

**ВРЕМЕННАЯ УСТАНОВКА ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК,
ПЕРЕЖИВАЮЩИХ ОДИНОЧЕСТВО**

Гурова Ольга Сергеевна

Алтайский государственный университет, доцент, Барнаул, Россия

Алексенко Александра Александровна

Алтайский государственный университет, студент, Барнаул, Россия

Аннотация: в статье рассматривается содержание и структура временной установки на прошлое, настоящее и будущее юношей и девушек с разным типом переживания одиночества. Выделена специфика временных установок юношей и девушек, переживающих одиночество как ресурс, избегающих одиночество, испытывающих страдание от одиночества и находящихся в экзистенциальном кризисе.

Ключевые слова: психологическое время, временная установка, прошлое, настоящее, будущее, одиночество.

**TEMPORAL ATTITUDES OF MEN AND WOMEN EXPERIENCING
LONELINESS**

Gurova Olga Sergeevna

Altai State University, assistant professor, Barnaul, Russia

e-mail: o-gurova@bk.ru

Aleksenko Aleksandra Aleksandrovna

Altai State University, student, Barnaul, Russia

e-mail: levsha1211@yandex.ru

Abstract: The content and the structure of attitude to the past, the present and the future of young men and women with different types of loneliness are examined. The specific features of temporal attitudes of young men and women, who experience living alone as a resource, who avoid loneliness, of those who suffer from loneliness and experience an existential crisis are revealed.

Key words: psychological time, temporal attitudes, past, present, future, loneliness.

Проблематика исследования временных установок неразрывно связана с таким понятием, как психологическое время личности. Изучением психологического времени, занимались такие ученые, как С.Л. Рубинштейн, К.А. Альбуханова-Славская, Д.Г. Элькин и другие. По мнению Е.И. Головахи и А.А. Кроника, психологическое время можно определить как время, субъективно переживаемое человеком [1].

Концепция психологического времени Ж. Нюттена предполагает, что события со своими временными знаками находятся во временной перспективе подобно тому, как объекты, существующие в пространстве, находятся в пространственной перспективе. Ж. Нюттен разграничивает временную перспективу, временную ориентацию и временную установку. Временной установкой он считает позитивную или негативную настроенность субъекта по отношению к прошлому, настоящему или будущему [3]. На каждый параметр психологического времени личности оказывает влияние ряд факторов. Одним из таких факторов изменения восприятия времени, временных установок выступает чувство одиночества.

В современных исследованиях Я.Л. Коломинского, И.С. Кона, А.Т. Куракина, Л. И. Новиковой одиночество выступает формой личностного обособления, как принцип жизнедеятельности членов коллектива, социально-педагогический механизм, регулирующий процесс социального развития и влияющий на профессиональное самоопределение учащейся молодежи [2].

После окончания школы изменяется объективное социальное положение юношей и девушек, структура их социальных и межличностных связей. Перед многими студентами встает задача вступления в новые социальные связи. Неудивительно поэтому, что одиночество является серьезной проблемой личности именно на этапе обучения в вузе. Кроме того, время учебы в вузе совпадает со вторым периодом юности или первым периодом зрелости, который отличается сложностью становления личностных черт. Юноши и девушки нуждаются в общении с близкими взрослыми, в обращении к их жизненному опыту в решении проблемы самоопределения, но эффективное взаимодействие возможно только в условиях сотрудничества на основе взаимопонимания. В связи с обозначенными возрастными особенностями

меняется переживание психологического времени, трансформируется отношение к одиночеству.

Таким образом, в связи с актуальностью изучения рассматриваемой проблематики, нами было проведено эмпирическое исследование, направленное на изучение временной установки на прошлое, настоящее и будущее юношей и девушек с разным типом переживания одиночества.

В исследовании применялся следующий комплекс методов: анкетирование, шкала временных установок Ж. Нюттена, дифференциальный опросник переживания одиночества Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева, методы статистической обработки данных с использованием компьютерной программы spss 21.00.

Эмпирической базой исследования выступили 65 девушек и 50 юношей (всего 115 человек) в возрасте от 18 до 25 лет, студенты вузов города Барнаула.

Все респонденты с помощью методики «дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н.Осина и Д.А.Леонтьева [4] были разделены на четыре подгруппы, в зависимости от типа переживания одиночества:

1. Тип, условно названный «одиночество как ресурс», характеризуется высокими показателями позитивного одиночества при низких показателях зависимости от общения и переживания одиночества (40 человек).

2. Тип, условно названный «экзистенциальный кризис» демонстрирует высокие показатели переживания одиночества в сочетании с принятием собственного одиночества (7 человек).

3. Тип, условно названный «избегание одиночества», обнаруживает неприятие одиночества в сочетании с низкими показателями актуального переживания одиночества. Данный тип характеризуется успешным избеганием одиночества путем погружения в социальные контакты или отношения с другими людьми (54 человека).

4. Тип, условно названный «страдание от одиночества», демонстрирует высокий уровень переживания одиночества в сочетании с неприятием одиночества. Это наиболее психологически трудная ситуация, свидетельствующая об актуальном страдании личности (14 человек).

Рассмотрим временную установку респондентов с выраженным переживанием одиночества как ресурса. Так, временная установка на прошлое включает в себя следующие его характеристики: приятное (5,3), полное (5,5), привлекательное (5,12), прекрасное (5,12), теплое (5,2), завершенное (4,87), интересное (5,37), светлое (5,4), полное надежд (5,5), стремительное (5,37), легкое (4,92), отдаленное (4,12), важное (5,25), долгое (4,65), мое личное (5,43).

Временная установка настоящего включает в себя отношение как к приятному (5,87), полному (5,42), привлекательному (5,7), прекрасному (5,6), теплому (5,72), завершенному (5,05), интересному (5,37), светлому (6,07), полному надежд (6,42), стремительному (6,42), легкому (4,62), близкому (3,3), важному (6,27), долгому (4,72), личному (6,00), активному (5,55), постоянно меняющемуся (5,32), открытому (5,52), знакомому (5,07) отрезку жизни.

Установка на будущее включают в себя следующие характеристики: приятное (6,17), полное (6,07), привлекательное (6,22), прекрасное (6,02), теплое (6,25), завершенное (6,07), интересное (6,45), светлое (6,27), полное надежд (6,45), стремительное (5,07), легкое (5,3), близкое (5,5), важное (6,4), долгое (5,75), мое личное (6,12), активные действия (5,87), постоянно меняющееся (5,15), открытое (5,65), знакомое (4,57).

Для выделения и сравнения между собой структуры временных установок в рассматриваемой группе респондентов мы применили факторный анализ (таблица 1).

Таблица 1

Структура временных установок респондентов с выраженным переживанием одиночества как ресурса.

Факторная структура прошлого (61% объясненной дисперсии)	Факторная структура Настоящего (55% объясненной дисперсии)	Факторная структура будущего (60% объясненной дисперсии)
F1 (25,99%): теплое (a=0,760), полное надежд (a=0,708), отдаленное (a=0,703), завершенное (a=0,692), прекрасное (a=0,671), легкое (a=0,639), интересное (a=0,570), приятное (a=0,508).	F1 (26,36%): светлое (a=0,782), прекрасное (a=0,769), завершенное (a=0,755), привлекательное (a=0,746), теплое (a=0,717), интересное (a=0,635), полное надежд (a=0,611), стремительное (a=0,593), легкое (a=0,565).	F1 (23,95%): прекрасное (a=0,856), светлое (a=0,844), привлекательное (a=0,814), интересное (a=0,770), полное (a=0,625), теплое (a=0,611), приятное (a=0,498).
F2 (25,59%): полное (a=0,787), мое личное (a=0,745), стремительное (a=0,722), привлекательное (a=0,651), светлое (a=0,640), важное (a=0,580), приятное (a=0,577).	F2 (16,98%): долгое (a=0,843), знакомое (a=0,748), приятное (a=0,530).	F2 (18,39%): постоянно меняющееся (a=0,798), активные действия (a=0,734), полное надежд (a=0,722), важное (a=0,643), мое личное (a=0,624), стремительное (a=0,621), открытое (a=0,585).
F3 (9,5%): долгое (a=0,814)	F3 (12,17%): открытое (a=0,773), постоянно меняющееся (a=0,723), важное (a=0,604), активные действия (a=0,513).	F3 (17,65%): знакомое (a=0,779), легкое (a=0,756), завершенное (a=0,12), близкое (a=0,671), долгое (a=0,574).

Как видно из представленных данных, установка на прошлое данной группы характеризуется положительным и жизнеутверждающим отношением.

Установка на настоящее выражает отношение к нему как к источнику привлекательной деятельности, долгодлющемуся и приносящему удовольствие. В свою очередь, установка на будущее отражает отношение к нему как к положительному и перспективному отрезку жизненного пути.

Таким образом, временная установка на все три временные зоны имеет положительную коннотацию, что в полнее отражает специфику ресурсного

отношения респондентов рассматриваемой группы к одиночеству и к жизни в целом.

Далее рассмотрим временные установки респондентов, переживающих экзистенциальный кризис. Временная установка прошлого включает в себя следующие характеристики: приятное (4,28), полное (5,57), привлекательное (4,57), прекрасное (5,14), теплое (5,28), разочаровывающее (3,28), интересное (5,43), светлое (5,28), полное надежд (5,14), стремительное (5,85), легкое (4,00), отдаленное (4,00), важное (5,57), долгое (5,14), мое личное (4,57).

Установка на настоящее характеризуется восприятием его как приятного (4,00), полного (3,85), привлекательного (4,71), прекрасного (4,43), теплого (3,86), завершенного (4,28), интересного (3,86), светлого (4,71), полного надежд (4,86), стремительного (5,14), легкого (3,57), близкого (3,28), важного (4,28), долгого (4,85), личного (6,14), активного (5,00), неизменного (3,43), открытого (3,71), знакомого (6,00).

Временная установка будущего включает в себя следующее отношение: приятное (6,00), полное (6,00), привлекательное (6,00), прекрасное (6,14), теплое (5,42), завершенное (6,28), интересное (6,28), светлое (6,00), полное надежд (5,42), стремительное (5,86), легкое (4,86), близкое (5,43), важное (5,43), долгое (5,71), мое личное (5,71), активные действия (5,57), постоянно меняющееся (5,57), открытое (4,43), знакомое (4,00).

Для определения структуры временных установок респондентов, переживающих экзистенциальный кризис мы использовали факторный анализ (таблица 2).

Таблица 2

Структура временных установок респондентов, переживающих экзистенциальный кризис.

Факторная структура прошлого (88% объясненной дисперсии)	Факторная структура настоящего (86% объясненной дисперсии)	Факторная структура будущего (92% объясненной дисперсии)
---	---	---

<p>F1 (41,19%): прекрасное (a=0,968), светлое (a=0,963), полное надежд (a=0,924), приятное (a=0,899), интересное (a=0,843), привлекательное (a=0,842), теплое (a=0,626), отдаленное (a=0,585), легкое (a=0,522).</p>	<p>F1 (39,63%): постоянно меняющееся (a=0,966), светлое (a=0,911), полное надежд (a=0,888), открытое (a=0,829), отдаленное (a=0,819), активные действия (a=0,780), завершенное (a=0,752), интересное (a=0,719), полное (a=0,713), приятное (a=0,666), привлекательное (a=0,633), теплое (a=0,515).</p>	<p>F1 (43,25%): прекрасное (a=0,965), приятное (a=0,953), привлекательное (a=0,953), завершенное (a=0,936), интересное (a=0,898), светлое (a=0,896), полное (a=0,856), постоянно меняющееся (a=0,837), активные действия (a=0,837), активные действия (a=0,671), теплое (a=0,657).</p>
<p>F2 (28,71%): теплое (a=0,510), мое личное (a=0,996), стремительное (a=0,943), важное (a=0,886), полное (a=0,781).</p>	<p>F2 (25,69%): завершенное (a=0,578), приятное (a=0,625), привлекательное (a=0,592), долгое (a=0,991), стремительное (a=0,965), мое личное (a=0,668), знакомое (a=0,640), важное (a=0,558).</p>	<p>F2 (26,69%): личное (a=0,937), долгое (a=0,937), легкое (a=0,932), близкое (a=0,914), стремительное (a=0,837), открытое (a=0,601).</p>
<p>F3 (18,13%): краткое (a=0,865), завершенное (a=0,830), легкое (a=0,660).</p>	<p>F3 (21,19%): интересное (a=0,595), полное (a=0,598), легкое (a=0,911), теплое (a=0,830), важное (a=0,756), прекрасное (a=0,692).</p>	<p>F3 (22,12%): важное (a=0,960), полное надежд (a=0,960), знакомое (a=0,644), открытое (a=0,642).</p>

Полученные результаты демонстрируют более позитивный взгляд на настоящее и будущее, а отношение к прошлому носит противоречивый характер. Скорее всего, это связано с обесцениванием собственного прошлого опыта, который разочаровал или не оправдал надежд, что в свою очередь вынуждает юношей и девушек искать новый смысл жизни в перспективе.

Далее рассмотрим отношения к временным отрезкам юношей и девушек, избегающих одиночество. Так, установка на прошлое определяет отношение к нему как к приятному (5,30), полному (5,42), привлекательному (4,92), прекрасному (5,05), теплому (5,22), завершенному (5,00), интересному (5,68), светлому (5,50), полному надежд (5,48), стремительному (5,17), легкому (4,83), отдаленному (4,15), важному (5,52), долгому (4,38), личному (5,42) времени жизни.

Временная установка настоящего включает в себя следующие характеристики: приятное (5,89), полное (5,76), привлекательное (5,85), прекрасное (5,72), теплое (5,76), завершённое (5,11), интересное (5,72), светлое (5,81), полное надежд (6,13), стремительное (5,61), легкое (4,66), близкое (3,46), важное (6,33), долгое (4,83), мое личное (5,63), активные действия (5,44), постоянно меняющееся (5,11), открытое (5,61), знакомое (4,98).

Временная установка будущего раскрывается через следующие оценки: приятное (6,11), полное (6,33), привлекательное (6,28), прекрасное (6,24), теплое (6,22), завершённое (6,2), интересное (6,37), светлое (6,29), полное надежд (6,31), стремительное (5,46), легкое (5,42), близкое (5,57), важное (6,55), долгое (5,94), мое личное (6,00), активные действия (6,24), постоянно меняющееся (5,27), открытое (5,74), знакомое (4,9).

С помощью факторного анализа мы выделили структуру временной установки на прошлое, настоящее и будущее (таблица 3).

Таблица 3

Структура временных установок респондентов, избегающих одиночество

Факторная структура прошлого (69% объясненной дисперсии)	Факторная структура настоящего (60% объясненной дисперсии)	Факторная структура будущего (66% объясненной дисперсии)
F1 (48,3%): теплое (a=0,897), прекрасное (a=0,878), светлое (a=0,874), привлекательное (a=0,849), завершённое (a=0,845), полное (a=0,808), интересное (a=0,765), стремительное (a=0,764), легкое (a=0,750), полное надежд (a=0,657), приятное (a=0,643).	F1 (23,06%): прекрасное (a=0,682), теплое (a=0,640), полное надежд (a=0,634), привлекательное (a=0,633), приятное (a=0,591), важное (a=0,583), светлое (a=0,583), близкое (a=0,578), легкое (a=0,561), стремительное (a=0,547), интересное (a=0,507).	F1 (33,84%): привлекательное (a=0,914), приятное (a=0,891), теплое (a=0,873), светлое (a=0,830), прекрасное (a=0,784), полное (a=0,778), полное надежд (a=0,714), завершённое (a=0,588), интересное (a=0,538).
F2 (10,88%): долгое (a=0,879) и мое личное (a=0,510).	F2 (22,41%): прекрасное (a=0,506), привлекательное (a=0,518), светлое (a=0,520), активные действия (a=0,785), постоянно меняющееся	F2 (20,03%): постоянно меняющееся (a=0,729), легкое (a=0,727), открытое (a=0,719), знакомое (a=0,712), близкое (a=0,615),

	(a=0,709), полное (a=0,684), открытое (a=0,680), интересное (a=0,636).	стремительное (a=0,514).
F3 (10,49%): приятное (a=0,512), близкое (a=0,801) и важное (a=0,682).	F3 (14,9%): долгое (a=0,820), знакомое (a=0,818), завершённое (a=0,651).	F3 (12,41%): важное (a=0,861), долгое (a=0,739), активные действия (a=0,694).

Исходя из полученных факторных структур, можно сказать, что оценка каждой временной зоны связана с параметрами привлекательности, изменчивости и долготы. При этом прошлое оценивается как долгое, настоящее как прекрасное и активное время, а будущее – изменчивое, но наполненное привлекательными ожидаемыми событиями. Данные результаты, очевидно, связаны со спецификой переживания юношами и девушками одиночества. Они стараются не оставаться одни и заменяют уединение постоянными, иногда бессмысленными социальными контактами, тем самым мало осознают собственное настоящее, не видя связи с прошлым, но постоянно мечтая о будущем. Такая жизненная стратегия, скорее всего, приведет к низкой насыщенности жизни ценными, осмысленными событиями.

Далее рассмотрим временные установки юношей и девушек, переживающих страдание от одиночества. Так, установка на прошлое рассматриваемой группы респондентов включает в себя следующие характеристики: приятное (4,64), полное (4,64), привлекательное (4,57), прекрасное (4,50), теплое (4,50), завершённое (4,00), интересное (4,57), светлое (4,28), полное надежд (4,36), стремительное (4,43), легкое (3,85), отдаленное (4,14), важное (4,64), долгое (5,42), мое личное (5,42).

Временная установка настоящего включают в себя следующие характеристики: приятное (5,43), полное (5,21), привлекательное (4,71), прекрасное (5,00), теплое (4,78), завершённое (4,92), интересное (5,42), светлое (5,07), полное надежд (5,43), стремительное (5,57), легкое (3,64), отдаленное

(4,42), важное (5,71), долгое (4,57), мое личное (5,42), активные действия (4,86), постоянно меняющееся (5,07), открытое (5,00), знакомое (4,64).

Установка на будущее включает в себя следующие характеристики: приятное (5,21), полное (4,50), привлекательное (4,92), прекрасное (5,21), теплое (5,42), завершённое (5,50), интересное (5,50), светлое (5,50), полное надежд (5,50), стремительное (5,07), легкое (5,07), близкое (5,42), важное (5,93), долгое (5,64), мое личное (5,50), активные действия (5,36), постоянно меняющееся (5,14), открытое (5,36), знакомое (5,57).

Факторизация временных установок респондентов позволила выделить структуру установки на каждый временной отрезок (таблица 4).

Таблица 4

Структура временных установок респондентов, страдающих от одиночества

Факторная структура прошлого (74% объясненной дисперсии)	Факторная структура настоящего (64% объясненной дисперсии)	Факторная структура будущего (85% объясненной дисперсии)
F1 (33,63%): привлекательное (a=0,912), прекрасное (a=0,889), светлое (a=0,829), стремительное (a=0,813), полное надежд (a=0,783), приятное (a=0,681), мое личное (a=0,648), интересное (a=0,582).	F1 (26,44%): полное (a=0,952), завершённое (a=0,906), светлое (a=0,838), интересное (a=0,765), полное надежд (a=0,734), приятное (a=0,698), закрытое (a=0,570).	F1 (53,99%): завершённое (a=0,952), теплое (a=0,942), светлое (a=0,926), прекрасное (a=0,920), полное надежд (a=0,909), долгое (a=0,888), привлекательное (a=0,886), приятное (a=0,826), важное (a=0,760), открытое (a=0,747), легкое (a=0,720), интересное (a=0,677), полное (a=0,671), постоянно меняющееся (a=0,655), знакомое (a=0,541), мое личное (a=0,582).
F2 (29,49%): теплое (a=0,896), важное (a=0,894), полное (a=0,883), завершённое (a=0,810), легкое (a=0,785), отдаленное (a=0,755).	F2 (22,39%): прекрасное (a=0,939), привлекательное (a=0,933), теплое (a=0,917), знакомое (a=0,736), постоянно меняющееся (a=0,653).	F2 (18,24%): важное (a=0,494), открытое (a=0,507), интересное (a=0,591), близкое (a=0,864), активные действия (a=0,820), знакомое (a=0,679).
F3 (11,4%): краткое	F3 (16%): активные действия	F3 (12,86%): легкое

(a=0,860), интересное (a=0,572), стремительное (a=0,518).	(a=0,817), отдаленное (a=0,739), мое личное (a=0,691), стремительное (a=0,635), легкое (a=0,567).	(a=0,579), постоянно меняющееся (a=0,536), стремительное (a=0,884), мое личное (a=0,648).
---	--	--

Полученные с помощью факторного анализа данные свидетельствуют о важности каждой временной зоны для юношей и девушек, которые трудно справляются с одиночеством и испытывают страдания. Так, с целью преодоления негативных эмоций, которые переживают респонденты рассматриваемой группы необходимо осознавать ценность каждого временного периода и находить смысл событий, в частности, и жизни, в целом, в каждом мгновении, несмотря на то, остаются они при этом наедине с собой или находятся в контакте с окружающими людьми.

Таким образом, полученные в ходе проведенного исследования результаты позволяют сделать вывод о взаимосвязи переживания одиночества и выраженности различных оценок временных зон, способствующих формированию определенных установок на прошлое, настоящее и будущее. Эти данные могут быть использованы практическими психологами, педагогами, социальными работниками для оказания своевременной психологической помощи и поддержки юношам и девушкам, остро переживающим и избегающим одиночество.

Список литературы:

1. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. Киев: Наукова думка, 1984. 207 с.
2. Корчагина С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества. М.: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та, 2005. 193 с.
3. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2004. 608 с.

4. 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.

References:

1. Golovaha E.I., Kronik A.A. Psihologicheskoe vremja lichnosti. Kiev: Naukova dumka, 1984. 207 s.

2. Korchagina S.G. Genezis, vidy i projavlenija odinochestva. M.: Izd-vo Mosk. psihol.-soc. in-ta, 2005. 193 s.

3. Njuten Zh. Motivacija, dejstvie i perspektiva budushhego / Pod red. D.A. Leont'eva. M.: Smysl, 2004. 608 s.

4. Osin E.N., Leont'ev D.A. Differencial'nyj oprosnik perezhivanija odinochestva: struktura i svojstva // Psihologija. Zhurnal Vysshej shkoly jekonomiki. 2013. Т.10, №1. S. 55–81.