



ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Кафедра психологии личности**

Выпускная квалификационная работа на тему:  
**ВЗАИМОСВЯЗЬ СУВЕРЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
ПРОСТРАНСТВА ЛИЧНОСТИ И ОСОБЕННОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ  
ЕЮ ОДИНОЧЕСТВА**

По направлению подготовки 37.03.01 – Психология

**Выполнил:**

студент 4 курса  
очной формы обучения  
Удалова Д. А.

---

(подпись)

**Рецензент:**

кандидат психологических наук,  
доцент  
Цейтина Г. П.

---

(подпись)

**Научный руководитель:**

доктор психологических наук, доцент  
Мироненко И. А.

---

(подпись)

Санкт-Петербург  
2018

## СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ.....	3
ВВЕДЕНИЕ.....	6
ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	
1.1. Обоснование применения понятия «одиночество».....	10
1.2. Подходы к рассмотрению одиночества как феномена	
1.2.1. Одиночество как деструктивное явление.....	13
1.2.2. Одиночество как экзистенциальная данность .....	18
1.2.3. Позитивная сторона одиночества .....	20
1.3. Суверенность психологического пространства личности.....	27
Резюме по теоретической части .....	37
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	40
2.1. Описание выборки исследования.....	41
2.2. Методы исследования .....	41
2.3. Процедура исследования.....	42
2.4. Математико-статистические методы обработки данных .....	43
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	
3.1. Анализ различий средних значений в половозрастных группах .....	45
3.2. Семантическое пространство понятий «Изоляция», «Одиночество» и «Уединение».....	50
3.3. Результаты корреляционного анализа .....	54
3.4. Влияние суверенности личностных границ на переживание одиночества и аффилиативные тенденции личности .....	56
3.5. Взаимосвязь общей суверенности и переживания одиночества.....	58
3.6. Качественный анализ ответов на вопросы анкеты.....	60
Обсуждение результатов .....	64
ВЫВОДЫ.....	68
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	71
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	75
ПРИЛОЖЕНИЕ А .....	81
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	82
ПРИЛОЖЕНИЕ В .....	84
ПРИЛОЖЕНИЕ Г.....	88
ПРИЛОЖЕНИЕ Д.....	92
ПРИЛОЖЕНИЕ Е.....	97
ПРИЛОЖЕНИЕ Ж .....	98
ПРИЛОЖЕНИЕ К .....	107

## АННОТАЦИЯ

Одиночество – сложный и неоднозначный феномен, и специфика его переживания зависит от разных факторов. Целью нашего исследования стало изучение взаимосвязи между переживанием одиночества и суверенностью различных измерений психологического пространства личности. Дополнительно изучался опыт переживания респондентами ситуаций уединения.

В данном исследовании мы использовали набор опросных методик («Дифференциальный опросник переживания одиночества» Леонтьева Д. А., опросник аффилиации Мехрабиана А., «Суверенность психологического пространства – 2010» Нартовой-Бочавер С. К., семантический дифференциал в модификации Корчагиной С. Г.) и собственную анкету, содержащую открытые вопросы. В исследовании приняли участие 88 человек (77 женщин и 11 мужчин) в возрасте от 15 до 48 лет.

Было обнаружено, что низкие показатели по шкале «Суверенность территории» на статистически достоверном уровне значимости ( $p < 0.01$ ) коррелируют с негативной оценкой одиночества как феномена и с образом «Я» респондента как одинокого человека. Корреляционный анализ также показал статистически значимые обратные связи между шкалами «Суверенность физического тела» ( $p < 0.01$ ), «Суверенность территории» ( $p < 0.05$ ), «Суверенность вкусов и ценностей» ( $p < 0.05$ ) и «Общая суверенность» ( $p < 0.05$ ) и шкалой «Боязнь быть отвергнутым». Другие методы математического анализа подтверждают некоторые из указанных взаимосвязей.

Таким образом, субъективное переживание нарушенных личностных границ, связанных с определенными измерениями психологического пространства, может выступать в качестве одного из предикторов возникновения негативных переживаний одиночества. Полученные результаты позволяют дополнить и расширить имеющиеся в литературе данные об индивидуально-психологических предпосылках особенностей переживания

людьми одиночества, в связи с чем могут быть приняты во внимание в психологическом консультировании и психотерапевтической практике.

## **ABSTRACT**

### **Personal Sovereignty and the Experience of Loneliness**

Loneliness is a complex and controversial phenomenon, and the specificity of its experience depends on various factors. The main aim of the study was to measure the relationship between the experience of loneliness and the indices of the personal sovereignty. In addition, respondents described the privacy situation from their life experience.

In this study, a set of questionnaires ("Differential Questionnaire of Experiencing Loneliness" by Leontiev D. A., Questionnaire of Affiliation by Mehrabian A., "Personal Sovereignty Questionnaire – 2010" by Nartova-Bochaver S.K., Modification of the Semantic Differential by Korchagina S.G.) and own questionnaire containing open questions were used. The sample consisted of 88 participants (87,5% female), ranging in age from 15 to 48 years.

It was found that low scores on the "Sovereignty of the Territory" scale at a statistically significant p-level ( $p < 0.01$ ) correlate with a negative assessment of loneliness and with the image of the respondent's «Self» as a lonely person. The results also showed statistically significant inverse correlations between the scales "Sovereignty of the physical body" ( $p < 0.01$ ), "Sovereignty of the territory" ( $p < 0.05$ ), "Sovereignty of tastes and values" ( $p < 0.05$ ) and "Common sovereignty" ( $p < 0.05$ ) and the scale "Fear of being rejected". Other mathematical methods confirm some of these relationships.

Thus, the subjective experience of disturbed personal boundaries can become a predictor of negative experiences associated with loneliness. The results allow supplementing and expanding the available data on the individual psychological backgrounds of people's experience of loneliness. It can also be taken into account in psychological counseling and psychotherapeutic practice.

## ВВЕДЕНИЕ

В 1983 году немецкий философ и профессор Гисенского университета Одо Марквард прочитал на радио «Свободный Берлин» доклад под названием «В защиту способности к одиночеству». В нём была высказана следующая мысль: не собственно одиночество человека в социуме является проблемой общества того времени (эпохи модерна), а неспособность людей находиться в данном состоянии, «ослабление способности быть одному, утрата навыков уединенного существования, истощение искусства жизни, позволяющего позитивно воспринимать одиночество» [13, 153].

В XXI веке одиночество не перестало быть одной из актуальных социальных и личностных проблем, в связи с чем этому понятию чаще всего продолжают присваивать негативные характеристики, а в большинстве исследований его рассматривают, как правило, в качестве негативного явления [31]. Тем не менее, продолжается и развивается и другая, более благоприятная тенденция – рассматривать одну из сторон одиночества – *уединение* – как важный ресурс психического развития. В сфере научных исследований эта тенденция проявляется во включении шкалы позитивного одиночества в различные психодиагностические методики [25], [47], [45], а также в изучении положительного влияния уединения на отдельные возрастные и/или гендерные группы [16], [28].

Одним из наиболее интересных исследовательских вопросов, связанных с феноменом одиночества, являются, на наш взгляд, факторы, опосредующие отношение личности к одиночеству, а также специфику переживаний, сопровождающих включенность человека в это явление. Например, А. Лэнгле отмечает следующие предпосылки для формирования способности к благоприятному пребыванию наедине с собой: «наличие осознанного внутреннего пространства, свободное принятие себя в этом состоянии, без чувства вины и пр., персональный жизненный путь» [4, 79]. Для О. Маркварда такими предпосылками являются отсутствие неумеренных коммуникативных

притязаний, образование (в том числе умение наслаждаться искусством) и религия («Бог для верующих является тем, кто все еще здесь, даже когда никого больше нет» [13, 162]).

В данной исследовательской работе мы решили выделить и взять на рассмотрение фактор, образующий потенциальный вклад в специфику переживания личностью одиночества. Таким фактором являются, на наш взгляд, личностные границы, или границы психологического пространства личности, а точнее их суверенность. На взаимосвязь этих явлений указывают, в частности, представители психоаналитического и экзистенциально-аналитического направления: Д. С. Рождественский [29] и А. Лэнгле [4, 80] соответственно.

**Основная цель исследования** – исследовать взаимосвязь между суверенностью психологического пространства личности и переживанием ею одиночества.

Дополнительная цель: изучить рефлексивную оценку респондентами собственного опыта уединения (на уровне пилотажного исследования).

**Объект исследования** – феномен одиночества в его различных видовых проявлениях.

**Предмет исследования** – взаимосвязь суверенности личностных границ и переживания личностью одиночества.

**Гипотеза исследования:** существует связь между состоянием личностных границ и актуальным переживанием одиночества как негативного или позитивного явления.

Частные гипотезы:

1. существует связь между состоянием личностных границ и аффилиативными тенденциями личности;
2. несмотря на относительно малую распространенность как в научной, так и в житейской среде, понятие «уединение» имеет собственное семантическое пространство и оценивается более положительно, чем понятия «изоляция» и «одиночество».

### **Задачи исследования:**

1. проанализировать связи между аспектами суверенности и особенностями переживания одиночества;
2. проанализировать связи между аспектами суверенности и личностными мотивами аффилиации;
3. выявить семантические характеристики понятий, относящихся к феномену одиночества («изоляция», «одиночество», «уединение»);
4. проанализировать рефлексивную оценку ситуаций уединения путем качественного анализа.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методики:

1. Семантический дифференциал (модификация С. Г. Корчагиной)
2. Опросник аффилиации (А. Мехрабиан)
3. Опросник «Суверенность психологического пространства – 2010» (Нартова-Бочавер С.К.)
4. «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Леонтьев Д. А., Осин Е. Н.)
5. Авторская анкета.

Полученные результаты были обработаны с помощью математико-статистических методов (Т-критерий Стьюдента, U Манна-Уитни, ANOVA, MANOVA, H Краскала-Уоллиса, R-Спирмена, множественный регрессионный анализ) и качественного анализа.

**Теоретическая значимость работы.** Результаты исследования позволяют дополнить и расширить имеющиеся в литературе данные как о психологических границах личности и суверенности психологического пространства, так и о феномене одиночества и его связях с личностью. На основании полученных данных рекомендуется проводить дальнейшие (в том числе уточняющие) исследования.



**Практическая значимость работы.** Результаты работы можно учитывать в психологической и психотерапевтической практике, а также при разработке воспитательных рекомендаций.

## ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 1.1. Обоснование применения понятия «одиночество»

При разговоре о феномене одиночества дает о себе знать проблема используемых понятий. В англоязычной литературе и англоязычных статьях можно встретить несколько распространенных терминов, относящихся к тематике одиночества: «loneliness», «aloneness», «alienation», «solitude», «isolation» и словосочетание «being alone». Соответственно:

- одиночество вида *loneliness* описывают как состояние, которое возникает в связи с тем, что потребность в принадлежности, общении, надежных и крепких социальных связях не удовлетворяется, и сопровождается негативными переживаниями;
- состояние *aloneness* обладает более позитивным оттенком – одним из значений его перевода на русский язык даже служит слово «самодостаточность»; данное состояние характеризуют понятиями «наполненность», «свобода», «гармония», иногда связывают с мудростью, высоким уровнем духовного развития и т.д.;
- положение *being alone* можно отнести как к негативному, так и к позитивному полюсу; само по себе оно связано с нейтральной оценкой и буквально переводится как «быть/находиться одному», т.е. без окружающих людей;
- понятие *solitude* обозначает «уединение, носящее добровольный характер»;
- в отличие от изоляции – *isolation*, положения социальной и/или физической обособленности, которое человек не выбирает и которое доставляет ему дискомфорт, значительно ухудшая качество жизни;

- отчуждение – *alienation*, состояние, которое сопровождается негативными переживаниями даже в окружении других людей, так как отсутствует психологический контакт с ними.

Те же термины – «одинокчество», «уединение», «отчуждение» и «изоляция» – с таким же пониманием мы обнаружим в русском языке. Однако в обыденной жизни мы чаще используем именно второе из указанных понятий, иногда игнорируя контекст. Так, одиночеством традиционно принято обозначать негативное эмоциональное состояние, вызванное «переживанием собственной невовлеченности в связи с другими людьми» [25, 56]. Под «уединением», как правило, понимают «ситуацию пребывания наедине с самим собой, которая является добровольной, выбранной и принятой» [8, 207]. В то же время исследователи нередко используют термин «одинокчество» для обозначения его безопасной, относительно кратковременной и благоприятной формы – уединения (то есть происходит синонимизация понятий), однако и само понятие «уединение» постепенно начинает занимать самостоятельную позицию в российской системе научной терминологии. На фоне указанных семантических трудностей интересной выглядит комплексная модель одиночества, которую предлагают Д. А. Леонтьев и Е. Н. Осин (Рис. 1) [25, 56]:

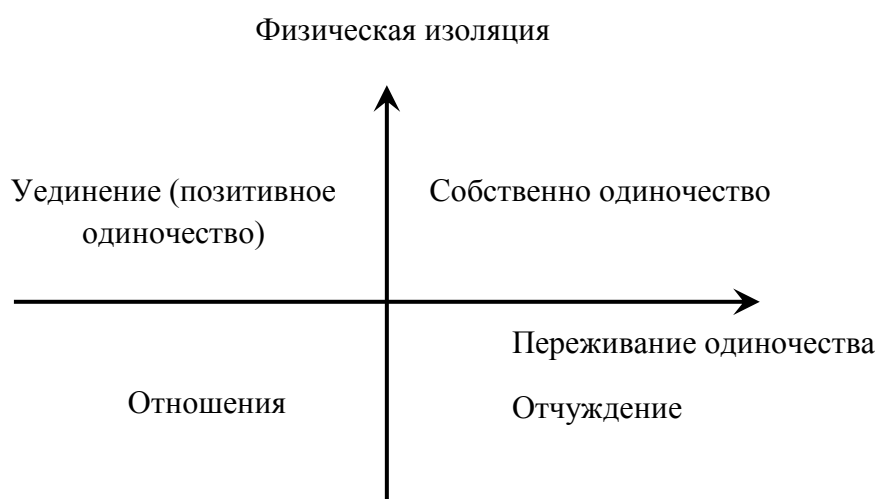


Рис. 1. Теоретическая модель одиночества

Таким образом, авторы модели предлагают рассматривать уединение, собственно одиночество (в традиционном понимании) и отчуждение как разные проявления, или виды, одного феномена, смысловые различия которых заключаются в наличии или отсутствии физической обособленности и наличии или отсутствии негативных переживаний. Несмотря на некоторые недостатки\* данной модели, мы решили взять её в качестве основы для правомерного использования концепта «одиночество», включающего в себя, помимо основного смыслового понятия («собственно одиночество», одиночество как негативно переживаемое явление), также понятие «уединение» и «изоляция». Следовательно, в данной работе мы предлагаем понимать изоляцию, уединение и собственно одиночество как разные грани, или плоскости, одного комплексного феномена под названием «одиночество», каждая из которых обладает собственными своеобразными характеристиками.

---

\*1. Ось «Переживание одиночества» заранее предлагает понимать под одиночеством феномен, связанный с неблагоприятными переживаниями.

2. Можно предположить, что поддерживая отношения с другими людьми, человек всё равно может чувствовать себя одиноким, даже если эти переживания не сопровождаются негативными эмоциями.

3. Отношения (в зависимости от того, что под этим термином понимается авторами модели) могут поддерживаться и в условиях физической изоляции (например, общение в виртуальной среде, другие формы дистанционного общения).

## **1.2. Подходы к рассмотрению одиночества как феномена**

### **1.2.1. Одиночество как деструктивное явление**

Отношение к одиночеству как к человеческой трагедии складывалось с давних времен. Подобную оценку мы увидим в трудах Платона и Аристотеля, где одиночество воспринимается как зло, от которого следует спастись при помощи дружбы, а также в библейских текстах, где оно окрашено в тона отчаяния и приравнивается к проклятию, катастрофе (здесь, соответственно, человек находит избавление в стремлении к глубокому и искреннему общению с Богом) [10, 13].

Интересна модель, разработанная Уильямом А. Садлером и Томасом Б. Джонсоном [6, 31–44], которая позволяет взглянуть на различные сферы и степени интенсивности проявления одиночества и включает в себя 4 измерения: космическое, культурное, социальное и межличностное одиночество. Авторы отмечают, что переживание одиночества становится наиболее мучительным, когда человек испытывает влияние со стороны одновременно нескольких измерений (с одним измерением человек может справиться или даже нормально сосуществовать).

Переживание индивидом всеобъемлющего одиночества, или одиночества в нескольких измерениях, может, по мнению авторов, «перевести» его на следующую неблагоприятную стадию – стадию аномии, которая характеризуется, главным образом, утратой ориентиров, чувством безнадежности и обесцениванием жизни. Теоретическое предположение впоследствии подтвердилось эмпирическим путем [6, 48–51].

Биологическая модель Дж. Рэлфа Оди также не дает шанса одинокому человеку. Автор разводит понятия «одиночество», «уединение» и «изоляция», а одиночество, в свою очередь, делит на «простое», которое, будучи не слишком интенсивным и частым, является нормальной реакцией, и «длительное», носящее патологический оттенок и способное нанести непоправимый ущерб психике (особенно на ранних этапах жизни). Кроме того, он указывает на тот

факт, что для гармоничного развития человеку необходима внешняя стимуляция в виде не только разнообразных сенсорных раздражителей, которые помогают устанавливать непосредственную связь с окружающим миром, но и социального взаимодействия, осознанных социальных контактов. По результатам исследований, проведенных на крысах, таких контактов не должно быть чересчур много: существует некий количественный оптимум группы, позволяющий её членам благополучно удовлетворять потребности различного рода (около двенадцати взрослых особей) [30, 143–145]. Наконец, Дж. Рэлф Оди отмечает необходимость пребывания человека в состоянии уединения, которое всё же должно быть уравновешено общением с себе подобными.

В 1938 году Дж. Зилбургом был опубликован первый анализ одиночества, в котором он уже тогда провел грань между уединенностью и одиночеством. Зилбург полагал, что человек становится одиноким вследствие проявлений ряда личностных черт, таких как враждебность, мания величия и нарциссизм. Данный подход неизменно подчеркивает влияние раннего детского опыта на формирование позиции одинокого человека в будущем, при этом представители психодинамической теории (Дж. Зилбург, Г. Салливан, Ф. Фромм-Рейхман и другие) делают акцент на внутриличностных причинах, а ситуативные факторы остаются без должного внимания. В целом, одиночество переживается как мучительное состояние, носит характер патологического явления и негативно воздействует на личность [27].

В интеракционистском подходе одиночество предстает в виде результата комбинации, или интеракции, ситуативных и личностных факторов. Основным представителем данного направления считается Роберт С. Вейс, который определил два типа одиночества: эмоциональное как результат потери или отсутствия близких связей, привязанности и социальное, характеризующееся утратой чувства общности, отсутствием социальных контактов. Оба этих типа связаны с негативными переживаниями: первый – с ощущением внутренней

пустоты, тревоги, тоски, второй – с переживанием неопределенности, собственной незначительности, отторжения [3].

Сторонниками приватного, или интимного, подхода трактуется человеческая потребность в близких, доверительных отношениях с другими людьми. Яркие представители этого направления, В. Дерлега и С. Маргулис, при рассмотрении вопроса одиночества ведут речь об интимном и формальном общении, баланс которых необходим для психического здоровья личности. Несмотря на то, что в целом исследователи склонны расценивать одиночество как нормальный опыт, который трудно избежать членам индустриального и постиндустриального обществ, для них оно является своеобразным показателем отклонения от гармоничного психологического развития [27].

По мнению Дж. Фландерса, одиночество может выполнять важную регулятивную функцию в случае дефицита общения, вводя человека в более подходящее данной ситуации состояние, однако и он расценивает его как патологическое, присуждая одиночеству роль индикатора социально-психологического неблагополучия. Фактически, острое душевное переживание одиночества становится следствием фрустрации, неудовлетворенных потребностей, нарушением системы обратной связи с миром [там же].

Наиболее уверенно негативный образ одиночества связывается, как правило, с другим родственным понятием – изоляцией. Однако, говоря здесь об изоляции, мы имеем в виду не совсем то же, что подразумевали под этим словом представители экзистенциального направления. Если одиночество, по большей части, базируется на субъективных переживаниях, то изоляция – объективное состояние физической отделенности человека от других людей. Учитывая всё вышесказанное, можно предположить, что подобное разобщение должно переживаться индивидом довольно мучительно. Тем не менее, данный вопрос не является однозначным. Иногда изолированные индивиды начинают извлекать выгоду из своего положения и даже находят его вполне благоприятным, вследствие чего выбирают его сознательно (например, представители японской субкультуры хикикомори [55]). Разумеется, ключевой

момент состоит в хронологическом аспекте (как долго субъект пребывает в состоянии изоляции), в степени добровольности (сам ли он сделал выбор в пользу отделенности или этот выбор сделали за него), а также в том, как человек относится к своему положению, какой вкладывает в него смысл, как может его использовать. Так, например, творческие люди время от времени целенаправленно дистанцируются от всего остального общества, чтобы остаться наедине со своим внутренним миром и вдохновением.

Что касается связи между одиночеством и изоляцией, то изоляция может способствовать развитию и/или укреплению чувства одиночества, но последнее к ней не сводится: человек, остро переживающий своё одиночество в толпе, в кругу друзей или родных, может испытывать более негативные чувства, чем человек, находящийся в ситуации физической изоляции.

Крупнейший мыслитель XX-го века Эрих Фромм, по большей части, примкнул к когорте исследователей, считавших одиночество негативным явлением (иная, «меньшая» часть высказанных им идей будет указана в следующей части главы). Самой глубокой потребностью человека Фромм считает потребность спастись от состояния одиночества, пойти по какому-либо пути его избегания (среди которых отмечаются подчинение группе, творческая деятельность, симбиотические связи, оргиастические переживания) или, говоря иначе, находиться в связи с окружающим миром. Однако, рассуждая об одиночестве, он попеременно чередует его с другими терминами – «отчужденность» и «изоляция» – как бы приравнивая их друг к другу по смыслу, значению для индивида (откуда, возможно, и берет корни его сильный негативный посыл). Отчужденность, по Фромму, - источник тревоги, стыда и вины: «Быть отчужденным – значит быть отрезанным от мира, не имея возможности воспользоваться своими человеческими силами... <...> быть беспомощным, неспособным активно воздействовать на окружающий мир, на вещи и людей; это значит, что мир может посягнуть на мои права, а я не смогу защититься» [37, 16]. Самая низменная, тривиальная связь с людьми и миром вообще предпочтительней одиночества [36].



Наконец, потребность в другом человеке, в общении объясняется некоторыми авторами (Б. Миюскович [15], Э. Фромм [37], И. Ялом [41]) через жизненно важную необходимость подтверждения нашего существования, которое осуществляется именно посредством взаимодействия с другим представителем человеческого рода. Можно сказать, что здесь не работает идея Декарта: «я мыслю, следовательно, существую»; здесь действует иной принцип: «меня воспринимают, следовательно, я существую».

Негативная оценка одиночества согласуется с одним из положений теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана, которая на данный момент является ведущей при изучении личности, человеческой мотивации и психологического благополучия [5]. Данная теория включает в себя мини-теорию трёх базовых психологических потребностей, которые являются врожденными: в автономии, компетентности и связанности с другими людьми. Последняя из них описана как «желание иметь надежную связь со значимыми людьми и быть понятым и принятым ими». Следовательно, состояние одиночества представляет собой серьёзное нарушение одной из базовых психологических потребностей человека и приводит к психологическому неблагополучию личности.

Распространенный путь преодоления чувства или состояния одиночества – активное стремление к социальным контактам, как реальным, так и виртуальным; человек «инстинктивно чувствует, что ощущение одиночества устраняется посредством единения с другими» [32, 97]. Однако такой способ может привести к негативным последствиям: усилению этого ощущения, вовлечению в социальные связи неудовлетворительного качества, в антисоциальные формы активности.

В подавляющем числе психологических исследований одиночество рассматривается в связи с другими негативными явлениями: депрессией, склонностью к суицидальному поведению, злоупотреблению наркотическими веществами и алкоголем, а также в связи с ухудшением физического и психического здоровья [44], [46], [54].

Последней наиболее яркой и обсуждаемой реакцией общества на проблему одиночества стала инициатива создания должности министра по вопросам одиночества в Великобритании, с которой выступила премьер-министр Тереза Мэй в январе 2018-го года [58]. Человек, занявший эту должность (зам. министра по делам спорта и гражданского общества Трейси Крауч), продолжит данную политическую линию, так как в стране уже существует действующая комиссия по борьбе с одиночеством (фонд Джо Кокс). Т. Крауч предстоит «разработать первую в истории страны правительственную стратегию по борьбе с проблемой одиночества, а также взаимодействовать с фондом Джо Кокс, коммерческими и благотворительными организациями» [57]. Согласно отчету фонда в 2017-ом году, в Великобритании более 9 миллионов человек часто или постоянно чувствуют себя одинокими [там же].

### **1.2.2. Одиночество как экзистенциальная данность**

Направлением, активно развивавшим концепцию одиночества как присущего человеку неизменного состояния, стал экзистенциализм в лице М. Бубера, Ж.-П. Сартра, Н. А. Бердяева, А. Камю, И. Ялома и других. Более того, интересующий нас феномен рассматривался ими в позитивном ключе, а сами экзистенциалисты занимались поиском путей продуктивного использования одиночества.

Прежде всего в данном контексте стоит кратко упомянуть идею Эриха Фромма, который, не являясь приверженцем экзистенциальной школы и будучи, в общем и целом, противником одиночества как состояния и переживания, признает, что оно представляет собой закономерную часть важного процесса человеческого развития – индивидуализации, т.е. обособления индивида от его первоначальных связей с миром [36].

В своей работе «Экзистенциальная психотерапия» американский психиатр и психотерапевт Ирвин Ялом указывает на три возможных типа изоляции: межличностная (межличностное отчуждение, переживаемое как

одинокость; изоляция от других индивидов – о ней мы говорили выше), внутриличностная (фрагментация «Я»; «человек душист собственные чувства или стремления, принимает «нужно» и «следует» за собственные желания, не доверяет собственным суждениям или сам от себя блокирует собственный потенциал» [41, 418]) и экзистенциальная, которую мы предлагаем рассмотреть подробнее.

В основе экзистенциальной изоляции лежит изначальная фундаментальная отделенность индивида не только от других индивидов, но и от всего мира в целом. Эта отделенность не исчезает даже при самом благополучном и плодотворном общении с людьми. Экзистенциальная изоляция настигает человека при выходе из состояния межличностного слияния, но выход из него, сепарация, становление индивидуальности есть основная задача развития, с точки зрения экзистенциализма.

Ялом отмечает, что переживание подобного рода изоляции не остается бесследным: оно связано с состоянием дисфории, экзистенциальной тревоги, от которой человека спасают бессознательные защитные механизмы, отношения с неким Другим – человеком, божественной сущностью, слияние с ним (или с группой, делом, страной) или стремление уподобиться кому-либо, которое влечет за собой растворение «Я», самости и уменьшение тревоги. Но никакие отношения не способны избавить нас от изоляции – мы одиноки по самой своей сущности, экзистенциальное одиночество можно только смягчить. Более того, признание или непризнание своего положения оказывает значительное влияние на характер взаимоотношений с другими: «Для того чтобы быть полностью связанным с другим человеком, вам придется сначала найти связь с самим собой. Если мы не можем смириться со своим одиночеством, мы начинаем использовать Другого как укрытие от изоляции» [40].

Итак, проблема экзистенциальной изоляции не имеет решения, и человек, уверяет Ялом, должен принять своё нелегкое положение, пережить его таким образом, чтобы оно стало источником сил для дальнейшего преобразования экзистенциальной данности. Подобная внутриличностная работа впоследствии

может выступить в роли катализатора личностного роста и способствовать установлению более зрелых отношений с самим собой и с другими людьми.

С позиции экзистенциальных взглядов одиночество оценивает также американский социолог и культуролог Бен Миускович. По его мнению, человек «не только психологически одинок, но и метафизически изолирован» [15, 55], при этом одиноки мы постоянно, но не всегда осознаем данный факт. Несмотря на это, он находит свои плюсы в абсолютном одиночестве, говоря о том, что человек сталкивается с ним, когда достигает уровня индивидуального самосознания. Миускович упоминает в своей статье сочинение Джеймса Ховарда «Клетка телесного цвета» (1975), которое он считает лучшим исследованием одиночества из имеющихся на тот момент. Ховард воспринимает человека как существо, находящееся внутри оболочки тотальной субъективности, создающей изоляцию, которую мы не в силах преодолеть полностью, но способны смягчить, к чему, собственно, и стремится человек при помощи общения, прикосновений и любых других действий, направленных вовне [15, 68–69].

Тем не менее, в адрес экзистенциализма и его сторонников нередко можно услышать критику следующего рода: уверенность в том, что изоляция является истинным состоянием человека по его природе, уходит корнями в глубокий страх одиночества и вырастает из стремления его подавить.

### **1.2.3. Позитивная сторона одиночества**

При разговоре о двойственной природе феномена одиночества, в частности, о его конструктивном либо деструктивном влиянии на человека, нередко упоминают культурную сторону данного вопроса. Так, например, Д. А. Леонтьев в статье «Экзистенциальный смысл одиночества» [12] упоминает гипертрофированные представления о влиянии социума и культуры на становление личности, а также идеи коллективистского сознания, царящие в СССР и странах социалистического порядка, что сказалось на дальнейшем изучении одиночества как негативного, по большей степени, явления. На

другом полюсе представлений – приведенная в статье Дж. Рэфа Оди [30] в качестве иллюстрации культура индейцев тарахумара, живущих в безлюдной мексиканской местности и вполне благополучно культивирующих и практикующих пребывание человека в одиночестве.

Но проблема отношения к феномену, который нас интересует, это проблема не только культуры, преобладающей в обществе, но и личной позиции, личных возможностей индивида, которые могут способствовать восприятию одиночества как источника, богатого ресурсами для личностного роста и усовершенствования.

В александрийский период (III век до н. э. – VI век н. э.) настроения людей по отношению к одиночеству преимущественно изменились. Непременным условием счастливой жизни человека в то время являлась самодостаточность, за которую и развернулась своеобразная борьба [15, 59–60]. Далее человечество вновь надолго обратится к поиску средств спасения от одиночества, однако время от времени тенденции к рассмотрению этого состояния в ином, положительном ключе будут возвращаться.

К описанию позитивного восприятия одиночества обращаются восточная философия и восточные религиозно-духовные учения, что можно увидеть на примере высказываний и рассуждений индийского духовного лидера Ошо [26] и персидского философа, поэта и мыслителя Омара Хайяма.

Д. А. Леонтьев указывает на ряд исследований, проведенных в начале двадцать первого столетия, выяснивших, что уже в те годы начинает набирать силу взгляды на одиночество как на позитивный ресурс. Он принадлежит к группе тех авторов, которые признают за одиночеством роль катализатора личностного развития (тем не менее, он не отрицает, что существование человека и его психологическое благополучие базируются на связях с социумом). Осуществив с коллегами собственное исследование, он выделил в структуре переживания одиночества 3 фактора, среди которых нашлось место и позитивному его аспекту, включающий в себя как эмоциональный (радость, связанная с уединением), так и инструментальный компонент (ресурсная

сторона уединения). Леонтьев категоричен по отношению к людям, не способным находиться в состоянии уединения: «в уединении лишается социально-коммуникативных связей с другими людьми только человек недостаточно личностно развитый, не обособившийся полностью от симбиотических связей, не обретший автономную способность вступать в отношения с миром один на один, неся свою социальность в себе, и не находящий сам в себе достойного собеседника» [12, 107]. По его мнению, для более продуктивного развития человеку необходима так называемая *пауза* – время, в течение которого приостанавливаются активные формы взаимодействия с миром и осуществляется внутренний диалог, *аутокоммуникация*. Важная роль последней заключается в обработке полученных за определенный период впечатлений и передаче их в хранилище опыта личности. Наиболее соответствующей обстановкой для подобного процесса является ситуация уединения, а его избегание, согласно Леонтьеву, связано с боязнью себя самого, своего внутреннего голоса либо с состоянием скуки, которое переживает индивид наедине с собой.

В рассуждениях В. Франкла, приверженца экзистенциального психоанализа, мы встретим похожие идеи: несмотря на то, что в индустриальном обществе всё больше людей испытывает мучительное для них чувство одиночества, человеку всё же не стоит забывать о роли экзистенциальной приватности. Более того, минус можно обратить в плюс: «Есть творческое одиночество, которое позволяет превратить нечто негативное — отсутствие людей, в нечто позитивное — возможность размышлять» [35, 329].

Карл Мустакас, ещё один представитель экзистенциального направления, не отрицая некоего болезненного аспекта, присущего переживанию одиночества, в своих работах отстаивает его положительный смысл. Согласно его концепции, существует два различных понятия – «суета одиночества» (*loneliness anxiety*), которая является ни чем иным, как системой защитных механизмов, и истинное одиночество, заключающее в себе творческую силу.

«Суета одиночества» побуждает человека к взаимодействию с другими людьми, к «активности ради активности», в то время как благодаря состоянию истинного одиночества индивид получает возможность ближе познакомиться с самим собой. Опыт подобного одиночества отражается и на развитии личности, способствуя её росту, обновлению, содействуя обретению истинного самосознания [10, 49–50], [27, 156–157].

Абрахам Харольд Маслоу, основатель гуманистической ветви психологии, также считал способность находиться в одиночестве признаком восходящего личностного развития. Занимаясь вопросами самоактуализации личности, он определил ряд характеристик, присущих самоактуализирующимся людям, среди которых мы можем обнаружить склонность к уединению и автономии. Человек, обладающий первой из указанных особенностей, предпочитает уединение нахождению в обществе; он более спокоен и невозмутим, более объективен. Такие люди отличаются самостоятельностью, ответственностью, развитыми волевыми качествами. Как следствие, они более независимы от социального окружения, т. е. более автономны, их рост и развитие, которые выступают на первый потребностный план, связаны с собственными потенциалами и внутренними ресурсами [14].

Категоричный ответ сторонникам негативных взглядов относительно одиночества был дан в статье нашего соотечественника Адольфа Хараша. Он полагает, что одиночество становится бедствием в том случае, когда оно ошибочно воспринято и понято. Размышляя в лучших традициях экзистенциальной психологии, он присваивает данному феномену статус объективного явления. Хараш неоднократно призывает читателей к глубокому познанию себя, к признанию и принятию одиночества. Человек, осуществивший это принятие, попадает на гораздо более просторное поле своего развития. Осознанное и принятое одиночество становится для индивида праздником – «праздником индивидуальности». Общество же неверно обучает своих членов: оно учит их только общению с другими, учит быть зависимыми и привязанными. Но общаясь с другими людьми, мы лишь готовимся к тому,

чтобы быть одинокими, считает Харащ, поэтому необходимо учить(ся) и умению находиться наедине с собой, что является неотъемлемым фактором для становления зрелой личности. «Личность между тем – это одиночество, которому круг людей, его окружающих, придает определенность формы бытия. <...> Личность – это, в конечном счете, обобщенная форма пребывания сознания наедине с собой», – пишет автор [38].

К идее позитивного одиночества и его значимости в жизни индивида часто обращались в своих работах западные теоретики двадцатого века (например, Winnicott, D.W., 1965; Larson, R.W., Csikszentmihalyi, M., 1980; Larson, R.W., 1999).

Как уже было отмечено во введении, позитивное одиночество всё чаще становится отдельной шкалой в современных психометрических инструментах [25], [47], [45].

Кристофер Лонг на основе анализа имеющихся на тот момент исследований выделяет перечень выгодных преимуществ, которые может «предложить» человеку добровольный и временный отказ от социального взаимодействия:

- 1) свобода (в действиях и мыслях),
- 2) творческая активность,
- 3) самотрансформация (включает в себя, к примеру, новое понимание себя, своих приоритетов),
- 4) восстановление когнитивных структур (продуцирование новых мыслей, связей (ассоциаций), фантазий, как следствие – изменение эмоций),
- 5) чувство близости; развитие или улучшение способности к близкому, доверительному общению с другими,
- 6) духовное (возвышенное) переживание [51].

В 2003 г. Лонг и его помощники также проводят исследование, на базе которого выделяют 9 типов одиночества (по типу уединения), из которых 7 связаны с положительными аспектами, 1 – с негативными и 1 – с нейтральным



[52]. К положительным аспектам, часть из которых повторяют предыдущий список Лонга, относятся следующие:

- анонимность, она же «свобода» (возможность действовать любым образом, не заботясь о возможных реакциях других людей);
- творчество;
- развлечение (возможность заниматься субъективно привлекательной деятельностью);
- внутреннее спокойствие;
- интимность, или близость;
- самопознание;
- духовное переживание.

Нейтральный аспект включает в себе возможность подумать в уединении о конкретных проблемах или об их вероятных решениях.

В том же 2003 г. исследователи M.R. Leary, K.C Herbst, и F. McCrary выяснили, что частота деятельности, выполняемой в одиночестве, и характер её осуществления в большей степени связаны с высоким уровнем стремления к уединению (уровнем солитропизма), а не с низким социотропизмом (уровнем стремления к взаимодействию с другими людьми) [50].

Результаты отечественных исследований последних 10-15 лет создают акцент на рассмотрение периодов уединения в качестве ресурса для здорового психического развития [9], [24]. Эти же выводы подтверждают зарубежные исследования [43].

В 2014 г. за рубежом теме уединения был посвящен хрестоматийный сборник [42].

В 2016 г. в ходе исследования было установлено, что с возрастом связь между кратковременным одиночеством и степенью выработки кортизола (гормона, участвующий в развитии стрессовых реакций) ослабляется и сопровождается благоприятными эмоциональными и биологическими коррелятами. Вывод, который делают исследователи: состояние

кратковременного одиночества – это опыт, который не обязательно является негативным и может качественно улучшаться с возрастом [53].

### 1.3. Суверенность психологического пространства личности

В России наиболее известным специалистом, занимающимся вопросом суверенности психологического пространства личности (далее – СППл), является Софья Кимовна Нартова-Бочавер. Она же впервые применяет этот термин по отношению к изучаемому феномену, исходя из логики субъектно-средового подхода. Тем не менее, в своей диссертационной работе она указывает, что личностными границами (или схожими феноменами) в той или иной мере занимались также У. Джемс (термин «эмпирическое Я»), К. Левин, который разработал теорию поля и в рамках этой теории предложил термин «жизненное пространство», ряд отечественных исследователей (В. И. Слободчиков, Д. В. Ольшанский, А. Б. Орлов и другие) [18, 167-168]. Ключевое понятие теории – «суверенность» – по своему смысловому содержанию также находит пересечения с такими известными понятиями, как «самость» К. Г. Юнга, «Я-концепция» Э. Эриксона, «приватность» И. Альтмана, «личностная автономия», «локус контроля» [19, 43-44].

Нартова-Бочавер указывает на то, что понятие границ берет свое начало в изучении территориального поведения животных в этологии. Любое животное (или стая животных) стремится завладеть некоторым участком пространства для обеспечения собственной жизнедеятельности и удовлетворения потребностей, а также стремится охранять и защищать это пространство. Границы позволяют отделить индивидуальную жизнь от общественной, или видовой, и это отделение эволюционно оправдано. Попытки нарушить границы закрепленной за данной особью территории приводят или к агрессивному поведению со стороны «хозяина», или к его бегству в более безопасное место. Соответственно, наиболее напряженным пространством является то, где проходят границы собственной и чужой территории [18, 169].

Этологи К. Лоренц и Н. Тинберген полагают, что подобные инстинктивные поведенческие формы функционируют и у людей, став отчасти социальными инстинктами, отчасти – элементами внутреннего мира личности,

к которым, видимо, мы и можем отнести понятие «психологические границы» [там же, 169-170].

Понятием «психологическая суверенность» Нартова-Бочавер предлагает обозначать «способность человека контролировать, защищать и развивать свое психологическое пространство, основанную на обобщенном опыте успешного автономного поведения» [18, 17]. Суверенность – системное качество личности, которое является необходимым условием для её нормального развития и функционирования. В результате проведенных исследований Нартовой-Бочавер были выделены следующие уровни СППл: сверхсуверенность, нормальная, или умеренная, суверенность, депривированность и травмированность, или неподтвержденность [18, 194]. Психологическое пространство с целостными границами называется суверенным (франц. «souverain» – «носитель верховной власти»), потому что его обладатель способен поддержать свою личностную автономию; по отношению к пространству с нарушенными границами используют определение «депривированное», поскольку английское слово «deprive» («лишать») происходит от того же корня, что и приватность, и может быть проинтерпретировано как «лишать права на личное».

Суверенность описывается состоянием границ психологического пространства личности, то есть таких физических и психологических (когнитивных, эмоциональных и поведенческих) признаков, которые отделяют область приватности одного человека от другого. В ходе исследований, а также анализа литературы и материалов консультативной практики были выделены 6 измерений психологического пространства: физическое тело, личная территория, личные вещи, привычки, социальные связи, вкусы и ценности [18, 173].

Суверенность развивается на протяжении всего жизненного пути в соответствии с задачами каждой возрастной стадии через разрешение противоречий между потребностями развивающегося субъекта и возможностями среды для их удовлетворения. В ходе развития «включаются» разные измерения психологического пространства, соотносимые с разными

направлениями социализации личности и ведущими типами деятельности. Таким образом, личностная (или психологическая) суверенность – это феномен, который обладает определенной динамикой. Единицей этой динамики является психологическая ситуация, которая сопровождается личностными переживаниями и разрешается посредством совладания с ней. В своем исследовании Нартова-Бочавер обнаруживает, что активные копинг-стратегии (такие как «поиск социальной поддержки», «решение проблем») сочетаются с достижением суверенности, в то время как пассивные (например, «избегание») – депривированности [18, 308-318]. Если суверенность по какому-то измерению не достигается, то уточнение этих границ продолжается на следующей стадии. Фрустрация стремления к суверенности в одном из измерений психологического пространства в целях повышения общей суверенности личности приводит либо к замещению этого измерения другим (компенсации), либо к понижению уровня суверенности (депривированности), либо к его чрезмерному усилению (сверхсуверенности). Так, например, компенсация может заключаться в усилении личного контроля над различными сферами жизни.

Развитие суверенности по отношению к любому из измерений психологического пространства происходит в два этапа: 1) этап *приватизации*, когда человек заявляет свои права на определенную часть психологического пространства, 2) этап *персонализации*, когда он начинает «обживать» это пространство и наделять его своими продуктивными качествами. Второй этап не наступает сразу вслед за первым: в течение некоторого времени после приватизации психологическое пространство находится в неуравновешенном состоянии, а человек вступает в конфликты с теми, кто ранее контролировал данный «участок». Конфликты могут привести к разным итогам: если в результате пространство остается за прежним «владельцем», то у субъекта фрустрируется стремление к суверенности данного измерения (о последствиях такой фрустрации мы писали в предыдущем абзаце). Если же право человека на

владение данной частью психологического пространства признается, то его суверенность усиливается.

Психологическое пространство развивается в процессе онтогенеза, однако базовое формирование и относительное укрепление шести ранее названных измерений происходит в детстве и подростковом возрасте (Таблица 1).

Таблица 1. Этапы суверенизации

Порядок возникновения в онтогенезе	Измерение психологического пространства	Сензитивный период
1.	Физическое тело	Младенчество
2.	Личная территория	Раннее детство, дошкольный период
	Личные вещи	
3.	Привычки	Дошкольный, младший школьный возраст
4.	Социальные связи	Дошкольный возраст (но вкусы и ценности становятся регулятором поведения в подростковом возрасте)
	Вкусы и ценности	

### **Суверенность физического тела**

Тело выступает в качестве основы первичной идентификации субъекта. С помощью тела ребенок постепенно устанавливает контакт со своими частями тела и потребностями, образует связь с окружающей средой, активно её исследует. В этом возрасте формируется базовое доверие к миру, развивается субъектность (независимость, отделенность от среды). Вторжение в данное жизненное пространство человека (фрустрация базовых потребностей в пище, комфорте, безопасной среде или, наоборот, гиперакцентированное их удовлетворение, например, насильное кормление) может отразиться на дальнейшем пищевом (например, клинические нарушения пищевого поведения) и сексуальном поведении личности, её самоощущении и самовосприятии (например, отношение к собственной внешности). Иные возможные последствия: нарушенная болевая чувствительность, нарушенная

способность к планированию (трудности с представлением цели действия), трудности в понимании собственных желаний, психологическая зависимость от других людей (например, усиленная потребность в одобрении и похвале).

### **Суверенность территории**

По сравнению с территориальным поведением животных, человеческое поведение, а также сама территориальность более вариативны, социальны и обладают большим количеством смысловых нюансов. Личная территория начинает выделяться из общего пространства по мере развития способности ребенка к активным движениям и передвижениям («Когда ребенок учится оценивать расстояние до объекта, а во втором полугодии у него развивается хватание, то территория на расстоянии вытянутой руки начинает признаваться личной – ее ребенок может контролировать сам, не нуждаясь в помощи взрослого...» [18, 177]). Территория и территориальное поведение связаны с фактом существования других людей в окружающем пространстве, и с этой данностью человек учится взаимодействовать. Благодаря личному пространству человек может контролировать стимуляцию, приходящую из внешней среды, (например, потоки информации, социальные контакты) защищаться от неё, осуществлять конструктивную деятельность и даже психологическую реабилитацию.

### **Суверенность личных вещей**

Материальные предметы, помимо своего функционального значения (орудие деятельности, установление контакта с окружающей реальностью), могут обладать и символическим значением (например, мобильный телефон как средство связи и как индикатор социального статуса или материального положения его владельца). Вещи активно выступают в качестве средств самопрезентации, инструментов личной и социальной идентичности. Помимо этого, они могут играть роль маркеров личной территории, ресурсов психологической поддержки. Следовательно, нет ничего удивительного в том,

что такие вторжения в данное измерение психологического пространства, как навязанный выбор той или иной вещи, её пропажа или причинение ей ущерба, могут сопровождаться негативными переживаниями разной степени интенсивности.

### **Суверенность (временных) привычек**

Любые привычки – как явление – выполняют важную психологическую функцию: они уменьшают неопределенность среды, которая является стрессовым фактором для человека. Следовательно, можно сказать, что привычки способны играть значительную роль в формировании чувства субъективного контроля над происходящим в жизни, особенно когда этот контроль в действительности ослаблен или практически депривирован (как, например, в случае с узниками концентрационных лагерей). Привычки характеризуются последовательностью действий и их длительностью. Соответственно, в данном измерении нарушение личностных границ чаще всего выражается в нарушении порядка действий либо в их прерывании (во втором случае человек переживает эффект незавершенного действия, или фрустрацию гештальта). Некоторые из знаменитых «принципов заботы с уважением» венгерского врача-педиатра Э. Пиклер направлены именно на предсказуемость взаимодействия взрослого с младенцем (необходимо отметить, что все эти принципы в целом связаны с личностными границами ребенка и указанием на грамотное обращение с ними) [18, 184].

### **Суверенность социальных связей**

У детей личные дружеские отношения, выбранные самостоятельно, начинают формироваться ближе к концу дошкольного возраста, укрепляться – в младшем школьном возрасте, а своего расцвета достигают в подростковый период, когда интимно-личностное общение со сверстниками становится ведущим типом и мотивом деятельности. Суверенность данного измерения позволяет устанавливать отношения, характеризующиеся психологической (а с



определенного возраста – и сексуальной) интимностью, выбирать референтную группу или значимого другого, способствует развитию самосознания («зеркальное Я» Ч. Кули), обретению личной и социальной идентичности, принятию ответственности за отношения с другими людьми. Неспособность отстоять свои привязанности может привести к повышенной социальной конформности и инфантильности. С другой стороны, отсутствие суверенности в установлении социальных отношений приводит либо к отчужденности, либо к симбиотической зависимости.

### **Суверенность вкусов и ценностей**

Депривация вкусов и ценностей, как правило, проявляется в том, что окружающие люди не только не разделяют, но и не уважают присущих субъекту ценностей и предпочтений, что сопровождается конфликтами, отсутствием преемственности традиций, психологическими травмами. Будучи неспособным отстоять собственные мировоззренческие позиции и не обладая умеренно прочными границами, человек может быть подвержен конформизму и уязвим перед идеологическим вторжением со стороны других людей. Помимо этого, при неблагоприятном раскладе человек утрачивает возможность осуществления себя как личности, креативное отношение к собственной жизни и ощущение личной ответственности. Необходимо отметить, что мировоззрение как система ценностей и убеждений начинает складываться с умения субъекта отстаивать собственные предпочтения сначала относительно вещей или режимных привычек (т.е. в повседневных ситуациях) и уже позже – ценностей.

Границы тела, территории, владения личными вещами имеют точно определенную пространственную локализацию, в то время как границы вкусов, привычек и социальных предпочтений переживаются опосредованно – через восприятие другого человека (или явления) как разделяющего и уважающего выбор, предпочтения, деятельность субъекта или угрожающего, внедряющегося в комфортный для субъекта порядок жизнедеятельности. Следовательно,

границы данных измерений проявляют себя в поведении и социальных установках человека.

Считается, что возраст 16-17 лет характеризуется завершением процессов интенсивного формирования психологической суверенности [7, 2].

Обобщенные функции психологических границ:

1. формирование субъектности: границы определяют, где начинается «Я», а где оно заканчивается и начинается объективный мир, кто-то другой;
2. формирование личной идентичности: человек выбирает способы самовыражения и самоопределения, которые не нарушают его личную свободу;
3. создание возможности равноправного взаимодействия: наиболее зрелая форма взаимодействия с другим человеком – контакт – создается именно на границе, так как сохраняется разделение, а объединение, если оно возникает, не нарушает цельность личности (в идеале);
4. селективное взаимодействие со всевозможными внешними влияниями;
5. защитная (как следствие селективной функции): умеренно прочные границы способствуют защите от негативных (или потенциально негативных) воздействий;
6. определение границ личной ответственности: нечувствительность к данным границам может привести к сверхответственности, чрезмерным психологическим и психическим нагрузкам, невротическому чувству вины и так далее.

Нарушение и поддержание границ закрепляются в Я-концепции человека и выражаются в его поведении. Психологическое пространство, ощущаемое как «свое», позволяет человеку обособиться от некоторой части мира предметов, происходящих событий, социальных и психологических связей. В то же время подобная автономия определяет характер взаимоотношений личности со средой: она может расцениваться как дружественная, а может – как враждебная, угрожающая, что, в свою очередь, оказывает влияние на самоощущение и самовосприятие человека, его поведение в социуме и т.д. Так,

например, человек, который переживает свою «нецелостность», будет ожидать (осознанно или бессознательно) вторжение извне и использовать чрезмерные защиты, начиная с агрессивности на бытовом уровне и заканчивая интолерантностью по отношению к различным социальным, этническим группам. Более того, при изучении психологических предикторов различных видов насилия отмечалось, что зачастую нарушенные личностные границы, например, в состоянии глубокой депривированности, служат источником асоциальных способов их реконструкции [18, 206]. С другой стороны, умеренно прочные границы способствуют переживанию суверенности собственного «Я» и, как следствие, чувства уверенности, безопасности и доверия к миру. Суверенность позволяет человеку почувствовать себя «уместным» («в пространственно-временных и ценностных обстоятельствах своей жизни, которые он создает либо принимает» [18, 17]) и востребованным. Человек осознает и принимает свои достоинства и недостатки, «во многом обладает качествами самоактуализирующейся личности» [18, 210]. К субъективным показателям можно также отнести переживание удовлетворенности и осмысленности своей жизни, отсутствие внутренних конфликтов, а к объективным – социальную и профессиональную продуктивность.

За последние годы феномен личностной суверенности выступал в качестве объекта многочисленных исследований. Были установлены связи суверенности с экстраверсией, эмоциональной устойчивостью и открытостью. Обнаружено, что суверенность выступает в качестве одного из предикторов психологического благополучия, а именно – показателей жизнестойкости, отсутствия депрессивных симптомов, высокой самооценки, отсутствия негативных аффектов. Показано, что суверенность отрицательно связана с тревожностью и избеганием в межличностных отношениях (романтических, дружеских, семейных), то есть умеренно сформированные психологические границы личности вносят благоприятный вклад в качество её взаимодействий с другими людьми. В целом, на основании данных ряда исследований, Нартова-Бочавер заключает, что суверенность выполняет регуляторную функцию в

отношении организации поведения человека и его жизнедеятельности. На этот вывод указывают также результаты исследования, посвященного изучению социальных верований в связи с личностной суверенностью, которые показали, что в группе умеренно суверенных респондентов либо вообще отсутствуют ярко проявляющиеся социальные стереотипы, установки и убеждения, либо они вариативны, то есть не являются ригидными образованиями [20]. Кроме того, в ответ на запросы и отличительные характеристики современности был разработан опросник «Суверенность психологического пространства в социальной сети», который опирается на данные исследования личностных границ в виртуальном пространстве (автор исследования и опросника – А. А. Шаповаленко) [19, 61-62].

## РЕЗЮМЕ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ

Существующие подходы к рассмотрению феномена одиночества можно разделить на 3 большие группы. Первая группа рассматривает одиночество как негативное, или деструктивное, явление. В рамках этой позиции одиночество является следствием: 1) отсутствия социальных навыков, проблем в установлении социальных контактов, 2) преобладания в личности деструктивных черт, таких, например, как мания величия, нарциссизм, 3) отсутствия интимной и надежной привязанности, 4) отсутствия чувства сплоченности с другими людьми (то есть переживания собственной невовлеченности), 5) несоответствия реального количества и качества социальных связей желаемому и так далее. Какой бы ни была предполагаемая причина одиночества, исследователи данного направления солидарны в одном: они связывают феномен с негативными психологическими переживаниями и оказанием деструктивного влияния на личность.

Вторую группу исследовательских позиций преимущественно составляют сторонники экзистенциального направления, которые видят в одиночестве проявление экзистенциальной данности. В основе экзистенциальной изоляции лежит изначальная фундаментальная отделенность индивида не только от других индивидов, но и от всего мира в целом. Эта отделенность не исчезает даже при самом благополучном и плодотворном общении с людьми. Экзистенциальная изоляция достигает человека при выходе из состояния межличностного слияния, но выход из него, сепарация, становление индивидуальности есть основная задача развития, с точки зрения экзистенциализма. Отношения с другими людьми не способны избавить нас от изоляции – мы одиноки по самой своей сущности, экзистенциальное одиночество можно только смягчить. Более того, признание своего положения оказывает значительное благотворное воздействие на характер взаимоотношений с окружающими людьми.

Третья группа отличается от предыдущих тем, что делает акцент на конструктивной стороне одиночества, или его наиболее благоприятном

формате, – уединении. Уединение рассматривается как явление, необходимое для нормального функционирования развивающейся личности. В ситуациях уединения, по мнению сторонников данного подхода, кроется богатый ресурс для личностного самопознания, самоопределения, роста и совершенствования. Исследователи данного направления также подчеркивают значимость временной изоляции от социума для переживания индивидуальности своего «Я», для обработки полученных за период нахождения в социуме впечатлений и передаче их в «хранилище опыта личности».

Психологическая суверенность может быть определена несколькими способами: во-первых, это способность человека контролировать, защищать и развивать свое психологическое пространство, которая основывается на обобщенном опыте успешного автономного поведения; во-вторых, данным понятием обозначается состояние личностных границ человека; в-третьих, суверенность представляет собой личностную черту, и, наконец, в-четвертых, механизм регуляции поступающих внешних воздействий и организации поведения человека и его жизнедеятельности.

В ходе теоретических и эмпирических исследований были выделены 6 измерений психологического пространства: физическое тело, личная территория, личные вещи, привычки, социальные связи, вкусы и ценности. В результате проведенных исследований Нартовой-Бочавер были выделены следующие уровни суверенности психологического пространства личности: сверхсуверенность, нормальная (умеренная) суверенность, депривированность и травмированность (неподтвержденность). Нарушение и поддержание границ данных измерений закрепляются в Я-концепции человека и выражаются в его поведении. Нарушенные личностные границы становятся предиктором возникновения разнообразных личностных и межличностных проблем.

Одной из функций психологических границ является формирование субъектности: границы определяют, где начинается «Я», а где оно заканчивается и начинается объективный мир, кто-то другой («не-Я»). В то же время благодаря данному разделению границы существуют как феномен.

Феномен одиночества тоже в своей основе базируется на наличии взаимодействия с тем, кто «не-Я», либо его отсутствии. Вернее будет сказать, на наличии даже самой потенциальной возможности такого взаимодействия. Именно поэтому вопрос о взаимосвязи этих двух явлений кажется логичным и интересным.

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

**Основная цель исследования** – исследовать взаимосвязь между суверенностью психологического пространства личности и переживанием одиночества.

Дополнительная цель: изучить рефлексивную оценку респондентами собственного опыта уединения (на уровне пилотажного исследования).

### **Задачи исследования:**

1. проанализировать связи между аспектами суверенности и особенностями переживания одиночества;
2. проанализировать связи между аспектами суверенности и личностными мотивами аффилиации;
3. выявить семантические характеристики понятий, относящихся к феномену одиночества («изоляция», «одиночество», «уединение»);
4. проанализировать рефлексивную оценку ситуаций уединения путем качественного анализа.

**Гипотеза исследования:** существует связь между состоянием личностных границ и актуальным переживанием одиночества как негативного или позитивного явления.

### **Частные гипотезы:**

1. существует связь между состоянием личностных границ и аффилиативными тенденциями личности;
2. несмотря на относительно малую распространенность как в научной, так и в житейской среде, понятие «уединение» имеет собственное семантическое пространство и оценивается более положительно, чем понятия «изоляция» и «одиночество».

**Объект исследования** – феномен одиночества в его различных видовых проявлениях.

**Предмет исследования** – взаимосвязь суверенности личностных границ и переживания личностью одиночества.



## **2.1. Описание выборки исследования**

В исследовании приняли участие 88 человек (77 женщин и 11 мужчин) в возрасте от 15 до 48 лет. Средний возраст выборки составил 22 года, основная возрастная группа – 18–29 лет. Комбинационное половозрастное распределение выборки представлено в Приложении А. Все респонденты являются пользователями социальной сети «ВКонтакте», где были размещены приглашение к участию в исследовании и ссылка на электронную форму с методиками.

## **2.2. Методы исследования**

### **2.2.1. Семантический дифференциал (модификация С. Г. Корчагиной) [10, 6-11]**

Данная методика используется для оценки стимула посредством предложенного набора характеристик-антонимов. Семантический дифференциал создает многомерное пространство оценки стимула – семантическое пространство. Модификация Корчагиной С. Г. предназначена для смыслового разграничения понятий «одиночество», «изоляция», «уединение». Автор модификации предлагает использовать 15 пар противоположных по смыслу определений (преимущественно прилагательных), каждое из которых относится к одному из трёх факторов: оценки (5 пар), силы (5 пар) или активности (5 пар) (Приложение Б).

### **2.2.2. Опросник аффилиации А. Мехрабиана [34, 70-72]**

Аффилиация – потребность человека в образовании и поддержании устойчивых, доверительных и тёплых взаимоотношений с другими людьми. Данный опросник позволяет диагностировать такие мотивы личности, как стремление к принятию окружающими людьми и боязнь быть отвергнутым ими. Указанные мотивы образуют общую структуру мотивации аффилиации личности. Методика содержит утверждения, которые респондентам предлагается оценить с помощью одной из семи предложенных градаций согласия (Приложение В).

### 2.2.3. Опросник «Суверенность психологического пространства – 2010» Нартовой-Бочавер С.К. [17]

Суверенность психологического пространства (СПП) понимается как состояние психологических границ личности, которое связано со способностью субъекта осуществлять контроль над своим психологическим пространством и определяет баланс между потребностями субъекта и других людей. В структуре СПП выделяют шесть измерений, которым соответствуют шесть шкал опросника: суверенность физического тела, территории, привычек, вещей, вкусов и ценностей, социальных связей. В большинстве современных отечественных исследований, направленных на изучение психологической суверенности, используется данный опросник. Методика обладает удовлетворительной содержательной, дивергентной и конвергентной валидностью (Приложение Г).

### 2.2.4. «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Леонтьева Д. А., Осина Е. Н. [25]

Методика создана на основе авторской модели отношения к одиночеству. Полная версия опросника содержит 40 утверждений, сгруппированные в три шкалы, которые измеряют переживание одиночества и два аспекта отношения к нему: позитивное одиночество и зависимость от общения. Методика обладает достаточно высокой надежностью, а также конвергентной и дискриминантной валидностью шкал (Приложение Д).

### 2.2.5. Авторская анкета

Содержит 7 открытых вопросов, направленных на рефлексивную оценку и описание действий и субъективных переживаний, связанных с опытом уединения (Приложение Е).

## **2.3. Процедура исследования**

Из интересующих нас методик и инструкций к ним была составлена электронная Google-форма. Нами было предусмотрено два варианта заполнения форм. Первый вариант предполагал последовательное заполнение всех методик в ходе одного сеанса. Во втором случае процесс заполнения формы был

разделен на два этапа, а сама форма – на две части. В первую часть вошли следующие методики: «Семантический дифференциал», опросник аффилиации Мехрабиана А., «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Леонтьева Д. А. и Осина Е. Н., «Суверенность психологического пространства – 2010» Нартовой-Бочавер С. К. Во вторую часть вошла авторская анкета. Идея о разделении возникла в связи с объемом исследовательской формы и количеством предполагаемого времени, которое потребовалось бы респондентам для заполнения всех методик. Респондентам было предложено выбрать более удобный для них вариант участия в исследовании. Ссылки на электронные формы вместе с текстом приглашения к участию были размещены на странице автора исследования и в произвольно выбранных сообществах социальной сети «ВКонтакте».

#### **2.4. Математико-статистические методы обработки данных**

##### **1. Т-критерий Стьюдента, U Манна-Уитни**

Цель: сравнение средних показателей по методикам у разных половозрастных групп. Непараметрический критерий U Манна-Уитни используется для данных с ненормальным распределением признака внутри отдельных групп или всей выборки.

##### **2. ANOVA, H Краскала-Уоллиса**

Цель: сравнение средних значений нескольких (больше двух) выборок при выявлении значимости различий между факторами семантического пространства ключевых понятий в методике «Семантический дифференциал». Критерий H Краскала-Уоллиса используется для данных с ненормальным распределением признака внутри отдельных групп или всей выборки.

##### **3. Многомерный дисперсионный анализ**

Цель: изучение влияния независимых переменных (пол и возраст) на ряд зависимых переменных (полученные данные по опросникам).

##### **4. Корреляционный анализ (R-Спирмена)**

Цель: анализ полученных показателей на предмет их взаимосвязи. Критерий R-Спирмена применяется в связи с ненормальным распределением многих измеренных признаков.

#### 5. Множественный регрессионный анализ

Цель: изучение возможности предсказания некоторого результата (зависимой переменной) по ряду предварительно измеренных характеристик (независимых переменных). МРА также позволяет определить, какие независимые переменные наиболее существенны для предсказания, а какими можно пренебречь, исключив их из анализа. В нашей работе такими независимыми переменными являются различные измерения психологического пространства личности, а зависимыми – типы отношения к одиночеству и его переживание, а также аффилиативные тенденции личности.

Для математико-статистической обработки были использованы: компьютерная программа Microsoft Excel 2010, компьютерная программа IBM SPSS Statistics v23.

## ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

### 3.1. Анализ различий средних значений в половозрастных группах

В соответствии с возрастными особенностями и количественным распределением полученной выборки респондентов по признакам «пол» и «возраст», а также опираясь на признанные возрастные периодизации (ВОЗ, классификация Д. Бромлей), мы выделили 8 подгрупп для сравнения средних показателей по всем изучаемым характеристикам: 6 подгрупп для сравнений по возрастному признаку и 2 подгруппы (в основной по количеству участников возрастной группе – «18–29 лет») по половому признаку (Таблица 2). Изначально для сравнения была также выделена группа женщин 35–48 лет, однако впоследствии от участия данной группы в анализе средних значений пришлось отказаться ввиду её малой численности (4 человека).

Таблица 2. Выделенные для сравнения половозрастные подгруппы

Порядок сравнения	Характеристика: «возраст»	Характеристика: «пол»	Количество человек в группе
1.	1. 15 – 21	женский	50
	2. 22 – 26	женский	23
2.	1. 17 – 22	мужской	6
	2. 23 – 29	мужской	5
3.	1. 18 – 29	женский, мужской	75
	2. 15 – 17	женский, мужской	9
4.	18 – 29	1. женский	65
		2. мужской	10

#### 3.1.1. Методика «Семантический дифференциал»

Обнаружены значимые различия в оценке понятия «Уединение» по фактору «Активность» в группах женщин в возрасте от 15 лет до 21 года (Группа 1) и в возрасте от 22 до 26 лет (Группа 2) (Таблица 3).

Таблица 3. Характеристики Группы 1 и Группы 2

Понятие	Фактор	Средние ранги		U	Знач.
		Группа 1	Группа 2		
«Уединение»	«Активность»	33,12	45,43	381,000	0,021

Женщины старшего возраста (22–26 лет) в большей степени, чем женщины младшего возраста (15 лет–21 год), склонны оценивать понятие «Уединение» как обозначающее феномен, связанный с возбуждением и активностью.

Обнаружены значимые различия в оценке понятия «Уединение» по фактору «Активность» в возрастной группе 18–29 лет между женщинами (Группа 1) и мужчинами (Группа 2) (Таблица 4).

Таблица 4. Характеристики Группы 1 и Группы 2

Понятие	Фактор	Группа 1		Группа 2		Знач.
		Md	Sd	Md	Sd	
«Уединение»	«Активность»	3,42	0,90	2,72	0,75	0,022

Женщины возрастной группы «18–29 лет» в большей степени, чем мужчины этой же возрастной группы, склонны оценивать понятие «Уединение» как обозначающее феномен, связанный с возбуждением и активностью.

Также обнаружены значимые различия в оценке понятия «Уединение» по фактору «Сила» в группе мужчин между возрастными подгруппами «17 лет–22 года» (Группа 1) и «23 года–29 лет» (Группа 2) (Таблица 5).

Таблица 5. Характеристики Группы 1 и Группы 2

Понятие	Фактор	Группа 1		Группа 2		Знач.
		Md	Sd	Md	Sd	
«Уединение»	«Сила»	5,43	0,39	4,16	0,79	0,007

Мужчины младшего возраста (17 лет–22 года) в большей степени, чем мужчины старшего возраста (23года–29 лет), склонны оценивать понятие «Уединение» как обозначающее феномен, связанный с психическим и/или психологическим напряжением.

### 3.1.2. «Опросник аффилиации» А. Мехрабиана

Обнаружены значимые различия по шкале «Боязнь быть отвергнутым» между возрастными подгруппами мужчин 17–22 лет (Группа 1) и 23–29 лет (Группа 2) (Таблица 6).

Таблица 6. Характеристики Группы 1 и Группы 2

Шкала	Группа 1		Группа 2		Знач.
	Md	Sd	Md	Sd	
«Боязнь быть отвергнутым»	100,5	22,28	140,4	31,39	0,036

У мужчин более старшей возрастной группы (23–29 лет) в большей степени выражены признаки боязни отвержения со стороны других людей.

Обнаружены значимые различия по шкале «Стремление к людям» в возрастной группе 18–29 лет между женщинами (Группа 1) и мужчинами (Группа 2) (Таблица 7).

Таблица 7. Характеристики Группы 1 и Группы 2

Шкала	Средние ранги		U	Знач.
	Группа 1	Группа 2		
«Стремление к людям»	35,91	51,60	189,000	0,034

У мужчин возрастной группы «18–29 лет» в большей степени, чем у женщин этой же возрастной группы, выражены признаки аффилиативной тенденции, связанной со стремлением активно взаимодействовать с социумом.

### 3.1.3. «Суверенность психологического пространства – 2010»

Обнаружены значимые различия по шкалам «Суверенность социальных связей» и «Суверенность вкусов и ценностей» в группах женщин в возрасте от 15 лет до 21 года (Группа 1) и в возрасте от 22 до 26 лет (Группа 2) (Таблица 8).

Таблица 8. Характеристики Группы 1 и Группы 2

Шкала	Средние ранги		U	Знач.
	Группа 1	Группа 2		
«Суверенность социальных связей»	41,03	28,24	373,500	0,015
«Суверенность вкусов и ценностей»	40,47	29,46	401,500	0,038

У женщин младшей возрастной группы (15 лет–21 год), по сравнению с более старшей (22 года–26 лет), в большей степени выражены признаки сформированных личностных границ, связанных с такими измерениями психологического пространства, как социальные связи и вкусы/ценности.

Обнаружены значимые различия по шкале «Суверенность физического тела» между возрастными подгруппами мужчин 17–22 лет (Группа 1) и 23–29 лет (Группа 2) (Таблица 9).

Таблица 9. Характеристики Группы 1 и Группы 2

Шкала	Группа 1		Группа 2		Знач.
	Md	Sd	Md	Sd	
«Суверенность физического тела»	4,33	1,63	0,20	3,35	0,025

У мужчин младшей возрастной группы (17–22 лет), по сравнению с более старшей (23 года–29 лет), в большей степени выражены признаки



сформированных личностных границ, связанных с таким измерением психологического пространства, как физическое тело.

### 3.1.4. «Дифференциальный опросник переживания одиночества»

Статистически значимых различий между разными половозрастными группами не обнаружено. Тем не менее, обнаружены тенденции к различиям в группе женщин между возрастными подгруппами «15 лет–21 год» (Группа 1) и «22 года–26 лет» (Группа 2) по субшкалам «Радость уединения», «Ресурс уединения», которые образуют шкалу «Позитивное одиночество» (Таблица 10).

Таблица 10. Характеристики Группы 1 и Группы 2

Шкала	Средние ранги		U	Знач.
	Группа 1	Группа 2		
«Радость уединения»	39,89	30,72	430,500	0,081
«Ресурс уединения»	39,86	30,78	432,000	0,087
«Позитивное одиночество»	40,02	30,43	424,000	0,072

Таким образом, в нашей выборке у женщин подростково-юношеского возраста (15 лет–21 год) в большей степени, чем у женщин среднего (I период) возраста (22 года–26 лет), выражена тенденция к: а) оценке ситуации уединения как ресурсной и связанной с положительными эмоциями и б) способности использовать уединение для самопознания и саморазвития.

Завершая тему влияния половозрастных различий, следует отметить, что мы решили проверить степень влияния пола и возраста, а также их взаимодействия на характеристики, полученные по шкалам всех опросников, при помощи многомерного дисперсионного анализа (Таблица 11).

Таблица 11. Результат проверки влияния факторов и их взаимодействия на зависимые переменные

Эффект		Значение	F	Ошибка ст.св.	Значимость
пол	След Пиллаи	,391	1,541 <sup>b</sup>	60,000	,087
	Лямбда Уилкса	,609	1,541 <sup>b</sup>	60,000	,087
	След Хотеллинга	,642	1,541 <sup>b</sup>	60,000	,087
	Наибольший корень Роя	,642	1,541 <sup>b</sup>	60,000	,087
возраст	След Пиллаи	,259	,837 <sup>b</sup>	60,000	,682
	Лямбда Уилкса	,741	,837 <sup>b</sup>	60,000	,682
	След Хотеллинга	,349	,837 <sup>b</sup>	60,000	,682
	Наибольший корень Роя	,349	,837 <sup>b</sup>	60,000	,682
пол * возраст	След Пиллаи	,244	,774 <sup>b</sup>	60,000	,757
	Лямбда Уилкса	,756	,774 <sup>b</sup>	60,000	,757
	След Хотеллинга	,323	,774 <sup>b</sup>	60,000	,757
	Наибольший корень Роя	,323	,774 <sup>b</sup>	60,000	,757

Как мы видим, статистически значимое влияние указанных факторов на респондентах нашей выборки обнаружено не было. Тем не менее, на уровне статистической тенденции ( $p=0,087$ ) обнаружено влияние фактора «Пол».

### 3.2. Семантическое пространство понятий «Изоляция», «Одиночество» и «Уединение»

Средние по выборке значения факторных характеристик понятий «Изоляция», «Одиночество» и «Уединение» представлены на гистограмме ниже (Рис. 2). Разброс значений осуществляется в границах от -3 до +3.

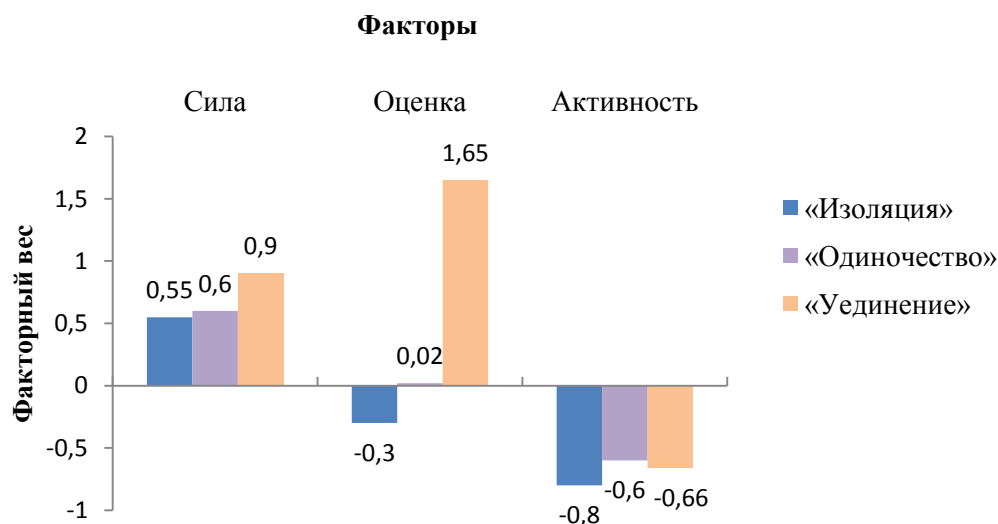


Рис. 2. Средние по выборке значения факторов

При помощи однофакторного дисперсионного анализа предполагалось установить, насколько значимыми являются полученные различия (Таблица 12). Параметр «Оценка» не удовлетворял требованию критерия однородности дисперсий (Критерий Ливиня  $\leq 0,05$ ), поэтому для его проверки был использован критерий Н Краскела-Уоллеса (Таблица 13).

Таблица 12. Множественные сравнения Шеффе

Зависимая переменная	(I) группа	(J) группа	Средняя разность (I-J)	Стандартная ошибка	Значимость
«Сила»	«Изоляция»	«Одиночество»	-,0727	,1530	,893
		«Уединение»	-,3841 *	,1530	,045
	«Одиночество»	«Изоляция»	,0727	,1530	,893
		«Уединение»	-,3114	,1530	,128
	«Уединение»	«Изоляция»	,3841 *	,1530	,045
		«Одиночество»	,3114	,1530	,128
«Активность»	«Изоляция»	«Одиночество»	-,1705	,1571	,556
		«Уединение»	-,1318	,1571	,704
	«Одиночество»	«Изоляция»	,1705	,1571	,556
		«Уединение»	,0386	,1571	,970
	«Уединение»	«Изоляция»	,1318	,1571	,704
		«Одиночество»	-,0386	,1571	,970

\*.Средняя разность значима на уровне 0.05.

Таблица 13. Критерий Краскела–Уоллеса: ранги

	понятие	N	Средний ранг
«Оценка»	«Изоляция»	88	92,47
	«Одиночество»	88	110,23
	«Уединение»	88	194,80
	Всего	264	

Таким образом, мы видим, что семантические характеристики понятий «Изоляция», «Одиночество» и «Уединение» на статистически достоверном уровне значимости различаются по параметрам «Сила» и «Оценка». Понятие «Уединение», по сравнению с понятием «Изоляция», оценивается выше по критерию «Сила» ( $p=0.45$ ). Все три понятия статистически значимо различаются между собой по параметру «Оценка» (Хи-квадрат = 90,426,  $p=0.000$ ). Наиболее положительно оценивается понятие «Уединение».

Это означает, что в целом респонденты нашей выборки склонны в большей степени связывать с состоянием психического и/или психологического напряжения понятие «Уединение», а не понятие «Изоляция». Также с положительными и приятными эмоциями у респондентов в наибольшей степени ассоциируется понятие «Уединение», а не понятия «Изоляция» и «Одиночество».

Полученные результаты можно представить ещё одним графическим способом, который позволит отразить семантические пространства понятий целостно, в виде объемных фигур, и увидеть их положение относительно друг друга. Для этого необходимо построить в одной трехмерной системе координат 3 параллелепипеда, измерения которых (то есть оси) соответствуют факторам «Активность», «Сила» и «Оценка». Такой чертеж был выполнен от руки, здесь же приведено его схематичное изображение с максимальным сохранением оригинальных пропорций (Рис. 3).

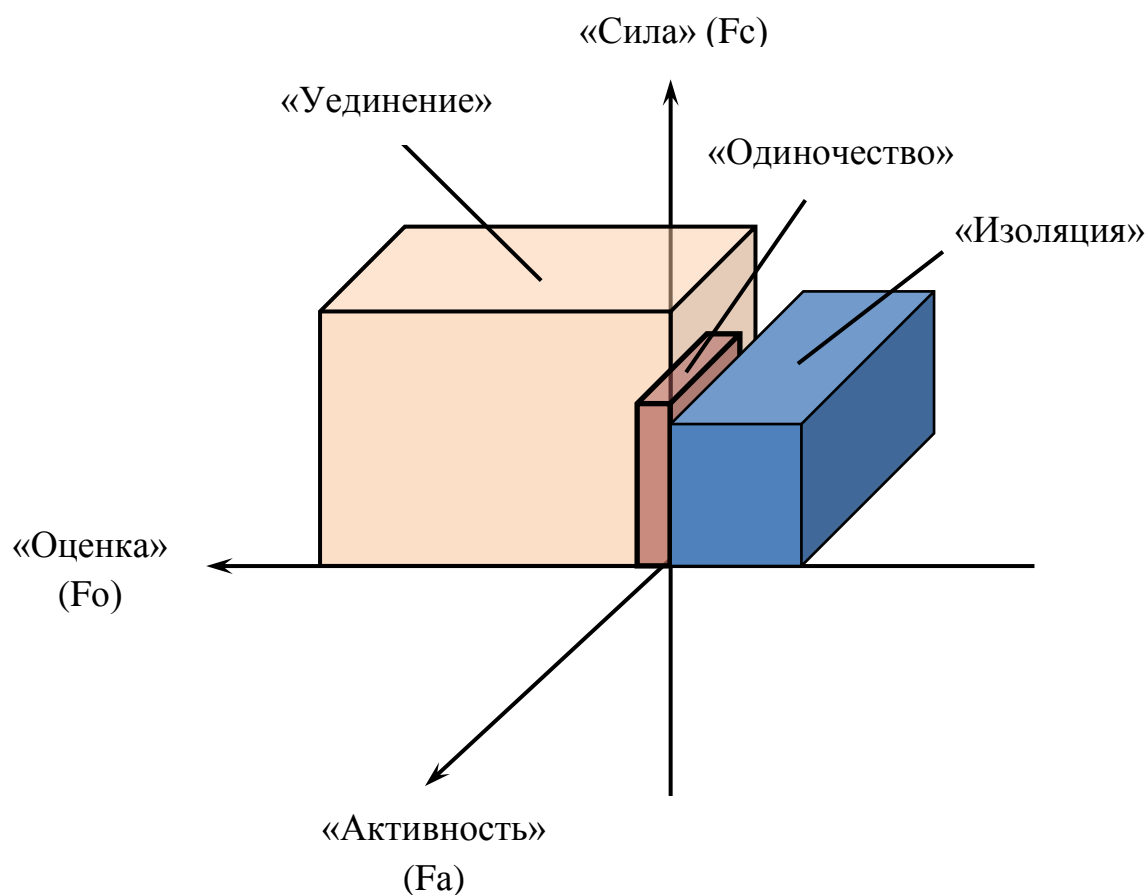


Рис. 3. Трехмерная модель семантических пространств

На рисунке можно отметить одну интересную деталь, которую невозможно увидеть с помощью диаграмм. Семантическое пространство понятия «Уединение» полностью включает в себя семантическое пространство понятия «Одиночество». Оценка последнего понятия в целом по выборке выражена практически нулевым значением, то есть она носит, скорее, нейтральный характер (это видно и на гистограмме, и на трехмерной модели). Можно предположить, во-первых, что подобный результат как раз иллюстрирует явление частичной синонимизации понятий «уединение» и «одиночество» в представлении современных людей (преимущественно юношеского и среднего возраста). Второе предположение связано с тем, что одиночество понимается нашими респондентами в большей степени как объективная физическая обособленность от других людей, которая не обладает выраженным эмоционально-чувственным компонентом, а ситуация пребывания

наедине с собой (то есть при отсутствии других людей) является одним из существенных признаков феномена уединения.

Можно добавить, что в отношении двух из трех измерений – «Активность» и «Сила» – семантические пространства этих понятий находятся в одной плоскости, что, возможно, указывает на общие черты, присущие феноменам, которые обозначаются данными терминами. Тем не менее, они обладают и различиями, которые были выявлены в ходе статистического анализа и указаны выше.

### 3.3. Результаты корреляционного анализа

#### 3.3.1. Взаимосвязь между показателями суверенности и переживанием одиночества

На предмет взаимосвязи были исследованы показатели методик «Суверенность психологического пространства – 2010» (Нартова–Бочавер С. К.) и «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Леонтьев Д. А., Осин Е. Н.).

Так как преобладающее количество шкал (суммарно по обоим опросникам) имело ненормальное распределение данных, то был использован непараметрический критерий U Манна-Уитни, с помощью которого обнаружена единственная значимая корреляция между показателями по шкале «Суверенность территории» и по шкале «Общее переживание одиночества» ( $p < 0.01$ ), которая включает в себя субшкалы «Изоляция», «Самоощущение» и «Отчуждение» (Рис. 4).

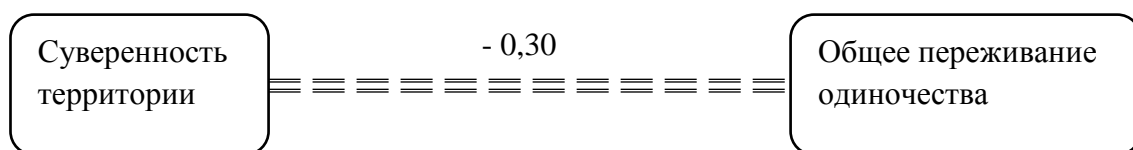


Рис. 4. Корреляция между аспектом суверенности и общим переживанием одиночества

Полученные результаты позволяют сказать следующее: на показателях данной выборки обнаружена отрицательная связь между сформированностью и сохранностью личностно-территориальных границ и актуальным переживанием одиночества как негативного явления (и, соответственно, негативной его оценкой). Это означает, что ощущение себя как одинокого человека, нехватка эмоциональной близости и контактов с людьми у наших респондентов тем выше, чем менее сформированы их границы, связанные с территориальным пространством, в котором они находились в детстве. Конечно, можно было бы предположить обратную взаимосвязь, так как корреляционный метод применяется не для выявления степени влияния, однако мы считаем это не совсем уместным, поскольку опросник Нартовой-Бочавер направлен на изучение переживаний ситуаций из детства и подросткового возраста человека, а шкала «Общее переживание одиночества» в соответствующем опроснике исследует актуальную ситуацию в жизни респондента.

### **3.3.2. Взаимосвязь между показателями суверенности и affiliативными тенденциями личности**

На предмет взаимосвязи были исследованы показатели опросника «Суверенность психологического пространства – 2010» (Нартова–Бочавер С. К.) и опросника аффилиации (Мехрабиан А.). Обнаружены статистически значимые обратные корреляционные связи между шкалой «Боязнь быть отвергнутым» и шкалами «Суверенность физического тела» ( $p < 0.01$ ), «Суверенность территории» ( $p < 0.05$ ), «Суверенность вкусов и ценностей» ( $p < 0.05$ ), «Общая суверенность» ( $p < 0.05$ ). Для наглядности все указанные связи отображены на корреляционной плеяде ниже (Рис. 5).

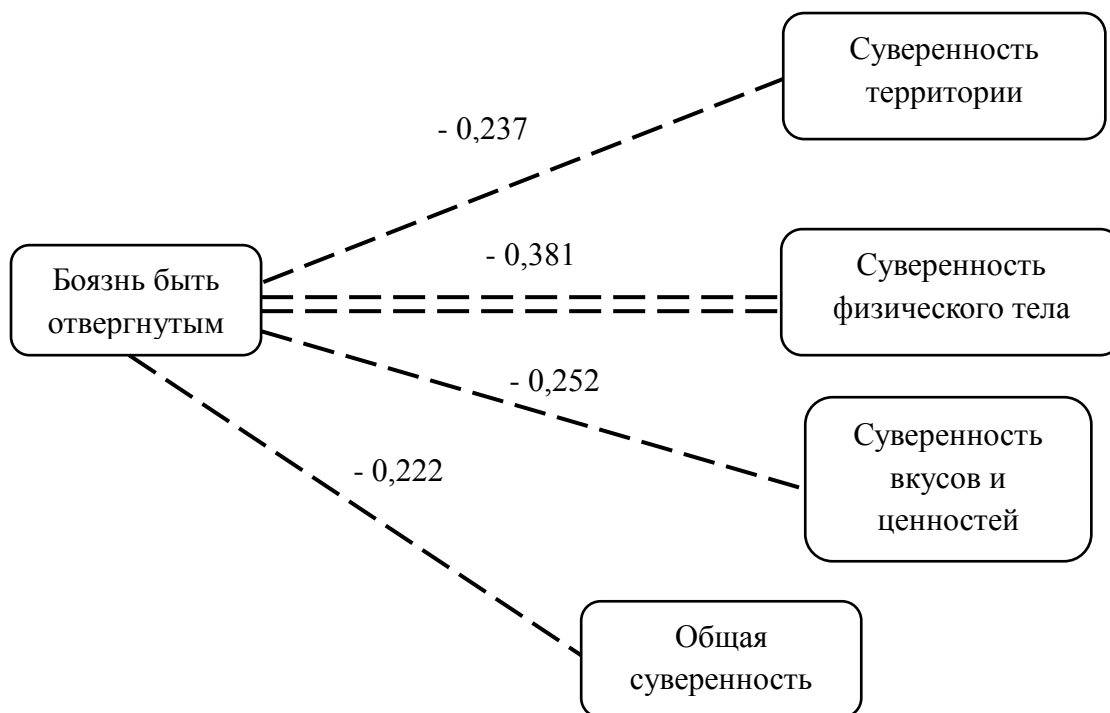


Рис. 5. Корреляции между показателями суверенности и личностным мотивом аффилиации

Это означает следующее: чем менее сформированы личностные границы респондентов нашей выборки по указанным измерениям психологического пространства, чем чаще они переживали субъективный опыт нарушения этих границ, тем более у них проявляются признаки, связанные со страхом быть отвергнутым другими людьми. Наиболее значимым компонентом психологического пространства при этом является собственное тело.

### 3.4. Влияние суверенности личностных границ на переживание одиночества и аффилиативные тенденции личности

С помощью множественного регрессионного анализа мы проверяли, какой вклад могут вносить независимые переменные (показатели состояния личностных границ по тем или иным измерениям психологического пространства) в объяснение зависимой переменной. Сначала в качестве зависимой переменной поочередно выступали шкалы «Дифференциального опросника переживания одиночества» («Общее одиночество», «Зависимость от общения», «Позитивное одиночество»), значимых результатов при таком подходе обнаружено не было. Затем мы применили МРА по отношению к



шкалам «Опросника аффилиации»: «Стремление к людям» и «Боязнь отвержения», которые выступили в качестве зависимых переменных. Из всех шкал опросника «Суверенность психологического пространства – 2010» в итоговую модель и уравнение множественной регрессии были включены шкалы «Суверенность физического тела» (СФТ) и «Суверенность вещей» (СВ). Совокупностью данных переменных (Модель 2) объясняется около 15% дисперсии (меры разброса) зависимой переменной «Боязнь быть отвергнутым» (Таблица 14).

Таблица 14. Сводка для модели

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки
2	,409 <sup>b</sup>	,167	,148	25,1892

b. Предикторы: (константа), СФТ, СВ

c. Зависимая переменная: Боязнь быть отвергнутым

При этом данная модель обладает высокой статистической значимостью ( $p=0,000$ ).

Высокая значимость коэффициентов независимых переменных (B) (Таблица 15) позволяет включить их в уравнение множественной регрессии (1).

Таблица 15. Коэффициенты

Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Значимость
		B	Стандартная ошибка	Бета		
2	(Константа)	132,064	3,194		41,347	,000
	СФТ	-2,637	,642	-,464	-4,106	,000
	СВ	1,241	,519	,270	2,389	,019

a. Зависимая переменная: Боязнь быть отвергнутым

$$\text{Боязнь быть отвергнутым}_{\text{прогноз}} = 132,064 - 2,637 * (\text{Суверенность физического тела}) + 1,241 * (\text{Суверенность вещей}) \quad (1)$$

Это означает, что на основании ответов данной выборки была обнаружена следующая закономерность: чем слабее сформированы личностные границы, связанные с телесностью, и, одновременно с этим, чем сильнее сформированы личностные границы, связанные с миром вещей, тем более вероятным является возникновение признаков, характерных для боязни отвержения со стороны других людей.

### **3.5. Взаимосвязь общей суверенности и переживания одиночества**

С помощью однофакторного дисперсионного анализа предполагалось установить степень различий между тремя группами респондентов с разным уровнем общей суверенности личностных границ (депривированность, нормальная суверенность и сверхсуверенность) в отношении шкал «Дифференциального опросника переживания одиночества»: «Общее переживание одиночества», «Зависимость от общения» и «Позитивное одиночество». В соответствии с нормами опросника «Суверенность психологического пространства – 2010», в первую группу (депривированность) вошли 15 человек, во вторую (нормальная суверенность) – 60 человек, в третью (сверхсуверенность) – 13 человек. При таком подходе значимых различий выявлено не было, что может объясняться малым количественным составом первой и третьей групп. Тогда мы предприняли попытку (с помощью автоматического ранжирования в программе SPSS на основании подсчета средних рангов связанных значений) разделить выборку на 2 группы: с более низкими показателями общей суверенности и с более высокими. В первую группу вошли 42 человека, во вторую – 46 человек.

Используя Т-критерий Стьюдента, мы проверили на предмет различий по шкалам «Дифференциального опросника переживания одиночества» полученные 2 группы (Таблица 16, Таблица 17).

Таблица 16. Групповые статистики

Группа по суверенности		N	Среднее	Среднекв.отклонение
«Общее переживание одиночества»	1	42	37,119	9,4384
	2	46	32,522	9,7496
«Зависимость от общения»	1	42	29,690	9,0027
	2	46	29,891	7,4274
«Позитивное одиночество»	1	42	33,929	4,8910
	2	46	33,196	4,6505

Таблица 17. Критерий для независимых выборок

Шкала опросника «ДОПО»	Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий для равенства средних		
	F	Значимость	t	ст.св.	Знач. (двухсторонняя)
«Общее переживание одиночества»	,044	,834	2,243	86	,027
«Зависимость от общения»	2,716	,103	-,115	86	,909
«Позитивное одиночество»	,352	,555	,720	86	,473

Такой подход позволяет говорить об обнаруженных статистически значимых различиях между группами респондентов с более низкими и с более высокими показателями общей суверенности по шкале «Общее переживание одиночества»: в первой группе в большей степени выражены признаки, характерные для общего переживания одиночества: нехватка эмоциональной близости и/или контактов с людьми, осознание себя как одинокого, изолированного человека.

### 3.6. Качественный анализ ответов на вопросы анкеты

Для анализа были взяты ответы двух групп респондентов. В первую группу вошли люди, чей показатель общей суверенности относится к пониженным относительно средних (то есть нормативных) или максимально приближен к ним (нижняя граница нормы): это группа травмированных (1 человек), депривированных (13 человек), а также потенциально депривированных субъектов (4 человека). Во вторую группу вошли люди, чей показатель общей суверенности относится к высоким относительно средних или максимально приближен к ним (верхняя граница нормы): это группа сверхсуверенных (9 человек) и квазисуверенных (1 человек) субъектов, а также потенциально сверхсуверенных субъектов (4 человека). Предпринятый анализ носит, скорее, характер феноменологического описания [33] с выделением основных смысловых категорий. При первичном поверхностном анализе ответов стало понятно, что ответы на вопрос про занятость респондента в конкретной ситуации уединения не несут особой исследовательской ценности, особенно в сравнении с другими вопросами, поэтому в дальнейшем анализе они не участвовали. Сформированные таблицы, включающие в себя темы и категории ответов, а также сами ответы, представлены в приложениях (Приложение Ж, Приложение К).

Согласно полученным ответам, уединение может выступать в качестве следствия каких-то отдельных событий – субъективно негативно (разрыв отношений, депрессия, болезнь) или нейтрально (кто-то уходит/уезжает на время из дома) окрашенных. Уединение также может быть самостоятельным событием, когда человек сознательно ищет возможность побыть наедине с собой и при этом данное стремление не связано непосредственно с воздействием (реальным или предполагаемым) внешней среды.

Как правило, для респондентов уединение – это ситуация объективной (физической) обособленности от других людей, однако кто-то может чувствовать себя уединенным, даже находясь среди них («Несмотря на то, что

это, как сказать, public event («общественное мероприятие» – прим. авт.), и более того, я ходила с другом, я чувствовала уединение, находилась наедине со своими мыслями»). Часто ситуация уединения связывается с домом или определенной его частью – собственной территорией в нём (личная комната, кабинет). Можно отметить, что в некоторых ответах упомянуты признаки скорее характерные для родственных феноменов: собственно одиночества или отчуждения, однако формат дистанционного опроса, малый размер группы и выбранный тип анализа не дают права на дальнейшую интерпретацию.

В связи с ситуацией уединения наиболее часто упоминаемым чувством является чувство спокойствия, а также схожих с ним по своей природе чувств – умиротворения и комфорта. Иногда респонденты в своих ответах отмечают происходящую (либо в уединении, либо при переходе из ситуации контакта в ситуацию уединения) динамику: облегчение, смена напряжения спокойствием. Тем не менее, для кого-то такая ситуация, напротив, сопровождалась всплеском энергии и активности. Среди ярких положительных чувств и эмоций в основном упоминаются радость и счастье, среди отрицательных – страх, грусть или уныние, тревога, чувство ненужности (последний тип ответов оказался редким, поэтому целесообразно перечислить их полностью). Уединение сопровождается негативными эмоциями, когда оно обусловлено негативно переживаемым (разрыв отношений, депрессия) или непривычным событием, хоть и не во всех случаях: так, уединение во время тяжелой болезни, согласно словам одного из респондентов, сопровождалось нейтральными и положительными чувствами.

Именно чувством спокойствия, уменьшением напряжения и тревоги, обстановкой, переживаемой как более безопасной, отличается для многих респондентов ситуация уединения по сравнению с ситуацией нахождения среди людей. Следствием этого может выступать более свободное самоощущение («я больше чувствую себя собой», «я чувствую себя свободнее», «более спокойное и яркое ощущение себя») и самовыражение («можно выглядеть, как хочешь», «я могла быть собой», «делаю только то, что хочу»). Кроме того, уединение в

большой степени, чем пребывание в социуме, характеризуется возможностью сосредоточиться как на собственном внутреннем мире, своих мыслях.

О своей потребности в частом пребывании наедине с собой сообщила большая часть респондентов. Особенно часто эта потребность дает о себе знать, если уединение по тем или иным причинам недоступно, то есть потребность, возникнув, не удовлетворяется, вследствие чего нарастает психологическое напряжение. И наоборот, если с возможностью уединения проблем нет, то напряжение, связанное с потребностью, не становится объектом переживаний, в этом случае респонденты сообщают об отсутствии выраженной потребности в уединении.

Уединение позволяет человеку «прийти в себя», отдохнуть, снять напряжение, приблизиться к состоянию психологического равновесия. Ситуации пребывания наедине с собой способствуют более глубокому и тщательному самоанализу, самопознанию, самопониманию. Пребывание наедине с собой оказывает влияние на личностное развитие: так, например, позволяет «... научиться слушать, слышать и думать», формирует ««умение созерцать, наблюдать, думать, анализировать, делать выводы, принимать решения». Итогом уединения может стать некий творческий продукт (даже если это новая идея или мысль). В уединении актуализируются и заново переживаются (или пока только представляются, воображаются, но об этом наши респонденты не говорили) волнующие события, в результате чего человек получает дополнительную возможность прожить мысленно данную ситуацию и связанные с ней эмоции, что впоследствии может стать непосредственным или опосредованным психологическим ресурсом. Также это время для занятий субъективно приятной или необходимой деятельностью, поскольку уединение в большей степени способствует не только сосредоточению на себе, своем внутреннем мире, но и возможности быть сконцентрированным в деятельности.

На вопрос о том, приходилось ли им переживать неблагоприятную ситуацию уединения, многие респонденты ответили отрицательно. Уединение переживается как неблагоприятное тогда, когда перестает соответствовать

основным характерным признакам, или критериям, превращаясь уже в иную ситуацию: например, когда оно не является добровольным («когда мои планы рушатся», «когда я плохо себя чувствовала», «в то время мой партнер лежал в больнице»), когда реальное время пребывания в уединении превышает желаемое («как-то во время сессии уединение превратилось в затворничество», «когда оно было слишком длительным»), когда возникает потребность в общении, в контакте (и в этот момент ситуация уединения должна завершиться), но по тем или иным причинам она не может быть удовлетворена в ближайшем будущем («...а потом мне хотелось играть в прочитанное, но было не с кем. От этого было очень грустно», «...когда я приезжала к родителям и мне не с кем было погулять в течение месяца»). Уединение может вызывать чувство дискомфорта, когда оно является новой, непривычной ситуацией («когда я ещё не совсем вникла, что это такое, как с этим быть и что в этом делать, мне казалось, что я могу одичать, и совершала сознательные "вылазки в люди"»), а также когда оно сопряжено с неумением или невозможностью организовать свою деятельность в период пребывания наедине с собой.

## ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

На данный момент существует совсем немного отечественных исследований, посвященных напрямую или косвенно взаимосвязи суверенности психологического пространства личности и специфики переживаний различных подвидов одиночества. В небольшом исследовании Гариповой Н. А. и Караваевой Л. П. было установлено, что для людей с развитой способностью к уединению характерны умеренно высокие показатели по всем шкалам психологического пространства личности [4]. В нашей работе подобную взаимосвязь выявить не удалось, что может быть связано с получением более выраженного статистического разнообразия и того, и другого признака.

В другом исследовании, направленном на изучение суверенности психологического пространства у мужчин и женщин с разным семейным статусом, авторы обнаружили корреляционную связь низких показателей суверенности и высоких показателей переживаний одиночества (негативного), что вполне согласуется с результатами, полученными в нашей работе. Кроме того, было обнаружено, что у холостых мужчин и незамужних женщин в большей степени выражена депривированность различных измерений психологического пространства [11].

Н. Е. Харламенкова в своем исследовании показала, что одним из факторов возникновения у респондентов переживаний, связанных со страхом социального одиночества, может быть пониженная суверенность таких измерений психологического пространства, как территория и вкусы и ценности, а также сниженная общая суверенность личностных границ [39]. Эти данные тоже соответствуют по смыслу тем данным, которые мы получили.

В ходе нашего исследования была выявлена неожиданная закономерность, которая, на первый взгляд, противоречила общей логике полученных результатов. Множественный регрессионный анализ отразил следующую связь: чем слабее сформированы личностные границы, связанные с



телесностью, и, одновременно с этим, чем **сильнее** (то есть чем больше значение показателя) сформированы личностные границы, связанные с миром вещей, тем более вероятным является возникновение признаков, характерных для боязни отвержения со стороны других людей. Однако следует помнить, что в опроснике Нартовой–Бочавер высокие баллы связаны со сверх- и квазисуверенностью, то есть с чрезмерно крепкими и усиленными границами. Соответственно, можно предположить, что в данном противоречивом случае речь идет не о нормальной суверенности, а о явлении компенсации, которое проявляется в форме усиленного личного контроля над измерением психологического пространства личности (здесь – над миром предметов, вещей).

Что касается работы с понятиями «изоляция», «одиночество» и «уединение», то можно отметить, что в любой статье, посвященной концептуальной проблеме, связанной с указанными терминами (а таких статей достаточно много), последние два из них, как правило, противопоставляются друг другу по своему смысловому содержанию и значению для личности. Так, понятие «одиночество» наделяется негативными характеристиками, а «уединение» – положительными. Тем не менее, подобное разделение чаще всего осуществляется либо интуитивно, либо на основе теоретического анализа источников (например, словарей или философских трудов). Мы же предприняли попытку эмпирическим путем проверить, казалось бы, очевидное предположение. На группе наших респондентов подтвердилось широко распространенное в литературе представление об уединении как о положительно воспринимаемом и оцениваемом концепте. Разницу между понятиями «уединение» и «изоляция» в степени психического и психологического напряжения можно предположительно объяснить тем, что уединение – это, помимо расслабления и отдыха, также время и возможность для активной психической, в частности, мыслительной, и творческой деятельности, о чем говорят данные многочисленных теоретических и эмпирических исследований, в том числе и наше. Работу с методом

семантического материала и предложенными понятиями интересно продолжить, используя, в том числе, другие факторы и шкалы, а не только традиционные, а также разрабатывая их специально для данных понятий. Кроме того, любопытными и, возможно, полезными оказались бы данные о наличии или отсутствии возрастных, гендерных, межпоколенных и культурных различий в представлениях людей о тех феноменах, которые обозначаются понятиями «изоляция», «одиночество» и «уединение».

Данные, полученные в ходе качественного анализа ответов на вопросы о ситуациях уединения в жизни респондентов, лишь подтверждают имеющиеся в литературных источниках сведения, например, в исследованиях К. Лонга и его коллег, которые позволили ему сформулировать основные преимущества, доступные человеку в ситуации уединения [51], [52]. М. С. Бодрова в своей работе определила психологические функции уединения [2], с которыми также согласуются полученные нами результаты.

Наконец, что касается обнаруженных половозрастных различий, то, на наш взгляд, они могут быть обусловлены возрастными задачами развития личности. Так, например, для юношеского возраста, к которому мы относим девушек в возрасте от 15 лет до 21 года и юношей от 17 до 22 лет, такими задачами являются профессиональное и личностное самоопределение и интимно-личностное общение, что сопровождается активным стремлением к самопознанию, самоанализу и саморефлексии. Возможно, поэтому у женщин юношеского возраста в большей степени, чем у женщин периода ранней взрослости, выражена тенденция к оценке уединения как ресурсной. По той же причине юноши могут в большей степени, чем мужчины старшего возраста, оценивать понятие уединение как феномен, связанный с психическим и/или психологическим напряжением. К задачам периода ранней взрослости (23 года – 35 лет) относятся «профессионализация, создание семьи, разотождествление с родительской семьей, вхождение в социум и культуру, становление мировоззрения, духовности и отношения к себе» [1, 1]. Так как многие из этих задач связаны с социальными и межличностными взаимодействиями, то можно

предположить, что вследствие этого у мужчин более старшей возрастной группы (23–29 лет) в большей степени выражены признаки боязни отвержения со стороны других людей, чем у младшей.

В пределах нашей выборки были также обнаружены различия по признакам суверенности некоторых измерений психологического пространства личности, при этом и в женской, и в мужской подгруппе признаки сформированных личностных границ характерны в большей степени для людей более младшего возраста (15–21 год и 17–22 года соответственно). Учитывая одно из основных положений теории суверенности о том, что личностные границы формируются в детстве и частично в подростковом возрасте, трудно дать более или менее определенную интерпретацию полученным различиям. Дополнительное противоречие вносит тот факт, что к возрасту примерно 15–17 лет (как считается на данный момент) не только приостанавливается интенсивное развитие и формирование личностных границ, но и продолжается период повышенной чувствительности к их сохранению, обусловленный закономерностями подросткового периода, что делает подростков уязвимыми в отношении притязаний на их психологическое пространство со стороны других людей (в первую очередь – родителей). Такой результат может быть объяснен и через характеристики временных промежутков, в условиях которых росли и развивались, будучи детьми, люди разных возрастных групп, и через поиск схожих воспитательных паттернов, которые реализовывали родители детей в каждой из возрастных групп, и через погрешности применения математического метода. Тем не менее, этот вопрос является крайне интересным для потенциального исследования.

## ВЫВОДЫ

Данное исследование было посвящено изучению связи между суверенностью психологического пространства личности и переживанием одиночества. В соответствии с поставленными задачами и на основании полученных и проанализированных данных можно сделать следующие выводы:

1. Обнаружена статистически значимая обратная корреляционная связь между суверенностью психологического пространства личности и актуальным переживанием одиночества как негативного явления. О её наличии свидетельствуют также статистически значимые различия между группами респондентов с более низкими и с более высокими показателями общей суверенности: в группе с более низкими показателями суверенности в большей степени выражены признаки, характерные для негативного переживания одиночества (нехватка эмоциональной близости и/или контактов с людьми, осознание себя как одинокого, изолированного человека).
2. Боязнь возможного отвержения со стороны других людей на статистически достоверном уровне значимости связана как с общей личностной суверенностью, так и с отдельными её аспектами: суверенностью физического тела, территории, суверенностью вкусов и ценностей. Боязнь быть отвергнутым тем выше, чем более депривированы личностные границы, относящиеся к указанным измерениям психологического пространства.
3. Обнаружено, что семантические характеристики понятий «Изоляция», «Одиночество» и «Уединение» на статистически достоверном уровне значимости различаются по параметрам «Сила» и «Оценка». Понятие «Уединение», по сравнению с понятием «Изоляция», оценивается выше по критерию «Сила». Все три понятия статистически значимо различаются между собой по параметру «Оценка». Наиболее положительно оценивается понятие «Уединение».

4. Результаты исследования показали наличие половозрастных особенностей отношения к одиночеству и его переживания. У женщин юношеского возраста в большей степени, чем у женщин периода ранней взрослости, выражена тенденция к оценке уединения как ресурсной. Тем не менее, женщины в возрасте от 18 до 29 лет в большей степени, чем мужчины этой же возрастной группы, склонны оценивать понятие «Уединение» как обозначающее феномен, связанный с возбуждением и активностью, при этом для женщин в возрасте от 22 до 26 лет это более характерно, чем для женщин более младшей возрастной группы. Юноши в большей степени, чем мужчины старшего возраста, оценивают уединение как феномен, связанный с психическим и/или психологическим напряжением. У мужчин более старшей возрастной группы (23–29 лет) в большей степени выражены признаки боязни отвержения со стороны других людей, чем у младшей. Обнаружены различия по признакам суверенности таких измерений психологического пространства личности, как социальные связи, вкусы и ценности, физическое тело, при этом и в женской, и в мужской подгруппе признаки сформированных личностных границ характерны в большей степени для людей более младшего возраста (15–21 год и 17–22 года соответственно). Обнаруженные половозрастные различия предлагается объяснять преимущественно с позиции ведущих задач личностного развития, специфичных для каждого возрастного этапа. Статистически значимое влияние пола и возраста на характеристики, полученные по шкалам всех опросников, на респондентах нашей выборки обнаружено не было. Тем не менее, на уровне статистической тенденции обнаружено влияние фактора «Пол».
5. В ходе качественного анализа были выделены основные смысловые категории ответов на открытые вопросы, связанные с ситуацией уединения. Как правило, для респондентов уединение связано с объективной (физической) обособленностью от других людей. Уединение

позволяет человеку отдохнуть, снять напряжение, приблизиться к состоянию психологического равновесия. Ситуации пребывания наедине с собой способствуют более глубокому и тщательному самоанализу и самопознанию, а также оказывают влияние на личностное развитие. Ситуация уединения по сравнению с ситуацией нахождения среди людей отличается для многих респондентов чувством спокойствия, уменьшением напряжения и тревоги, обстановкой, переживаемой как более безопасной. Следствием этого может выступать более свободное самоощущение и самовыражение. В отношении уединения наиболее часто упоминаемым чувством является спокойствие, наиболее часто упоминаемыми состояниями – умиротворение и комфорт. Тем не менее, уединение переживается как неблагоприятное в тех случаях, когда:

- оно перестает соответствовать своим основным характерным признакам, или критериям, превращаясь в качественно иную ситуацию;
- оно является новой, непривычной ситуацией;
- оно сопряжено с неумением или невозможностью организовать свою деятельность в период пребывания наедине с собой.

Несмотря на то, что качественный анализ был проведен на основании ответов тех респондентов, чья личностная суверенность, по итогам прохождения опросника, считается нарушенной (депривированной или сверхсуверенной), мы предполагаем, что те же смысловые категории ответов будут характерны и для людей с нормальной суверенностью.

Таким образом, основная и частные гипотезы нашего исследования нашли своё подтверждение.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одиночество – это сложный конструкт, к исследованию которого обращаются различные области научного знания: философия, психология, социология, антропология и так далее. С феноменом одиночества определенным образом оказываются связаны политика и экономика в обществе. Одиночество – это также комплексный и неоднозначный феномен, некоторые грани которого представляют (продолжают представлять) собой одну из важных личностных проблем человека в обществе, в частности, в обществе современном, постиндустриальном. Негативные переживания, сопровождающие ощущение и восприятие себя как одинокого человека, заметно ухудшают субъективное психологическое благополучие, могут выступать в качестве фактора риска для сердечно-сосудистых заболеваний, повышают склонность к деструктивным формам поведения, являются одной из причин, приводящих к суициду. По этой причине факторы, опосредующие отношение личности к одиночеству и специфику переживаний этого феномена в его различных видовых проявлениях, являются, на наш взгляд, актуальным и крайне интересным исследовательским вопросом.

Важным фактором является состояние психологических границ личности, или иначе – суверенность психологического пространства личности. Суверенность представляет собой системное качество личности, которое является необходимым условием для её нормального развития и функционирования. Нарушенные личностные границы становятся предиктором возникновения проблем, связанных с организацией поведения человека и его жизнедеятельности (например, расстройства пищевого поведения, повышенная социальная конформность, отчужденность, агрессивность). Одной из функций психологических границ является формирование субъектности: границы определяют, где начинается «Я», а где оно заканчивается и начинается объективный мир, кто-то другой («не-Я»). Благодаря данному разделению границы и существуют как феномен. Феномен одиночества тоже в своей основе

базируется на наличии взаимодействия с тем, кто «не-Я», либо его отсутствии. Вернее будет сказать, на наличии даже самой потенциальной возможности такого взаимодействия. Именно поэтому вопрос о взаимосвязи этих двух явлений кажется логичным и интересным.

Нерешенные вопросы существуют и в области определения родственных и смежных понятий, поэтому мы также коснулись этой темы в данной исследовательской работе.

Основной целью данной работы было изучение взаимосвязи между переживанием личностью одиночества и суверенностью её психологического пространства. Указанная цель достигнута. Все задачи, обозначенные в начале работы, выполнены в предполагаемом объеме: проанализированы связи между аспектами суверенности и особенностями переживания одиночества, а также связи между аспектами суверенности и аффилиативными мотивами личности; выявлены семантические характеристики понятий, относящихся к феномену одиночества («изоляция», «одиночество», «уединение»); с помощью качественного анализа проанализирована рефлексивная оценка респондентами ситуаций уединения.

Нарушенная суверенность личностных границ (особенно в виде депривированности, то есть их «размытости», слабости, уязвимости к воздействию извне) действительно может выступать в качестве предиктора формирования неблагоприятных переживаний одиночества, связанных с нехваткой эмоциональной близости и контактов с людьми, осознанием себя как одинокого человека. В нашем исследовании наиболее явно с такими переживаниями оказалось связано нарушение территориальных границ личности, а также общее депривированное состояние психологических границ личности.

Недостаточная сформированность психологических границ, связанных с телом, может стать одним из предикторов, способствующих формированию у человека боязни отвержения со стороны других людей, особенно в сочетании со сверхсуверенностью психологического пространства, связанного с миром



вещей. Развитие данной мотивационной тенденции, в свою очередь, вносит потенциальный вклад в переживание негативного одиночества, в частности при одновременном наличии выраженной потребности в общении и эмоциональном контакте с людьми.

Семантические характеристики понятий «Одиночество», «Изоляция» и «Уединение» различаются между собой, при этом в меньшей степени друг от друга отличаются понятия «Уединение» и «Одиночество». Более того, семантическое пространство понятия «Одиночество» оказалось полностью включенным в семантическое пространство понятия «Уединение», что является неожиданным и интересным результатом и предпосылкой для дальнейших исследований в области проблемы определения понятий, связанных с комплексным феноменом одиночества.

Качественный анализ высказываний и выделение основных смысловых категорий позволили приблизиться к феноменологическому описанию уединения как концепта и лучше понять специфику переживаний современных людей, связанных с ситуациями уединения, а также специфику взаимоотношений с данным явлением (именно «взаимоотношений с», а не «отношения к»).

Полученные результаты позволяют дополнить и расширить имеющиеся в литературе данные как о психологических границах личности и суверенности психологического пространства, так и о феномене одиночества и его связях с личностью. На основании полученных данных рекомендуется проводить дальнейшие (в том числе уточняющие) исследования во всех обозначенных направлениях. В ходе работы на рассмотрение предлагается ряд вопросов для возможных будущих исследований.

Что касается практической и социальной ценности работы, то её результаты можно учитывать в психологической и психотерапевтической практике в вопросах, связанных как с проблемным, так и с ресурсным одиночеством, а также при разработке воспитательных рекомендаций, поскольку грамотное обращение с личностными границами ребенка, которое,

согласно теории суверенности и не только (вспомним Э. Пиклер [18, 184]), должно быть обеспечено уже с младенческого возраста, является достаточно сложной задачей, стоящей перед будущими родителями.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бенко Е. В. Возрастные задачи развития личности взрослого человека как один из аспектов субъективного благополучия // ЛОМОНОСОВ-2015. – 2015.
2. Бодрова М. С. Психологические функции уединения // Психология индивидуальности: материалы IV Всероссийской научной конференции / отв. ред. А.Б. Купрейченко, В.А. Штроо; Нац. иссл. ун-т «Высшая школа экономики»; Росс. гуманит. науч. фонд. – М.: Логос, 2012. – 354 с.
3. Вейс Р. Вопросы изучения одиночества // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989. – С. 114–128.
4. Гарипова Н. А., Караваева Л. П. Уединение как важный ресурс психологического благополучия современного человека // Современное образовательное пространство: психологическое благополучие и культура безопасности. – 2017. – С. 78–83
5. Гордеева Т.О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 1: Проблемы развития теории [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. N 4(12). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 06.05.2017).
6. Джонсон Т., Садлер У. От одиночества – к аномии // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989. – С. 21–51.
7. Иркин Д. Б. Суверенность психологического пространства личности подростка и ее взаимосвязь с уровнем невротизации и представлениями подростка об их воспитании родителями // Психология и право. – 2011. – №3. – С. 44-48
8. Ишанов С. А. Уединение и одиночество: влияние экзистенциальной исполненности личности // Психология XXI века: российская психология в контексте мировой науки : материалы Международной научной конференции молодых ученых. – СПб.: Скифия-принт, 2016. – 336 с.
9. Кирпиков А. Р. Позитивные аспекты переживания одиночества в подростковом возрасте: Дисс. ... канд. пед. наук. – М., 2002. – 181 с.

10. Корчагина С. Г. Психология одиночества: учебное пособие. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. – 228 с.
11. Кудлаенко О. А., Романова Е. В. Суверенность психологического пространства у мужчин и женщин с различным семейным статусом // Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ. – 2015. – Т. 3. – С. 70–76.
12. Леонтьев Д. А. Экзистенциальный смысл одиночества // Экзистенциальная традиция: Философия, психология, психотерапия. – 2011. – № 2(19). – С. 101–108.
13. Марквяд О. В защиту способности к одиночеству // Логос. – 2016. – Т. 26. – № 4. – С. 151–164.
14. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2011. – 352 с.
15. Миускович Б. Одиночество: междисциплинарный подход // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989. – С. 52–87.
16. Мухиярова Е. Н. Переживание одиночества в зрелом возрасте (гендерный аспект): автореферат дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01. – Санкт-Петербург: СПбГУ, 2006. – 19 с.
17. Нартова-Бочавер С.К. Новая версия опросника «Суверенность психологического пространства — 2010» // Психологический журнал. – 2014. – Т. 35. – № 3. – С. 105—119.
18. Нартова-Бочавер С. К. Психологическая суверенность личности: генезис и проявления: Дис. ... доктора психол. наук. – М., 2005. – 432 с.
19. Нартова-Бочавер С. К. Психология суверенности: десять лет спустя. — М.: Смысл, 2017. — 200 с.
20. Нартова-Бочавер С.К. Связь психологической суверенности и социальных верований: границы личности в контексте «большого» социума // Социальная психология и общество. – 2017. – Т. 8. – № 3. – С. 100—114.

21. Нартова-Бочавер С. К. Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии. — СПб.: Питер, 2008. — 400 с.: ил. — (Серия «Учебное пособие»).
22. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Учебное пособие. — СПб.: Речь, 2004. — 392 с.
23. Наследов А. Д. IBM SPSS Statistics 20 и AMOS. Профессиональный статистический анализ данных. — СПб.: Питер, 2013. — 416 с.
24. Неумоева-Колчеданцева Е. В. Позитивный потенциал одиночества в юношеском возрасте // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. — 2012. — № 2. — С. 112–120.
25. 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.
26. Ошо. Любовь. Свобода. Одиночество. — СПб.: ИД «ВЕСЬ», 2004. — 288 с.
27. Перлман Д., Пепло Л. Теоретические подходы к одиночеству // Лабиринты одиночества. — М.: Прогресс, 1989. — С. 152–168.
28. Пузанова Ж. В. «Одиночество» как предмет эмпирического анализа // Социология: методология, методы, математическое моделирование. — 2009. — № 29. — С. 132–154.
29. Рождественский Д. С. Цивилизация и «болезни одиночества». — Материалы Всероссийской научно – практической конференции «Развитие человека в современном мире». — Новосибирск: НГПУ, 2006. — С. 7-19.
30. Рэлф Оди Дж. Человек – существо одинокое: биологические корни одиночества // Лабиринты одиночества. — М.: Прогресс, 1989. — С. 129–151.
31. Слободчиков И. М. Современные исследования переживания одиночества // Психологическая наука и образование. — 2007. — № 3. — С. 27–35.
32. Тихонов Г. М. Одиночество как экзистенциальный опыт человека // Вестник ИЖГТУ им. М. Т. Калашникова. — 2006. — № 2. — С. 96–99.

33. Улановский А. М. Феноменологическое описание в психологии // Вторая Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: Материалы сообщений. – М.: 2004.
34. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: ИИП, 2002. – 339 с.
35. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник: Пер. с англ. и нем./Общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева; вст. ст. Д. А. Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
36. Фромм Э. Искусство любить: [пер. с англ.] / Эрих Фромм. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2010. – 223 с.
37. Фромм Э. Бегство от свободы / общ. ред. П. С. Гуревича; пер. с англ. Г. Ф. Швейника. – М.: Флинта: МПСИ: Прогресс, 2006. – 3-е изд. – 248 с.
38. Хараш А.У. Психология одиночества // Педология. Новый век. – 2000. – № 4. – С. 30–44.
39. Харламенкова Н. Е. Суверенность психологического пространства личности при разных типах переживаемых угроз // Вестник костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Серия: педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2015. – Т. 21. – №1. – С. 38–41.
40. Ялом И. Когда Ницше плакал / Пер. с англ. М. В. Будыниной. – М.: Эксмо, 2017. – 496 с.
41. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Пер. с англ. Т. С. Драбкиной. – М.: РИМИС, 2008. – 608 с.
42. Coplan, R. J., Bowker J. C. (2014). The handbook of solitude: psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone. Hoboken, New Jersey: Blackwell Publishing.
43. Corsano, P., Majorano, M., & Champretavy, L. (2006). Psychological well-being in adolescence: The contribution of interpersonal relations and experience of

being alone. *Adolescence*, 41(162), 341-353. Retrieved from [www.scopus.com](http://www.scopus.com) (23.04.2017).

44. Ernst, J. M., & Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and Preventive Psychology*, 8(1), 1-22. DOI: 10.1016/S0962-1849(99)80008-0.

45. Galanaki, E. P., Mylonas, K., & Vogiatzoglou, P. S. (2015). Evaluating voluntary aloneness in childhood: Initial validation of the Children's solitude scale. *European Journal of Developmental Psychology*, 12(6), 688-700. DOI: 10.1080/17405629.2015.1071253.

46. Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227. DOI: 10.1007/s12160-010-9210-8.

47. Houghton, S., Hattie, J., Wood, L., Carroll, A., Martin, K., & Tan, C. (2014). Conceptualising loneliness in adolescents: Development and validation of a self-report instrument. *Child Psychiatry and Human Development*, 45(5), 604-616. DOI: 10.1007/s10578-013-0429-z.

48. Larson, R.W. (1999). The uses of loneliness in adolescence. In K. J. Rotenberg, & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 244-262). New York: Cambridge University Press.

49. Larson, R.W., & Csikszentmihalyi, M. (1980). The significance of solitude in adolescent development. *Journal of Current Adolescent Medicine*, 2, 33-40.

50. Leary, M. R., Herbst, K. C., & McCrary, F. (2003). Finding pleasure in solitary activities: Desire for aloneness or disinterest in social contact? *Personality and Individual Differences*, 35(1), 59-68. DOI: 10.1016/S0191-8869(02)00141-1.

51. Long, C. R., Averill, J. R. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 33(1), 21-44. DOI: 10.1111/1468-5914.00204.

52. Long, C. R., Seburn, M., Averill, J. R., & More, T. A. (2003). Solitude experiences: Varieties, settings, and individual differences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(5), 578-583. DOI: 10.1177/0146167203029005003.

53. Pauly, T., Lay, J. C., Nater, U. M., Scott, S. B., & Hoppmann, C. A. (2016). How we experience being alone: Age differences in affective and biological correlates of momentary solitude. *Gerontology*, 63(1), 55-66. DOI: 10.1159/000450608.
54. Rokach, A. (2004). Loneliness then and now: Reflections on social and emotional alienation in everyday life. *Current Psychology*, 23(1), 24-40. Retrieved from [www.scopus.com](http://www.scopus.com) (18.04.2017).
55. Teo A. R., Struffelbam K. W., & Kato T. A. (2014). The intersection of culture and solitude: the hikikomori phenomenon in Japan. In Coplan, R. J., Bowker J. C., *The handbook of solitude: psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone.* (pp. 445-460). Hoboken, New Jersey: Blackwell Publishing.
56. Winnicott, D.W. (1965). The capacity to be alone. In D. W. Winnicott, *The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development.* New York, NY: International Universities Press.
57. В Великобритании появился министр по вопросам одиночества: [Электронный ресурс]. – 2018. – Режим доступа: <http://tass.ru/obschestvo/4881148> (дата обращения: 30.05.2018).
58. Yeginsu, C. U.K. Appoints a Minister for Loneliness [Электронный ресурс]. – 2018. – Режим доступа: <https://www.nytimes.com/2018/01/17/world/europe/uk-britain-loneliness.html> (дата обращения: 30.05.2018).



## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРИЛОЖЕНИЕ А

Половозрастное распределение участников исследования

Таблица А.1. Комбинационная таблица «возраст\*пол»

Количество		пол		Всего
		женский	мужской	
возраст	15,0	1	0	1
	16,0	5	0	5
	17,0	2	1	3
	18,0	14	1	15
	19,0	8	0	8
	20,0	3	1	4
	21,0	17	2	19
	22,0	9	1	10
	23,0	4	2	6
	24,0	2	0	2
	25,0	5	1	6
	26,0	3	0	3
	27,0	0	1	1
	29,0	0	1	1
	35,0	1	0	1
	38,0	1	0	1
	44,0	1	0	1
48,0	1	0	1	
Всего		77	11	88

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Семантический дифференциал (модификация С. Г. Корчагиной)

#### Инструкция

Вам предлагается оценить понятие «ИЗОЛЯЦИЯ» («ОДИНОЧЕСТВО», «УЕДИНЕНИЕ») по предложенным 15 парам полярных утверждений. Обведите кружочком цифру из ряда «-3-2-10123», которая, по Вашему мнению, наиболее точно определяет степень выраженности данной характеристики: 0 - качество не выражено, 1 – выражено слабо, 2 – выражено средне, 3 – выражено сильно.

№		-3	-2	-1	0	1	2	3	
1	Плохое								Хорошее
2	Поверхностное								Глубокое
3	Тихое								Громкое
4	Разрушающее								Созидающее
5	Маленькое								Большое
6	Спокойное								Беспокойное
7	Холодное								Теплое
8	Слабое								Сильное
9	Пассивное								Активное
10	Колючее								Мягкое
11	Тяжелое								Легкое
12	Однообразное								Разнообразное
13	Темное								Светлое
14	Увядающее								Расцветающее
15	Застывшее								Подвижное

Факторные веса каждого понятия подсчитываются по формулам (индекс рядом с f указывает номер шкалы):

$$\text{Фактор оценки (F}_0\text{)} = (f_1 + f_4 + f_7 + f_{10} + f_{13}):5;$$

$$\text{Фактор силы (F}_c\text{)} = (f_2 + f_5 + f_8 + f_{11} + f_{14}):5;$$

$$\text{Фактор активности (F}_a\text{)} = (f_3 + f_6 + f_9 + f_{12} + f_{15}):5.$$

Полученные результаты представляются графически. Для этого следует построить три объемных параллелограмма в трехосной системе координат. Оси обозначаются F<sub>0</sub>, F<sub>c</sub> и F<sub>a</sub> согласно формульным знакам факторных весов. Каждый из параллелограммов

символизирует определенное семантическое пространство соответствующего понятия. Форма и размер параллелограммов зависят от значений координат, то есть от результатов факторных весов, полученных по вышеуказанным формулам. В качественном анализе результатов можно также ориентироваться на содержание шкал в каждом факторе.

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Опросник аффилиации А. Мехрабиана

#### **Инструкция:**

Опросник состоит из ряда утверждений, касающихся отдельных сторон характера, а также мнений и чувств по поводу некоторых жизненных ситуаций. Чтобы оценить степень вашего согласия или несогласия с каждым из утверждений, используйте следующую шкалу:

- +3 – полностью согласен,
- +2 – согласен,
- +1 – скорее согласен, чем не согласен,
- 0 – нейтрален,
- -1 – скорее не согласен, чем согласен,
- -2 – не согласен,
- -3 – полностью не согласен.

Прочтите утверждения теста и оцените степень согласия или несогласия. Не тратьте времени на обдумывание ответов. Дайте тот ответ, который первым пришел вам в голову. Каждое последующее утверждение читайте только после того, как вы уже оценили предыдущее. В тесте не предполагается хороших или плохих ответов. Свободно и искренне выражайте свое мнение.

#### **Шкала для оценки силы стремления к людям**

1. Я легко схожусь с людьми.
2. Когда я расстроен, то обычно больше предпочитаю быть среди людей, чем оставаться одному.
3. Если бы мне пришлось выбирать, то я предпочел бы, чтобы меня считали способным и сообразительным, а не дружелюбным и общительным.
4. Я нуждаюсь в близких друзьях меньше, чем большинство людей.
5. Я часто и охотно говорю с людьми о своих переживаниях.
6. От хорошего фильма или книги я получаю большее удовольствие, чем от хорошей компании.
7. Мне нравится иметь как можно больше друзей.
8. Я скорее предпочел бы провести свой отдых вдали от людей, чем на оживленном курорте.
9. Я думаю, что большинство людей славу и почет ценят больше, чем дружбу.
10. Я предпочел бы самостоятельную работу коллективной.
11. Излишняя откровенность с друзьями может повредить.
12. Когда я встречаю на улице знакомого, я всегда стараюсь перекинуться с ним парой слов, а не просто пройти мимо, поздоровавшись.
13. Независимость и свободу от личных привязанностей я предпочитаю прочным дружеским узам.
14. Я посещаю компании и вечеринки потому, что это хороший способ завести друзей.
15. Если мне нужно принять важное решение, то я скорее посоветуюсь с друзьями, чем стану обдумывать его один.
16. Я не доверяю слишком открытому проявлению чувств.
17. У меня много близких друзей.

18. Когда я нахожусь с незнакомыми людьми, мне совсем не важно, нравлюсь я им или нет.
19. Индивидуальные игры и развлечения я предпочитаю групповым.
20. Эмоционально открытые люди привлекают меня больше, чем сосредоточенные и серьезные.
21. Я скорее предпочту интересную книгу или схожу в кино, чем проведу время на вечеринке.
22. Путешествуя, я больше люблю общаться с людьми, чем просто наслаждаться видами и посещать достопримечательности одному.
23. Мне легче решить трудную проблему, когда я обдумываю ее один, чем тогда, когда я ее обсуждаю с друзьями.
24. Я считаю, что в трудных жизненных ситуациях скорее нужно рассчитывать на свои силы, чем надеяться на помощь друзей.
25. Даже в обществе друзей трудно полностью отвлечься от забот и срочных дел.
26. Оказавшись на новом месте, я быстро приобретаю новый круг знакомых.
27. Вечер, проведенный за любимым занятием, привлекает меня больше, чем общение с людьми.
28. Я избегаю слишком близких отношений с людьми, чтобы не потерять личную свободу.
29. Когда у меня плохое настроение, я скорее стараюсь не показывать окружающим свои чувства, чем пытаться с кем-нибудь поделиться ими.
30. Я люблю бывать в обществе и всегда рад провести время в хорошей компании.

#### **Шкала для оценки боязни быть отвергнутым**

1. Я стесняюсь идти в малознакомое общество.
2. Если вечеринка мне не нравится, я все равно не уйду первым.
3. Меня бы очень задело, если бы мой близкий друг стал противоречить мне при посторонних людях.
4. Я стараюсь меньше общаться с людьми критического склада ума.
5. Обычно я легко схожусь с незнакомыми людьми.
6. Я не откажусь пойти в гости из-за того, что там будут люди, которые меня не любят.
7. Когда два моих друга спорят, я предпочитаю не вмешиваться в их спор, даже если с кем-то из них не согласен.
8. Если я попрошу кого-то пойти со мной, а он мне откажет, то я не решусь попросить его снова.
9. Я осторожен в высказывании своего мнения, пока хорошо не узнаю человека.
10. Если во время разговора я чего-то не понял, то лучше промолчу, чем прерву говорящего и попрошу повторить сказанное.
11. Я открыто критикую людей и ожидаю от них того же.
12. Мне трудно говорить людям «нет».
13. Я все же могу получить удовольствие от вечеринки, даже если вижу, что одет не по случаю.
14. Я болезненно воспринимаю критику в свой адрес.
15. Если я не нравлюсь кому-то, то стараюсь избегать этого человека.
16. Я не стесняюсь обращаться к людям за помощью.
17. Я редко противоречу людям из боязни их задеть.
18. Мне часто кажется, что незнакомые люди смотрят на меня критически.
19. Всякий раз, когда мне предстоит идти в незнакомое общество, я предпочитаю брать с собой друга.
20. Я часто говорю то, что думаю, даже если это неприятно собеседнику.
21. Я легко осваиваюсь в новом коллективе.

22. Временами у меня возникает чувство, что я никому не нужен.
23. Я долго переживаю, если посторонний человек нелестно высказался в мой адрес.
24. Я никогда не чувствую себя одиноким в компании.
25. Меня очень легко задеть, даже если это не заметно со стороны.
26. После встречи с новым человеком меня обычно мало волнует, правильно ли я себя вел.
27. Когда мне необходимо за чем-то обратиться к официальному лицу, я почти всегда жду, что мне откажут.
28. Когда нужно попросить продавца показать понравившуюся мне вещь, то я чувствую себя неловко.
29. Если я недоволен тем, как ведет себя мой знакомый, я обычно прямо указываю ему на это.
30. Если в транспорте я сижу, мне кажется, что люди смотрят на меня с укором.
31. Оказавшись в незнакомой компании, я скорее включаюсь в беседу, чем остаюсь в стороне.
32. Я стесняюсь просить, чтобы мне вернули книгу или какую-либо другую вещь, занятую на время у меня.

### Оценка результатов

По каждой из представленных выше шкал в отдельности определяется сумма баллов, полученных испытуемым. Для этого пользуются ключом и переводными оценочными шкалами, представленными ниже.

Ключ к шкале «**стремление к людям**»: +1, +2, -3, -4, +5, -6, +7, -8, -9, -10, -11, +12, -13, +14, +15, -16, +17, -18, -19, +20, -21, +22, -23, -24, -25, +26, -27, -28, -29, +30.

Ключ к шкале «**боязнь быть отвергнутым**»: +1, +2, +3, +4, -5, -6, +7, +8, +9, +10, -11, +12, -13, +14, +15, -16, +17, +18, +19, -20, -21, +22, +23, -24, +25, -26, +27, +28, -29, +30, -31, +32.

Для определения суммы баллов по каждой шкале используется следующая процедура. Пунктам опросника, помеченным в ключе знаками «+», приписываются баллы в соответствии со следующей переводной шкалой, где в числителе представлены оценки, данные испытуемыми соответствующим суждениям, а в знаменателе – те баллы, которые в конечном счете должны получить эти пункты шкалы, и которые суммируются:

-3	-2	-1	0	1	2	3
1	2	3	4	5	6	7

Пунктам опросника, помеченным в ключе знаком «-», точно так же приписываются баллы, но в соответствии с другим соотношением:

-3	-2	-1	0	1	2	3
7	6	5	4	3	2	1

### **Выводы об уровне развития**

Для каждого из испытуемых отдельно устанавливаются уровень развития мотива «стремление к людям» и уровень развития мотива «боязнь быть отвергнутым». При этом пользуются следующей суммарной шкалой:

- Сумма баллов **от 32 до 80** – низкий уровень развития мотива.
- Сумма баллов **от 81 до 176** – средний уровень развития мотива.
- Сумма баллов **от 177 до 224** – высокий уровень развития мотива.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

### «Суверенность психологического пространства – 2010»

Инструкция:

Вам предлагается оценить утверждения теста, который описывает детство человека. Если содержание утверждения относится к Вам, следует поставить галочку в ячейке, соответствующей “Да”. Если в Вашей жизни подобных ситуаций не встречалось, поставьте галочку в ячейке, соответствующей “Нет”. Если Вам трудно вспомнить, как было на самом деле, представьте себе наиболее вероятное положение дел. Этот тест не измеряет интеллектуальные способности, поэтому правильных или неправильных ответов не существует; каждый вариант встречается в реальной жизни. Постарайтесь не раздумывать долго, время заполнения теста – 20 минут.

Спасибо!

1. Решение о проведении каникул и выходных чаще принималось без меня.
2. У нас было в порядке вещей, если родители переключали телевизор на свой канал, когда я его смотрел.
3. Часто мне приходилось терпеть, когда родственники тискали и целовали меня.
4. В детстве бывало, что я носил одежду, в которой чувствовал себя посмешищем, и боялся, что меня будут дразнить.
5. Я обижался, когда меня в порядке наказания шлепали или давали подзатыльники.
6. Я раздражался, если во время стирки мама вытряхивала мои вещи из карманов.
7. Обычно родители не запрещали слушать музыку, которая мне нравится, даже если она их раздражала.
8. Меня никогда не заставляли есть насильно, как других детей.
9. Я часто огорчался, когда родители наводили порядок в моих игрушках.
10. Для меня было неприятным переживанием, когда мне стригли ногти.
11. У меня всегда было место (стол, сундучок, коробка), где я мог спрятать дорогие мне предметы.
12. Помню, что я сильно грустил оттого, что мне не разрешали ложиться спать чуть позже, чем это было принято.
13. Нередко бывало, что нужные мне вещи покупались как поощрение за хорошую учебу или поведение.
14. Случалось, что детский праздник был для меня испорчен, если я был одет не так, как хотелось.
15. Мне не нравилось, если без разрешения брали мою чашку или расческу.
16. Когда я чувствовал себя обиженным, я имел привычку запереться в ванной или туалете.
17. Я расстраивался, когда не мог доиграть из-за того, что взрослые звали меня к себе.
18. Если друзья предлагали мне переночевать у них, родители обычно не возражали.
19. Мне удавалось обычно устроить детский праздник так, как хотелось.
20. Случалось, я обижался, когда взрослые начинали серьезный разговор и выставляли меня в другую комнату.
21. Даже если подходило время ложиться спать, мне обычно разрешали досмотреть любимую передачу.



22. Мне не нравилась семейная традиция донашивать хорошие вещи, доставшиеся от других детей.
23. Мне часто хотелось поиграть с детьми, которые вместе со мной ходили в кружок, но обычно родители торопились, и это не удавалось.
24. При покупке вещей родители всегда учитывали мое мнение.
25. В детстве часто случалось, что, стесняясь попроситься в туалет, я долго терпел.
26. Я вполне ощутил, что отдать любимую игрушку – одно из самых сильных страданий маленького ребенка.
27. Взрослые почему-то считали, что могут войти в ванную или туалет, когда там ребенок, и не разрешали закрывать дверь на замок.
28. Родители старались делать со мной уроки, когда я уже справлялся сам.
29. Даже если родителям было некогда, они находили время, чтобы я поиграл с детьми, которые были мне симпатичны.
30. Когда была приготовлена вкусная еда, то близкие мне взрослые считали необходимым накормить меня ею, даже преодолевая мое сопротивление.
31. Мне бы очень хотелось, чтобы на дверях детских комнат были замки, хотя взрослых это и обижает.
32. Мне случалось огорчаться, если родители неожиданно брали меня в гости.
33. В детстве меня нередко заставляли есть калорийную, но невкусную пищу.
34. Я переживал оттого, что взрослые ошибочно думали, будто в детстве любую вещь можно заменить другой.
35. Я предпочитал в детстве ходить в гости, а не звать гостей к себе.
36. Меня раздражало, если взрослые не информировали меня о своих планах.
37. Проблема “отцов и детей” у нас не существовала, так как родители с детства уважали мое мнение.
38. Мне не нравилось, когда взрослые в детстве любили меня пощекотать или ущипнуть.
39. Родители спокойно принимали тот факт, что знают не всех моих друзей.
40. Мне не нравилось, что новых вещей не покупали, пока у нас были старые, но в хорошем состоянии.
41. Существовали телепередачи, которые я не мог смотреть без разрешения родителей.
42. Как и многие другие дети, я мечтал построить домик из диванных подушек, но мне это не удавалось.
43. Если у нас с друзьями возникали общие планы, наши родители нередко старались их изменить.
44. Если я возвращался из магазина, то мог часть сдачи оставить себе.
45. У нас было принято, чтобы родители всегда знали мой распорядок дня.
46. Я всегда был уверен, что, когда я с кем-то разговариваю по телефону, никто не прервет и не подслушает нашей беседы.
47. Родители пресекали мои попытки украсить себя так, как не было принято в их время (пирсинг, татуаж, прически).
48. Мне часто бывало неприятно, когда взрослые дотрагивались до меня.
49. Меня раздражало, если в моей комнате наводили порядок.
50. Во время обеда, если суп был горячим, я мог сначала съесть второе, и родители это не запрещали.
51. Если у меня в детстве появлялся новый знакомый, я должен был обязательно показать его

родителям.

52. Родители всегда демонстрировали свое несогласие с моими попытками соответствовать молодежной культуре.
53. Посещая врача, я боялся не боли, а того, что чужой человек будет меня трогать.
54. Наверное, я собственник: уже в детстве я постоянно раздражался оттого, что кто-то пользовался моими вещами.
55. Мне не нравилось, что взрослые ходят через ту комнату, где я играю с друзьями.
56. Проверая домашнее задание, родители всегда обращали внимание на порядок его выполнения: сначала основные предметы, а затем “второстепенные”, и были недовольны, если он нарушался.
57. Меня раздражало, когда приходилось в детстве носить вещи старшей сестры или брата.
58. У меня было в детстве увлечение (кружок, спортивная или художественная школа), которое не реализовалось, потому что родители были против.
59. Маленьких детей везде ждут огорчения: даже надевая шапку или завязывая шарф, взрослые умудряются зацепить за ухо или вырвать волосы.
60. У меня вызывало брезгливость, если мама или бабушка настаивали, чтобы я попробовал приготовленную ими еду “поварской” ложкой, которой они пробовали ее сами.
61. Я не любил, если у нас оставались на ночь гости, и мне приходилось менять спальное место.
62. Если я не сделал домашнее задание, но успел выполнить его на перемене, родители никогда меня не ругали: “Победителя не судят”.
63. Случалось, мне навязывали общение с братом или сестрой, даже когда мне этого не хотелось.
64. Мне случалось раздражать родителей, если мое мнение не совпадало с их собственным.
65. В детстве нередко вызывало огорчение, когда мне надевали одежду через голову.
66. В нашей семье считалось важным тратить деньги не только на самое необходимое, но и на то, чего очень хочется ребенку (дорогие книги и приборы – бинокль, словарь, – без которых можно было вполне обойтись).
67. Даже в детстве родители не настаивали, чтобы я “пошел по их стопам”.

Каждый ответ оценивался согласно ключу либо как +1 (совпадение с ключом), либо как –1.

Ключи к опроснику:

Да		Нет	Да		Нет	Да		Нет	Да		Нет	Да		Нет
	1	СЦ		15	СВ	СС	29			43	СП		57	СВ
	2	СП		16	СТ		30	СФТ	СВ	44			58	СЦ
	3	СФТ		17	СП		31	СТ		45	СП		59	СФТ
	4	СЦ	СС	18			32	СП	СС	46			60	СВ
	5	СФТ	СЦ	19			33	СЦ		47	СЦ		61	СТ
	6	СВ		20	СТ		34	СВ		48	СФТ	СП	62	
СЦ	7		СП	21			35	СТ		49	СТ		63	СС
СФТ	8			22	СВ		36	СП	СП	50			64	СЦ
	9	СВ		23	СС	СЦ	37			51	СС		65	СФТ
	10	СФТ	СЦ	24			38	СФТ		52	СЦ	СВ	66	
СТ	11			25	СФТ	СС	39			53	СФТ	СЦ	67	
	12	СП		26	СВ		40	СВ		54	СВ			
	13	СВ		27	СТ		41	СЦ		55	СТ			
	14	СЦ		28	СП		42	СТ		56	СП			

Можно подсчитать результаты вручную по следующим формулам:

$\underline{\text{СПП-2010}} = \text{B7} + \text{B8} + \text{B11} + \text{B18} + \text{B19} + \text{B21} + \text{B24} + \text{B29} + \text{B37} + \text{B39} + \text{B44} + \text{B46} + \text{B50} + \text{B62} + \text{B66} + \text{B67} + \text{B1} + \text{B2} + \text{B3} + \text{B4} + \text{B5} + \text{B6} + \text{B9} + \text{B10} + \text{B12} + \text{B13} + \text{B14} + \text{B15} + \text{B16} + \text{B17} + \text{B20} + \text{B22} + \text{B23} + \text{B25} + \text{B26} + \text{B27} + \text{B28} + \text{B30} + \text{B31} + \text{B32} + \text{B33} + \text{B34} + \text{B35} + \text{B36} + \text{B38} + \text{B40} + \text{B41} + \text{B42} + \text{B43} + \text{B45} + \text{B47} + \text{B48} + \text{B49} + \text{B51} + \text{B52} + \text{B53} + \text{B54} + \text{B55} + \text{B56} + \text{B57} + \text{B58} + \text{B59} + \text{B60} + \text{B61} + \text{B63} + \text{B64} + \text{B65}$

$\underline{\text{СФТ}} = \text{B8} + \text{B3} + \text{B5} + \text{B10} + \text{B25} + \text{B30} + \text{B38} + \text{B48} + \text{B53} + \text{B59} + \text{B65}$

$\underline{\text{СТ}} = \text{B11} + \text{B16} + \text{B20} + \text{B27} + \text{B31} + \text{B35} + \text{B42} + \text{B49} + \text{B55} + \text{B61}$

$\underline{\text{СВ}} = \text{B44} + \text{B6} + \text{B9} + \text{B13} + \text{B15} + \text{B22} + \text{B26} + \text{B34} + \text{B40} + \text{B54} + \text{B57} + \text{B60} + \text{B66}$

$\underline{\text{СП}} = \text{B21} + \text{B2} + \text{B17} + \text{B12} + \text{B28} + \text{B32} + \text{B36} + \text{B43} + \text{B45} + \text{B50} + \text{B56} + \text{B62}$

$\underline{\text{СС}} = \text{B18} + \text{B23} + \text{B29} + \text{B39} + \text{B46} + \text{B51} + \text{B63}$

$\underline{\text{СЦ}} = \text{B7} + \text{B4} + \text{B1} + \text{B14} + \text{B19} + \text{B24} + \text{B33} + \text{B37} + \text{B41} + \text{B47} + \text{B52} + \text{B58} + \text{B64} + \text{B67}$

Мы предлагаем выделять следующие эмпирические уровни выраженности суверенности: до 30 баллов – травмированность, 30–40 баллов – депривированность, 40–60 баллов – умеренная, или нормальная, суверенность, 60–70 баллов – сверхсуверенность, свыше 70 баллов – квазисуверенность («сырые» баллы должны быть переведены в Т-баллы).

## ПРИЛОЖЕНИЕ Д

«Дифференциальный опросник переживания одиночества» (полная версия)

### Инструкция:

Вам предлагается ряд утверждений. Пожалуйста, рассмотрите последовательно каждое и оцените, насколько Вы согласны с ним, выбрав один из четырех вариантов ответа: «Не согласен», «Скорее не согласен», «Скорее согласен», «Согласен».

Утверждение	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен
1. Я чувствую, что нахожусь в ладу с окружающими меня людьми.				
2. Я чувствую себя одиноким.				
3. Для меня не так уж важно, окружают ли меня другие люди.				
4. Я испытываю недостаток в дружеском общении.				
5. Когда рядом со мной никого нет, я испытываю скуку.				
6. Я люблю оставаться наедине с самим собой.				
7. Нет людей, с которыми я был бы по-настоящему близок.				
8. Я ощущаю себя частью группы друзей.				
9. Я не люблю оставаться один.				
10. Нет никого, к кому бы я мог обратиться.				
11. Одиноким людям нужны помощь.				
12. Мне трудно найти людей, с которыми можно было бы поделиться моими мыслями.				

13. У меня мало общего с теми, кто меня окружает.				
14. Я люблю помечтать в одиночестве.				
15. Мне всегда не хватает общения.				
16. В одиночестве приходят интересные идеи.				
17. Если человек одинок, значит, у него проблемы в общении.				
18. Мне трудно быть вдали от людей.				
19. Бывают чувства, ощутить которые можно лишь наедине с собой.				
20. Есть люди, которые по-настоящему понимают меня.				
21. Есть люди, с которыми я могу поговорить.				
22. Чтобы понять какие-то важные вещи, человеку необходимо остаться одному.				
23. Когда я остаюсь один, я не испытываю неприятных чувств.				
24. Я чувствую себя покинутым.				
25. В одиночестве голова работает лучше.				
26. Семья необходима человеку, потому что помогает спастись от одиночества.				
27. Люди вокруг меня, но не со мной.				
28. В одиночестве человек познает самого себя.				

29. Мои социальные связи не глубоки.				
30. Я плохо выношу отсутствие компании.				
31. В одиночестве я чувствую себя самым собой.				
32. Худшее, что можно сделать с человеком – это оставить его одного.				
33. Лишение общения вынести не легче, чем лишение воды и пищи.				
34. Мне кажется, что меня никто не понимает.				
35. Когда я один, мне в голову приходят только тоскливые мысли.				
36. Мне хорошо дома, когда я один.				
37. Когда я остаюсь один, я испытываю дискомфорт.				
38. Даже наедине с собой можно не чувствовать одиночества.				
39. Без общения с людьми человек теряет самого себя.				
40. В одиночестве каждый видит в себе то, что он есть на самом деле.				

Полная версия опросника содержит 40 утверждений, сгруппированных в 8 субшкал и 3 шкалы (Таблица Д.1). Начисление баллов происходит в соответствии с ключом опросника (Таблица Д.2) и схемой подсчета баллов (Таблица Д.3).

Таблица Д.1. Шкалы опросника «ДОПО»

Шкала	Субшкалы	Содержание
Общее одиночество	Изоляция	Утверждения, говорящие об отсутствии людей, с которыми возможен контакт.
	Самоощущение	Утверждения, конструирующие образ Я

		респондента как одинокого человека.
	Отчуждение	Отсутствие значимых связей с окружающими людьми.
Зависимость от общения	Дисфория одиночества	Негативные чувства, связанные с пребыванием в одиночестве.
	Одиночество как проблема	Негативная оценка одиночества как феномена.
	Потребность в компании	Представление человека о своей потребности в общении.
Позитивное одиночество	Радость уединения	Принятие человеком одиночества и уединения.
	Ресурс уединения	Утверждения, отражающие продуктивные аспекты уединения.

Таблица Д.2. Ключ к опроснику «ДОПО»

Шкала	В прямых значениях (№ вопроса)	В обратных значениях (№ вопроса)
Изоляция	7, 10, 12	20, 21
Самоощущение	2, 4, 15, 24, 34	
Отчуждение	13, 27, 29	1, 8
Дисфория	5, 35, 37	23, 38
Проблемное одиночество	11, 17, 26, 32, 39	
Потребность в компании	9, 18, 30, 33	3
Радость уединения	6, 14, 31, 36	
Ресурс уединения	16, 19, 22, 25, 28, 40	
Общее переживание одиночества	2, 4, 7, 10, 12, 13, 15, 24, 27, 29, 34	1, 8, 20, 21
Зависимость от общения	5, 9, 11, 17, 18, 26, 30, 32, 33, 35, 37, 39	3, 23, 38
Позитивное одиночество	6, 14, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 36, 40	

Таблица Д.3. Начисление баллов

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
Не согласен	1 балл	4 балла
Скорее не согласен	2 балла	3 балла
Скорее согласен	3 балла	2 балла
Согласен	4 балла	1 балл



## ПРИЛОЖЕНИЕ Е

### Анкета

Я попрошу Вас вспомнить какую-нибудь ситуацию (или ситуации, если они однотипны, похожи) из Вашей жизни, которая в большей степени, чем другие, ассоциируется у Вас с понятием "уединение".

1. Что это была за ситуация? Можете описать её в двух словах или более развернуто, если хотите.
2. Какие эмоции и чувства Вы испытывали тогда?
3. Чем Вы были заняты в это время?
4. Ваше состояние в уединении как-то отличалось от того, как Вы себя обычно чувствуете, находясь среди людей? Если отличалось, то как именно?
5. Есть ли у Вас потребность иногда находиться в уединении? Как часто?
6. Как Вам кажется, опыт переживания уединения дал/дает Вам что-либо? Что именно?
7. Случалось ли Вам тяготиться уединением? Опишите такой случай, если да.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

### Качественный анализ высказываний респондентов с низкими значениями общей суверенности личностных границ (депривированность)

1. Что это была за ситуация? Можете описать её в двух словах или более развернуто, если хотите.

Тема	Категории ответа	Примеры
Ситуация уединения	Уединение как следствие негативных событий	«я была раздражена обстановкой дома (родители обедали и громко разговаривали, я не могла приготовить еду), и я ушла гулять в лесу вечером», «Момент когда я больше полугода сидел дома в депрессняке», «Постоянное уединение из-за тяжелой болезни», «Да. Это была ситуация, когда я крупно поссорилась со своими родителями, и мне предстояло сделать сложный выбор»
	Уединение как следствие нейтральных событий	«Мама (или мой парень) уходит в магазин», «Я ходила за грибами. Меня высадили из лодки на острове», «Родители на даче, я подросток, одна дома на все выходные, ночь»
	Уединение как самостоятельное событие	«В деревне без каких-либо средств связи сидеть на крыльце и читать, разрисовывать печку узорами, или уходить с книжкой к часовне в поле, где никого нет», «поездка в поезде в одиночестве», «Остаться одному дома», «Когда я остаюсь дома одна на пару дней», «Когда я ухожу в ограниченное пространство вроде своей комнаты, куда никому нет доступа, и занимаюсь тем, что мне интересно и нравится, или же анализирую себя», «Когда я в родительском доме закрывалась в своей комнате», «Чтение в личном кабинете», «Нахождение наедине с самим собой, чаще всего — у себя дома», «Когда появляется чувство усталости, и понимаешь, что устал нести ответственность за близких, хочется побыть одному и отдохнуть в тишине», «1. Ночь, тёмная маленькая комната, тусклое пламя ароматической свечи. 2. Раннее утро, рассвет, лучи света от восходящего солнца, наполняющие теплом каждую клеточку твоего тела. 3. Прогулка по осеннему лесу, лёгкое

		шуршание разноцветных опавших листьев»
	Иные варианты ответов	«Праздники»

2. Какие эмоции и чувства Вы испытывали тогда?

Тема	Категория ответа	Примеры
Эмоциональное /чувственное состояние	Положительное	«Я чувствовала себя <...> иногда радостно», «положительные», «радость», «счастье, радость», «Ощущение абсолютной лёгкости, воздушности, прилив неподдельной радости или даже восторга. Я была словно существо, только явившееся на свет - такое чистое, непрочное дитя, которому всё казалось таким необычным и интересным, которому ко всему хотелось прикоснуться и почувствовать как можно больше. Было состояние единения с миром», «удовлетворение»
	Отрицательное	«страх, непривычность ситуации», «уныние, чувство ненужности»
	Нейтральное	«Я чувствовала себя спокойно», «раздражение постепенно сменялось спокойствием», «Спокойствие, отсутствие напряжения, создаваемого чувством "взгляда" на себе. Мысли упорядочивались», «Спокойствие, сосредоточенность, расслабленность», «спокойствие, лёгкость», «умиротворение, спокойствие и лёгкость», «комфорт, <...> покой», «нейтральные», «успокоение, облегчение», «Мне было комфортно», «Переживание, тревогу, затем спокойствие и небольшое равнодушие (безэмоциональность)», «Спокойствие и защищённость от нежелательного контакта», «спокойствие, умиротворение», «Спокойствие, иногда даже умиротворение», «спокойствие, <...> комфорт»

3. Ваше состояние в уединении как-то отличалось от того, как Вы себя обычно чувствуете, находясь среди людей? Если отличалось, то как именно?

Тема	Категория ответа	Примеры
Отличительные черты состояния уединения	Уменьшение беспокойства, тревоги, напряжения (более безопасная ситуация)	«Да, оно стало гораздо спокойнее и стабильнее», «Да, в уединении спокойно и тихо», «Да. Среди людей напряжённо», «Да, мне было спокойнее...», «Не было напряжения...», «Отличалось, так как среди людей — постоянное беспокойство и усиленная тревога», «Зависит от людей. Если не считать свою половину, то при нахождении с людьми я всегда могу попасть в опасность из-за триггерных разговоров или действий», «...мне не было страшно от возможной оценки окружающих. Было свободнее и спокойнее», «В уединении чувствуешь себя легче и свободнее», «Чувство комфорта и защищенности, гармонии»
	Более свободное самоощущение и самовыражение (как вариант и/или как следствие первой категории)	«Да, я больше чувствую себя собой: могу ярко накраситься только для себя или примерять разные вещи, рисовать и петь — все, чего я избегаю при других людях», «от меня никто ничего не ждал, можно выглядеть как хочешь, говорить вслух, вертеться на одном месте», «Я могла быть собой и говорить с собой», «Да. Даже близкие подруги <...> будут воспринимать тебя и всё, что ты говоришь, через призму своего собственного мировоззрения... <...> какие-то ситуации/возникающие эмоции можно проговорить только с собой (ну или со специалистом). Можно не бояться сказать то, чего собеседница может не понять/не хочет обсуждать это в принципе. Скрывать эмоции и впечатления не от кого, находясь в уединении», «У меня было время думать и действовать в своём темпе...», «В уединении я чувствую себя свободнее», «Среди вечной суеты и шума невозможно окунуться в состояние умиротворения. В уединении отпадают все маски и обостряются скрытые чувства»
	Возможность сконцентрироваться на собственных мыслях	«Да. В уединении появляется умение сконцентрироваться на том, о чём думаешь, чего зачастую нельзя сделать, находясь в обществе»
	Иные варианты ответов	«отсутствие общения с людьми, находясь среди них, было очень приятно-необычным», «Сложно ответить», «Я не устала от

		общения»
--	--	----------

4. Есть ли у Вас потребность иногда находиться в уединении? Как часто?

Тема	Категория ответа	Примеры
Потребность в уединении	Да, каждый день	«Да, есть. Раз в день по часу было бы здорово», «Мне нужно уединение каждый день», «Да. Думаю, хотя бы 2 часа вечером, но каждый день», «Есть. Каждый день, если это возможно», «Да, ежедневно», «Да. Какое-то время в течение дня», «Да, примерно час в день», «Да, каждый день», «Да, каждый день»
	Да, часто/очень часто	«Есть, очень часто», «Да, очень часто», «Почти все время», «Есть. Почти постоянно, так как оно, к сожалению, часто нарушается. А уединиться на длительный срок у меня нет возможности пока что», «3-4 раз в неделю», «Да, я частенько устаю от общества и буквально скрываюсь на несколько дней, обрывая всякие контакты»
	Да, время от времени	«Да. В зависимости от ситуации, когда мне нужно подумать о чём-то важном или принять сложное решение», «Как только груз ответственности становится тяжёлым и тебе надо его нести, я ухожу уединиться, чтобы набраться новых сил и морально отдышаться»
	Особой потребности нет	«Потребности особо нет, ибо я в любой момент могу остаться наедине с собой. Наушники в уши и готово»

5. Как Вам кажется, опыт переживания уединения дал/дает Вам что-либо? Что именно?

Тема	Категория ответа	Примеры
Значение опыта уединения	Сосредоточение на собственном внутреннем мире, чувствах и мыслях	« Да, я могу сосредоточиться только на себе и своих чувствах и ощущениях», « Да. В первую очередь, возможность услышать и почувствовать свои пережитые ситуации, эмоции, возникшие мысли», «Уединение даёт возможность подумать...»
	Самопознание	«Осознание самой себя, раскрепощённость», « Опыт уединения дал мне почувствовать то, кем я являюсь на самом деле, свою истинную природу. Это было прекрасно», « Да, он даёт возможность понять себя и...», «понимание себя», «... а также помогает в самопознании», «Знание того, что в окружающем мире и в мире внутреннем масса всего интересного (такого, что не принято замечать и ценить в компаниях), того, что бежать и делать всё в темпе и "как нужно" - не обязательно. Уверенность в ценности себя для себя»
	Саморазвитие	«... научиться слушать, слышать и думать», «саморазвитие», «...помогает... в определении векторов саморазвития», «Думаю, да. Способность или улучшение умения сосредоточиться более точно на своих размышлениях», «Способность думать и анализировать», «Опыт и дало. Понимание как вести себя в такой ситуации»
	Отдых, восстановление психологического баланса, равновесия	«Для меня это отдых», «Да. Помогает отдохнуть», «снятие напряжения», «Дает в первую очередь возможность прийти в себя», «Приводит мысли и чувства в порядок»
	Возможность заняться субъективно приятной деятельностью	«Возможность заняться тем, что я хочу»
	Возможность быть сосредоточенным в деятельности	«...или заняться тем, где нужно проявить сосредоточенность»



6. Случалось ли Вам тяготиться уединением? Опишите такой случай, если да.

Тема	Категория ответа	Примеры
Ситуации неблагоприятного уединения	Нет	(5 односложных ответов)
	Уединение не является добровольной ситуацией (теряет статус уединения)	«Да, в то время мой партнер лежал в больнице. Мне было страшно одной дома по ночам, я чувствовала себя небезопасно», «период во время болезни больше недели», «Уединение тягостно лишь в том случае, если оно происходит не по собственной воли, а с течением обстоятельств», «Момент, когда я больше полугода сидел дома в депрессняке»
	Наличие противоположной потребности (в общении, контакте) при невозможности её удовлетворения (частный случай первой категории)	«Да. Когда уединение - это не выбор, а сложившаяся ситуация. Например, когда я приезжала к родителям и мне не с кем было погулять в течение месяца», «Только в случае нужды в психологической поддержке посредством встречи/общения с близкой подругой по поводу крайне неприятной ситуации, при этом не имея возможности получить это», «В возрасте 12-13 лет у меня не было на даче друзей. Совсем. Единственная подруга жила далеко. Я успевала перечитать всё доступное на тот момент, а потом мне хотелось играть в прочитанное, но было не с кем. От этого было очень грустно», «Да. В особо неудачные дни, когда в голову лезут плохие мысли, мне хотелось побыть с моим близким другом, а не оставаться в уединении», «Иногда хочется поговорить с кем-нибудь», «Несколько раз мне требовалось помощь других в обсуждении личных эмоциональных вопросов - проще говоря, выговориться, - но те, кому было, по моему мнению, можно и безопасно выговориться, были заняты, и отвлекать их было не честно»
	Реальная длительность ситуации превышает желаемую (частный случай первых двух категорий)	«Да, когда оно было слишком длительным»
Новизна, непривычность ситуации	«Да, когда я начинала жить одна, но я быстро привыкла»	

	Иные варианты ответов (частный вариант предыдущей категории)	«Когда приходишь на мероприятие, а никого нет, куда идти не знаешь, туда ли ты вообще пришел, непонятно»
--	--	--

## ПРИЛОЖЕНИЕ К

### Качественный анализ высказываний респондентов с высокими значениями общей суверенности личностных границ (сверхсуверенность)

1. Что это была за ситуация? Можете описать её в двух словах или более развернуто, если хотите.

Тема	Категории ответа	Примеры
Ситуация уединения	Уединение как последствие негативных событий	«Рассталась с парнем, почти ни с кем не общалась»
	Уединение как последствие нейтральных событий	«После уезда гостей я могу заняться своими делами», «Дома, когда все уходит на работу», «Ситуация, когда я остаюсь дома одна и занимаюсь каким-либо умственным трудом (учёбой, чтением, etc.)», «Мама весь день на работе. Одна дома»
	Уединение как самостоятельное событие	«Я шла по влажному мху соснового леса в полной тишине. Но вокруг были животные, и, выйдя из-за поворота, я увидела оленя», «Оставаться наедине с собой и становиться часть природы. Быть наблюдателем, но в тоже время пропускать все сквозь себя», «Когда я сижу в кафе или в парке, на природе в одиночестве, порой несколько часов», «прогулка в лесу», «Когда я ходила на queer fest. Несмотря на то, что это, как сказать, public event, и более того, я ходила с другом, я чувствовала уединение, находилась наедине со своими мыслями»
	Иные варианты ответов	«Каждый вечер», «Слишком как вся моя жизнь в последние много месяцев подряд, чтобы выделить это в отдельную ситуацию», «Ситуация, в которой необходимо было перестроить свое мировосприятие», «Отсутствие социальных связей и трудовой занятости»

2. Какие эмоции и чувства Вы испытывали тогда?

Тема	Категория ответа	Примеры
Эмоциональное /чувственное состояние	Положительное	«Облегчение», «Ощущала свободу, радость. Было темно, показывали фильм; я наблюдала за людьми, думала о себе», «Удовлетворение...», «...радость»
	Отрицательное	«Грусть», « Грусть, тревога, печаль»
	Нейтральное/нейтрально-положительное	«Спокойное напряжение, понимание, уважение», «...спокойствие, свобода», «Спокойствие и умиротворение», «Спокойствие», «Умиротворение, счастье, спокойствие», «Спокойствие, умиротворение...», «Спокойствие...», «спокойствие, умиротворение»
	Энергичное	«Всплеск энергии», «...прилив энергии, желание что-то поделать»
	Амбивалентное	«Разные, и радости, и печали, но только не раздражение и стеснение людей»
	Сосредоточенность, собранность	«Самостоятельности. Собранности, сосредоточенности в процессе обдумывания дел или игр на день»

3. Ваше состояние в уединении как-то отличалось от того, как Вы себя обычно чувствуете, находясь среди людей? Если отличалось, то как именно?

Тема	Категория ответа	Примеры
Отличительные черты состояния уединения	Уменьшение беспокойства, тревоги, напряжения (более безопасная ситуация)	«Среди людей я чувствую себя более напряжённо», «более спокойно, чем в обществе», «Да. Более расслабленно, спокойно», «Да, появлялось чувство наполненности, мира и покоя, гармонии с собой, свободы»
	Более свободное самоощущение и самовыражение (как вариант и/или как следствие первой категории)	«В уединении я более раскрепощена и делаю только то, что хочу», «Более спокойное и ярко ощущение себя»
	Возможность сосредоточиться на себе, на собственных мыслях, внутреннем мире	«Когда я нахожусь в компании, то практически не думаю о каких-то проблемах и бытовых вещах, ничего не обдумываю. То же самое может происходить, когда я слушаю музыку, она словно "заполняет" мою голову, вытесняя мысли. В остальных случаях я всегда думаю, как прошел день, что будет завтра /через год, обдумываю какие либо идеи и т.д.», «Я была сосредоточена на тишине и единице себя в большом лесу», «Я почти всегда, неважно среди людей я или нет, чувствую себя в уединении. Потому что мои мысли, образы, которые я представляю и вижу, часто не связаны с тем, что происходит вокруг. Но именно ту ситуацию я упомянула, потому что тогда уединение чувствовалось особенно, несмотря на то, что там были люди. Они были как фон для моей внутренней жизни»
	Не отличалось	«Нет», «Внутреннее состояние не отличалось, поведение отличалось»
	Сопровождалось негативными переживаниями	«Мне было не по себе»
	Иные варианты ответов	«В моём случае актуальнее будет формулировка: "Отличается ли состояние на людях от того, как я себя обычно чувствую в уединении". Смотря что за люди. На всех разные режимы (на мать, на отца, на друзей, на конкретных друзей, на друзей в компании, на прохожих на улице и на людей-персонал (продавцы, водители, etc))», «Люди говорят много ненужного»

4. Есть ли у Вас потребность иногда находиться в уединении? Как часто?

Тема	Категория ответа	Примеры
Потребность в уединении	Да, каждый день и чаще	«Каждый день», «Чаще, чем каждый вечер», «Потребность находиться в уединении есть почти каждый день», «Каждый день», «Уже не представляю свою жизнь без этого и волнуюсь, представляя, что мой образ жизни изменится так, что будет подразумевать обязательное и неизбежное присутствие людей (если они не "персонал") ежедневно на протяжении долгого времени»
	Да, часто/очень часто	«5 дней в неделю до вечера», «Да, довольно часто», «В смысле, описанном выше, я в уединении всегда. Но и в обыкновенном смысле, буквально, когда рядом нет людей, я тоже провожу большую часть времени; это моя комната. Без этого не могу, и остро переживаю, когда сюда кто-либо заходит»
	Да, несколько раз в неделю	«несколько раз в неделю», «Да. Ежедневно»
	Да, время от времени	«Иногда, может раз в несколько недель в зависимость от происходящих событий», «Да. Когда нужно принять решение, все проанализировать»
	Ярко выраженной потребности нет	«В основном нахожусь одна, поэтому потребности не испытываю», «Потребность есть, но не сильная, однако уединение мне крайне приятно»

5. Как Вам кажется, опыт переживания уединения дал/дает Вам что-либо? Что именно?

Тема	Категория ответа	Примеры
Значение опыта уединения	Отдых, восстановление психологического баланса, равновесия	«Дает спустить с плеч то, что напрягает их в течение дня. Особенно скорость жизни - будто выходишь из группировки (группировка - положение тела в спорте, в котором происходит мобилизация всех мышц и принятие наиболее безопасной и удобной позы для движения или ряда упражнений)», «Уединение помогает избавиться от стресса, прийти в равновесие», «Опыт переживания уединения способствует тому, что я чувствую себя отдохнувшей»
	Влияние на эмоциональное состояние (в т.ч. за счёт рефлексии), дополнительные психологические ресурсы	«Наслаждение, энергию», «...уединение это еще и источник вдохновения...», «Конечно, только в такое время я реально живу. Даже все яркие, интересные события в жизни полноценно мной переживаются именно в те моменты, когда я нахожусь в уединении и вспоминаю, обдумываю, анализирую их или заново наслаждаюсь», «Возможность заново пережить какие - либо интересующие/волнующие события»
	Самопознание	«познание себя», «Дает больше, чем могут люди. Анализ и вывод самого себя», «Да: наедине с собой я могу <...>лучше понять себя»
	Личностное развитие	«Умение созерцать, наблюдать, думать, анализировать, делать выводы, принимать решения»
	Творческий продукт	«Новые мысли, идеи», «Осознание тех или иных мыслей, к которым не приходила, будучи вне уединения», «Считаю, что творчество в группе едва ли возможно, так что уединение это еще и источник вдохновения и возможность заняться творчеством»
	Более глубокий и тщательный мысленный анализ	«Это время для размышлений, только в одиночестве я могу полностью сосредоточиться на какой либо вещи», «Да: наедине с собой я могу глубоко осмыслить многие вещи», «Возможность все обдумать», «Возможность взглянуть на ситуацию по-разному»
	Иные варианты ответов	«Я даже не знаю»

6. Случалось ли Вам тяготиться уединением? Опишите такой случай, если да.

Тема	Категория ответа	Примеры
Ситуации неблагоприятного уединения	Нет/скорее, нет	7 односложных ответов, «Скорее, нет, чем да», «Уединением – нет, одиночеством – да»
	Уединение не является добровольной ситуацией (теряет статус уединения)	«Нет, уединением вряд ли я могу тяготиться, если только вынужденным, не добровольным, например, когда мои планы рушатся или...», «Когда я плохо себя чувствовала»
	Наличие противоположной потребности (в общении, контакте) при невозможности её удовлетворения (частный случай первой категории)	«...у меня нет доступа к общению с людьми, особенно долгое время»
	Реальная длительность ситуации превышает желаемую (частный случай первых двух категорий)	«Как-то во время сессии уединение превратилось в затворничество»
	Новизна, непривычность ситуации	«О, нет. То есть, когда я ещё не совсем вникла, что это такое, как с этим быть и что в этом делать, мне казалось, что я могу одичать и совершала сознательные "вылазки в люди", для галочки. Но, по сути, они не давали мне ни положительных эмоций, ни пользы.
	Нечем себя занять	«Такое время было, когда мне было 12-14 лет, сейчас же я всегда знаю, чем себя занять»