



15. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real life situation? The role of appraisal and coping // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995 – № 68. – Pp. 687–695.

16. Karreman A., Vingerhoets J. J. Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and individual differences*. – 2012 – Vol. 53. – Pp. 821–826.

17. Main M., Hesse E., Kaplan N. Predictability of attachment behavior and representational processes at 1, 6, and 18 years of age // *The Berkeley Longitudinal Study*. – New York: Guilford Press, 2005. – Pp. 245–304.

18. Mikulincer M., Shaver P. R. Attachment in adulthood: structure, dynamics and change. – New York: Guilford Press, 2007. – 321 p.

19. Rutter M. Resilience as a dynamic concept // *Development and Psychopathology*. – 2012. – Vol. 24 (2). – Pp. 335–344.



А. И. Лучинкина, И. С. Лучинкина

УДК 159.9

ОСОБЕННОСТИ ОДИНОЧЕСТВА В СЕТИ

Современное общество живет в скоростных потоках информации. Обычная речь вынужденно претерпевает изменения: «норм» вместо хорошо, «спок» вместо не волнуйся. Извечная проблема нехватки времени сегодня не только не ушла на второй план, а актуализировалась с еще большей силой. При этом все чаще общение даже между близкими людьми переходит в виртуальное пространство, где люди не представлены физически, а их эмоциональные реакции на собеседника можно отследить только при помощи знаков и символов, исключая прямой контакт «глаза в глаза», прикосновения и интонации. Такой урезанный вид

общения ставит под угрозу его эмпатийную составляющую, необходимую для поддержки собеседника и, как следствие, порождает проблему одиночества личности в толпе людей.

Следует отметить, что проблема одиночества не является новой для человечества. Одиночество как психологический феномен рассматривалось в работах Э. Эриксона, Д. Майерса. Следует отметить, что в работах Г. Юнга, Э. Фромма анализируется позитивный момент одиночества как состояние личностного роста и творческого процесса, а термин «одиночество» рассматривается в смысле «уединение» как добровольное ограничение социальных контактов. В исследованиях З. Фрейда и его последователей одиночество, например, представляет собою состояние, на которое оказывают влияние частота, интенсивность и количество участников межличностного взаимодействия. В работах отечественных психологов одиночество чаще всего рассматривается как социально-психологический феномен (К. А. Абульханова-Славская, Ю. М. Швалб). Однако исследований, связывающих одиночество личности и ее виртуальную деятельность, в психологическом пространстве недостаточно. Имеющиеся же исследования основаны на противоречивых гипотезах. Тем не менее проблема сетевого одиночества в настоящее время становится одной из наиболее актуальных.

Цель статьи – изучить и проанализировать психологические особенности личности с различными уровнями одиночества в Сети.

Изложение основного материала. Анализ феномена одиночества позволил выделить несколько несогласуемых позиций в этом направлении. Ряд ученых предполагает, что понятия одиночество, изоляция, отчуждение, уединение являются синонимичными [1; 2; 3; 7], что дает возможность рассмотреть феномен одиночества как принятие собственного решения на ограничение контактов [4; 11] или ограничение контактов извне [5]. Другие исследователи выделяют только позитивное либо только негативное [12; 14] одиночество, ограничивая тем самым возможности исследования заданного явления. В работах Дж. Г. Циммермана, Г. Шагивалеевой, Л. Хоукли, В. Франкла, Р. Вайса и



ряда других исследователей обращено внимание на то, что одиноким людям присущ набор негативных эмоциональных реакций и состояний, а именно: враждебность, ревность, отвращение, отчужденность [19; 20; 21; 22].

В течение всего периода изучения данного феномена учеными предпринималась попытка выделения типов одиночества. Так, у Н. Кельбеля в основе выделения типов лежит направленность вовне или вовнутрь, позитивная – негативная. Согласно его классификации, можно выделить позитивное внутреннее одиночество, негативное внутреннее одиночество, позитивное внешнее и негативное внешнее одиночество. Интересна типология Ялома, предложившего классифицировать по сложному основанию направленность вовне или вовнутрь – внутриличностное и межличностное, направленность на внутренний мир – экзистенциальное как аутентичный тип одиночества.

Д. Рассел и М. Фергюсон предлагают выделить три уровня переживания субъективного ощущения одиночества: высокий, средний, низкий.

В диссертационном исследовании Е. Н. Заворотных дан глубокий анализ проблемы одиночества с точки зрения различных психологических подходов [3]. Главным достижением автора, по нашему мнению, является эмпирическое доказательство связи между уровнем одиночества и определенными личностными особенностями одинокого человека (психологическими механизмами защиты, мотивацией и смысловожизненными ориентациями) [3].

В других исследованиях акцентировано внимание на нейтральном статусе одиночества в восприятии отдельных людей [9; 10; 12].

В исследованиях В. К. Бакалдина к личностным особенностям одиноких людей добавляются агрессивность, тревога, внешние и внутренние границы «Я», нарциссизм, сексуальность. Кроме того, исследователем выделены типы одиноких людей: «пассивно» и «активно одинокие» [2].

В исследованиях С. Г. Корчагиной выявлена взаимосвязь социальной ситуации одиночества и индивидуальных особенностей личности. Исследовательница выделяет несколько видов одиночества в зависимости от веса ме-

ханизмов отчуждения и идентификации, их соотношения: диффузное, отчуждающее, диссоциированное одиночество, субъективно-позитивный вид одиночества. Диффузное одиночество, по мнению исследовательницы, является следствием идентификаций себя с группой, другими людьми и неудовлетворенности результатами сравнения. Отчуждение как форма одиночества возникает при перевесе механизма обособления, которое выражается в форме четкого и бесповоротного очерчивания своих границ и закрытии их от других. Диссоциированное одиночество – самая проблемная форма, возникает при колебаниях от полной идентификации с группой до полного обособления от нее и является деструктивной формой.

Субъективно-позитивный вид одиночества возникает при равновесии механизмов отчуждения и идентификации и приводит к психологической устойчивости личности [7].

В нашем исследовании мы делаем акцент на проблеме одиночества личности в социальных сетях при наличии нескольких десятков, а иногда и сотен виртуальных подписчиков и друзей. В работах С. В. Токаревой, Н. В. Чудовой, М. В. Реуцкого отмечается связь между общением в социальных сетях и переживаемым чувством одиночества [13; 15; 17]: чем больше общения, тем выше уровень одиночества. В исследованиях других ученых Интернет, напротив выступает как коррекционный механизм [14; 18]. Мы считаем, что Интернет выступает средой для реализации тех личностных особенностей, которые уже присущи личности и именно их сочетание определяет направленность и знак одиночества.

Анализ деятельности личности в виртуальном пространстве переносит нас к нашим более ранним исследованиям по виртуальности личности ее вовлеченности в процесс виртуальной деятельности [8]. Кроме того, имеет смысл выявление мотивации пользователя, что также может стать причиной одиночества.

Таким образом, теоретическая концепция исследования выражается в следующих положениях:

– одиночество – сложный и противоречивый психологический феномен развития, вектор развития которого может меняться неодно-



кратно на протяжении всей жизни, а его направленность зависит от личностных качеств человека;

– одиночество может иметь форму: диффузное, отчуждающее, диссоциированное одиночество, субъективно-позитивный вид одиночества. Одиночество может быть высокого, низкого и среднего уровня;

– одиночество пользователя Сети может быть связано с мотивацией его деятельности в Сети, его вовлеченностью и направленностью.

Основные характеристики выборки. Исследование проводилось в течение 2022 года. В исследовании принимали участие 123 интернет-пользователя в возрасте от 18 до 45 лет. Выборка сформирована на базе интернет-сообщества «ВКонтакте».

Методы и методики исследования. Исследование проходило в два этапа. На первом этапе нами изучались формы и уровни одиночества у пользователей социальной сети «ВКонтакте», а на втором – их личностные характеристики в виртуальном пространстве, такие как мотивация деятельности в сети, вовлеченность и направленность. Для изучения форм и уровней одиночества пользователей, а также его уровней использовались: методика, направленная на диагностику субъективного ощущения одиночества (Д. Рассел и М. Фергюсон), «Опросник для определения вида одиночества (С. Г. Корчагина); для диагностики мотивов деятельности в Сети и уровней вовлеченности и направленности – опросник «Личность в виртуальном пространстве» (А. И. Лучинкина).

Результаты исследования. В ходе исследования были выявлены три группы респондентов: первая группа – с преобладанием высокого уровня переживания одиночества (25 человек), вторая – со средним уровнем одиночества (51 человек) и третья – с низким уровнем переживания одиночества (47 человек). Респондентам первой группы характерны интровертированность, острое, доставляющее неприятные ощущения и дискомфорт переживание. Во вторую группу вошли респонденты, которым характерно ситуативное одиночество,

что выражается в чувстве непонятости, изолированности. Для респондентов третьей группы характерны легкомысленность, осознание себя в центре внимания, общительность.

Исследование форм одиночества показало, что диссоциированное одиночество переживали на момент исследования 22 респондента, у всех был диагностирован высокий уровень переживания одиночества.

Диффузное одиночество характерно для респондентов со средним и высоким уровнями переживания одиночества. Всего в эту группу вошло 44 человека, из них 3 респондента с высоким уровнем субъективного переживания одиночества и 35 респондентов – со средним уровнем переживания одиночества и 6 респондентов с низким уровнем переживания одиночества.

Для 26 респондентов выборки характерен субъективно-позитивный вид одиночества. Из них 16 респондентов имеют средний уровень субъективного восприятия одиночества, а 10 человек – низкий уровень.

Отчуждающее одиночество свойственно 31 респонденту, которые имеют низкий уровень субъективного переживания одиночества. При таком восприятии одиночества респонденты не находят понимания и считают себя не нужными, не интересными, обесценивают себя, что может привести к суициду.

Изучение вовлеченности и виртуальности респондентов с разными уровнями и формами переживания одиночества в Сети позволил применить к полученным результатам процедуру кластерного анализа для выделения групп респондентов, переживающими одиночество в социальных сетях.

По результатам, приведенным в таблице 1, видно, что три респондента не вошли ни в одну группу. Мы связываем это с тем, что испытуемыми было неверно понято задание, вследствие чего их результаты не соответствовали действительности. Название групп отражало их характеристики.

Первая группа, куда входят респонденты, названные нами «проблемными», характеризуется высоким уровнем одиночества и неприятия себя. Чаще всего они закрывают свою стра-



Классификация данных. Выделение групп пользователей.

Группа	Форма одиночества	Уровень одиночества	Вовлеченность	Виртуальность
Проблемные 22 человека	Диссоцииро- ванная	Высокий	Низкая	Высокая
Ситуативные 35 человек	Диффузная	Средний или высокий	Высокая	Высокая
Нереализованные 31 человек	Отчуждающая	Низкий	Средняя	Высокая
Адекватные 26 человек	Субъективно- позитивный вид	Средний и низкий	Средняя	Средняя
Творцы 6 человек	Диффузная	Низкий	Высокая	Высокая

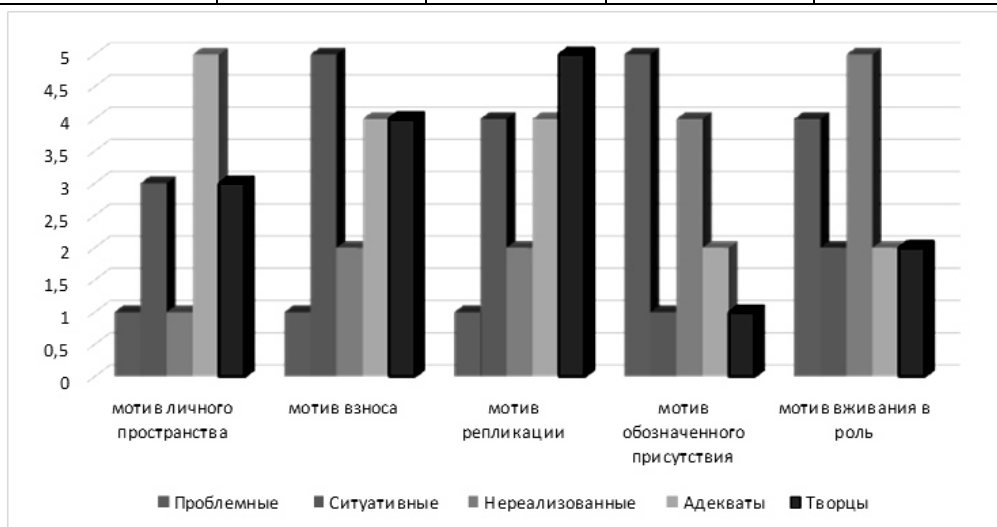


Рис. 1. Иерархии мотивов, характерных для интернет-пространства, у респондентов выделенных групп

ницу от других. Охотно и часто пользуются «черным списком». В сети находятся практически все время, однако общаться с другими не спешат. Вовлеченность в общение низкая. Этим пользователям свойственна амбивалентность в поведении. С одной стороны, они жаждут внимания со стороны других, с другой – боятся отвержения и предпринимают сами шаги по обособлению закрытию своих границ. Эти респонденты скорее наблюдатели, чем активные участники.

Вторая группа – «Ситуативные». Респонденты этой группы периодически чувствуют себя одиночками. Часто проверяют количество

«лайков» под своим постом или фотографией. Высокий уровень субъективного переживания одиночества может быть связан с конкретной ситуацией «здесь и теперь» и не распространяется на все время деятельности в Сети. Эти пользователи активны, вовлечены в деятельность, предпочитают общаться сразу с несколькими пользователями одновременно.

Третья группа – «Нереализованные». К этой группе относятся респонденты с низким уровнем субъективного переживания одиночества, но с отчуждающей формой одиночества. Позиция такого пользователя – «меня никто не понимает». В социальных сетях про-



водят все свободное время. Однако чаще имеют к ним исследовательский интерес: кто и что пишет. Не стремятся включиться в обсуждение, а если и включаются, то, не получив поддержки или ответа на свое высказывание, прекращают общение.

Четвертая группа – «Адекватные». Респонденты этой группы не навязывают свое общество другим пользователям, но и не игнорируют обсуждения, в которые их приглашают. Переживание одиночества ситуативно и кратковременно.

Пятая группа – «Творцы». Эта категория пользователей, для которых одиночество – необходимое условие для создания нового продукта. Для этой группы одиночество имеет смысл «уединения».

Следующим шагом у респондентов всех выделенных групп были исследованы мотивы деятельности в социальных сетях.

Как видно на рисунке 1, мотивы потребительской группы занимают первые позиции в иерархиях респондентов групп «проблемные» и «нереализованные». В тоже время у респондентов группы «ситуативные» возглавляет иерархию мотив вноса, что на фоне высоких показателей вовлеченности и виртуальности, характеризует желание респондентов делиться новой информацией со всеми пользователями Сети. Вторая позиция закреплена за мотивом репликации, что свидетельствует о наличии нескольких аккаунтов у респондентов и желании общения. Эти мотивы относятся к группе творческих. В группе «творцы» возглавляет иерархию мотив репликации, выражающийся в стремлении к созданию новых страниц, героев, ролей. При этом респонденты группы охотно делятся своими находками с другими пользователями. Контент их страницы обновляется довольно часто. Для этих пользователей важно наличие собственных границ, которые они не дают пересекать «чужим». Им нужно место и время для творчества. В данном случае их стремление к одиночеству – это осознанное стремление к уединению.

В иерархии «адекватных» первую позицию занимает мотив личного пространства. Следует отметить, что у респондентов этой группе выражены все виды мотивов.

Таким образом, проведенное исследование позволило сделать следующие **выводы**:

1. Феномен сетевого одиночества личности представляет набор сложных эмоциональных и поведенческих паттернов и проявляется через виртуальность и вовлеченность в сетевую деятельность творческой или потребительской направленности.

2. В сетевом взаимодействии можно выделить несколько групп пользователей с разными уровнями субъективного переживания одиночества: проблемные, ситуативные, нереализованные, адекватные, творцы. Основаниями для выделения групп стали уровни субъективного переживания одиночества, его форма, показатели вовлеченности и виртуальности, а также ведущие мотивы деятельности в интернет-пространстве.

АННОТАЦИЯ

В статье анализируются особенности переживания одиночества в социальных сетях. Автор обращает внимание на то, что люди по-разному переживают одиночество в Сети. В статье представлены результаты анализа психологических особенностей личности с различными уровнями одиночества в Сети. В исследовании принимали участие 123 интернет-пользователя в возрасте от 18 до 45 лет.

Ключевые слова: одиночество, мотивы, социальная сеть, вовлеченность, виртуальность.

SUMMARY

The article analyses the peculiarities of experiencing loneliness in social networks. The author pays attention to the fact that people experience loneliness in different ways. The article presents the results of the analysis of psychological features of individuals with different levels of loneliness on the web. The study involved 123 Internet users aged 18 to 45.

Keywords: loneliness, motives, social network, involvement, virtuality.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская К. А. Человек в меняющемся мире // Психология личности в условиях социальных изменений. – М.: Ин-т психологии РАН, 1993. – С. 4–20.

2. Бакалдин С. В. Эмоциональные особенности переживания одиночества // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2008. – № 3. – С. 229–233.



3. Заворотных Е. Н. Особенности взаимосвязи одиночества и депрессии // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12. – 2008. – Вып. 2. – С. 286–293.
4. Ишанов С. А., Осин Е. Н. Наедине с собой: уединение и одиночество // Человек. – 2019. – № 3 (30). – С. 165–18.
5. Каштанова О. В. Актуальность изучения социального одиночества // Вестник Казанского технологического университета. – 2014. – Т. 17. – № 3. – С. 318–320.
6. Колесникова Г. И. Одиночество: экзистенциальный смысл одиночества как стиля жизни [Электронный ресурс] // Международный научно-исследовательский журнал – 2014. – № 8-1 (27). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/odinochestvo-ekzistentsialnyy-smysl-odinochestva-kak-stilya-zhizni> (дата обращения: 13.11.2022).
7. Корчагина С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества. Монография. – М.: МПСИ, 2005. – 196 с.
8. Лучинкина А. И. Специфика мотивации интернет-пользователей/ А.И. Лучинкина // Перспективы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 105–109.
9. Михайлова А. И. Осмысление феномена одиночества как социального явления [Электронный ресурс] // Учёные записки ЗАБГУ. Серия: Философия, социология, культурология, социальная работа. – 2013. – №4 (51). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osmyslenie-fenomena-odinochestva-kak-sotsialnogo-yavleniya> (дата обращения: 13.11.2022).
10. Миоскович Б. Одиночество: междисциплинарный подход // Лабиринты одиночества; сост., общ. ред. и предисл. Покровский Н. Е. – М., 1989. – 145 с.
11. Неумоева Е. В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Тюмень, 2005. – 23 с.
12. Пузанова Ж. В. Феномен одиночества: подходы к определению // Хабаршы. Вестник. Серия «Социологические и политические науки». – Алматы, Казахский национальный педагогический университет им. Абая, 2008. – № 3 (23). – С. 37–42.
13. Реуцкий М. В. Социальные сети: парадокс зависимости и квазиобщения [Электронный ресурс] // Пси-фактор. – URL: <http://psy-factor.org/lib/web-4.htm> (дата обращения: 16.03.2015).
14. Слободчиков И. М. Современные исследования переживания одиночества // Психологическая наука и образование. – 2007. – № 3. – С. 27–34.
15. Токарева М. Н. Теоретические основы изучения проблемы одиночества и ее взаимосвязь с общением в социальных сетях // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. – 2015. – № 11. – С. 129–135.
16. Худякова И. С., Тудупова Т. Ц. Особенности проявления одиночества в подростковом возрасте // Вестник Бурятского государственного университета. – 2009. – Вып. 5: Психология, социальная работа. – С. 135–141.
17. Чудова Н. В. Особенности образа «Я» жителя Интернета // Психологический журнал. – 2002. – Т. 22. – № 1. – С. 113–117.
18. Цой Н. А. Феномен интернет-зависимости и одиночество // Социологические исследования. – 2011. – № 12 (332). – С. 98–108.
19. Шагивалеева Г. Р., Борисова О. В., Игнатъева А. А. Взаимосвязь акцентуаций характера и интернет-зависимого поведения у подростков // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 6-1. – С. 75–75.
20. Шахматов Н. В. Социально-психологические аспекты проблемы одиночества в современном обществе // Журнал социальной работы. – 2013. – № 3. – С. 85–88.
21. Швалб Ю. М., Данчева О. В. Одиночество: социально-психологические проблемы. – К.: Изд-во «Украина», 2007. – 270 с.
22. Янг К. Диагноз – Интернет-зависимость [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberpsy.ru/articles/young-internet-addiction/> (дата обращения: 22.03.2022).





ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ



А. В. Донцов

УДК 159.9.01

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЗНАЧЕНИЯ РЕЛИГИИ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

Введение. Характерной особенностью современного общества является аксиологическая неопределенность. Процессы глобализации и взаимопроникновения культур, динамика общественного развития привели к тому, что одновременно представлено невероятно большое количество различных социокультурных образцов, идеалов личностного развития. В России этот феномен усугублен радикальными изменениями государственного строя и кризисами, неоднократно имевшими место за последние сто лет и сопровождавшимися сменой идеологических и ценностных оснований [10].

С одной стороны, такая ситуация предоставляет большую свободу выбора вектора личностного становления. С другой стороны, она ведет к увеличению количества тревожных состояний, вызванных отсутствием более-менее четких жизненных ориентиров и смыслов, к росту количества межличностных конфликтов, вызванных столкновением разных субкультур и идеологий, к росту рисков внутриличностных конфликтов, которые могут возникать из-за непоследовательного, диффузного формирования собственной системы ценностей, когда человек пытается руководствоваться противоречащими друг другу ценностями, образно выражаясь, усидеть на двух стульях.

Формулировка цели статьи, ее актуальность. Довольно важную роль в формировании индивидуальной системы ценностных ориентиров играет наличие положительных примеров, образцов. В качестве одного из таких традиционных образцов выступает религия. В то же время это далеко не единственный ориентир в современном обществе. Однако, несмотря на спад религиозности в нашей стране, связанный