

Переживание одиночества молодыми людьми с разными вариантами жизни

Пухарева Татьяна Сергеевна¹

Канд. психол. наук, доц. каф. социальной психологии и социологии управления
ORCID: 0000-0002-2833-1034, e-mail: puchareva@bk.ru

Шишова Анжела Григорьевна²

Канд. психол. наук, доц. каф. психологии образования и развития личности
ORCID: 0000-0002-5464-0762, e-mail: anzhele_shisheva@mail.ru

Тур Елена Игоревна¹

Студент
ORCID: 0000-0001-7130-7542, e-mail: orange.orange.80@mail.ru

¹Кубанский государственный университет, г. Краснодар, Россия

²Иркутский государственный университет, г. Иркутск, Россия

Аннотация

В статье представлены результаты изучения переживания одиночества молодыми людьми, выбирающими разные варианты жизни. Цели исследования направлены на обобщение представлений о переживании одиночества молодежью, на популяризацию и разработку научных идей о вариантах жизни личности в современном обществе для последующего их использования в психологической практике консультирования и психотерапии. Исследование также предполагает эмпирический анализ и выявление особенностей данного явления. В качестве диагностических инструментов использованы «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева и методика «Актуальный вариант жизни» А.Г. Шишовой. Выяснено, что переживание одиночества молодыми людьми способствует самопознанию, саморазвитию и умению устанавливать доверительные взаимоотношения. Выявлены наиболее встречающиеся среди молодежи варианты жизни: «жизнь как предисловие» и «жизнь по правилам». Констатируется, что изучение реальных моделей жизни людей в современном обществе во взаимосвязи с другими психологическими данностями является перспективной линией исследований.

Ключевые слова

Одиночество, переживание, вариант жизни, жизненный личностный тип, представления о мире, смысл существования, самопознание, экзистенциальная психология, молодые люди

Для цитирования: Пухарева Т.С., Шишова А.Г., Тур Е.И. Переживание одиночества молодыми людьми с разными вариантами жизни // Вестник университета. 2023. № 11. С. 278–286.

Experiencing loneliness by young people with different life variants

Tatiana S. Pukhareva¹

Cand. Sci. (Psy.), Assoc. Prof. at the Department of Social Psychology and Management Sociology
ORCID: 0000-0002-2833-1034, e-mail: puchareva@bk.ru

Angela G. Shisheva²

Cand. Sci. (Psy.), Assoc. Prof. at the Department of Educational Psychology and Personality Development
ORCID: 0000-0002-5464-0762, e-mail: anzhela_shisheva@mail.ru

Elena I. Tur¹

Student
ORCID: 0000-0001-7130-7542, e-mail: orange.orange.80@mail.ru

¹Kuban State University, Krasnodar, Russia

²Irkutsk State University, Irkutsk, Russia

Abstract

The article presents the results of studying the experience of loneliness by young people who choose different life variants. The purposes of the study are aimed at generalising ideas about this phenomenon, at popularisation and development of scientific ideas on individual life variants in modern society for their subsequent use in psychological counseling practice and psychotherapy. The work also implies an empirical analysis and identification of the occurrence features. The “Differential questionnaire of loneliness experience” by E.N. Osin and D.A. Leontev and the «Actual life variant» technique by A.G. Shisheva were used as diagnostic tools. It is shown that the experience of loneliness by young people contributes to self-knowledge, self-development and the ability to establish trusting relationships. The most common life variants among young people are identified: “life as a preface” and “life by the rules”. It is stated that to study real life models of contemporary people in connection with other psychological realities is a promising line of researches.

Keywords

Loneliness, experience, life variant, life personality type, worldview, meaning of existence, self-knowledge, existential psychology, young people

For citation: Pukhareva T.S., Shisheva A.G., Tur E.I. (2023) Experiencing loneliness by young people with different life variants. *Vestnik universiteta*, no. 11, pp. 278–286.



ВВЕДЕНИЕ

Изменчивость, неустойчивость современного мира и возникающие угрозы его сохранения создают предпосылки для обращенности внимания людей разных поколений к экзистенциальным проблемам: вопросам жизни и смерти, осмысленности существования, добра и зла, одиночества и ценности жизни. В связи с этим актуализируется проблематика отношения личности к себе и другим, к собственной жизни, жизненным целям и выборам, что отмечается психологами, ведущими консультативную практику, и другими «помогающими» специалистами. Опыт педагогической и психологической работы авторов с молодежью показывает, что в быстро изменяющихся социальных условиях молодые люди стремятся к самоидентичности, саморазвитию и самопониманию, однако такой «разворот на себя» зачастую сопровождается чувством одиночества, изолированности и недостаточной осмысленности ими своей жизни.

Еще несколько лет назад В.Н. Дружинин, один из немногих отечественных психологов, разрабатывающих вопросы экзистенциальной психологии, высказал идею о существовании независимых от человека, активно воспроизводящихся во времени социальных изобретений – вариантах жизни, в которые сознательно или бессознательно включается личность [1]. Принимая эту мысль, мы посчитали важным и практически значимым ответить на вопросы «какие варианты жизни предпочтительны сегодня для молодых людей» и «как переживают одиночество молодые люди с разными вариантами жизни».

Цель настоящего исследования заключается в обобщении имеющихся представлений о том, как современные молодые люди переживают одиночество. Научные идеи о вариантах жизни личности в современном социуме популяризируются и разрабатываются с тем, чтобы в дальнейшем их можно было применять в различных психологических практиках. Кроме того, предполагаются также эмпирический анализ данного процесса и определение его характерных черт. В частности, в эмпирическом исследовании, помимо процедурных и диагностических задач, решались следующие задачи:

- проанализировать специфику переживаний одиночества молодыми людьми;
- выявить выбираемые субъективные модели, или варианты жизни респондентов;
- сравнить переживания одиночества респондентами, включенными в разные «реальные» варианты жизни, обобщить результаты.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ

Одиночество является тем понятием, реальное жизненное содержание которого ясно, казалось бы, для обыденного сознания, однако такая отчетливость в его понимании является обманчивой, потому как одиночество включает в себе сложное, неоднозначное содержание.

Одиночество часто принято трактовать как негативное переживание, появляющееся у человека в результате нехватки общения, отсутствия эмоционального отклика от партнера по общению или, наоборот, как итог пресыщения общением, участия в коммуникациях не по своей воле, когда контакты носят для человека формальный, поверхностный характер. Так, согласно Ф. Фромм-Райхману, цитируемому Н.Е. Покровским [2], одиночество – крайнее состояние, мучительное для человека чувство, возникающее при недостатке отношений с обществом, приводящее к образованию различных психотических состояний. По Р. Вайссу, цитируемому Н.Е. Покровским [2], одиночество является эпизодическим, острым, волнующим, неприятным чувством, связанным с желанием иметь дружеские, доверительные, интимные отношения. По его мнению, одиночество является продуктом действия двух факторов: ситуационного и личностного, в связи с чем он выделяет два вида одиночества: социальное (отсутствие доступного круга общения, важных для личности дружеских отношений или чувства единения; в хроническом виде такое отсутствие общения приводит к безнадежной апатии) и эмоциональное (отсутствие чувства привязанности к кому-либо).

В противовес приведенным подходам одиночество как естественное явление, необходимый этап для познания человеком самого себя и мира, самоопределения, как ресурс самореализации в своих текстах рассматривают У.А. Садлер, Т.Б. Джонсон, Дж.Р. Оди, К. Мустакас, К. Ясперс, В. Франкл, Б. Минускович, А. Маслоу. С позиций У.А. Сандлера и Т.Б. Джонсона, цитируемым Н.Е. Покровским, одиночество – это субъективное, уникальное переживание. Физическая изолированность способна содействовать одиночеству, но никак не сводится к нему, так как в этом случае контекст личностных переживаний одиночества упускается [2]. Дж.Р. Оди, цитируемый Н.Е. Покровским [2], исследует одиночество

как абсолютно логичный процесс погружения в себя, как действие, являющееся противоположным общению. По его мнению, одиночество доставляет человеку неприятные эмоции, когда оно не сбалансировано общением. К. Мустакас, цитируемый Н.Е. Покровским [2], выделяет два понятия: «суету одиночества» и «истинное одиночество». «Суета одиночества» побуждает человека отказаться от решения важных жизненных вопросов посредством «активности ради активности». Это болезненное одиночество, служащее источником тревоги. «Истинным» является одиночество, порожаемое конкретной реальностью бытия и встречей человека с такими ситуациями, как рождение, трагедия, смерть. Вслед за В. Франклом авторы отмечают, что каждый человек одинок по определению, ведь он приходит в этот мир и уходит из него в одиночестве, а способность пребывать в состоянии одиночества спасает экзистенциальную суть внутри человека от растворения. Вопрос в том, что эту данность люди осознают в разной степени [3–5]. Принимая точку зрения А. Маслоу, цитируемому Л.А. Пьянковой и С.Г. Корчагиной [6; 7], авторы рассматривают потребность в одиночестве как нормальное состояние самоактуализирующейся личности, необходимое условие самопознания и личностного развития.

Таким образом, можно говорить о двух видах одиночества: уединенности (имеет позитивную трактовку) и изоляции (характеризуется как негативное состояние). В настоящем исследовании вслед за Е.Н. Осиным и Д.А. Леонтьевым мы понимаем одиночество как переживание человеком собственной невовлеченности во взаимосвязь с другими людьми [8]. При этом одиночество как переживание способствует развитию личности на жизненном пути, выполняет функции социальной адаптации, формирования устойчивых психических структур личности, прогнозирования и планирования будущего, мотивирования к конкретному поведению [9].

Концепция В.Н. Дружинина, как отмечено ранее, касается экзистенциальных проблем жизни современных людей и строится на идее о вариантах жизни, один из которых выбирает личность в зависимости от существующих в конкретный период времени исторических условий и социальных обстоятельств. Чтобы успешно включиться в социальную среду, человек неизбежно вынужден жить в соответствии с одним из вариантов, согласиться с определенными представлениями о мире, о себе, о других, о смысле существования. Вариант жизни в самом общем виде можно определить как тип отношения человека к жизни [1]. Человек, обладая индивидуальными психологическими чертами (способностями, характером, типом темперамента) совершает выбор варианта жизни (так называемая «точка бифуркации») и включается в новый для него образ жизни. Вариант жизни в значительной степени влияет на формирование личности, со временем становится ее цельной психологической характеристикой, модифицирует и «типизирует» психологический облик человека – так индивид превращается в представителя определенного «жизненного личностного типа».

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании участвовали 127 респондентов: студенты и выпускники учебных заведений, из них 29 % юношей и 71 % девушек, средний возраст – 21 год.

Методический комплекс включал следующие диагностические инструменты: «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева [8] и методику «Актуальный вариант жизни» А.Г. Шишевой [10; 11].

«Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева направлен на исследование переживания одиночества как многофакторного явления, включающего аспекты, соотносимые с разными внутренними состояниями (позитивными, связанными с развитием личности, и негативными, порождающими проблемы и необходимость психологической помощи). В качестве отдельного аспекта в методике выделено субъективное отношение опрашиваемого к явлению одиночества.

Методика «Актуальный вариант жизни» А.Г. Шишевой диагностирует типологические особенности жизненных взглядов человека. Автор использует понятие «актуальный вариант жизни», определяя его как «...отношение к жизни, способам адаптации и самореализации в ней во временной перспективе и в ретроспективе» [10, с. 9], и приводит типологический анализ следующих восьми наиболее «крайних» для современных людей вариантов жизни: «жизнь начинается завтра» («жизнь как предисловие»), «жизнь как творчество», «жизнь как достижение» («погоня за горизонтом»), «жизнь есть сон», «жизнь по правилам», «жизнь – трата времени», «жизнь против жизни», «экзистенциальный конструктор» («жизнь как предмет творчества»).

Процедура диагностики актуального варианта жизни заключается в предоставлении испытуемому стимульного материала – 8 карточек, в которых в общем виде описаны психологические характеристики каждого жизненного типа. Респондент отождествляет себя (свой образ жизни) с содержанием каждой карточки. Актуальный вариант жизни показывает представления человека о смысле жизни, ее целях, а также желаемых, субъективно подходящих человеку способах организации жизни на текущем ее этапе и в прогнозируемом будущем.

Для статистической обработки данных использована программа SPSS Statistics 23.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Рассмотрим результаты диагностики переживания одиночества опрошенными (табл. 1).

Таблица 1

Результаты диагностики переживания одиночества респондентами

Параметры переживания одиночества	Среднее значение, баллы	Стандартное отклонение, баллы
Общее переживание одиночества	26,42	9,504
Изоляция	7,78	3,172
Самоощущение	9,28	3,889
Отчуждение	9,36	3,504
Зависимость от общения	33,83	8,697
Дисфория одиночества	9,45	3,486
Одиночество как проблема	12,57	3,294
Потребность в компании	11,81	3,44
Позитивное одиночество	29,35	5,543
Радость уединения	11,59	2,706
Ресурс уединения	17,76	3,719

Составлено авторами по материалам исследования

Соотнесение полученных результатов с данными авторов методики позволяет констатировать, что у респондентов доминируют показатели ориентированности на цели в жизни (средний балл – 34,67), результативность жизни (средний балл – 26,72), локус контроля – жизнь (средний балл – 32,65).

Показатель по шкале «Изоляция» (средний балл – 7,78) свидетельствует об умеренной выраженности изолированности респондентов, их осознания себя одинокими. Баллы по шкале «Самоощущение» (средний балл – 9,28) не являются чрезмерно выраженными, однако могут говорить о наличии у молодых людей внутреннего болезненного переживания отделенности от людей. Степень отчуждения опрошенных (средний балл – 9,36) указывает на то, что респонденты практически не испытывают нехватку эмоциональной близости или общения. Вероятно, в их жизни присутствуют значимые связи с другими людьми.

Низкая степень выраженности баллов по шкале «Общее переживание одиночества» (средний балл – 26,42) говорит о том, что в целом респонденты не склонны к болезненному переживанию одиночества, в их жизни присутствуют близкие, доверительные отношения с другими людьми, опрошенные не склонны считать себя одинокими, отделенными от других людей. Показатели по шкале «Дисфория одиночества» (средний балл – 9,45) и «Одиночество как проблема» (средний балл – 12,57) являются средне выраженными и свидетельствуют об отсутствии крайне негативных чувств, связанных с пребыванием в одиночестве. Молодые люди оценивают явление одиночества реалистично, в их представлениях понятия «уединение» и «одинокий человек» не сводятся к негативным интерпретациям. «Потребность в компании» (средний балл – 11,81) тоже выражена средне и свидетельствует об умеренной склонности молодых людей устанавливать большое количество социальных контактов с целью избегания ситуаций уединения.

Общий показатель зависимости от общения (средний балл – 33,83) свидетельствует о том, что респондентам иногда могут быть присущи неприятные переживания в одиночестве, а также предрасположенность к поиску общения ради избегания ситуаций одиночества. Показатель шкалы «Радость уединения» (средний балл – 11,59) соответствует умеренному проявлению этого переживания в жизни респондентов, они

испытывают спокойствие в ситуациях пребывания наедине с собой, принимают одиночество и уединение. Согласно показателю шкалы «Ресурс уединения» (средний балл – 17,76), опрошенные способны находить потенциальные возможности в ситуациях уединения, им не чуждо использование времени, проведенного наедине с собой, для внутреннего диалога, самопознания, саморазвития. Результаты по шкале «Позитивное одиночество» (средний балл – 29,35) могут свидетельствовать об умении респондентов использовать уединение с пользой для личностного роста и позитивных самоизменений.

Таким образом, опрошенные могут осознавать себя одинокими, испытывать негативные чувства по этому поводу, но их переживания не являются крайне болезненными. Молодые люди признают, что одиночество как явление можно оценивать дифференцировано, по шкале негативно – позитивно. Время, проведенное наедине с собой, многие используют для самопознания и саморазвития, при этом современные юноши и девушки, как правило, отождествляют понятия саморазвития, самопознания, самоутверждения и самореализации [12]. Респондентам приятно и интересно быть частью компании, искать новые знакомства, им трудно представить себя в полном одиночестве. Нехватку эмоциональной близости они почти не испытывают, поскольку имеют глубокие и доверительные связи с другими.

По итогам диагностики выбора варианта жизни выявлены все 8 субъективных моделей мира. Результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2

**Распределение респондентов по выбору «реального», «идеального»
и «отвергаемого» вариантов жизни**

Вариант жизни	«Реальный», %	«Идеальный», %	«Отвергаемый», %
«Жизнь как предисловие»	32,28	11,81	6,30
«Жизнь как творчество»	7,09	9,45	3,15
«Жизнь как достижение»	6,30	41,73	7,09
«Жизнь как сон»	10,24	0,79	6,30
«Жизнь по правилам»	21,26	16,54	3,94
«Жизнь как трата времени»	5,51	4,72	33,07
«Жизнь против жизни»	7,87	5,51	24,41
«Экзистенциальный конструктор»	9,45	9,45	15,75

Составлено авторами по материалам исследования

Исследование «реального» варианта жизни показало, что в настоящий период молодые люди наиболее часто выбирают варианты «жизнь как предисловие» (32,28 %) и «жизнь по правилам» (21,26 %). Такие результаты выявляют ориентированность испытуемых на построение планов, подготовку к самостоятельной взрослой жизни, обучение, получение жизненного опыта. Респонденты склонны к упорядочиванию жизнедеятельности, тяготеют к определенности, стремятся соответствовать ожиданиям общества. В.Н. Дружинин отмечал, что вариант «жизнь по правилам» человек часто выбирает в молодости, и этот вариант является логическим продолжением «жизни как предисловия» (когда человеком пройдена подготовка к жизни «подлинной»). Избираемой данная жизненная позиция является по той причине, что она дает гарантии «долгого и правильного» существования [9].

В качестве «идеального» варианта, задающего перспективу личностного развития, чаще других выступил вариант «жизнь как достижение» (41,73 %). Молодые люди желают быть успешными, деловыми, социально вовлеченными, активными, обладать такими качествами, как целеустремленность, упорство, ориентация на успех, преданность делу, реализовать свои способности, обрести высокие социальный статус, материальное и финансовое положение.

Наиболее «отвергаемыми» вариантами жизни стали «жизнь как трата времени» (33,07 %), «жизнь против жизни» (24,41 %) и «экзистенциальный конструктор» (15,75 %). Таким образом, опрошенные не приемлют присутствия в своей жизни однообразия, скуки, бессмысленности, неупорядоченности во времени, пассивности и нерационального проживания жизни. Респондентов отталкивает жизненная позиция, состоящая в проявлении к себе или к другим людям эмоциональной, физической агрессии. Представляется интересным факт отнесения молодыми людьми модели «экзистенциальный конструктор»

к «отвергаемому» варианту жизни. Возможно, это обусловлено рядом причин. Вероятно, с точки зрения респондентов, инициатива и альтруистические побуждения, направленные на служение другим людям и заботу о них, не имеют явного продукта, не приносят человеку видимых материальных результатов, поэтому не способствуют желаемой им самореализации в социальной системе и являются непривлекательными. Также, возможно, «творческое» сознание, обладание определенной степенью внутренней свободы, позволяющие строить свое уникальное бытие, присущи не всем и могут вызывать у стремящихся к структуре и соответствию традиционным нормам общества молодых людей некоторые опасения, поэтому их выбор осуществляется в пользу уже разработанных социумом сценариев проживания жизни. Вполне вероятно, что ориентированные на социальный, внешний успех респонденты не соотносят разрешение внутренних экзистенциальных вопросов с детерминантами успеха, престижа, обретения высокого социального статуса.

Далее мы попарно сравнили показатели переживания одиночества респондентами, включенными в разные «реальные» варианты жизни, значимость различий была определена с помощью t-критерия. По шкалам «Радость уединения», «Позитивное одиночество» и «Одиночество как проблема» достоверно различаются показатели переживания одиночества респондентами с вариантами жизни, описанными ниже.

По шкале «Радость уединения» выявлены различия:

- у респондентов, выбирающих вариант «жизнь как предисловие» (12,07), и у респондентов с вариантом «жизнь как достижение» (9,88), при $p \leq 0,039$, и «экзистенциальный конструктор» (9,58), при $p \leq 0,040$;
- у респондентов, выбирающих вариант «жизнь как трата времени» (14,29), и у респондентов с вариантами «экзистенциальный конструктор» (9,58), при $p \leq 0,001$; «жизнь как достижение» (9,88), при $p \leq 0,014$; «жизнь против жизни» (11,40), при $p \leq 0,026$; «жизнь как предисловие» (12,07), при $p \leq 0,030$, и «жизнь как творчество» (12,00), при $p \leq 0,045$;
- у респондентов, выбирающих вариант «экзистенциальный конструктор» (9,58), и у респондентов с вариантом «жизнь как творчество» (12,00), при $p \leq 0,001$.

Респонденты с выбором варианта «жизнь как предисловие» испытывают больше радостных эмоций в ситуациях уединения, по сравнению с респондентами жизненных типов «экзистенциальный конструктор» и «жизнь как достижение». Возможность уединиться является для респондентов с выбором «жизнь как предисловие» привлекательной и положительно оцениваемой, поскольку пребывание наедине с собой позволяет не вовлекаться в активную деятельность в настоящем, а реализовать роль мечтателя, строящего планы и продумывающего перспективы собственной жизни.

Молодые люди, выбравшие «жизнь как достижение», в меньшей мере соотносят ситуации уединения с положительными эмоциями в сравнении с респондентами, включенными в вариант «жизнь как предисловие». Ориентация респондентов на достижения и успех, вовлеченность в решение жизненных задач и самореализацию, уверенность в себе и высокий уровень оценки ценности времени жизни, социальных контактов и самоэффективности, вероятно, приводят к тому, что моменты уединения оцениваются респондентами как не имеющие пользу, как потеря времени, отведенного для решения конкретных дел.

В жизни респондентов, включенных в модель «экзистенциальный конструктор» и уделяющих особое внимание решению вопросов бытия, положительные эмоции в связи с ситуациями уединения также выражены меньше, чем у респондентов с моделью «жизнь как предисловие». Принятие ими одиночества как экзистенциального переживания, скорее, связано с широким эмоциональным спектром, и уединение не отражает стремление находить в нем только положительный смысл. Кроме того, поскольку респонденты с выбором «экзистенциальный конструктор» характеризуются альтруистической направленностью и позитивным взглядом на природу и бытие человека, вопросы и ответы экзистенциальной тематики для них актуализируются в социальном контексте, среди людей.

По шкале «Радость уединения» у молодых людей с моделью «жизнь как трата времени» показатели значительно выше, чем у респондентов с вариантами «экзистенциальный конструктор», «жизнь как достижение», «жизнь против жизни», «жизнь как предисловие», «жизнь как творчество». Основное занятие респондентов жизненного типа «жизнь как трата времени» – бесцельное времяпрепровождение, преодоление скуки и однообразия повседневности. Их характеризуют отвлеченность от забот и обязанностей, гомеостатическая ориентация, поэтому ситуации уединения оцениваются без негативных эмоций, положительно, как время, проведенное с самим собой, без обременений делами или необходимостью взаимодействий с другими людьми. Уединение доставляет этим респондентам радость, поскольку у них

нет необходимости решать вопросы собственного жизненного предназначения, как респондентам с вариантом «экзистенциальный конструктор», стремиться к успеху и победам, как респондентам с вариантом «жизнь как достижение», бороться за жизненные блага и преодолевать обстоятельства, как при варианте «жизнь против жизни», намечать жизненные цели, как при варианте «жизнь как предисловие», или бунтовать против норм и правил жизни, как респондентам с вариантом «жизнь как творчество».

По шкале «Радость уединения» у респондентов, выбирающих вариант «экзистенциальный конструктор», значительно ниже показатели по сравнению с респондентами варианта «жизнь как творчество». Таким образом, молодые люди, выбравшие вариант «экзистенциальный конструктор», рефлексировали, наряду с активной жизненной позицией и осмыслением многогранности личностных проявлений человека, над трудностями и негативно окрашенными переживаниями одиночества, в то время как респонденты с вариантом «жизнь как творчество» способны в ситуациях уединения обратить внимание на собственную внутреннюю жизнь, самопознание и самоизменения и вместе с этим более позитивно воспринимать себя.

По шкале «Позитивное одиночество» выявлены различия у респондентов, выбирающих вариант «жизнь как трата времени» (33,86), и у респондентов с вариантами «экзистенциальный конструктор» (27,33), при $p \leq 0,011$; «жизнь против жизни» (27,50), при $p \leq 0,038$; «жизнь как достижение» (26,63), при $p \leq 0,039$; «жизнь как предисловие» (29,66), при $p \leq 0,047$. Это свидетельствует о более выраженной способности респондентов с вариантом «жизнь как трата времени» находить в одиночестве ресурс для личностного роста, саморегуляции активности и стабилизации психического состояния, преодолевая скуку, однообразие и бремя повседневности, развивать качества для благополучного включения в социум. Для респондентов, выбравших варианты «экзистенциальный конструктор», «жизнь против жизни», «жизнь как достижение» и «жизнь как предисловие», одиночество в целом более тягостно, поскольку ситуации уединения, способствуя саморефлексии, вынуждают соответствовать идеальным представлениям о себе или решать бытийные проблемы.

По шкале «Одиночество как проблема» выявлены различия у респондентов, выбирающих вариант «жизнь по правилам» (13,63), и у респондентов с вариантами «жизнь как сон» (10,92), при $p \leq 0,037$, и «жизнь как творчество» (11,22), при $p \leq 0,050$. Респонденты, выбирающие вариант «жизнь по правилам», в большей мере связывают одиночество с болезненными переживаниями, возможно, потому что периоды одиночества не вписываются в нормативный график их жизни или противоречат сложившейся системе жизненных представлений. В отличие от них, респонденты с вариантами «жизнь как сон» и «жизнь как творчество» не склонны искать общение любой ценой и спокойно переживают периоды уединения.

Таким образом, осмысление специфики переживания одиночества и вариантов жизни, в которые включены молодые люди, способствует лучшему пониманию определенного жизненного типа личности, как и индивидуальности конкретного человека, чтобы с учетом психодиагностической и психотерапевтической работы оптимизировать психологические условия его гармоничной жизни в социуме.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Во-первых, переживание одиночества для многих молодых людей является ресурсным и способствующим самопознанию и саморазвитию. Вместе с тем молодые люди ориентированы не только на свой внутренний мир, но и на установление глубоких, доверительных взаимоотношений с другими.

Во-вторых, варианты жизни «жизнь как предисловие», «жизнь по правилам» и «жизнь как достижение», выбор которых в качестве реального или идеального варианта жизни молодого человека социально одобряется, содержательно могут быть реализованы только в активном взаимодействии с другими людьми. В связи с этим молодые люди, включенные в перечисленные варианты, в меньшей степени способны оценить «позитивное одиночество» и «радость уединения». Напротив, одиночество чаще переживается ими как проблема, в силу невозможности реализовать цели жизни вне связи с другими людьми. Менее социально одобряемые варианты жизни, «жизнь как трата времени», «жизнь как сон», спокойнее переживают одиночество и находят в нем положительные стороны.

В-третьих, изучение варианта жизни личности как теоретического конструкта, рассмотрение реальных моделей жизни людей во взаимосвязи с другими психологическими данностями являются перспективными направлениями исследований теоретически и практически ориентированных психологов.

В целом результаты проведенного исследования могут использоваться в индивидуальной и групповой консультативной психологической практике, направленной на снижение негативного отношения к себе, собственной жизни и нахождение внутренней опоры людей, которые ищут ответы на экзистенциальные вопросы.

Библиографический список

1. Дружинин В.Н. *Варианты жизни: очерки экзистенциальной психологии*. М.: Per Se; 2005. 135 с.
2. Покровский Н.Е. *Лабиринты одиночества*. М.: Прогресс; 1989. 624 с.
3. Франкл В. *О смысле жизни*. Пер. с нем. М.: Альпина нон-фикшн; 2023. 164 с.
4. Лященко М.Н. Проблема одиночества в экзистенциальной модели бытия. *Manuscript*. 2017;3–1:85–88.
5. Мосиенко М.К. Смысл и одиночество. *Вестник Омского государственного педагогического университета*. Гуманитарные исследования. 2018;2(19):27–30.
6. Пьянкова Л.А. Проблема одиночества в молодежной студенческой среде. *Вестник Томского государственного педагогического университета*. 2012;6(121):102–107.
7. Корчагина С.Г. *Генезис, виды и проявления одиночества: монография: учебное методическое пособие*. М.: Московский психолого-социальный институт; 2005. 195 с.
8. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО). М.: Смысл; 2016. 87 с.
9. Тихомирова С.В. Индивидуальное переживание как психологический феномен: структура, типы, функции, методы исследования. *Мир науки. Педагогика и психология*. 2020;6(8).
10. Шишева А.Г. *Методика диагностики актуального варианта жизни личности: методическое пособие*. Иркутск: ФГБОУ ВПО ИГУ; 2015. 23 с.
11. Шишева А.Г. Особенности самоотношения личности при выборе разных вариантов жизни. *Бюллетень Восточно-Сибирского научного центра Сибирского отделения Российской академии медицинских наук*. 2015;4(104):112–117.
12. Крушельницкая О.И., Полевая М.В. Самореализация в понимании российских студентов. *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*. 2020;1(8):79–90. <https://doi.org/10.23888/humJ2020179-90>

References

1. Druzhinin V.N. *Life variants: essays on existential psychology*. Moscow: Per Se; 2005. 135 p. (In Russian).
2. Pokrovskij N.E. *Labyrinths of loneliness*. Moscow: Progress; 1989. 624 p. (In Russian).
3. Frankl V. *On the meaning of life*. Trans. from Germ. Moscow: Alpina Non-Fiction; 2023. 164 p. (In Russian).
4. Lyashchenko M.N. Problem of loneliness in existential model of being. *Manuscript*. 2017;3–1:85–88. (In Russian).
5. Mosienko M.K. Sense and loneliness. *Review of Omsk State Pedagogical University. Humanitarian research*. 2018;2(19):27–30. (In Russian).
6. Pjankova L.A. The problem of loneliness in the youth students' environment. *Tomsk State Pedagogical University Bulletin*. 2012;6(121):102–107. (In Russian).
7. Korchagina S.G. *Genesis, types and manifestations of loneliness: monograph: academic guidance manual*. Moscow: Moscow Psychological and Social University; 2005. 195 p. (In Russian).
8. Osin E.N., Leontev D.A. *Differential questionnaire of loneliness experience (DQLE)*. Moscow: Smysl; 2016. 87 p. (In Russian).
9. Tikhomirova S.V. Individual experience as a psychological phenomenon: structure, types, functions, research methods. *World of science. Pedagogy and psychology*. 2020;6(8). (In Russian).
10. Shisheva A.G. *Methodology of diagnostics of individual actual life variant: guidance manual*. Irkutsk: FSSEI HPE ISU; 2015. 23 p. (In Russian).
11. Shisheva A.G. The features of self-attitude in different life variant choice. *Bulletin of East Siberian scientific center*. 2015;4(104):112–117. (In Russian).
12. Krushelnitskaya O.I., Poleyaya M.V. Self-realization as interpreted by Russian students. *Personality in a changing world: health, adaptation, development*. 2020;1(8):79–90. <https://doi.org/10.23888/humJ2020179-90> (In Russian).