

Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J., Griffin S. The satisfaction with life scale // Journal of Personality Assessment. — 1985. — № 49. — P. 71–75.

Ebersole P., DeVogler K.L. Meaning in life: Category self-ratings // The Journal of Psychology. — 1981. — № 107. — P. 289–293.

Ebersole P., DeVogler-Ebersole K. Meaning in life of the eminent and the average // Journal of Social Behaviour and Personality. — 1985. — Vol. 1. — № 1. — P. 83–94.

Längle A., Orgler Ch., Kundi M. The Existence Scale. A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfillment // European Psychotherapy. — 2003. — № 4 (1). — P. 135–151.

Leontiev D.A. Existential Psychology as a Response to the Challenges of the 21st Century // International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy. — 2004. — № 1 (1). — P. 103–105.

May R. Psychology and the human dilemma. — Princeton (NJ): Van Nostrand, 1967.

McLain D.L. The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity // Educational and Psychological Measurement. — 1993. — № 53. — P. 183–189.

Sheldon K.M. Creativity and self-determination in personality // Creativity Research Journal. — 1996. — Vol. 8. — № 1. — P. 25–36.

ОДИНОЧЕСТВО КАК ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ВЫЗОВ: ЭМПИРИЧЕСКАЯ ТИПОЛОГИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ

С.А. Ишанов, Е.Н. Осин (Москва)

Одиночество представляет собой один из фундаментальных вызовов человеческого бытия. Способность принять одиночество как экзистенциальный факт и строить свою жизнь, отношения с людьми и с собой требует личностной зрелости. Неспособность же принимать одиночество приводит к избеганию ситуаций уединения и оборачивается, в конечном итоге, бегством от самого себя (это отмечают И. Ялом, В. Франкл, А. Лэнгле, Д.А. Леонтьев, К. Мустакас, А. Маслоу, Дж. Бьюдженталь, Р. Мэй, Э. Фромм и другие экзистенциальные авторы).

Для изучения индивидуальных различий в отношении к одиночеству и их связи с переживанием ситуаций уединения и лич-

ностной зрелостью мы провели онлайн-исследование, в котором приняли участие 215 респондентов, 170 женщин и 45 мужчин, в возрасте от 18 до 60 лет. Респонденты заполняли Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО: Осин, Леонтьев, 2013), Шкалу экзистенции А. Лэнгле (Кривцова, Лэнгле, Орглер, 2009), Тест незаконченных предложений Вашингтонского университета Дж. Левинджер (Леонтьев, 2011), измеряющий уровень развития эго, а также авторскую анкету, направленную на изучение переживания ситуаций уединения (для обработки результатов использован контент-анализ).

Первую попытку эмпирически выделить индивидуальные варианты отношения к проблеме одиночества предприняли Е.Н. Осин и Д.А. Леонтьев (2013). Мы использовали ту же процедуру выделения кластеров с использованием стандартизованных баллов по 8 субшкалам ДОПО (метод Уорда, квадратическая евклидова метрика). На основе визуального анализа дендрограммы мы выбрали модель из 4 кластеров. Как по содержанию, так и по количественным показателям (расстояния Евклида) профили полученных кластеров хорошо соответствовали результатам предыдущего исследования. Мы также сравнили показатели 4 кластеров по зависимым переменным с помощью дисперсионного анализа. Различия по шкале экзистенции и количественным индикаторам позитивных и негативных эмоций в ситуации уединения оказались статистически достоверными ($p < 0.001$).

Респонденты первой группы (42% выборки) демонстрировали низкие показатели переживания одиночества и зависимости от общения, и баллы выше среднего по шкале позитивного одиночества: они не страдают от одиночества и принимают уединение. Мы обозначили эту картину как *творческую адаптацию* к ситуации одиночества. У респондентов этой группы наиболее высокие баллы по показателям шкалы экзистенции, а позитивные эмоции в уединении наиболее выражены, по сравнению с остальными группами, и преобладают над негативными.

У респондентов второй группы (19%) высокими были баллы по общему показателю переживания одиночества и позитивному одиночеству в сочетании с низкими показателями зависимости от общения. Мы увидели в этом профиле картину *экзистенциального кризиса*, попытку найти смысл актуально переживаемого одиночества, проживая его в уединении. Баллы этих респондентов по

показателям шкалы экзистенции были ниже среднего, по шкале самотрансценденции — низкими: им трудно находить ценное в мире и людях. В уединении эти респонденты чаще испытывают позитивные эмоции, чем негативные.

Респонденты третьей группы (15%) демонстрировали крайне высокие показатели зависимости от общения в сочетании с низкими показателями позитивного одиночества и общего переживания одиночества: они не страдают от одиночества и не приемлют уединения. Эта картина была обозначена как *избегание одиночества*, когда человек не встречается с переживанием одиночества и избегает ситуаций уединения путем компульсивного поиска контактов. Их показатели по шкале экзистенции были немного выше среднего (особенно высокими — по шкале самотрансценденции, что согласуется с идеей бегства от себя в мир), а выраженность позитивных и негативных эмоций в уединении — сопоставимой.

Респонденты четвертой группы (24%) продемонстрировали высокие баллы по общему показателю одиночества и зависимости от общения в сочетании с низкими баллами по показателю позитивного одиночества. Эта группа демонстрирует *страдание от одиночества* и неспособность находить в уединении ресурс для развития. Эти респонденты демонстрировали наиболее низкие баллы по шкале экзистенции и наиболее высокие показатели негативных эмоций в ситуациях уединения.

Мы не обнаружили статистически достоверных различий между четырьмя полученными группами по показателю уровня развития эго. Однако при анализе на основе двухкластерной модели мы обнаружили у респондентов групп 1 и 2 более высокий уровень развития эго по сравнению с респондентами групп 3 и 4 ($d=0.33$, $p<0.05$). Таким образом, с развитием личности человек не перестает испытывать одиночество, но начинает принимать уединение и находить в нем ресурс для развития. Это подтверждается и данными корреляционного анализа.

Полученные результаты говорят о том, что картина из 4 групп, задаваемых бинарными оппозициями по условным измерениям «Переживание одиночества» и «Принятие уединения», устойчиво воспроизводится на независимой выборке. Хотя, по имеющимся данным, показатели дезадаптации и субъективного благополучия связаны с переживанием одиночества, а не с отношением к нему,

можно предположить, что картина второй группы («экзистенциальный кризис»), в отличие от четвертой («страдание от одиночества»), демонстрирует кризис роста. В свою очередь, картина третьей группы («избегание одиночества») выглядит такой же благополучной, как картина первой группы («творческая адаптация»), но это благополучие выглядит довольно поверхностным. Для проверки этих предположений необходимы лонгитюдные исследования с более широким набором показателей.

Выделенная типология позволяет увидеть индивидуальные различия в переживании ситуаций одиночества и уединения. Экзистенциальная идея о том, что одиночество представляет собой не проблему или болезнь, но вызов, который встает перед каждым человеком и с которым каждый справляется по-своему, находит свое подтверждение. Это дает нам возможность более дифференцированно оценивать последствия одиночества для становления личности и более гибко строить возможные пути психотерапевтической и консультативной работы.

Литература

Кривцова С.В., Лэнгле А., Орглер К. Шкала экзистенции (Existenzskala) А. Лэнгле и К. Орглер // Экзистенциальный анализ: Бюллетень. — 2009. — № 1. — С. 141–170.

Леонтьев Д.А. Подход через развитие эго: уровневая теория Дж. Левинджера // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. — М.: Смысл, 2011. — С. 59–75.

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.

РУССКОЯЗЫЧНАЯ АДАПТАЦИЯ ОПРОСНИКА ИСТОЧНИКОВ СМЫСЛА Т. ШНЕЛЛ

А.В. Болотова, Д.А. Леонтьев (Москва)

Современные представления о смысле как о сложной и многогранной психологической системе, имеющей свою структурную и иерархическую организацию, ставят вопрос о разработке инструментария для проведения эмпирических исследований в данной

УДК 159.9
ББК 88

Под редакцией
Д.А. Леонтьева, А.Х. Фам

Шестая Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: Материалы сообщений / Под ред. Д.А. Леонтьева, А.Х. Фам. — М.: Смысл, 2016. — 128 с.

ISBN 978-5-89357-354-1

© Институт экзистенциальной психологии и жизнетворчества, 2016