

ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНЫЙ ОПРОСНИК ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА: СТРУКТУРА И СВОЙСТВА

Е.Н. ОСИН, Д.А. ЛЕОНТЬЕВ



Осин Евгений Николаевич — доцент факультета психологии НИУ ВШЭ, старший научный сотрудник лаборатории позитивной психологии и качества жизни НИУ ВШЭ, кандидат психологических наук.

Контакты: keen-psy@mail.ru



Леонтьев Дмитрий Алексеевич — профессор факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова, заведующий научно-учебной лабораторией позитивной психологии и качества жизни НИУ ВШЭ, доктор психологических наук. Автор более 500 публикаций по ключевым проблемам психологии личности, в частности, книг «Введение в психологию искусства» (1998), «Психология смысла» (1999), «Комплексная гуманитарная экспертиза» (2008) и др. Научный редактор и соавтор 18 коллективных монографий, в том числе «Психология с человеческим лицом» (1997), «Современная психология мотивации» (2002), «Личностный потенциал: структура и диагностика» (2011) и др.

Контакты: dleon@smysl.ru

Резюме

В статье описаны результаты разработки методики «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (ДОПО-3). Методика создана на основе авторской модели отношения к одиночеству, согласно которой принятие одиночества как экзистенциального факта открывает человеку возможность ценить ситуации уединения и использовать их как ресурс для аутокоммуникации и личностного роста. Неприятие или страх одиночества, напротив, приводят к избеганию уединения, постоянному поиску социальных контактов, что становится избеганием встречи человека с самим собой и препятствием

Исследование осуществлено в рамках программы фундаментальных исследований НИУ ВШЭ в 2013 г. Авторы благодарят Анастасию Аверину (Салихову), Владислава Андриюшина, Зою Перлову и Рашита Измайлова за помощь в сборе эмпирических данных.

для личностного роста. ДОПО-3 состоит из 40 (краткая версия — из 24) утверждений, сгруппированных в три шкалы, измеряющие переживание одиночества и два аспекта отношения к нему: позитивное одиночество и зависимость от общения. При разработке методики использовано несколько выборок общим объемом более 2500 респондентов. Шкалы методики надежны (α в диапазоне 0.81–0.90), структурная валидность подтверждена результатами конфирматорного факторного анализа. Конвергентная и дискриминантная валидность установлена путем анализа связей шкал с показателями субъективного благополучия, осмысленности жизни, экстраверсии, мотивации аффилиации, субъективного отчуждения. На основе кластерного анализа шкал ДОПО выделены и описаны четыре качественно специфических типа отношения личности к проблеме одиночества.

Ключевые слова: одиночество, уединение, позитивная психология, субъективное благополучие.

Одиночество как предмет психологического исследования

Выбор между одиночеством и пребыванием в контакте с другими людьми является одним из базовых экзистенциальных вызовов, с которыми каждому человеку приходится так или иначе справляться в течение всей жизни (Ялом, 1999). В наиболее общем виде одиночество можно

определить как переживание собственной невовлеченности в связи с другими людьми. Это переживание может иметь место как в состоянии физической изоляции (сочетание этих двух факторов задает состояние, которое традиционно обозначается словом «одиночество»), так и в присутствии других людей, но без психологического контакта с ними (отчуждение; см. рисунок 1). В обоих

Рисунок 1



случаях одиночество может быть либо добровольным, выбранным, принятым (уединение), либо вынужденным; в последнем случае оно может служить источником серьезных психологических проблем и нарушений (Леонтьев, 2011).

Различны и субъективные переживания, связанные с феноменом одиночества: время, проведенное в одиночестве, может быть полным отчаяния, но может быть использовано для творчества, медитации и внутреннего диалога, позволяющего по-настоящему пережить ценность отношений с другими людьми (Rokach, 2004). Таким образом, для адекватного понимания феномена одиночества необходимо различать болезненное переживание одиночества как отделенности, изолированности от людей и переживания, связанные с уединением, которые могут быть позитивными или негативными.

Многие теоретики и практики в области личности (К.Г. Юнг, Э. Фромм, Дж. Бьюджентал, С. Мадди, Ф. Перлз и др.) отмечали, что развитие личности необходимо связано с признанием и принятием человеком фундаментального факта собственного одиночества, отделенности от других людей. Лишь осознание себя как отдельного индивида открывает перед личностью возможность выбора собственного пути, на котором происходят по-настоящему глубокие встречи с другими людьми, установление отношений с ними. Однако это осознание может быть болезненным, и нередко избегание встречи с собственным одиночеством становится для человека избеганием встречи с самим собой. К. Мустакас (Moustakas, 1961) первым сформулировал в

качестве общего принципа тезис о том, что одиночество является одним из условий человеческой жизни, человеческим опытом, который помогает индивиду сохранять, развивать и углублять свою человечность. Попытки же уйти от одиночества и его переживания приводят к отчуждению от самого себя. Одиночество становится для человека вызовом, совладание с которым не только не изолирует индивида от мира, но, напротив, делает его более целостным, чувствительным и человеческим. Неспособность совладать с этим вызовом приводит к болезненному одиночеству, которое служит источником тревоги.

Основой связи одиночества с личностным развитием может служить аутокоммуникация — общение с самим собой (см.: Мацута, 2007). В уединении лишается социально-коммуникативных связей с другими людьми только человек, недостаточно личностно развитый, не обособившийся полностью от симбиотических связей, не обретший автономной способности вступать в отношения с миром один на один, несущий свою социальность в себе и не находящий сам в себе достойного собеседника. Другой важный аспект состоит в том, что только в аутокоммуникации, в паузе осуществляются переработка и интеграция опыта впечатлений и взаимодействий с миром. В отсутствие подобной паузы даже экстремальный опыт может не породить соответствующих изменений личности, оставшись не интегрированным в личностную структуру. Особенность аутокоммуникации в том, что она осуществляется не одновременно с внешней активностью, а в

паузе между процессами деятельности или общения, которая лучше всего обеспечивается ситуацией уединения. Ценность уединения, погружения в себя подчеркивают многие авторы (К. Ясперс, М. Бубер, П. Тиллих, К. Юнг, А. Маслоу, И. Ялом, Б. Миюскович, В. Франкл, А. Лэнгле, Э. Лукас и др.). Кратко сформулировал это М.К. Мамардашвили (Мамардашвили, 1990): «То, что я есть, если вам это интересно, — это продукт лишь молчания и одиночества».

Многие люди, однако, не хотят или не могут вслушиваться в свой внутренний голос, им скучно или страшно наедине с собой, поэтому они стремятся избежать ситуаций одиночества или, по меньшей мере, с помощью музыки, радио, телевидения и других технических устройств заглушить, заблокировать возможность внутреннего диалога в подобных ситуациях. Телевидение и Интернет, задуманные как средства коммуникации, стали частью индустрии развлечений, которая помогает людям заполнять свое свободное время и избегать встречи с переживанием изоляции, отчуждения от других людей. Между тем, как отмечал П. Тиллих (Tillich, 1963), одиночество может победить лишь тот, кто способен вынести уединение.

Психологических исследований одиночества как многоаспектного феномена практически нет. Пока неясно, в какой мере или при каких условиях одиночество становится негативным фактором в жизни человека и какой вклад в это вносят установки личности по отношению к одиночеству. Ряд авторов (Peplau, Perlman, 1982; Perlman, Joshi, 1987)

отмечают, что осознание факта своего одиночества может вызывать у человека чувство неловкости и стыда, поскольку одиночество нередко стигматизируется обществом, так что одинокие люди могут выглядеть слабыми, неудачниками. Таким образом, само признание факта своего одиночества может вызывать у человека страх, описанный К. Мустакасом как «тревога одиночества» (Moustakas, 1972). Страх одиночества может приводить к вытеснению личностью переживаний одиночества, отрицанию одиночества как факта или, напротив, к постоянному поиску компании и установлению многочисленных поверхностных социальных контактов в попытках предотвратить наступающую угрозу одиночества. В любом случае страх одиночества выступает серьезным препятствием на пути личностного роста, в ходе которого человек становится перед вызовом осознания своей отдельности. Ответом на этот вызов может стать преодоление одиночества, осознание человеком собственной связанности с людьми, с трансцендентным началом или с самим собой. По словам В. Франкла, «человек должен быть одинок, только тогда он сможет заметить, что он не один и никогда не был один» (цит. по: Лэнгле, 2005, с. 41).

В академической психологии существует целый ряд теоретических моделей, рассматривающих одиночество как переживание неудовлетворенной потребности в привязанности, результат дефицита социальных навыков или определенных сочетаний личностных черт, результат расхождения между ожидаемым удовлетворением от взаимоотношений и

реальностью, побудительный стимул к установлению новых отношений (см.: Сасіорро, Hawkey, 2009). Работая в рамках теории привязанности, Р. Вайсс (Weiss, 1973) предложил различать социальное одиночество (недостаток интеграции в общество) и эмоциональное одиночество (отсутствие надежного объекта привязанности): это различие операционализируется во многих существующих шкалах одиночества. В некоторых исследованиях эмпирически различают также ситуативное одиночество и одиночество как стабильную личностную характеристику, одиночество в различных видах отношений и т.д.

В подавляющем большинстве существующих психологических исследований одиночество рассматривается исключительно как проблема. Существуют данные о связях одиночества с депрессией, тревогой и межличностной враждебностью, злоупотреблением психоактивными веществами и алкоголем, склонностью к суициду (см.: Rokach, 2004). Лонгитюдные исследования в области поведенческой медицины показывают, что одиночество является предиктором быстрого старения, риска сердечно-сосудистых заболеваний, смертности в течение последующих 2.5 лет (при контроле факторов пола, возраста, хронических заболеваний, курения, злоупотребления алкоголем, самооценки здоровья и функциональных ограничений) (Hawkey, Сасіорро, 2010). В пожилом возрасте одинокие люди более подвержены риску снижения когнитивных функций, деменции, болезни Альцгеймера (там же) по сравнению с людьми, не переживающими одиночества.

Однако если несколько десятилетий тому назад среди психологов преобладал негативный взгляд на одиночество как на нежелательное состояние дефицита социальных контактов, родственное отчуждению, аномии и требующее коррекции (напр.: Рубинстайн, Шейвер, 1989), то в последние годы взгляд на одиночество как на позитивный ресурс, нуждающийся в культивировании, получает все более широкое распространение (Storr, 2005; Иванченко, 2007; Каган, 2010; Неумоева, 2005; Покровский, Иванченко, 2008; и др.). Несмотря на то, что связь уединения с творческой деятельностью и личностным развитием была замечена психологами давно (напр.: Middleton, 1935) и существуют работы, описывающие позитивный аспект уединения (Long, Averill, 2003; Storr, 2005), эмпирических исследований «позитивного одиночества» крайне мало. В качественном исследовании К. Лонга и др. (Long et al., 2003) было выделено семь позитивных аспектов уединения. В специальном исследовании Лири и др. (Leary et al., 2003) было показано, что тенденция к поиску уединения является следствием выраженной потребности в уединении, и ее нельзя объяснить слабостью потребности в близости.

Из краткого предпринятого обзора очевидна важность дифференцированной психологической диагностики не только самого переживания одиночества, но и отношения личности к одиночеству как к жизненному факту и, как следствие, к ситуациям уединения. Принятие одиночества как экзистенциального факта открывает нам возможность ценить уединение, находя в нем позитивный

ресурс для развития собственной личности и установления новых, более глубоких и осмысленных связей с людьми. В свою очередь, неприятие одиночества или страх одиночества будут приводить к постоянному избеганию уединения и поиску социальных контактов.

Измерение одиночества

Наиболее широко известным в мире инструментом для психологической диагностики одиночества является шкала UCLA Д. Рассела (Russell et al., 1978; Russell et al., 1980), ранняя версия которой была опубликована на русском языке в книге «Лабиринты одиночества» (Рассел, 1989). Наиболее современной ее версией является версия 3 (Russell, 1996), состоящая из 20 утверждений (примеры: «Как часто вы чувствуете себя одиноким?», «Как часто вы чувствуете, что есть люди, с которыми вы можете поговорить?»), которые оцениваются по 4-балльной шкале. Англоязычная версия методики демонстрирует высокую внутреннюю согласованность (альфа Кронбаха, по данным разных исследований, в диапазоне от 0.89 до 0.94; ретестовая надежность — 0.73). Русскоязычная адаптация этой методики была проведена И.Н. Ишмухаметовым в Латвии (Ишмухаметов, 2006); полученные им психометрические показатели методики соответствуют оригинальной англоязычной версии. Достоинствами этой методики являются ее простота и доступность, однако проблемой можно считать наличие довольно большого количества дублирующих утверждений и неясную факторную структу-

ру: хотя методика задумана как однофакторный конструкт, по данным некоторых исследований, в ее структуре можно выделить ряд более мелких факторов, поэтому вопрос об одномерности шкалы остается дискуссионным (см.: там же). Еще одним русскоязычным вариантом, содержательно близким к шкале UCLA, но не эквивалентным ей, является шкала субъективного переживания одиночества (СПО) С.В. Духновского (2007; см. рецензию: Виноградов, 2010).

Существуют и другие шкалы для измерения одиночества. Шкала одиночества (Loneliness Scale; de Jong Gierveld, van Tilburg, 1999) содержит 11 пунктов, измеряющих социальное и эмоциональное одиночество. Дифференциальная шкала одиночества (Differential Loneliness Scale; Schmidt, Sermat, 1983) содержит 60 утверждений, измеряющих степень одиночества в четырех различных сферах отношений: романтические отношения, дружба, семья, отношения с группами. Две шкалы социального и эмоционального одиночества (Social and Emotional Loneliness Scales; Russell et al., 1984; Wittenberg, 1986) из 2 и 10 пунктов соответственно также операционализируют модель Р. Вайсса. Шкала оценки одиночества (Loneliness Rating Scale; Scalise et al., 1984) из 40 пунктов измеряет частоту и интенсивность четырех переживаний, о которых сообщают одинокие люди: истощение, изоляция, возбуждение, уныние. Шкала социального и эмоционального одиночества для взрослых (Social and Emotional Loneliness Scale for Adults; DiTommaso, Spinner, 1993) содержит шкалы социального одиночества и эмоционального

одиночества (последняя включает субшкалы, относящиеся к семье и романтическим отношениям). В сравнительном исследовании (Stamer, Baggu, 1999) проводился совместный факторный анализ семи перечисленных популярных шкал, из которых была выделена 21 субшкала. Субшкалы сгруппировались в четыре фактора: социальное одиночество (низкое количество социальных контактов), эмоциональное одиночество (нехватка близости), негативный аффект, а также одиночество в семье. По результатам анализа, шкала UCLA в наибольшей мере измеряла социальное одиночество. Есть и другие, менее популярные шкалы социального и эмоционального одиночества, например, опросник эмоционального и социального одиночества (Vincenzi, Graboski, 1987) из 15 парных пунктов, субшкалы которого соответствуют социальному и эмоциональному одиночеству в объективном и субъективном аспекте (респондент оценивает раздельно положение дел в собственной жизни и свои переживания по этому поводу). Однако все перечисленные опросники измеряют переживание одиночества в его негативном аспекте.

Вместе с тем инструментов для диагностики позитивных аспектов одиночества практически нет. Единственным широко известным к настоящему времени инструментом является шкала предпочтения уединения Дж. Барджера (Burger, 1995). Шкала содержит 12 пунктов, в каждом из которых респонденту предлагается дихотомический выбор одного из двух утверждений, например: «1) А. Мне нравится быть среди людей. Б. Мне нравится быть одно-

му». Надежность шкалы, по данным, полученным на выборках студентов, составляла от 0.70 до 0.73; автором были получены значимые корреляционные связи показателя предпочтения одиночества с интроверсией (0.56) и нейротизмом (0.37), а также слабые или умеренные положительные корреляции со шкалой одиночества UCLA (от 0.27 и 0.42 — см.: Long, Averill, 2003). Вместе с тем очевидной проблемой этой шкалы, помимо низкой надежности и неудобного формата ответов, является узкий смысл конструкта: отраженное в пунктах шкалы предпочтение уединения является скорее аспектом интроверсии; пункты методики никак не отражают способность субъекта находить позитивный смысл в уединении.

Интересной попыткой разработки подобного инструмента на русском языке выглядит методика «Экзистенциальное одиночество» Л.В. Мельник (Мельник, 2004). Автором методики был составлен набор из 24 утверждений, отражающих принятие одиночества как непреодолимого факта жизни. Основой для разработки формулировок послужили взгляды ряда экзистенциальных философов (И. Ялом, М. Бубер, Э. Фромм, К. Мустакас и др.) и других известных людей (Ж.П. Сартр, И. Бродский, Г. Гессе, Т. Вульф, А. Шопенгауэр). Апробация методики «Экзистенциальное одиночество» проводилась автором на небольшой выборке (N = 53), полноценная психометрическая проверка набора утверждений не проводилась. Были получены значимые положительные корреляции показателя экзистенциального одиночества с показателями оригинальности

и разработанности по методике Торренса ($r = 0.60$), связь с показателем методики UCLA отсутствовала ($r = 0.02$).

Таким образом, существующие шкалы измеряют преимущественно негативные аспекты одиночества; шкалы, измеряющие позитивный аспект одиночества (уединение), недостаточно психометрически разработаны, а шкал, измеряющих отношение к одиночеству, нет. Было принято решение о разработке методики, которая стала бы экономичным и надежным средством для измерения этих трех аспектов одиночества.

Опросник ДОПО-3

Разработка опросника ДОПО-3 проводилась в несколько этапов. На первом этапе (Салихова и др., 2006) была сделана попытка эмпирической дифференциации двух аспектов одиночества на выборке студентов-юристов и студентов творческих специальностей. На материале набора пунктов двух шкал одиночества (Рассел, 1989; Мельник, 2004) были выделены два фактора, обозначенные как социальное и экзистенциальное одиночество. Оба показателя были отрицательно связаны с индикаторами психологического благополучия, причем эти связи были сильнее для показателя социального одиночества. У студентов творческих специальностей по сравнению с юристами было значимо более выражено экзистенциальное одиночество, при этом в отличие от юристов оба показателя одиночества не коррелировали со смыслоутратой по тесту СЖО. Первое пилотажное исследование подтвердило возможность эмпирической дифференциации конструк-

тов социального и экзистенциального одиночества.

По итогам пилотажа на втором этапе исследования (Леонтьев и др., 2007) был создан новый опросник из 43 утверждений, в который вошли как хорошо работающие пункты двух использованных шкал, так и вновь сформулированные утверждения, отражающие различные эмоциональные и когнитивные аспекты переживания одиночества. На этом наборе утверждений на студенческой выборке были выделены четыре фактора: позитивное одиночество, зависимость от общения, дефицит близости, отчуждение. Лишь два последних фактора обнаружили выраженные отрицательные связи с показателями субъективного благополучия. В подгруппе студентов творческих специальностей были обнаружены значимо более высокие показатели позитивного одиночества и отчуждения, а также более низкие — зависимости от общения.

Пилотажные исследования показали, что переживание одиночества является неоднородным и обладает структурой, в которой могут быть выделены факторы, соответствующие различным внутренним состояниям. Некоторые из них обладают положительным содержанием, связаны с творчеством и личностным развитием (позитивное одиночество), а другие, напротив, являются довольно тяжелыми и требуют помощи со стороны других людей. Отдельным измерением выступает субъективное отношение личности к проблеме одиночества (обозначенное выше как потребность в общении).

Задачами третьего этапа исследования, результаты которого представлены ниже, стали содержательное

уточнение конструкторов и расширение набора пунктов с целью повышения надежности шкал, а также воспроизведение факторной структуры методики на большой выборке. Для повышения надежности шкал набор из 43 утверждений был дополнен 12 новыми, а формулировки 8 утверждений были уточнены. В третью версию опросника вошли 55 утверждений. Выборкой для анализа факторной структуры опросника стали добровольцы, посетители портала <http://hpsy.ru> ($N = 2298$), в том числе 26.5% мужчин, средний возраст испытуемых – 23.8 года (стандартное отклонение – 8.85).

Структура опросника

Для выявления общей структуры шкал использовался иерархический кластерный анализ (метод Уорда, метрика – коэффициент корреляции Пирсона; обратные пункты предварительно инвертированы), позволивший выделить три однородные группы пунктов, проинтерпретированных как общее переживание одиночества (23 пункта), и два аспекта отношения к одиночеству: зависимость от общения или неприятие одиночества (17 пунктов), а также позитивное отношение к одиночеству (15 пунктов).

Затем в рамках каждой из трех групп пунктов проводился эксплораторный факторный анализ методом главных компонент с последующим косоугольным вращением, на основе результатов которого выделялись субшкалы (парселы). Пункты методики со слабыми или перекрестными нагрузками (сразу на несколько факторов) исключались, после чего про-

цедура повторялась. В итоговую структуру вошли 40 из 55 пунктов методики, которые образовали 8 субшкал, обладающих ясным смыслом.

Для проверки гипотезы о первичной структуре опросника проводился конфирматорный факторный анализ с использованием метода максимального правдоподобия в пакете EQS 6.1 на основе сырых данных. В связи с тем, что распределения переменных не идеально соответствовали нормальному виду, использовались робастные статистики (хи-квадрат Саторра–Бентлера). Простая модель конфирматорного факторного анализа, в которой каждый пункт давал нагрузку на один фактор (без двойных нагрузок и корреляций ошибок переменных), продемонстрировала соответствие исходным данным, близкое к удовлетворительному (см. таблицу 1: $RMSEA < 0.05$, однако $CFI < 0.95$).

На основе анализа индексов модификации в модель были введены ковариации ошибок для пунктов 6 и 9, 13 и 14, 4 и 17, 25 и 46, 50 и 55, отражающие сходные характеристики их формулировок. Введенные двойные нагрузки для двух пунктов оказались более низкими по сравнению с нагрузками на теоретически ожидаемые факторы (0.29 для пункта 17 на фактор 6 «Потребность в компании»; 0.34 для пункта 47 на фактор 2 «Самоощущение»); в одном случае двойная нагрузка оказалась несколько более высокой (0.42 для пункта 13 на фактор 3 «Отчуждение»), однако на основе содержательного анализа этого пункта было принято решение сохранить его в ключе за исходной субшкалой. Полученная модель 2 (модель измерения) показала лучшее

Таблица 1

Показатели соответствия конфирматорных моделей

Модель	Chi-sq.	df, <i>p</i>	NNFI (TLI)	CFI	RMSEA	90% CI
1	4642.96	712, <i>p</i> < 0.001	0.866	0.878	0.049	0.048–0.050
2	3579.28	704, <i>p</i> < 0.001	0.901	0.911	0.042	0.041–0.044
3	4245.38	721, <i>p</i> < 0.001	0.882	0.891	0.046	0.045–0.047
4	3766.22	719, <i>p</i> < 0.001	0.897	0.905	0.043	0.042–0.044

Примечание. Chi-sq. — значение статистики хи-квадрат, df — число степеней свободы, *p* — уровень значимости, NNFI (TLI) — ненормированный индекс соответствия Такера—Льюиса, CFI — сравнительный индекс соответствия Бентлера, RMSEA — корень среднеквадратической ошибки подгонки, 90% CI — границы доверительного интервала для RMSEA.

соответствие данным (см. таблицу 1). Нагрузки пунктов на субшкалы представлены в таблице 2.

Субшкала 1 «Изоляция» содержит утверждения, говорящие об отсутствии людей, с которыми возможен контакт. Субшкала 2 «Самоощущение» включает сформулированные в общем виде утверждения, конструирующие образ Я респондента как одинокого человека. Субшкала 3 «Отчуждение» подчеркивает отсутствие значимых связей с окружающими людьми. Субшкала 4 «Дисфория одиночества» измеряет негативные чувства, связанные с пребыванием в одиночестве. Субшкала 5 «Одиночество как проблема» отражает негативную оценку одиночества как феномена. Субшкала 6 «Потребность в компании» измеряет представление человека о своей потребности в общении. Субшкала 7 «Радость уединения» измеряет принятие человеком одиночества и уединения. Субшкала 8 «Ресурс уединения» содержит утверждения, отражающие продуктивные аспекты уединения.

Для анализа вторичной структуры опросника использовались эксплораторный и конфирматорный факторный анализ. По результатам эксплораторного факторного анализа (метод главных компонент, вращение Варимакс) 8 субшкал образовали три предсказуемых вторичных фактора, объясняющих 78.6% дисперсии, что позволяет выделить на основе субшкал три производные шкалы: Переживание одиночества (F1), Зависимость от общения (F2) и Позитивное одиночество (F3). В модель измерения были введены 3 вторичных фактора (для идентификации модели и получения осмысленных стандартизированных параметров модели второго уровня параметры дисперсий латентных факторов второго уровня были фиксированы со значением, равным 1 — см.: Brown, 2006). Показатели соответствия данным полученной модели три оказались удовлетворительными. На основе анализа индексов модификации были введены две двойные нагрузки первичных факторов на вторичные, после чего модель 4 показала приемлемое

Таблица 2

Стандартизированные нагрузки пунктов ДОПО-3 на первичные факторы и общность пунктов (доля дисперсии каждого пункта, объясняемая моделью). Звездочкой отмечены пункты, вошедшие в краткую версию методики (ДОПО-3к)

№	Название фактора / формулировка пункта	Нагрузка	R ²
F1	<i>Изоляция</i>		
11*	Нет никого, к кому бы я мог обратиться	0.73	0.54
25*	Есть люди, которые по-настоящему понимают меня	-0.71	0.50
27*	Есть люди, с которыми я могу поговорить	-0.69	0.48
7	Нет людей, с которыми я был бы по-настоящему близок	0.69	0.47
13*	Мне трудно найти людей, с которыми можно было бы поделиться моими мыслями	0.35	0.53
F2	<i>Самоощущение</i>		
46*	Мне кажется, что меня никто не понимает	0.76	0.57
30*	Я чувствую себя покинутым	0.74	0.54
2*	Я чувствую себя одиноким	0.70	0.49
4	Я испытываю недостаток в дружеском общении	0.60	0.36
17	Мне всегда не хватает общения	0.52	0.39
F3	<i>Отчуждение</i>		
33*	Люди вокруг меня, но не со мной	0.78	0.61
14	У меня мало общего с теми, кто меня окружает	0.73	0.53
1	Я чувствую, что нахожусь в ладу с окружающими меня людьми	-0.59	0.35
35	Мои социальные связи не глубоки	0.58	0.34
8	Я ощущаю себя частью группы друзей	-0.52	0.27
F4	<i>Дисфория одиночества</i>		
40*	Когда я остаюсь один, я испытываю дискомфорт	0.77	0.59
5*	Когда рядом со мной никого нет, я испытываю скуку	0.76	0.57
29*	Когда я остаюсь один, я не испытываю неприятных чувств	-0.66	0.43
51	Даже наедине с собой можно не чувствовать одиночества	-0.57	0.32
47	Когда я один, мне в голову приходят только тоскливые мысли	0.43	0.42
F5	<i>Одиночество как проблема</i>		
42*	Худшее, что можно сделать с человеком, — это оставить его одного	0.71	0.51
12	Одиноким людям нужны помощь	0.60	0.36
54	Без общения с людьми человек теряет самого себя	0.55	0.30

Таблица 2 (окончание)

№	Название фактора / формулировка пункта	Нагрузка	R ²
20	Если человек одинок, значит, у него проблемы в общении	0.45	0.20
32	Семья необходима человеку, потому что помогает спастись от одиночества	0.41	0.16
F6	<i>Потребность в компании</i>		
36*	Я плохо выношу отсутствие компании	0.74	0.54
22*	Мне трудно быть вдали от людей	0.72	0.52
9*	Я не люблю оставаться один	0.70	0.49
3	Для меня не так уж важно, окружают ли меня другие люди	-0.57	0.33
45	Лишение общения вынести не легче, чем лишение воды и пищи	0.46	0.21
F7	<i>Радость уединения</i>		
6*	Я люблю оставаться наедине с самим собой	0.75	0.57
48*	Мне хорошо дома, когда я один	0.67	0.44
50*	В одиночестве я чувствую себя самим собой	0.64	0.41
15	Я люблю помечтать в одиночестве	0.40	0.16
F8	<i>Ресурс уединения</i>		
34*	В одиночестве человек познает самого себя	0.68	0.47
18*	В одиночестве приходят интересные идеи	0.66	0.43
31*	В одиночестве голова работает лучше	0.62	0.39
28*	Чтобы понять какие-то важные вещи, человеку необходимо остаться одному	0.60	0.36
23*	Бывают чувства, ощутить которые можно лишь наедине с собой	0.47	0.22
55*	В одиночестве каждый видит в себе то, что он есть на самом деле	0.44	0.20

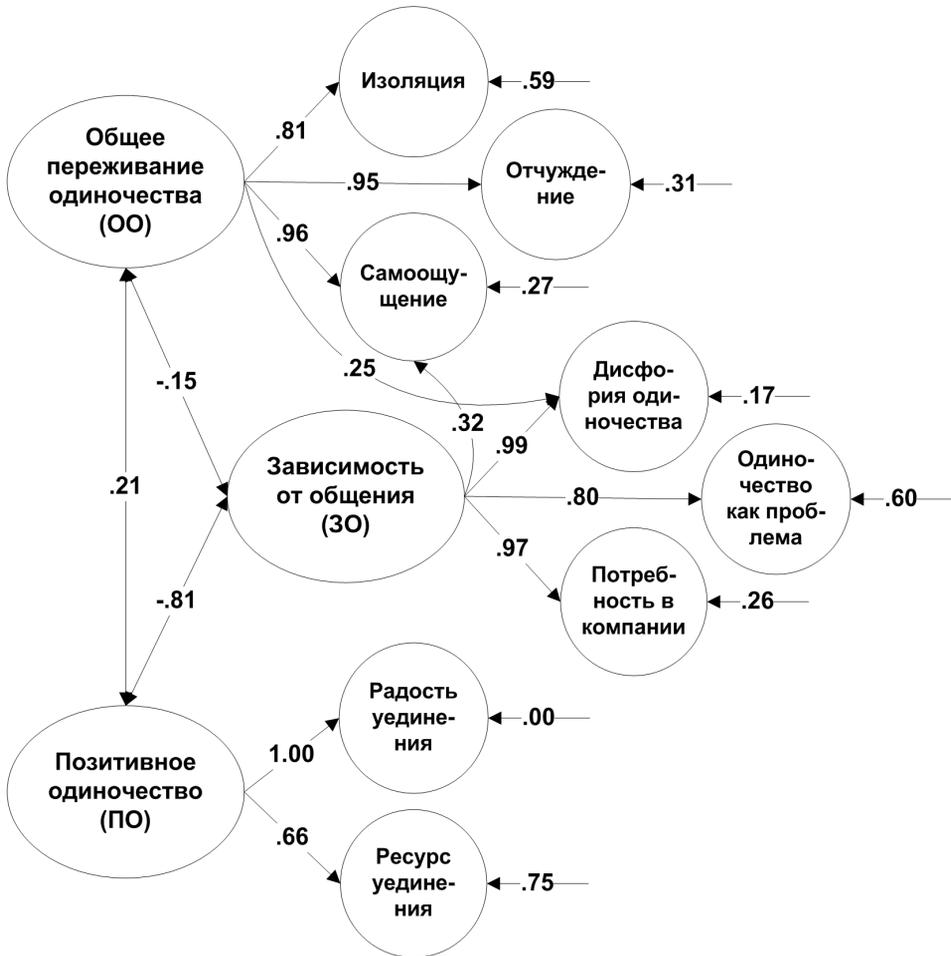
соответствие данным, существенно не отличающееся от показателей модели измерения ($\Delta CFI < 0.01$ — см.: там же). Параметры модели второго уровня представлены на рисунке 2. Двойные нагрузки оказались численно слабыми и содержательно объясняются тем, что зависимые от общения люди более склонны считать себя одиночками (фактор самоощущения), а люди, актуально переживающие одиночество, более склонны обращать внимание на нега-

тивные чувства, связанные с ситуациями одиночества (фактор дисфории одиночества).

В краткую версию опросника были отобраны 24 пункта с умеренно высокими нагрузками по основным шкалам. Структура краткой версии проверялась с помощью эксплораторного и конфирматорного факторного анализа с выделением трех факторов. В итоговой модели, хорошо соответствующей данным (Satorra-Bentler Chi-sq. = 1688.42; df = 241;

Рисунок 2

Стандартизированные параметры факторной модели второго уровня
(все параметры значимы $p < 0.05$)



$p < 0.001$; CFI = 0.925; NNFI = 0.914; RMSEA = 0.051), пункты 6 и 48 имели двойные нагрузки, кроме своих факторов, на фактор 2, соответствующий шкале «Зависимость от общения». Поскольку на данном наборе пунктов было невозможно полностью соблюсти требования структурной валидности модели и надежности шкал одновременно,

было принято решение сохранить эти пункты.

Полученная в итоге полная версия опросника (ДОПО-3) содержит 40 утверждений, сгруппированных в три шкалы или восемь субшкал; краткая версия (ДОПО-3к) содержит 24 утверждения, на основе которых рассчитываются баллы только по три общим шкалам, описание которых дано ниже.

Шкала «Общее переживание одиночества» (ОО, сумма субшкал 1, 2 и 3) отражает степень актуального ощущения одиночества, нехватки близкого общения с другими людьми. Высокие баллы по шкале ОО связаны с актуальной выраженностью переживания изоляции, нехватки эмоциональной близости или контактов с людьми и осознанием респондентом себя как одинокого, изолированного человека. Низкие баллы по шкале ОО свидетельствуют о том, что респондент не испытывает болезненного переживания одиночества, связанного с нехваткой близости или общения, и не считает себя одиноким человеком.

Шкала «Зависимость от общения» (ЗО, сумма субшкал 4, 5 и 6) отражает неприятие одиночества, неспособность оставаться одному. Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о негативном представлении респондента об одиночестве и его склонности искать общение любой ценой с целью избежать ситуаций уединения, которые связаны с неприятными или болезненными переживаниями. Низкие баллы по этой шкале, напротив, отражают спокойное, толерантное отношение к переживанию одиночества, ситуациям уединения и одиноким людям.

Шкала «Позитивное одиночество» (ПО, сумма субшкал 7 и 8) измеряет способность человека находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и саморазвития. Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о том, что респондент испытывает положительные эмоции в ситуациях уединения, умеет ценить их и стремится осознанно уделять время наедине с

самим собой в собственной жизни. Низкие баллы по этой шкале отражают неспособность респондента находить ресурс в ситуациях уединения и отсутствие положительных эмоций в связи с уединением. По данным пилотажных исследований, показатель позитивного одиночества коррелирует с творческой активностью.

Надежность шкал

Показатели внутренней согласованности (альфа Кронбаха) для шкал полной и краткой версии опросника представлены в таблице 3. Все шкалы как полной, так и краткой версии демонстрируют достаточно высокую надежность для применения опросника в индивидуальной психодиагностике ($\alpha > 0.8$), а надежность субшкал является достаточно высокой для исследовательских целей.

Распределения полученных показателей шкал опросников ДОПО-3 и ДОПО-3к на Интернет-выборке оказались близкими к нормальным. Показатели общего переживания одиночества и зависимости от общения (приведены данные для ДОПО-3, показатели краткой версии существенно не отличаются) обнаруживают слабую левостороннюю асимметрию и отрицательный эксцесс ($A_s = 0.12$, $E_x = -0.70$ для переживания одиночества; $A_s = 0.20$, $E_x = -0.61$ для зависимости от общения), а показатель позитивного одиночества, напротив, правостороннюю асимметрию ($A_s = -0.55$, $E_x = -0.07$). Эти показатели свидетельствуют о слабо выраженном отклонении распределений от нормального вида и могут

Таблица 3

**Показатели внутренней согласованности шкал полной (ДОПО-3)
и сокращенной (ДОПО-3к) версий опросника на Интернет-выборке (N = 2298)**

Название шкалы / субшкалы	Полная версия		Краткая версия	
	N пунктов	α -Кронбаха	N пунктов	α -Кронбаха
Общее переживание одиночества	15	0.90	8	0.87
Изоляция	5	0.82		
Самоощущение	5	0.81		
Отчуждение	5	0.78		
Зависимость от общения	15	0.88	7	0.86
Дисфория одиночества	5	0.80		
Одиночество как проблема	5	0.68		
Потребность в компании	5	0.77		
Позитивное одиночество	10	0.82	9	0.81
Радость уединения	4	0.71		
Ресурс уединения	6	0.76		

быть результатом умеренного влияния стандартов социальной желательности на баллы опросника (см.: Осин, 2011).

На выборке валидизации (N = 2298) были также получены слабые гендерные различия в показателях шкал и субшкал ДОПО. Согласно полученным данным, мужчины несколько более склонны к переживанию одиночества: они чаще сообщают об отсутствии близких людей, нехватке общения и переживании отчуждения от окружающих. У женщин, в свою очередь, более выражена потребность в компании, и они чаще говорят о неприятии одиночества как феномена. Однако эти различия крайне малы по магнитуде (согласно показателю d Коэна, они составляют 0.1–0.3 стандартных отклонения), и лишь наиболее сильное различие в переживании одиночества воспроиз-

водится по данным краткой версии методики.

Для оценки возрастных различий в показателях шкал ДОПО-3 использовался двухфакторный дисперсионный анализ (испытуемые делились на пять возрастных групп: 14–18 лет, 19–24 года, 25–29 лет, 30–39 лет и старше 40; вторым фактором выступал пол для его контроля). Результаты свидетельствуют о том, что показатели общего одиночества ($F_{4; 2287} = 3.81; p < 0.05$) и зависимости от общения ($F_{4; 2287} = 14.71; p < 0.001$) с возрастом несколько снижаются: вероятно, люди учатся устанавливать отношения и становятся более автономными. Показатели же позитивного одиночества ($F_{4; 2287} = 4.47; p < 0.01$) высоки в подростковом возрасте (14–18 лет), снижаются в следующей возрастной группе, но в дальнейшем обнаруживают тенденцию к

повышению. Эффектов взаимодействия с полом не обнаружено. Получены также весьма слабые обратные связи показателей одиночества с уровнем образования, которые, вероятно, объясняются скорее возрастными различиями. Эти данные о связях показателей одиночества с полом и возрастом являются предварительными и требуют исследований на репрезентативных выборках.

Валидность шкал ДОПО-3 и ДОПО-3к

Респондентам, входящим в Интернет-выборку валидизации, наряду с опросником ДОПО предлагались и другие опросники, в частности, краткие шкалы удовлетворенности жизнью Э. Динера и субъективного счастья С. Любомирски (см.: Осин, Леонтьев, 2008), а также опросник субъективного отчуждения ОСОТЧ-В (Осин, 2007). Корреляции между основными шкалами методик приведены в таблице 4. Выраженность одиночества связана с низкими баллами по шкалам субъективного благополучия (счастья и удовлетворенности жизнью) и высокими баллами

по общему показателю отчуждения, что позволяет связать переживание одиночества с переживанием утраты смысла. В свою очередь, показатели зависимости от общения и позитивного одиночества обнаруживают лишь слабые связи с показателями счастья, удовлетворенности жизнью и отчуждения.

Для дополнительной оценки конвергентной и дискриминантной валидности шкал ДОПО-3 был проведен онлайн-замер на выборке участников клуба знакомств ($N = 144$) в возрасте от 16 до 58 лет (медиана — 23 года), в том числе 47% мужчин (Осин, Перлова, 2012; Перлова, 2012). Наряду с полной версией ДОПО-3 из 40 пунктов в батарею были включены шкала экстраверсии из опросника ЕРІ Г. Айзенка (Русалов, 1992), опросник мотивации аффилиации А. Мехрабиана в адаптации М.Ш. Магомед-Эминова (Практикум по психодиагностике, 1988), шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера (Осин, Леонтьев, 2008), а также тест смысловых жизненных ориентаций Д.А. Леонтьева (Леонтьев, 1992).

Надежность шкал ДОПО-3 (альфа Кронбаха) составила 0.91 для

Таблица 4

**Корреляции шкал ДОПО-3 с показателями других опросников
(Интернет-выборка, $N = 570$; корреляции, значимые на уровне $p < 0.001$, выделены)**

	2	3	4	5	6
1. Общее переживание одиночества	0.16	0.09	-0.48	-0.55	0.52
2. Зависимость от общения		-0.51	-0.16	-0.15	0.04
3. Позитивное одиночество			0.03	0.02	0.17
4. Субъективное счастье				0.67	-0.39
5. Удовлетворенность жизнью					-0.46
6. Общий показатель отчуждения					

Таблица 5

Корреляции шкал ДОПО-3 с другими переменными (N = 144)

		2	3	4	5	6	7	8
1.	Экстраверсия	0.02	0.02	0.10	-0.31***	0.17*	-0.28**	0.32***
2.	Мехрабиан: Стремление к принятию		0.14	-0.10	0.21*	-0.11	0.29**	-0.08
3.	Мехрабиан: Страх отвержения			-0.06	0.19*	0.42***	-0.03	-0.19*
4.	Удовлетворенность жизнью				-0.50***	-0.14	0.08	0.52***
5.	Переживание одиночества					0.20*	0.24**	-0.49***
6.	Зависимость от общения						-0.42***	-0.12
7.	Позитивное одиночество							-0.04
8.	Общий показатель осмысл. жизни							

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

показателя общего переживания одиночества, 0.89 для показателя зависимости от общения и 0.76 для позитивного одиночества. Корреляции показателей различных методик друг с другом представлены в таблице 5. Показатели экстраверсии слабо отрицательно коррелируют с общим переживанием одиночества и позитивным одиночеством, а также слабо положительно — с зависимостью от общения. Отрицательная связь экстраверсии с социальным одиночеством соответствует данным многочисленных западных исследований (см., напр.: Рассел, 1989) и, вероятно, свидетельствует о том, что экстраверты более склонны к поиску компании и у них меньше шансов остаться в уединении и пережить одиночество. Переживание одиночества слабо положительно связано с

мотивацией аффилиации по Мехрабиану; при этом только страх отвержения обнаруживает выраженную положительную корреляцию с зависимостью от общения. Интересным фактом выглядит слабая положительная связь стремления к принятию по Мехрабиану с позитивным одиночеством: возможно, она является артефактом выборки или свидетельствует о том, что в уединении люди лучше осознают ценность отношений с другими. Только общее переживание одиночества связано с неудовлетворенностью жизнью и утратой смысла, что соответствует нашим теоретическим ожиданиям. По данным путевого анализа этой корреляционной матрицы (см.: Осин, Перлова, 2012), переживание одиночества является медиатором связи установок по отношению к

одиночеству с субъективным благополучием, а одиночество и установки по отношению к нему представляют медиатор связи экстраверсии с субъективным благополучием.

Краткая версия опросника (ДОПО-3к) использовалась также в исследовании Р.Р. Измайлова (Измайлов, 2012) на выборке волонтеров ($N = 117$, 83% женщины, возраст от 14 до 58 лет, медиана – 21 год). Помимо ДОПО-3к, респондентам в этом исследовании предлагались краткие шкалы удовлетворенности жизнью Э. Динера и субъективного счастья С. Любомирски (см.: Осин, Леонтьев, 2008). Надежность шкал ДОПО-3к (альфа Кронбаха) в этом исследовании составила 0.81 для показателя общего переживания одиночества, 0.80 для показателя зависимости от общения и 0.88 для позитивного одиночества, что подтверждает данные о высокой надежности краткой версии методики на независимой выборке. Как и по данным предыдущих исследований, шкалы зависимости от общения и позитивного одиночества значимо обратно связаны друг с другом ($r = -0.61$;

$p < 0.001$), остальные корреляции шкал друг с другом не значимы. Лишь шкала общего переживания одиночества значимо обратно связана с показателями счастья ($r = -0.33$; $p < 0.001$) и удовлетворенности жизнью ($r = -0.30$; $p < 0.001$).

Для сравнения средних в трех упомянутых выборках рассчитывались описательные статистики по ключам для краткой версии (ДОПО-3к), представленные в таблице 6. Волонтеры демонстрируют значимо более низкие баллы по шкале переживания одиночества как по сравнению с посетителями клуба знакомств ($t = 2.70$; $p < 0.01$), так и по сравнению с выборкой стандартизации ($t = 9.43$; $p < 0.001$). По сравнению с выборкой стандартизации волонтеры демонстрируют более низкие баллы по шкале позитивного одиночества ($t = 7.41$; $p < 0.001$). Можно предположить, что волонтерская деятельность, направленная на помощь другим людям и связанная с осуществлением смысла и установлением отношений с людьми, помогает человеку преодолеть болезненное переживание одиночества.

Таблица 6

Описательные статистики показателей ДОПО-3к в трех исследованиях
(M – среднее, SD – стандартное отклонение)

Показатель ДОПО-3к	Валидизация (N = 2298) M (SD)	Клуб знакомств (N = 144) M (SD)	Волонтеры (N = 117) M (SD)	Значимость различий (ANOVA)
Переживание одиночества	17.69 (5.74)	14.17 (5.04)	12.63 (3.95)	$F(2; 2555) = 67.98$; $p < 0.001$
Зависимость от общения	14.57 (5.15)	15.78 (5.15)	15.39 (4.51)	$F(2; 2555) = 4.97$; $p < 0.01$
Позитивное одиночество	28.48 (4.93)	25.62 (4.54)	24.99 (5.69)	$F(2; 2555) = 47.81$; $p < 0.001$

Полученные данные свидетельствуют о конвергентной и дискриминантной валидности шкал опросника. Можно утверждать, что шкала переживания одиночества выступает содержательным эквивалентом популярной шкалы UCLA Д. Рассела, обладая сравнимой надежностью при существенно меньшей длине. Шкалы позитивного одиночества и зависимости от общения измеряют установки личности по отношению к одиночеству, которые не сводятся ни к экстраверсии, ни к мотивации аффилиации. Связь этих установок с субъективным благополучием опосредована самим переживанием одиночества.

Типология одиночества

На выборке валидизации в сети Интернет ($N = 2298$) была сделана попытка построения типологии людей по характеристикам переживания одиночества и отношения к

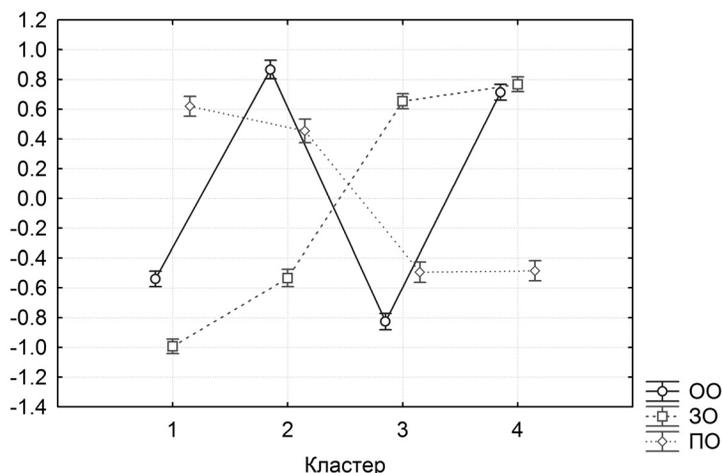
одиночеству. Для этого с помощью иерархического кластерного анализа (метод Уорда, квадратическая евклидова метрика) была получена классификация респондентов. В качестве основы для классификации выступали стандартизованные баллы по восьми субшкалам полной версии ДОПО-3. По итогам визуального анализа дерева классификации была выбрана наиболее простая модель из четырех кластеров, соответствующих четырем типологическим сочетаниям характеристик переживания и отношения к одиночеству (см. рисунок 3).

Как и ожидалось, в разрезе четырех типов показатели зависимости от общения (ЗО) и позитивного одиночества (ПО) оказались взаимно обратными, практически сводились к единому измерению, тогда как показатель общего переживания одиночества (ОО) — относительно независимым от них.

В качестве зависимых переменных использовались показатели по

Рисунок 3

Средние стандартизованные баллы 4 кластеров по шкалам опросника ДОПО-3



другим методикам: шкалы субъективного счастья и удовлетворенности жизнью (Осин, Леонтьев, 2008), опросник субъективного отчуждения ОСОТЧ-В (Осин, 2007), опросник «Дифференциальный тип рефлексии» (ДТР; Леонтьев и др., 2009), а также шкала самодетерминации К. Шелдона (Bonniwell, Osin, 2010). Помимо общего показателя отчуждения опросник ОСОТЧ-В измеряет выраженность отчуждения (смыслоутраты) в различных сферах жизни: работа, общество, межличностные отношения, семья, собственная личность (внутренний мир). Показателями опросника ДТР является выраженность системной рефлексии (способность смотреть на себя со стороны, соотнося себя с субъективно значимой ситуацией) и двух относительно непродуктивных типов рефлексии: самокопание (погруженность в свои переживания по поводу ситуации) и фантазирование, или квазирефлексия (иллюзорный уход от ситуации). Показателями шкалы самодетерминации являются воспринимаемый выбор (ощущение наличия выбора в жизни), самовыражение (ощущение собственного вклада в деятельность, которой человек занимается в жизни) и аутентичность (переживание соответствия жизни идеалу или ощущению). Значимость различий между кластерами проверялась с помощью однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA): все представленные различия между четырьмя кластерами значимы ($p < 0.001$), для их сравнения стоит использовать показатель эта-квадрат (η^2), отражающий долю межгрупповой дисперсии каждой из зависимых переменных.

Первый тип ($N = 632$, 27.5% выборки) характеризуется высокими показателями позитивного одиночества при низких показателях зависимости от общения и переживания одиночества. Это картина принятия одиночества, обнаружения позитивного ресурса в уединении при отсутствии актуального болезненного переживания одиночества. Можно предположить, что в эту группу попали преимущественно люди, которые приняли одиночество как экзистенциальный факт и справились со своим уединением. Они счастливы и удовлетворены жизнью и демонстрируют средний уровень отчуждения; при этом относительно важным (по сравнению с представителями другими типами) источником смысла для них является собственный внутренний мир, умеренно важны семья, межличностные отношения и работа при относительном отчуждении от общественной жизни. Представители этого типа характеризуются наиболее высокими показателями системной рефлексии и наиболее низкими показателями по двум другим типам рефлексии. Также средний возраст респондентов, попавших в этот кластер, оказался более высоким по сравнению с тремя другими кластерами. Можно обозначить этот кластер как группу творчески адаптированных людей, идущих по пути развития личности.

Второй тип ($N = 448$, 19.5% выборки) демонстрирует высокие показатели переживания одиночества в сочетании с принятием собственного одиночества (высокие баллы ПО и низкие — ЗО). Можно предположить, что в эту группу попали люди,

Таблица 7

Средние стандартизованные баллы по зависимым переменным в каждом из 4 кластеров

Опросник	Показатель	Кластер				η^2
		1	2	3	4	
ДОПО-3	Общее одиночество	-0.54	0.87	-0.83	0.71	0.54
	Зависимость от общения	-0.99	-0.53	0.65	0.77	0.60
	Позитивное одиночество	0.62	0.45	-0.49	-0.48	0.27
ШУдЖ	Удовлетворенность жизнью	0.24	-0.56	0.33	-0.54	0.17
ШСС	Субъективное счастье	0.33	-0.64	0.36	-0.48	0.19
ДТР	Системная рефлексия	0.15	0.01	0.04	-0.12	0.02
	Самокопание	-0.30	0.41	-0.19	0.35	0.10
	Фантазирование	-0.02	-0.02	-0.02	-0.02	0.03
ОСОТЧ	Общее отчуждение	-0.14	0.59	-0.45	0.35	0.16
	Отчуждение от работы	-0.17	0.43	-0.25	0.16	0.07
	Отчуждение от общества	0.00	0.35	-0.25	0.26	0.05
	Отчуждение в отношениях	-0.07	0.55	-0.47	0.35	0.14
	Отчуждение от семьи	-0.03	0.55	-0.40	0.19	0.10
	Отчуждение от себя	-0.27	0.51	-0.44	0.43	0.17
ШСД	Аутентичность	0.27	-0.68	0.45	-0.60	0.24
	Самовыражение	0.30	-0.38	0.27	-0.50	0.13
	Воспринимаемый выбор	0.34	-0.30	0.26	-0.47	0.11

переживающие экзистенциальный кризис. Представители этого типа сообщают о низком субъективном благополучии (счастье и удовлетворенность жизнью); у них наиболее высокие показатели отчуждения, практически равномерно распределенные по всем пяти сферам, что свидетельствует об актуальном кризисе смыслоутраты. У представителей этого типа средние показатели системной рефлексии при высоких показателях самокопания и фантазирования, что свидетельствует о сосредоточенности на собственных переживаниях и склонности к иллю-

зорному или творческому разрешению проблем. Кроме того, в этой группе значимо выше, по сравнению с остальными, доля мужчин. Можно обозначить эту группу как группу людей, открыто и сознательно переживающих экзистенциальный кризис, или кризис смыслоутраты.

Третий тип (N = 595, 25.9% выборки) обнаруживает неприятие одиночества (высокие показатели зависимости от общения и низкие — позитивного одиночества) в сочетании с низкими показателями актуального переживания одиночества. Можно предположить, что в этой группе

речь идет или об успешном избегании, или о преодолении переживания одиночества путем погружения в социальные контакты или отношения с другими людьми. В этой группе наиболее высока доля женщин. У представителей этой группы высокие показатели счастья и удовлетворенности жизнью. По сравнению с представителями других типов общий показатель отчуждения здесь оказывается наиболее низким, при этом смыслоутрата более выражена по отношению к сферам работы и общественной жизни и менее выражена — по отношению к семье и межличностным отношениям, которые наряду с собственным внутренним миром выступают важными источниками смысла. У представителей этого типа средние показатели системной рефлексии и низкие — самокопания и фантазирования. Можно обозначить эту группу как группу хорошо адаптированных и предположить, что видимая картина благополучия у людей этого типа может быть как результатом наличия действительно значимых и глубоких связей с миром и другими людьми, так и результатом работы защитных механизмов.

Четвертый тип (N = 622, 27.1% выборки) демонстрирует высокий уровень переживания одиночества в сочетании с неприятием одиночества. Это наиболее психологически трудная ситуация, свидетельствующая об актуальном страдании личности. Неудивительно, что у представителей этого типа низкие показатели по шкалам счастья и удовлетворенности жизнью и при среднем общем уровне отчуждения наиболее высокий по сравнению с

другими типами показатель отчуждения от себя; более важными источниками смысла являются семья и работа. Представители этого типа демонстрируют наиболее низкий уровень системной рефлексии, что в сочетании с высоким уровнем самокопания и средним уровнем квазирефлексии позволяет предполагать неспособность отвлечься от собственных проблем и посмотреть на них со стороны. Можно обозначить эту группу как группу страдающих от одиночества.

Необходимы дополнительные исследования для получения свидетельств валидности представленной типологии, однако полученные данные говорят о потенциальной ценности изучения типов, задаваемых сочетаниями шкал ДОПО-3: отношение личности к одиночеству позволяет лучше понять субъективный смысл актуального переживания одиночества и оценить его возможные последствия для развития личности.

Заключение

В данной статье обобщена проводившаяся на протяжении ряда лет работа по разработке оригинального психодиагностического инструмента, направленного на изучение одиночества как многомерного феномена, включающего в себя как негативные стороны, лежащие на поверхности и давно служащие объектом научного изучения, так и позитивные стороны, менее очевидные и реже попадающие в фокус внимания, но играющие большую роль в развитии зрелой самодетерминируемой личности.

Эту работу можно считать успешно завершенной. Представленные в

статье данные свидетельствуют о высокой надежности и валидности шкал опросника ДОПО-3 в его полной и краткой версиях и позволяют рекомендовать его как для исследовательских целей, так и для целей индивидуальной психологической диагностики. Методика не имеет ана-

логов ни в русскоязычном варианте, ни, насколько нам известно, за рубежом. Она может найти применение в самых разных исследовательских и прикладных контекстах и дать новый толчок исследованию и пониманию одиночества как важного и неоднозначного человеческого феномена.

Литература

Виноградов А.Г. Рецензия на методику «Шкала субъективного переживания одиночества» (автор С.В. Духновский) // Вестник ЮУрГУ. 2010. № 40. С. 88–92.

Духновский С.В. Шкала субъективного переживания одиночества. Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 2007.

Иванченко Г.В. Идея совершенства в психологии и культуре. М.: Смысл, 2007.

Измайлов Р.Р. Связь содержания мотивации волонтерской деятельности с характеристиками субъективного благополучия волонтеров: Выпускная квалификационная работа на степень бакалавра психологии. М.: НИУ ВШЭ, 2012.

Ишмухаметов И.Н. Психометрические характеристики шкалы одиночества UCLA (версия 3): Изучение студентов ВУЗа // Computer Modelling and New Technologies. 2006. 10. 3. 89–95.

Каган В.Е. Искусство жить. М.: Смысл; Альпина нон-фикшн, 2010.

Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 1992.

Леонтьев Д.А. Экзистенциальный смысл одиночества // Экзистенциальная традиция: Философия, психология, психотерапия. 2011. № 2 (19). С. 101–108.

Леонтьев Д.А., Латтева Е.М., Осин Е.Н., Салихова А.Ж. Разработка методики дифференциальной диагностики рефлексивности // Рефлексивные процессы и управление: Сб. мат-лов VII Междунар.

симпозиума 15–16 октября 2009 г. / Под ред. В.Е. Лепского. М.: Когито-Центр, 2009. С. 145–150.

Леонтьев Д.А., Осин Е.Н., Салихова А.Ж. Переживание одиночества: негативные и позитивные аспекты // Психология общения: Тренинг человечности: Тезисы международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию со дня рождения Л.А. Петровской / Под ред. О.В. Соловьевой. М.: Смысл, 2007. С. 320–322.

Лэнгле А. Человек в поисках смысла (к 100-летию юбилею В. Франкла) // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2005. Т. 2. № 2. С. 22–44.

Мамардашвили М.К. Одиночество — моя профессия. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.mamardashvili.ru/index.php?texts/interwiev/odinochestvo.htm>

Мацута В.В. Общение с самим собой // Коммуникативное измерение в психологической антропологии / Под ред. В.И. Кабрина. Томск: Иван Федоров, 2007. С. 109–123.

Мельник Л.В. Переживание чувства экзистенциального одиночества у юношей с высоким уровнем креативности // Известия ТулГУ. Серия. Психология. Вып. 4. Тула: Изд-во ТулГУ, 2004. С. 330–335.

Неумоева Е.В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития

личности в юношеском возрасте: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Самара, 2005.

Осин Е.Н. Смыслоутрата как переживание отчуждения: Структура и диагностика: Дис. ... канд. психол. наук. М.: МГУ, 2007.

Осин Е.Н. Проблема социальной желательности в исследованиях личностного потенциала // Личностный потенциал: Структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 454–468.

Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН; Российское общество социологов, 2008.

Осин Е.Н., Перлова З.С. Переживание одиночества и отношение к одиночеству как предикторы субъективного благополучия // Личность как предмет классической и неклассической психологии: Материалы XIII Международных чтений памяти Л.С. Выготского. Москва, 13–17 ноября 2012 г. / Под ред. В.Т. Кудрявцева: В 2 т. Т. 1. М.: РГГУ, 2012. С. 172–178.

Перлова З.С. Связь опыта общения с малознакомыми людьми и переживания одиночества у молодежи: Выпускная квалификационная работа на степень бакалавра психологии. М.: НИУ ВШЭ, 2012.

Покровский Н.Е., Иванченко Г.В. Универсум одиночества: социологические и психологические очерки. М.: Логос, 2008.

Практикум по психодиагностике. Психодиагностические мат-лы. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1988.

Рассел Д. Измерение одиночества // Лабиринты одиночества / Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. М.: Прогресс, 1989. С. 192–226.

Рубинштейн К., Шейвер Ф. Опыт одиночества // Лабиринты одиночества / Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. М.: Прогресс, 1989. С. 275–300.

Русалов В.М. Модифицированный личностный опросник Айзенка. М.: Смысл, 1992.

Салихова А.Ж., Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Два аспекта одиночества: Эмпирический анализ // Общение-2006: На пути к энциклопедическому знанию: Материалы международной конференции 19–21 октября 2006, Психологический институт РАО. М.: Академия имиджологии, 2006. С. 550–555.

Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 1999.

Brown T.A. Confirmatory factor analysis for applied research. N.Y.: The Guilford Press, 2006.

Burger J.M. Individual differences in preference for solitude // Journal of Research in Personality. 1995. 29. 85–108.

Cacioppo J.T., Hawkley L.C. Loneliness // M.R. Leary, R.H. Hoyle (eds). Handbook of individual differences in social behavior. N.Y.: Guilford, 2009. P. 227–239.

Cramer K.R., Barry J.E. Conceptualizations and measures of loneliness: a comparison of subscales // Personality and Individual Differences. 1999. 27. 3. 491–502.

DiTommaso E., Spinner B. The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA) // Personality and Individual Differences. 1993. 14. 1. 127–134.

Hawkley L.C., Cacioppo J.T. Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms // Annals of Behavioral Medicine. 2010. 40. 218–227.

de Jong Gierveld J., van Tilburg T.G. Manual of the loneliness scale. VU University Amsterdam, Department of Social Research Methodology, 1999.

- Leary M.R., Herbst K.C., McCrary F.* Finding pleasure in solitary activities: desire for aloneness or disinterest in social contact? // *Personality and Individual Differences*. 2003. 35. 59–68.
- Long C.R., Averill J.R.* Solitude: An exploration of benefits of being alone // *Journal for the Theory of Social Behavior*. 2003. 33. 1. 21–44.
- Long C.R., Seburn M., Averill J.R., More T.A.* Solitude experiences: Varieties, settings, and individual differences // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2003. 29. 5. 578–583.
- Middleton W.C.* The propensity of genius to solitude // *The Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1935. 30. 3. 325–332.
- Moustakas C.E.* Loneliness. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1961.
- Moustakas C.E.* Loneliness and love. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1972.
- Peplau L.A., Perlman D.* Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy. N.Y.: John Wiley & Sons, 1982.
- Perlman D., Joshi P.* The revelation of loneliness // M. Hojat, R. Crandall (eds). *Loneliness: Theory, research, and applications*. London: Sage, 1987. P. 63–76.
- Rokach A.* Loneliness then and now: Reflections on social and emotional alienation in everyday life // *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*. 2004. 23. 1. 23–40.
- Russell D.W.* The UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure // *Journal of Personality Assessment*. 1996. 66. 20–40.
- Russell D., Cutrona C.E., Rose J., Yurko K.* Social and emotional loneliness: An examination of Weiss' typology of loneliness // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. 46. 1313–1321.
- Russell D.W., Peplau L.A., Cutrona C.E.* The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1980. 39. 472–480.
- Russell D., Peplau L.A., Ferguson M.* Developing a measure of loneliness // *Journal of Personality Assessment*. 1978. 42. 290–294.
- Scalise J.J., Ginter E.J., Gerstein L.H.* A multidimensional loneliness measure: The Loneliness Rating Scale (LRS) // *Journal of Personality Assessment*. 1984. 48. 5. 525–530.
- Schmidt N., Sermat V.* Measuring loneliness in different relationships // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1983. 44. 1038–1047.
- Storr A.* Solitude: A return to the self. N.Y.: Free Press, 2005.
- Tillich P.* The Eternal Now. N.Y.: Paul Scribner's Sons, 1963.
- Vincenzi H., Grabosky F.* Measuring the emotional/social aspects of loneliness and isolation // *Journal of Social Behavior and Personality*. 1987. 2. 2. 257–270.
- Weiss R.S.* Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA: MIT Press, 1973.
- Wittenberg M.T.* Emotional and social loneliness: An examination of social skills, attributions, sex role, and object relations perspectives: Unpublished doctoral dissertation. University of Rochester, 1986.

Краткая версия ДОПО

Опросник ДОПО-3к

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». Цифру, соответствующую выбранному варианту, подчеркните или обведите кружком.

№	Утверждение	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен
1	Я чувствую себя одиноким	1	2	3	4
2	Когда рядом со мной никого нет, я испытываю скуку	1	2	3	4
3	Я люблю оставаться наедине с самим собой	1	2	3	4
4	Есть люди, с которыми я могу поговорить	1	2	3	4
5	Нет никого, к кому бы я мог обратиться	1	2	3	4
6	Мне трудно найти людей, с которыми можно было бы поделиться моими мыслями	1	2	3	4
7	В одиночестве приходят интересные идеи	1	2	3	4
8	Мне трудно быть вдали от людей	1	2	3	4
9	Бывают чувства, ощутить которые можно лишь наедине с собой	1	2	3	4
10	Есть люди, которые по-настоящему понимают меня	1	2	3	4
11	Я не люблю оставаться один	1	2	3	4
12	Чтобы понять какие-то важные вещи, человеку необходимо остаться одному	1	2	3	4
13	Когда я остаюсь один, я не испытываю неприятных чувств	1	2	3	4
14	Я чувствую себя покинутым	1	2	3	4
15	В одиночестве голова работает лучше	1	2	3	4
16	Люди вокруг меня, но не со мной	1	2	3	4

№	Утверждение	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен
17	В одиночестве человек познает самого себя	1	2	3	4
18	Я плохо выношу отсутствие компании	1	2	3	4
19	В одиночестве я чувствую себя самым собой	1	2	3	4
20	Худшее, что можно сделать с человеком, – это оставить его одного	1	2	3	4
21	Мне кажется, что меня никто не понимает	1	2	3	4
22	Мне хорошо дома, когда я один	1	2	3	4
23	Когда я остаюсь один, я испытываю дискомфорт	1	2	3	4
24	В одиночестве каждый видит в себе то, что он есть на самом деле	1	2	3	4

Ключ к опроснику:

ОО Общее переживание одиночества: 1, 4*, 5, 6, 10*, 14, 16, 21

ЗО Зависимость от общения: 2, 8, 11, 13*, 18, 20, 23

ПО Позитивное одиночество: 3, 7, 9, 12, 15, 17, 19, 22, 24

Обратные пункты (помечены звездочкой) необходимо предварительно инвертировать (перевести из восходящей шкалы 1 2 3 4 в нисходящую 4 3 2 1; можно использовать формулу $Оинв = 5 - О$, где $О$ – выбранный респондентом ответ). Затем для расчета общих показателей по каждой шкале необходимо сложить обведенные респондентом ответы по пунктам, входящим в каждую шкалу.