако, находясь в уединении, человек необязательно переживает одиночество. Уединение может проявлять себя и как эмоционально позитивный, и как негативный опыт, может выступать ценным ресурсом рефлексии, творческой деятельности и важным условием для развития аутокоммуникации, позволяя человеку переработать и интегрировать на-

копившийся опыт впечатлений. В уединении обнаруживает себя «полифоничная диалогичность сознания», выступающая основой феномена внутренней диалоговой активности [6].

Один из наиболее интересных вопросов, возникающих в рамках исследования уединения — его связь с личностным развитием. Как теоретические работы, так и данные эмпирических исследований говорят о том, что способность к принятию своего одиночества как экзистенциального факта и готовность принимать и создавать ситуации уединения в собственной жизни связаны с рядом позитивных феноменов. Многие авторы, в числе которых В. Франкл, А. Лэнгле, А. Маслоу, К. Мустакас, К.Г. Юнг, Дж. Бьюдженталь, Ф. Перлз, Э. Фромм и С. Мадди, признавали, что личностное развитие предполагает признание и принятие факта своей фундаментальной отделенности от других людей. По данным эмпирических исследований, способность переживать ситуации уединения, не страдая от одиночества, связана с эффективностью в творческой деятельности, способствует самопознанию и саморазвитию [9; 11; 12; 20; 29].

Обсуждая преимущества уединения, К. Лонг и Дж. Эйврилл отмечают, что в этой ситуации у личности есть свобода реализовывать возможности, которые могут быть недоступны в обычной социальной среде [28]. В этой связи в российской психологии развивается понятие о внутренней диалоговой активности [4] и психологической приватности [10].

Аутокоммуникация, происходящая в уединении, может лежать в основе связи уединения с личностным развитием [1; 5; 8; 12].

По данным К. Лонга и коллег [29], для респондентов, переживающих одиночество в ситуациях уединения, характерны ценности безопасности (security) и власти (power), а также нейротизм, низкая самооценка, неудовлетворенность жизнью, предрасположенность к депрессии. В свою очередь, для респондентов, демонстрирующих предпочтение ситуаций уединения и способных использовать эти ситуации как ресурс для самопознания и саморазвития либо переживающих в уединении внутреннюю связь с другими людьми, природой, Богом, характерны ценности открытости изменениям и самотрансценденции и не характерны перечисленные выше негативные феномены.

Экспериментальное исследование Нгуен, Райана и Деси [31] показало, что ситуация уединения провоцирует негативные переживания у испытуемых с высоким нейротизмом, низкой открытостью опыту, а также испытывающих фрустрацию базовых психологических потребностей в автономии, компетентности и связанности с людьми. В лонгитюдном дневниковом исследовании эти же авторы [32] продемонстрировали, что связь уединения с благополучием опосредована возникающей в ситуациях уединения фрустрацией базовых психологических потребностей, однако эта фрустрация возникает лишь в том случае, когда уединение не переживается личностью как результат собственного выбора. Этот результат согласуется с данными более ранних исследований в русле теории самодетерминации [19].

Результаты этих недавних эмпирических исследований убедительно демонстрируют, что способность и готовность личности к принятию и продуктивному использованию ситуаций уединения («позитивное одиночество» [12]) выступает одним из аспектов позитивного функционирования. Однако проблема связи уединения с личностным развитием пока остается неизученной. В рамках данной работы мы сосредотачиваем внимание на личностных предпосылках опыта уединения, факторах его доступности для личности, а также его наполнении конкретными действиями и переживаниями.

Согласно нашей гипотезе, отношение личности к уединению зависит от уровня личностной зрелости, развития высших регуляторных механизмов. Представители экзистенциальной традиции [30; 34] рассматривают одиночество в качестве важнейшего вызова, ответом на который может быть принятие одиночества как жизненного факта и творческая адаптация к нему или же избегание одиночества, компульсивный поиск близости, страдание и личностный регресс. Схожие идеи предлагает культурно-исторический подход. Опираясь на работы Л.С. Выготского, И.М. Слободчиков рассматривает переживание одиночества как психический феномен, тесно связанный с процессом развития личности. По его мнению, в ходе развития личности этот феномен проходит ряд стадий, по мере прохождения которых интенсивность одиночества постепенно нарастает и провоцирует кризис развития, благоприятный исход

которого связан со снижением интенсивности переживания одиночества [15].

Гипотеза согласуется с логикой описанного в культурно-историческом подходе процесса развития высших психических функций путем овладения собственными психическими проявлениями: формирование личностной зрелости как совокупности высших психических функций связано с возрастанием роли осознанных, произвольных механизмов и их переходом из непосредственной, зависимой от других, интерпсихической формы в произвольную, интрапсихическую. Таким образом, развитие личности, возрастание ее автономии, предполагает, с одной стороны, развитие способности переносить ситуации уединения, не страдая от одиночества, и, с другой стороны, творчески их использовать.

Опираясь на описанные выше подходы к пониманию уединения и одиночества, мы предположили, что люди с различным уровнем развития личности будут по-разному переживать и использовать ситуации уединения. При этом для измерения уровня развития личности мы обратились к теории развития Эго Дж. Левинджер [5], предлагающей хорошо теоретически и эмпирически проработанный подход к изучению личностного развития. В рамках данного подхода личностное развитие рассматривается как процесс постепенного усложнения форм саморегуляции. Используемый в данной теории метод — Методика незаконченных предложений Вашингтонского университета — представляется наиболее точной операционализацией культурно-исторического представления о развитии личности, рассматриваемого с точки зрения постепенного возрастания роли самосознания и процессов овладения собой на пути личностной эволюции.

Метод

Цель исследования

Целью настоящего эмпирического исследования стало изучение особенностей переживания ситуаций уединения и деятельности в ситуациях уединения на различных уровнях развития Эго.

Выборка и процедура исследования

Выборку исследования составили 204 человека (41 мужчина и 163 женщины) в возрасте от 16 до 44 лет ($M=27,3$, $SD=5,98$). Респондентам было предложено заполнить анонимную онлайн-анкету. Информация об исследовании распространялась с помощью социальных сетей.

Инструменты

Для диагностики *уровня развития Эго* в данном исследовании применялся проективный инструмент — Методика незаконченных предложений Вашингтонского университета (НПВУ) [7; 27], представляющая собой операционализацию теории развития Эго Дж. Левинджер. Методика содержит 36 незаконченных предложений (например: «Быть вместе с другими людьми...», «Когда люди беспомощны...»). Обработка результатов

проводилась экспертами, прошедшими специальную подготовку по обработке стимульного материала. Кодировщик относил ответы респондента к одной из восьми стадий развития Эго: стадии E2 Импульсивной, E3 Самозащиты, E4 Конформизма, E5 Самосознания, E6 Совестьности, E7 Индивидуалистической, E8 Автономии и E9 Интеграции (E1 – Симбиотическая стадия, является довербальной и не диагностируется). В данном исследовании использовалась сокращенная версия методики, состоящая из первых 18 утверждений [25]. Полная и сокращенная версии методики продемонстрировали высокую надежность и валидность в целом ряде исследований на различных выборках [24]. Кодирование результатов производилось с участием двух экспертов. Согласованность независимых экспертных оценок оказалась достаточно высокой (ρ Спирмена = 0,74, $p < 0,001$).

Для диагностики индивидуальных особенностей переживания одиночества и отношения к одиночеству использовался *Дифференциальный опросник переживания одиночества* (ДОПО) Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина [12] в полной версии (40 утверждений, 4-балльная шкала ответа). Инструмент включает восемь субшкал, которые образуют три основные шкалы, измеряющих *Общее переживание одиночества* (примеры пунктов: «Я чувствую себя одиноким», «Нет никого, к кому бы я мог обратиться») и два аспекта отношения к нему: *Зависимость от общения* («Я не люблю оставаться один», «Одиноким людям нужны помощь») и *Позитивное одиночество* (например, «Я люблю помечтать в одиночестве», «В одиночестве приходят интересные идеи»).

Кроме того, в исследовании была использована *Шкала Экзистенции* А. Лэнгле и К. Орглер [3]. Инструмент разработан в рамках экзистенциально-аналитического подхода А. Лэнгле и измеряет четыре личностные способности («экзистенциальные компетенции» человека: самодистанцирование (SD – способность отходить на дистанцию в отношении самого себя), самотрансценденцию (ST – способность эмоционально чувствовать ценное для себя и стремиться к этому), свободу (F – способность найти ре-

альную возможность действия в соответствии с ценностью), ответственность (V – способность довести до конца решение, принятое на основании личных ценностей). Эти диспозиционные характеристики могут рассматриваться как индикаторы позитивного функционирования (личностной зрелости) в ее экзистенциальном понимании. Опросник включает 52 пункта с 6-балльной шкалой ответа (например: «В моей жизни нет ничего ценного», «Я чувствую себя внутренне свободным»).

Для более полного изучения феноменологических особенностей переживания одиночества была разработана авторская анкета. Анкета включила ряд открытых вопросов, касающихся количества времени (в часах), проводимого в уединении в будние и выходные дни, а также типичных чувств и форм поведения в ситуациях уединения («Когда Вы находитесь в уединении, есть ли какие-то чувства, которые Вы испытываете, оказавшись наедине с собой? Пожалуйста, опишите их», «Что Вы обычно делаете в ситуациях уединения?»). Обработка результатов осуществлялась с помощью конвенционального контент-анализа [26]. Принципиальная особенность этого метода заключается в том, что количественные категории формируются и уточняются в процессе обобщения ответов респондентов, а не привносятся исследователем извне. Схема кодирования была разработана авторами совместно в ходе групповой дискуссии. Таким образом, в исследовании был использован вложенный смешанный (embedded mixed-methods) дизайн с количественной основой [21].

Результаты

Связи уровня развития Эго с показателями ДОПО и ШЭ

Поскольку уровень развития Эго измеряется по порядковой шкале, для изучения связей уровня развития Эго с другими личностными переменными 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 значимые связи с обоими показателями отношения к одиночеству: уровень развития Эго был обратно связан с зависимостью от общения и тенденцией рассматривать одиночество как проблему 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 ответвенности 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 — дисфорией одиночества и тенденцией рассматривать одиночество как проблему.

Поскольку число респондентов уровня развития Эго Е3 Самозащиты и Е8 Автономии оказалось равным 1 и 2 соответственно, было принято решение объединить уровни Е3–Е4 и Е7–Е8. Графический анализ средних значений (рис. 1) продемонстрировал,

что все статистически достоверные корреляционные связи показателя развития Эго с другими переменными имеют ожидаемый монотонный характер.

Время в уединении

Субъективные оценки времени, проводимого в уединении, в среднем, в будний день в рабочее/учебное время ($M = 4,20$, $SD = 3,39$) и в свободное время ($M = 1,97$, $SD = 2,76$), не показали значимых связей с данными методик, в отличие от субъективной оценки времени, проводимого в уединении в выходные ($M = 5,65$, $SD = 4,90$). Респонденты, считающие, что в выходные они проводят больше времени в уединении, более склонны испытывать переживание одиночества по данным опросника ДОПО ($\rho = 0,22$, $p < 0,01$) и чувствуют себя менее свободными, по данным ШЭ ($\rho = -0,15$, $p < 0,05$).

Виды деятельности в уединении

На основе данных ответов респондентов виды деятельности в ситуациях уединения были сгруппированы в 12 категорий с помощью метода конвенционального контент-анализа. Один и тот же ответ мог относиться к нескольким категориям. Полученная сетка категорий представлена в табл. 2.

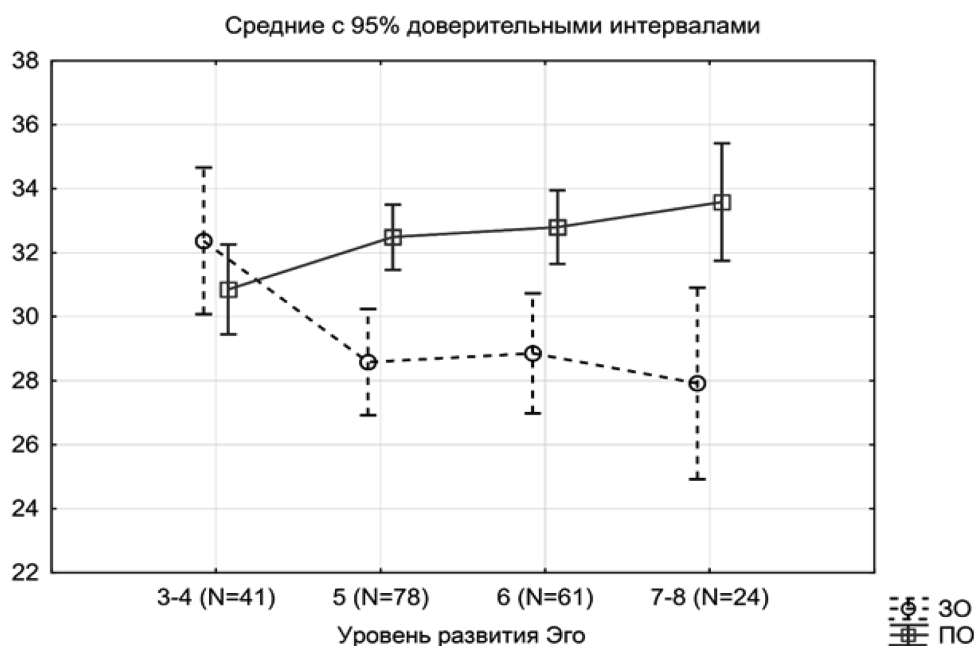


Рис. 1. Связи уровня развития Эго с зависимостью от общения (ЗО) и позитивным одиночеством (ПО)

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»

Категория	Краткое описание	Примеры
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», «сиду 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 ответов по категориям (табл. 3) показал, что наиболее часто встречающимися видами деятельности в уединении являются: чтение, потребление медиа, размышления, творчество и работа в сети Интернет. Уровень развития Эго был связан с предпочтением таких видов деятельности, как раз-

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

Переживания в уединении

При анализе описаний чувств, которые респонденты испытывают в уединении, мы объединили выделенные категории в две большие группы, соответствующие позитивным и негативным эмоциональным переживаниям, и подсчитали число упо-

минаний переживаний двух видов в каждой анкете. Мы также рассчитали показатель баланса аффекта как разность между количеством позитивных и негативных эмоций. Связи этих показателей с данными других методик представлены в табл. 4.

Связи шкал ДОПО с показателями переживаний в уединении согласуются со смыслом шкал: респонденты, страдающие от одиночества и негативно относящиеся к уединению (зависимость от общения), чаще сообщают о негативных переживаниях в уединении и реже — о позитивных; шкала позитивного одиночества демонстрирует обратную картину. 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: у респондентов с уровнями развития Эго Е3 Самозащиты и Е4 Конформизма показатели ПЭ и НЭ практически не различаются, в то время как у респондентов средних и высоких уровней развития Эго ПЭ чаще преобладают над НЭ.

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: «***» — $p < 0,001$; «**» — $p < 0,01$; «*» — $p < 0,05$.

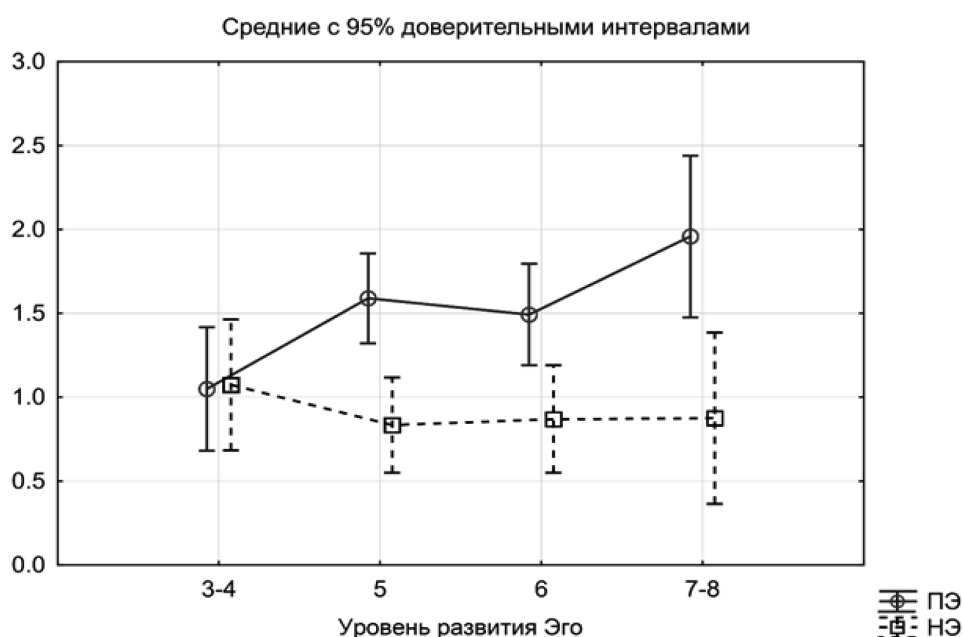


Рис. 2. Соотношение позитивных эмоций (ПЭ) и негативных эмоций (НЭ) в уединении у респондентов с различным уровнем развития Эго

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 ($\rho = 0,21$ и $0,19$, соответственно, $p < 0,01$) при отсутствии связей с другими переменными.

Обсуждение

Полученные результаты согласуются с существующими в экзистенциальной психологии и философии идеями о позитивной связи уровня развития личности с отношением к одиночеству и вносят вклад в подтверждение теоретических положений культурно-исторического подхода применительно к вопросам личностного развития.

Уровень развития Эго не был связан с общим переживанием одиночества, но был связан с изменением отношения к нему: для респондентов, демонстрирующих более высокий уровень развития Эго, более характерно позитивное отношение к уединению и менее характерна зависимость от общения. Этот результат как содержательно, так и по величине полученных эффектов хорошо воспроизводит данные исследования на другой выборке [1]. Зрелая личность переживает одиночество не менее остро, но более толерантно относится к этому факту: не стремится избегать его и готова находить в уединении ресурс для самопознания и саморазвития.

Находясь в уединении, респонденты с высоким уровнем развития Эго испытывают негативные чувства не реже, чем респонденты с низким уровнем развития Эго, но позитивные — значительно чаще. Это соответствует теоретическим ожиданиям того, что высокие уровни развития Эго должны быть связаны с большей вероятностью переживания счастья и психологического благополучия, однако выраженность этой связи не должна быть сильной [16].

В нашей выборке личностная зрелость не показывает связей с количеством времени, проводимого в уединении, но убедительно демонстрирует связи с его качеством: высокий уровень развития Эго связан с большим разнообразием видов деятельности в уединении. Как и в случае с эмоциями, респонденты с высоким уровнем развития Эго не реже сообщают о видах деятельности, которые можно условно назвать пассивными, но чаще сочетают их с размышлениями, творчеством, физической активностью.

Эти результаты согласуются с представлением Дж. Лёвинджер о природе Эго, для высоких уровней развития которого характерны более сложная диалектика внутреннего и внешнего, дифференцированные когнитивные стили, когнитивная сложность и толерантность к неопределенности [17]. Респонденты с более высоким уровнем развития Эго более активны в уединении и, кроме того, способны к более дифференцированному описанию своего опыта.

Из показателей ШЭ лишь самотрансценденция демонстрирует позитивную связь с уровнем развития

Эго и разнообразием видов деятельности в уединении. Три остальные шкалы демонстрируют обратные связи с переживанием одиночества, негативными эмоциями в уединении и зависимостью от общения. Самотрансценденция выглядит наиболее близкой характеристикой к личностной зрелости, что согласуется с теоретическим смыслом этой шкалы [3], измеряющей способность устанавливать внутреннее отношение между собственным переживанием ценного и объектами внешнего мира, порождая мотивацию к расширению репертуара видов деятельности.

Связи ДОПО с феноменологическими характеристиками переживаний в уединении вносят вклад в массив данных, свидетельствующих о валидности этого опросника. Предсказуемо показатели ШЭ и ДОПО демонстрируют сравнительно небольшое количество связей с содержанием деятельности в уединении, по сравнению с уровнем развития Эго. Можно предполагать, что уровень развития Эго выступает общей причиной наблюдаемых связей между феноменологическими характеристиками опыта в уединении и показателями психологического благополучия, которые были обнаружены в предыдущих исследованиях.

Магнитуда полученных связей между данными измерительных процедур различного типа (тестов-опросников ДОПО и ШЭ, проективной методики НПВУ и контент-анализа свободных описаний) невелика, но близка к типичному для психологии индивидуальных различий размеру эффекта ($r = 0,20$) [23]. Статистическая мощность для обнаружения такого эффекта при уровне значимости $p < 0,05$ на нашей выборке составила 0,82. Учитывая поисковый характер исследования, мы воздержались от принятия более жесткого критерия или введения поправок на множественные сравнения, что снизило бы статистическую мощность.

Для дальнейшей проверки гипотезы о связи личностного развития с опытом уединения необходимы более крупные выборки и использование более точных количественных методик измерения количественных и качественных характеристик субъективного опыта в уединении. Проведенное исследование можно считать первым шагом в этом направлении. Как отмечал П. Тиллих [34], одиночество может победить лишь тот, кто способен вынести уединение. Перефразируя эту идею с позиций культурно-деятельностного подхода, можно сказать: кто овладел своим одиночеством, тот способен творчески использовать уединение.

Выводы

1. Уровень развития Эго прямо связан с позитивным отношением к уединению и обратно связан с зависимостью от общения.

2. Респонденты с высоким уровнем развития Эго чаще испытывают позитивные эмоциональные состояния в ситуациях уединения и склонны к большему разнообразию видов деятельности в уединении.

Финансирование

Работа выполнена при поддержке РФФИ, проект № 14-36-01035 «Роль внутреннего диалога и саморефлексии в личностной саморегуляции, самоотношении и саморазвитии».

Funding

The paper was supported by the Russian Foundation for Basic Research, project #14-36-01035.

Литература

1. Костенко В.Ю., Леонтьев Д.А. Взгляд на себя со стороны: роль рефлексии и самодетерминации в развитии личности // Мир психологии. 2016. № 3. С. 97–108.
2. Кочеткова Т.Н. Противоречивая сущность концепта «одиночество» // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2015. № 9. С. 534–542. doi: 10.12731/2218-7405-2015-9-41
3. Кривцова С.В., Лэнгле А., Орглер К. Шкала экзистенции (Existenzskala) А. Лэнгле и К. Орглер // Экзистенциальный анализ: Бюллетень. 2009. № 1. С. 141–170.
4. Кучинский Г.М. Психология внутреннего диалога. Минск: Университетское, 1988. 216 с.
5. Леонтьев Д.А. Подход через развитие Эго: уровневая теория Дж. Левинджер // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 59–75.
6. Леонтьев Д.А. Экзистенциальный смысл одиночества // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2011. № 2. С. 101–108.
7. Леонтьев Д.А., Михайлова Н.А., Рассказова Е.И. Апробация методики незаконченных предложений Вашингтонского университета // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 6–35.
8. Мацута В.В. Общение с самим собой // Коммуникативное измерение в психологической антропологии. Томск: Иван Федоров, 2007. С. 109–123.
9. Мельник Л.В. Переживание чувства экзистенциального одиночества у юношей с высоким уровнем креативности // Известия ТулГУ. Серия: Психология. 2004. Вып. 4. С. 330–335.
10. Нартова-Бочавер С.К. Психология приватности // Дифференциальная психология: хрестоматия. М.: Алвиан, 2008. С. 93–109.
11. Неумоева Е.В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Самара, 2005. 24 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. С. 35–40.
14. Слободчиков И.М. Современные исследования переживания одиночества // Психологическая наука и образование. 2007. № 3. С. 27–35.
15. Слободчиков И.М. Переживание одиночества с позиций культурно-исторической психологии Л.С. Выготского // Вестник Российского государственного гуманитарного университета. 2008. № 3. С. 32–42.
16. Bauer J.J. The postconventional Self: Ego Maturity, Growth Stories ... and Happiness // the Postconventional

References

1. Kostenko V.Yu., Leont'ev D.A. Vzglyad na sebya so storony: rol' refleksii i samodeterminatsii v razvitiі lichnosti [A look at oneself from the outside: the role of reflection and self-determination in the development of personality]. *Mir psikhologii* [World of psychology], 2016, no. 3, pp. 97–108.
2. Kochetkova T.N. Protivorechivaya sushchnost' kontsepta «odinochestvo» [Contradictory essence of the concept of «loneliness»]. *Sovremennye issledovaniya sotsial'nykh problem (elektronnyi nauchnyi zhurnal)* [Modern studies of social problems (electronic scientific journal)], 2015, no. 9, pp. 534–542. doi: 10.12731/2218-7405-2015-9-41
3. Krivtsova S.V., Lengle A., Orgler K. Shkala ekzistentsii (Existenzskala) A. Lengle i K. Orgler [The scale of existence (Existenzskala) A. Lengle and Ch. Orgler]. *Ekzistentsial'nyi analiz: Byulleten'* [Existential Analysis: Bulletin], 2009, no. 1, pp. 141–170.
4. Kuchinskii G.M. Psikhologiya vnutrennego dialoga [Psychology of internal dialogue]. Minsk: Universitetskoe, 1988. 216 p.
5. Leont'ev D.A. Podkhod cherez razvitie Ego: urovnevaya teoriya Dzh. Levindzher [The approach through the development of the ego: the level theory of Jane Loevinger]. In Leont'ev D.A. (ed.), *Lichnostnyi potentsial: struktura i diagnostika* [Personality Potential: Structure and Assessment]. Moscow: Smysl, 2011, pp. 59–75.
6. Leont'ev D.A. Ekzistentsial'nyi smysl odinochestva [The existential meaning of loneliness]. *Ekzistentsial'naya traditsiya: filosofiya, psikhologiya, psikhoterapiya* [Existential tradition: philosophy, psychology, psychotherapy], 2011, no. 2, pp. 101–108.
7. Leont'ev D.A., Mikhailova N.A., Rasskazova E.I. Aprobatsiya metodiki nezakonchennykh predlozhenii Vashingtonskogo universiteta [Approbation of the technique of unfinished sentences of University of Washington]. *Psikhologicheskaya diagnostika* [Psychological diagnostics], 2010, no. 2, pp. 6–35.
8. Matsuta V.V. Obshchenie s samim soboi [Communicating with yourself]. *Kommunikativnoe izmerenie v psikhologicheskoi antropologii* [Communicative dimension in psychological anthropology]. Tomsk: Ivan Fedorov, 2007, pp. 109–123.
9. Mel'nik L.V. Perezhivanie chuvstva ekzistentsial'nogo odinochestva u yunoshei s vysokim urovnem kreativnosti [Experiencing feeling of existential loneliness in young men with a high level of creativity]. *Izvestiya TulGU. Seriya: Psikhologiya* [Izvestiya of Tula State University. Series: Psychology]. Tula, 2004, no. 4, pp. 330–335.
10. Nartova-Bochaver S.K. Psikhologiya privatnosti [Psychology of privacy]. *Differentsial'naya psikhologiya: khrestomatiya* [Differential psychology: chrestomathy]. Moscow: Alviان, 2008, pp. 93–109.
11. Neumoeva E.V. Odinochestvo kak psikhicheskiy fenomen i resurs razvitiya lichnosti v yunosheskom vozraste: Avtoref. diss. kand. psikhol. nauk. [Loneliness as a psychic

personality: assessing, researching, and theorizing higher development. New York: SUNY Press, 2011. P. 101–117.

17. *Blumentritt T.L.* Is Higher Better? A Review and Analysis of the Correlates of Postconventional Ego Development // *the Postconventional personality: assessing, researching, and theorizing higher development*. New York: SUNY Press, 2011. P. 153–162.

18. *Burger J.M.* Individual differences in preference for solitude // *Journal of Research in Personality*. 1995. Vol. 29(1). P. 85–108. doi: 10.1006/jrpe.1995.1005

19. *Chua S.N., Koestner R.* A self-determination theory perspective on the role of autonomy in solitary behavior // *The Journal of social psychology*. 2008. Vol. 148(5). P. 645–648. doi: 10.3200/SOCP.148.5.645-648

20. *Coplan R.J., Bowker J.C.* All Alone Multiple Perspectives on the Study of Solitude // *the Handbook of Solitude. Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone*. Chichester, UK: Blackwell Publishing Ltd, 2014. P. 3–14. doi: 10.1002/9781118427378.ch1

21. *Cresswell J.W., Clark V.L.P.* Designing and Conducting Mixed Methods Research. Thousand Oaks, CA: Sage, 2011. 457 p.

22. *Detrixhe J.J., Samstag L.W., Penn L.S., Wong P.S.* A Lonely Idea: Solitude's Separation from Psychological Research and Theory // *Contemporary Psychoanalysis*. 2014. Vol. 50(3). P. 310–331. doi: 10.1080/00107530.2014.897853

23. *Gignac G.E., Szodorai E.T.* Effect size guidelines for individual differences researchers // *Personality and Individual Differences*. 2016. Vol. 102. P. 74–78. doi: 10.1016/j.paid.2016.06.069

24. *Gilmore M.J., Durkin K.* A Critical Review of the Validity of Ego Development Theory and Its Measurement // *Journal of Personality Assessment*. 2001. Vol. 77(4). P. 541–567. doi: 10.1207/S15327752JPA7703_12

25. *Holt R.R.* Loevinger's measure of ego development: Reliability and national norms for male and female short forms // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1980. Vol. 39(5). P. 909–920.

26. *Hsieh H.F., Shannon S.E.* Three Approaches to Qualitative Content Analysis // *Qualitative Health Research*. 2005. Vol. 15(9). P. 1277–1288. doi: 10.1177/1049732305276687

27. *Hy L.X., Loevinger J.* Measuring Ego Development. Mahwah, NJ: L. Erlbaum Associates, 1996. 295 p.

28. *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. doi: 10.1111/1468-5914.00204

29. *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. doi: 10.1177/0146167203029005003

30. *Moustakas C.E.* Loneliness and love. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1972. 146 p.

31. *Nguyen T.T., Ryan M.R., Deci E.L.* The Capacity to Be Alone [Электронный ресурс]. Poster presented at the 16th Annual Meeting of the Society for Personality and Social Psychology (Long Beach, CA, February 2015). URL: [https://www.researchgate.net/publication/277557969_The_Capacity_to_be_Alone_\(дата_обращения:_13.12.2016\)](https://www.researchgate.net/publication/277557969_The_Capacity_to_be_Alone_(дата_обращения:_13.12.2016)).

32. *Nguyen T.T., Ryan M.R., Deci E.L.* How Time Alone Predicts Daily Well-Being: The Self-Determination Perspectives [Электронный ресурс]. Poster presented at the 27th Annual Convention of the Association for Psychological Science (New York, May 2015). URL: [https://www.researchgate.net/publication/277557810_How_Time_Alone_Predicts_Daily_Well-Being_The_Self-Determination_Perspectives_\(дата_обращения:_13.12.2016\)](https://www.researchgate.net/publication/277557810_How_Time_Alone_Predicts_Daily_Well-Being_The_Self-Determination_Perspectives_(дата_обращения:_13.12.2016)).

phenomenon and resource development of personality in adolescence. Ph.D. (Psychology) Thesis]. Samara, 2005. 24 p.

12. *Osin E.N., Leont'ev D.A.* Differentsial'nyi oprosnik perezhivaniya odinochestva: struktura i svoitva [Differential questionnaire of experiencing of loneliness: the structure and properties]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki [Psychology. Journal of the Higher School of Economics]*, 2013. Vol. 10, no. 1, pp. 55–81.

13. *Polyakova I.P., Batrakova T.S., Kopytina M.Yu.* Vliyanie odinochestva na vnutrennii mir lichnosti i ee povsednevnyu zhizn' [The influence of loneliness on the inner world of the individual and her daily life]. *Vestnik Vyatskogo gosudarstvennogo gumanitarnogo universiteta [Bulletin of the Russian State Humanitarian University]*, 2009, no. 4, pp. 35–40.

14. *Slobodchikov I.M.* Sovremennye issledovaniya perezhivaniya odinochestva [Modern studies of the experience of loneliness]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie [Psychological Science and Education]*, 2007, no. 3, pp. 27–35.

15. *Slobodchikov I.M.* Perezhivanie odinochestva s pozitsii kul'turno-istoricheskoi psikhologii L.S. Vygotskogo [The experience of loneliness from the perspective of cultural-historical psychology of L.S. Vygotsky]. *Vestnik Rossiiskogo gosudarstvennogo gumanitarnogo universiteta [Bulletin of the Russian State Humanitarian University]*, 2008, no. 3, pp. 32–42.

16. *Bauer J.J.* The postconventional Self: Ego Maturity, Growth Stories ... and Happiness. *The Postconventional personality: assessing, researching, and theorizing higher development*. New York: SUNY Press, 2011, pp. 101–117.

17. *Blumentritt T.L.* Is Higher Better? A Review and Analysis of the Correlates of Postconventional Ego Development. *The Postconventional personality: assessing, researching, and theorizing higher development*. New York: SUNY Press, 2011, pp. 153–162.

18. *Burger J.M.* Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, 1995. Vol. 29, no. 1, pp. 85–108. doi: 10.1006/jrpe.1995.1005

19. *Chua S.N., Koestner R.* A self-determination theory perspective on the role of autonomy in solitary behavior. *The Journal of social psychology*, 2008. Vol. 148 no. 5, pp. 645–648. doi: 10.3200/SOCP.148.5.645-648

20. *Coplan R.J., Bowker J.C.* All Alone Multiple Perspectives on the Study of Solitude. *The Handbook of Solitude. Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone*. Chichester, United Kingdom: Blackwell Publishing Ltd, 2014, pp. 3–14. doi: 10.1002/9781118427378.ch1

21. *Cresswell J.W., Clark V.L.P.* Designing and Conducting Mixed Methods Research. Thousand Oaks, CA: Sage, 2011. 457 p.

22. *Detrixhe J.J., Samstag L.W., Penn L.S., Wong P.S.* A Lonely Idea: Solitude's Separation from Psychological Research and Theory. *Contemporary Psychoanalysis*, 2014. Vol. 50, no. 3, pp. 310–331. doi: 10.1080/00107530.2014.897853

23. *Gignac G.E., Szodorai E.T.* Effect size guidelines for individual differences researchers. *Personality and Individual Differences*, 2016. Vol. 102, pp. 74–78. doi: 10.1016/j.paid.2016.06.069

24. *Gilmore M.J., Durkin K.* A Critical Review of the Validity of Ego Development Theory and Its Measurement. *Journal of Personality Assessment*, 2001. Vol. 77, no. 4, pp. 541–567. doi: 10.1207/S15327752JPA7703_12

25. *Holt R.R.* Loevinger's measure of ego development: Reliability and national norms for male and female short forms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1980. Vol. 39, no. 5, pp. 909–920.

33. The Handbook of Solitude. Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone. Chichester, UK: Blackwell Publishing Ltd, 2014. 608 p. doi: 10.1002/9781118427378
34. Tillich P. The Eternal Now. N.Y.: Paul Scribner's Sons, 1963. 103 p.
26. Hsieh H.F., Shannon S.E. Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative Health Research*, 2005. Vol. 15, no. 9, pp. 1277–1288. doi: 10.1177/1049732305276687
27. Hy L.X., Loevinger J. Measuring Ego Development. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1996. 295 p.
28. Long C.R., Averill J.R. Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 2003. Vol. 33, no. 1, pp. 21–44. doi: 10.1111/1468–5914.00204
29. 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, no. 5, pp. 578–583. doi: 10.1177/0146167203029005003
30. Moustakas C.E. Loneliness and love. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall, 1972. 146 p.
31. Nguyen T.T., Ryan M.R., Deci E.L. The Capacity to Be Alone [Elektronnyi resurs]. Poster presented at the 16th Annual Meeting of the Society for Personality and Social Psychology (Long Beach, CA, February 2015). URL: https://www.researchgate.net/publication/277557969_The_Capacity_to_be_Alone (Accessed: 13.12.2016).
32. Nguyen T.T., Ryan M.R., Deci E.L. How Time Alone Predicts Daily Well-Being: The Self-Determination Perspectives [Elektronnyi resurs]. Poster presented at the 27th Annual Convention of the Association for Psychological Science (New York, May 2015). URL: https://www.researchgate.net/publication/277557810_How_Time_Alone_Predicts_Daily_Well-Being_The_Self-Determination_Perspectives (Accessed: 13.12.2016).
33. The Handbook of Solitude. Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone. Chichester, United Kingdom: Blackwell Publishing Ltd, 2014. 608 p. doi: 10.1002/9781118427378
34. Tillich P. The Eternal Now. New York: Paul Scribner's Sons, 1963. 103 p.