

**РАЗДЕЛ III. ПРОБЛЕМЫ ЭФФЕКТИВНОГО РАЗВИТИЯ И САМОРЕАЛИЗАЦИИ
СУБЪЕКТА ТРУДА И ЖИЗНЕННОЙ СТРАТЕГИИ**
**SECTION III. THE PROBLEM OF EFFECTIVE DEVELOPMENT AND FULFILLMENT
OF THE SUBJECT OF WORK AND LIFE STRATEGIES**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВРЕМЯ КАК ФАКТОР ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА
В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

DOI: 10.25629/НС.2018.11.11

ГУРОВА О.С., ЛУЖБИНА Н.А., КРОЯН Г.Ф.

Алтайский государственный университет. Россия, Барнаул

Аннотация. Проблематика психологического времени рассматривается исследователями достаточно давно, однако, эмпирических исследований влияния на различные аспекты личности, в том числе на переживание одиночества не так много. При этом важным является изучение психологического времени в контексте переживания одиночества для личности в юношеском возрасте, поскольку данный возрастной период отличается активным становлением самосознания личности, выбором перспектив жизнеосуществления. Данные требования к юношеству способствуют более острому переживанию одиночества, что может, в свою очередь, требовать своевременной психологической коррекции и помощи со стороны специалистов психологов, педагогов и др. В статье рассматриваются результаты эмпирического исследования, направленного на выявление специфики влияния психологического времени на переживание одиночества личности в юношеском возрасте. В исследовании применялись следующие методики: «Циклический тест времени» Т. Коттла, опросник временной перспективы Ф. Зимбардо, шкалы временных установок Ж. Нюттена, дифференциальный опросник переживания одиночества Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева. Так, было доказано влияние психологического будущего, настоящего и прошлого на негативное и позитивное отношение к одиночеству. В рамках исследования были получены достоверные различия психологического времени юношей и девушек с разным типом переживания одиночества («одиночество как ресурс», «экзистенциальный кризис», «избегание одиночества», «страдание от одиночества»). Данные результаты могут помочь определить направления психологического воздействия на различные параметры психологического времени с целью минимизации негативных переживаний одиночества.

Ключевые слова. Психологическое время, психологическое будущее, прошлое, настоящее, юношеский возраст, переживание одиночества.

Введение

В философии и психологии к началу XX века накопилось достаточно фактов, указывающих на существование феномена психологического времени личности. Данное обстоятельство позволило исследователям включить психологическое время в предмет научно-психологического изучения. Е.И. Головаха и А.А. Кроник, опираясь на исследования жизненного пути личности, представленные в работах Ш. Бюлер, и других, выдвигают положение о том, что в жизни каждого человека существуют такие периоды, с которыми связаны определенные изменения восприятия времени личностью. Одной из таких ситуаций является переживание одиночества в юношеском возрасте.

Краткий обзор литературы

Большое значение для разработки научной категории психологического времени имеют работы К. Левина, который отождествляет психологическое время с феноменальным полем сознания, и одновременно сопричастующие в нем прошлое, настоящее и будущее теряют свою качественную определенность, растворяясь в «психологическом поле в данный момент» [15, с. 245].

П. Фресс сформулировал понятие «временной кругозор», которое определялось как интегративная характеристика развития временных представлений личности, формирующаяся в процессе социальной деятельности, являющаяся показателем освоения личностью временных отношений [14].

Т. Коттл ставит перед собой задачу исследовать прошлые, настоящие и ожидаемые в будущем переживания времени, которые во взаимосвязи определяют временной горизонт личности. Причем различные типы ориентаций на прошлое, настоящее, будущее конкурируют между собой [13].

В отечественной психологии проблема психологического времени личности получила необходимое теоретическое обоснование в работах Л.С. Выготского, Б.Г. Ананьева, С.Л. Рубинштейна, К.А. Абульхановой-Славской, А.А. Кроника и др.

По мнению Л.С. Выготского одной из важнейших проблем бытия является возможность овладения человеком временем своей жизни – расширением его границ, сохранением обретенного, предвидением будущего. Для этого необходимо не только познать закономерности внешнего, заданного личности времени – физического, биологического, социального – не только понять, как эти объективные закономерности проявляются в уникальном жизненном пути каждого, но и сформировать на этой основе внутреннюю развитую систему представлений о личном прошлом, настоящем и будущем [2].

С.Л. Рубинштейн отмечал падение представления о едином абсолютном времени, на смену которому возникает представление о качественно различных структурах времени в зависимости не только от процессов неорганической природы, но и природы органической – процесса истории. Таким образом, «то, каким время кажется человеку, является в переживании и имеет вполне объективные основания» [12, с. 148]. Субъективно переживаемое время – это не столько кажущееся, в переживании якобы неадекватно преломленное время движущейся материи, а относительное время жизни (поведения) человека [12, с. 166].

В работах В.И. Ковалева [8, 9] изучение личностного времени рассматривается с позиций системного подхода и определяется как сложное развивающееся целостное системное образование, особая психотемпоральная организация взрослой личностью своего сознания и самосознания, поведения и деятельности в процессе осуществления взрослым человеком его индивидуальной и групповой жизнедеятельности и общения [8, с. 5].

В соответствии с причинно-целевой концепцией психологического времени в масштабе жизненного пути личности Е.И. Головахи, А.А. Кроника, психологическое время определяется как динамическая связь прошлого, настоящего и будущего, представленная в сознании и деятельности [3, 4]. Они выделили три категории психологического времени: прошлое, настоящее и будущее, и три масштаба:

1. Ситуативный – осуществляется непосредственное восприятие и переживание коротких временных интервалов.

2. Биографический – задается временем жизни в целом, представлением человека о продолжительности своей жизни. Здесь встает вопрос о собственном времени личности, в котором взаимосвязаны события прошлого, настоящего и будущего. Собственное время личности не сводимо к формальному течению времени, в психологическом аспекте – это субъективное время, данное в переживании.

3. Исторический – события, произошедшие до рождения индивида, и те, которые произойдут после его смерти, вовлекаются в сферу переживания времени [4].

В.С. Мухина психологическое время личности определяет, как «индивидуальное переживание своего физического и духовного изменения в течение времени, представленного прошлым, настоящим и будущим в отрезке объективного времени жизни» [10, с. 227]. По ее мнению, психологическое время определяется как звено самосознания человека, которое позво-

ляет ему адекватно реагировать на свой индивидуальный путь во времени и стремиться объективно оценивать себя в своих притязаниях во всех сферах жизни.

Л.Д. Демина, И.А. Ральникова, психологическое время личности описывают как процесс осознания и переживания личностью межсобытийных отношений, субъективной картины жизненного пути. Психологическое время личности рассматривается ими как «многоуровневая функционально-деятельностная структура или время осуществления предметно-практической профессиональной деятельности, а также – креативное время, – время активного творения и самоактуализации, осуществления индивидуальности жизни и деятельности» [6, с. 66-67].

В многочисленных эмпирических исследованиях (Гурова О.С., Ипполитова Е.А., Кроян Г.Ф., Ральникова И.А. и др.) показана взаимосвязь психологического времени личности с тревожностью, самоотношением, самооценкой, креативностью, возрастными особенностями и т.д. При этом также выявлена специфика данной взаимосвязи в обычных и переломных ситуациях жизненного пути человека, одной из которых является переживания личностью одиночества.

Проблема одиночества наиболее широко разработана зарубежными исследователями. Среди известных теоретических подходов можно отметить: интеракционистский (Р. Вейс), когнитивный (Э. Пепло), социологический (Дж. Рисмен), психодинамический (Х.С. Салливан), феноменологический (К. Роджерс), экзистенциальный (К. Мустаскас), мотивационный (Дж. Эйсендорф) [7].

Общим для всех вышеперечисленных подходов является присутствие следующих составляющих:

- выделение феномена одиночество как психологического состояния;
- определение причин возникновения состояния одиночества;
- характеристика личности, испытывающей состояние одиночества и определение основных проблем, связанных с одиночеством [5].

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 (в работах Рубинстайн, Шейвер, и др.), то в последние годы взгляд на одиночество как на позитивный ресурс, нуждающийся в культивировании, получает все более широкое распространение (работы Иванченко, Каган, Неумова, Покровский, и др.) [11].

Несмотря на то, что связь уединения с творческой деятельностью и личностным развитием была замечена психологами давно и существуют работы, описывающие позитивный аспект уединения, эмпирических исследований позитивных сторон одиночества крайне мало [11, 16]. Есть ряд исследований косвенно затрагивающих тему того, что переживание одиночества взаимосвязано с восприятием времени, но пока эта тема остается нераскрытой.

Рассматривая феномен одиночества в его целостности, протяженности, выделяют его позитивные и негативные воздействия на личность. Основной причиной, определяющей характер воздействия одиночества на человека и его жизнь в целом, выступают особенности внутриличностного генезиса этого психического явления. Отчуждающее, диффузное, диссоциированное и, конечно, клинические формы одиночества оказывают негативное влияние. Уединенность является необходимой составляющей самопознания, самоопределения и личностного роста человека, то есть оказывает позитивное, конструктивное воздействие на психику. Вопрос о характере и детерминантах генезиса одиночества является многоаспектным и требует, конечно, дальнейших научных исследований.

Таким образом, рассмотрение одиночества с точки зрения влияния на особенности его переживания психологического времени личности на сегодняшний день остается малоизученным и актуальным.

Актуальность

Особую актуальность исследуемая проблематика приобретает в связи с изучением особенностей юношеского возраста. Многие авторы (Э. Эриксон, И.С. Кон, Е.Е. Сапогова, В.С. Мухина, Е.Л. Омельченко и др.) именно с этим периодом жизни связывают становление самостоятельности и ответственности человека за свои поступки, способности принимать решения о смысле жизни, закрепление мировоззренческих ориентаций, построение устойчивого образа мира, определение перспектив и целей жизни. В юношестве впервые выстраивается своя жизненная стратегия, опирающаяся на рефлексию и соотнесение своих индивидуальных способностей, особенностей и притязаний с требованиями общества [1, с. 92]. Эти обстоятельства с одной стороны способствуют активному включению юношей и девушек в социальную среду, с другой стороны, требуют определенной дистанции и обособления от окружающих людей, что в свою очередь обостряет и переживания, связанные с одиночеством.

Объектом исследования, проведенного в Алтайском государственном университете, выступило психологическое время личности. **Предметом** – психологическое время личности как фактор переживания одиночества.

Цель исследования заключалась в анализе особенностей влияния психологического времени личности в юношеском возрасте на переживание и отношение к одиночеству.

Гипотеза

Психологическое прошлое, настоящее и будущее влияет на переживание одиночества личности в юношеском возрасте.

Организация исследования

Доказательство гипотезы проводилось на выборке студентов Алтайского государственного университета, Алтайского государственного технического университета, Алтайского государственного медицинского университета, Российской академии народного хозяйства и государственной службы при президенте Российской Федерации, Алтайского архитектурно-строительного колледжа, Барнаульского юридического института МВД России. Всего 115 человек, из которых 65 девушек и 50 юношей в возрасте от 18 до 23 лет.

Методы и методики исследования

Исследование проводилось с использованием методики «Циклический тест времени» Т. Коттла, опросника временной перспективы Ф. Зимбардо, шкалы временных установок Ж. Нюттена, дифференциального опросника переживания одиночества Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева.

Обработка результатов исследования проводилась при помощи регрессионного анализа, однофакторного дисперсионного анализа с использованием компьютерной программы SPSS 21.00.

Результаты и их обсуждение

Для анализа влияния психологического времени на переживание одиночества юношами и девушками был применен регрессионный анализ. По методике Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева переживание одиночества включает в себя три шкалы: общее переживание одиночества, зависимость от общения и позитивное одиночество. В результате были получены следующие три регрессионные модели.

На общее переживание одиночества влияют следующие параметры психологического времени ($R^2=0,582$, $p<0,0001$):

- временная ориентация на «негативное прошлое» ($\beta=1,278$), на «позитивное прошлое» ($\beta=-2,063$), на «прошлое» ($\beta=0,074$);
- переживание будущего как неважного ($\beta=1,359$), знакомого ($\beta=0,602$), постоянно меняющегося ($\beta=0,680$), светлого ($\beta=0,876$), тяжелого ($\beta=0,613$);
- переживание настоящего как холодного ($\beta=1,176$);
- переживание прошлого, как теплого ($\beta=1,076$), скучного ($\beta=0,972$).

Опираясь на представленные данные можно сказать, что степень актуального ощущения одиночества, нехватки близкого общения с другими людьми возрастает при ярко выраженной ориентации на прошлый отрезок собственной жизни, который в переживаниях окрашен в различные, иногда противоречивые эмоциональные оттенки (теплое, скучное, негативное). Такая ориентация на прошлое, скорее всего, связана с неумением признавать его завершенность. Большой вклад в повышение уровня осознанности респондентов себя как одинокого человека, имеют параметры переживания будущего, причем это переживание достаточно разнообразно, неоднозначно, а такая неопределенность собственного будущего повышает уровень тревоги, и в свою очередь ощущения изолированности. Переживание настоящего как «холодного» времени собственной жизни, скорее всего, означает отсутствие психологической включенности в процесс жизнедеятельности, что и способствует повышению ощущения нехватки эмоциональной близости, контактов с людьми.

На зависимость от общения влияют следующие параметры психологического времени ($R^2=0,181$, $p<0,0001$):

- временная ориентация на «гедонистическое настоящее» ($\beta=2,369$);
- переживание настоящего как полного ($\beta=1,127$), пассивного ($\beta=0,832$).

Интересным представляется в данной модели влияние на склонность искать общение любой ценой с целью избегания ситуаций уединения именно психологического настоящего, что выражается и во временной ориентации, и в эмоциональном переживании данного отрезка времени собственной жизни. Состояние, при котором человек направлен на получение сиюминутного удовольствия, переживание настоящего как полного, но пассивного времени жизни, напрямую способствует тому, что человек попадает в зависимость от социальных контактов, уходит от рефлексии собственной деятельности.

На позитивное одиночество влияют следующие параметры психологического времени ($R^2=0,404$; $p<0,0001$):

- временная ориентация на «позитивное прошлое» ($\beta=-1,523$);
- переживание будущего как ужасного ($\beta=2,046$), интересного ($\beta=1,445$);
- переживание настоящего как неприятного ($\beta=1,043$), важного ($\beta=0,971$), полного надежд ($\beta=1,236$), личного ($\beta=0,669$);
- переживание прошлого как стремительного ($\beta=1,359$), безнадежного ($\beta=0,783$).

В данной модели на восприятие одиночества как ресурсного состояния личности влияет ориентация на позитивное прошлое, но с отрицательным значением, что свидетельствует о способности респондентов воспринимать свой позитивный опыт прошлого, четко осознавая его необратимость, что в свою очередь может помочь человеку, принимая опыт прошлого, строить мечты и планы на будущее. Оценивая, в целом, параметры психологического времени, оказывающие влияние на позитивное отношение к одиночеству, можно отметить, что разнообразие переживания каждого временного периода собственной жизни, осознанная опора на прошлое, позволяет респондентам находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и саморазвития.

Таким образом, данные регрессионные модели четко демонстрируют зависимость переживания одиночества от психологического времени личности в юношеском возрасте. Для более подробного анализа специфики изученного влияния, мы выделили особенности психологического времени респондентов с разными типами переживания одиночества с помощью однофакторного дисперсионного анализа.

Так, все респонденты с помощью методики «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева были разделены на четыре подгруппы, в зависимости от типа переживания одиночества. В разрезе четырех типов показатели зависимости от общения и позитивного одиночества являются взаимно обратными, практически сводятся к единому измерению, тогда как показатель общего переживания одиночества – относительно независимым от них.

Первый тип, условно названный «одиночество как ресурс», 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.

Второй тип, условно названный «экзистенциальный кризис», демонстрирует высокие показатели переживания одиночества в сочетании с принятием собственного одиночества. Можно предположить, что в эту группу попали люди, переживающие экзистенциальный кризис.

Третий тип, условно названный «избегание одиночества», 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.

Четвертый 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.

С помощью дисперсионного анализа были получены достоверные различия между всеми группами респондентов по шкалам, характеризующим связанность прошлого, настоящего, будущего и временную ориентацию испытуемых (таблица 1).

Таблица 1 – Связанность временных зон и временная ориентация респондентов

Названия шкал	Средние баллы по группам респондентов				Достоверность различий (p)
	одиночество как ресурс	экзистенциальный кризис	избегание одиночества	страдание от одиночества	
Связанность временных зон	6,25	4,86	7,52	3,57	0,05
Ориентация на прошлое	27,92	32,66	26,23	35,24	0,018
Временная ориентация «Негативное прошлое»	2,7	3,36	2,58	3,43	0,001
Временная ориентация «Фаталистическое настоящее»	2,4	2,46	2,37	2,97	0,011

Связанность временных зон ниже всего у респондентов, которые не переносят собственного одиночества и страдают от него, не видя никаких позитивных моментов. Низкая связанность временных зон может способствовать возникновению подобного рода переживания одиночества, поскольку человек не ощущает целостности времени собственной жизни, не может, опираясь на опыт прошлого, активно действовать в настоящем, строя пути и выбирая средства достижения будущих целей. Интересным представляется факт того, что различия наблюдаются между группами респондентов именно по ориентации на прошлое. Можно отметить, что чем негативнее воспринимается собственное прошлое, и чем больше человек строит свое поведение и жизнь с опорой только на прошлое, тем сильнее у него выражено страдание от собственного одиночества.

Были также получены достоверные различия в переживании прошлого между всеми группами респондентов (таблица 2).

Таблица 2 – Различия в переживании прошлого у четырех групп респондентов

Названия шкал	Средние баллы по группам респондентов				Достоверность различий (p)
	одиночество как ресурс	экзистенциальный кризис	избегание одиночества	страдание от одиночества	
Скучное/интересное	5,37	5,43	5,68	4,57	0,005
Темное/светлое	5,4	5,28	5,5	4,28	0,002
Угрожающее/привлекательное	5,12	4,57	4,92	4,57	0,001
Тяжелое/легкое	4,92	4,0	4,83	3,85	0,049
Разочаровывающее / завершенное	4,87	3,28	5,0	4,0	0,024

Переживания прошлого у респондентов групп «страдание от одиночества» и «экзистенциальный кризис» характеризуются более мрачными эмоциями в сравнении с представителями других групп. Так, прошлое переживается как более разочаровывающее, скучное, темное, угрожающее и тяжелое.

Несмотря на то, что респонденты, как страдающие от одиночества, так и воспринимающие его как способ переосмысления собственной жизни, в большей степени ориентируются на прошлое, тем не менее, оно переживается ими как, в целом, неприятный отрезок их жизни, который скорее беспокоит, тревожит, нежели служит опорой для выстраивания дальнейшей жизненной перспективы, что в свою очередь увеличивает страдание от самого одиночества.

Также с помощью дисперсионного анализа были получены достоверные различия в переживании настоящего между рассматриваемыми группами респондентов (таблица 3).

Таблица 3 – Различия в переживании настоящего у четырех групп респондентов

Названия шкал	Средние баллы по группам респондентов				Достоверность различий (p)
	одиночество как ресурс	экзистенциальный кризис	избегание одиночества	страдание от одиночества	
Холодное/теплое	5,72	3,86	5,76	4,78	0,001
Пустое/полное	5,42	3,85	5,76	5,21	<0,0001
Тяжелое/легкое	4,62	3,57	4,66	3,64	0,049
Темное/светлое	6,07	4,71	5,81	5,07	0,01
Неизменное/меняющееся	5,32	3,43	5,11	5,07	0,02
Неприятное/приятное	5,87	4,00	5,89	5,43	<0,0001
Угрожающее/привлекательное	5,70	4,71	5,85	4,71	0,004
Ужасное/прекрасное	5,60	4,43	5,72	5,00	0,016
Скучное/интересное	5,37	3,86	5,72	5,42	0,006
Безнадежное/полное надежд	6,42	4,86	6,13	5,43	0,001
Неважное/важное	6,27	4,28	6,33	5,71	<0,0001
Закрытое/открытое	5,52	3,71	5,61	5,00	0,006

Переживания настоящего носят более негативный характер в большей степени в группе респондентов, находящихся в «экзистенциальном кризисе». Это может быть связано с тем, что переживание настоящего как угрожающего, неприятного времени собственной жизни толкает человека, особенно в юношеском возрасте, к постоянному самокопанию, снижению самооценки, смыслоутрате, что и приводит его к «экзистенциальному кризису», дистанцированию от окружающих его людей. Человек начинает больше выстраивать иллюзорную псевдореальность, фантазировать про свою жизнь, что снижает его жизненную активность в настоящем.

С помощью дисперсионного анализа были определены достоверные различия в переживании будущего у четырех групп респондентов (таблица 4).

Таблица 4 – Различия в переживании будущего у четырех групп респондентов

Названия шкал	Средние баллы по группам респондентов				Достоверность различий (p)
	одиночество как ресурс	экзистенциальный кризис	избегание одиночества	страдание от одиночества	
Скучное/интересное	6,45	6,28	6,37	5,50	0,011
Неважное/важное	6,40	5,43	6,55	5,93	0,014
Ужасное/прекрасное	6,02	6,14	6,24	5,21	0,04
Пустое/полное	6,07	6,00	6,33	4,50	<0,0001
Угрожающее/привлекательное	6,22	6,00	6,28	4,92	0,005
Безнадежное/полное надежд	6,45	5,42	6,31	5,50	0,023

Будущее играет очень важную роль в юношеском возрасте. Данный возрастной период является сензитивным для продумывания удаленных жизненных перспектив, что нашло отражение в более высоких оценках именно будущего, в сравнении с прошлым и настоящим. Однако, негативное переживание собственного будущего, способствует увеличению страданий, непереносимости одиночества. В целом у таких респондентов снижается уровень жизненной удовлетворенности, поскольку, по их мнению, впереди ждет только ужасное, скучное, безнадежное будущее.

Выводы

Психологическое время личности в юношеском возрасте является фактором, оказывающим непосредственное влияние на специфику переживания одиночества. Так, на общее переживание одиночества влияет как временная ориентация, так и отдельные параметры переживания психологического прошлого, настоящего и будущего, причем больший вклад оказывает психологическое будущее; на зависимость от общения большее влияние оказывает переживание настоящего; на позитивное одиночество оказывают равномерное влияние параметры переживания всех временных отрезков.

Специфика влияния психологического времени юношей и девушек раскрывается через различия психологического будущего, настоящего и прошлого у респондентов с разными типами переживания одиночества. Так, более болезненное, негативное, неопределенное отношение к собственному будущему, настоящему и прошлому наиболее ярко выражено у юношей и девушек, испытывающих страдание от одиночества.

Таким образом, данные результаты могут быть использованы психологами, педагогами, социальными работниками для формирования и коррекции негативного отношения к собственному одиночеству у юношей и девушек посредством планирования позитивного будущего, переживания настоящего как полного и насыщенного времени собственной жизни, опоры и осознания ценности собственного прошлого.

Финансовая поддержка

Исследование выполнено при поддержке Российского фонда фундаментальных исследований, проект 17-36-00023-ОГН «Жизненные перспективы человека в изменяющемся мире».

Литература:

1. Болотова А.К. Психология развития и возрастная психология: Учебное пособие. М.: ИД ГУ ВШЭ, 2012. 526 с.
2. Выготский Л.С. Вопросы теории и истории психологии. Собр. соч. в 6-ти т. Т. 1. М.: Педагогика, 1982. 488 с.
3. Головаха Е.И., Кроник А.А. Понятие психологического времени / Категория материалистической диалектики в психологии. М.: Педагогика, 1988. С. 199-215.
4. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. М: Смысл, 2008. 272 с.
5. Денисова Т.Ю. Одиночество: метафизика и диалектика. М: URSS: ЛИБРОКОМ, 2013. 186 с.
6. Дёмина Л.Д. Психологическое здоровье личности: монография. Барнаул: Изд-во АлтГУ, 2014. 140 с.
7. Ильина В.А. Теоретические направления изучения одиночества в зарубежной психологии // Вестник Университета Российской академии образования. 2007. № 3. С. 87-68.
8. Ковалев В.И. Личностное время и жизненный путь человека // Психология личности и время: Тез. Всес. конф. Т.1. Черновцы, 1991. С. 5-15.
9. Ковалев В.И. Особенности субъективной регуляции времени жизни // Время деятельности личности: Сб. науч. докл. Черновцы, 1991. С. 67-75.
10. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития : учеб. для студентов вузов, обучающихся по пед. специальностям М. : Academia, 2007. 638 с.
11. 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.
12. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. СПб.: Питер, 2012. 224 с.
13. Cottle T. J. Perceiving time: a psychological study with men and women. New York: Willey, 1976. 267 p.
14. Fraisse P. Psychologie du temps. Paris: Pres. Univ. France, 1957. 326 p.
15. Lewin K. Field theory in social science. New York: Harper & Row, 1964. 346 p..
16. Long C.R., Averill J.R. Solitude: An exploration of benefits of being alone. Journal for the Theory of Social Behavior. 2003. Vol. 33, No. 1. P. 21-44.

Гурова Ольга Сергеевна. SPIN: 3411-4673. E-mail: o-gurova@bk.ru

Лужбина Наталья Анатольевна. SPIN: 1347-5332. E-mail: nluzhbina@rambler.ru

Кроян Гоар Федяевна. E-mail: goga13032010@mail.ru

Дата поступления 06.10.2018

Дата принятия к публикации 10.11.2018

**PSYCHOLOGICAL TIME AS A FACTOR OF SOLITUDE EXPERIENCE
AT ADOLESCENT AGE**

DOI: 10.25629/HC.2018.11.11

GUROVA O.S., LUZHBINA N.A., KROYAN G.F.

Altai state University. Russia, Barnaul

Abstract. The problem of psychological time has been examined by researchers for a quite long time, however, there are not so many empirical studies concerning the impact on various aspects of a person, including the experience of solitude. At the same time, it is important to study the psychological time in the context of experiencing loneliness for a person at adolescent age, because this age period is distinguished by the active development of self-awareness of the individual as well as the choice of life-realization prospects. These requirements for young adults contribute to a more acute experience of being alone, which may, in turn, require timely psychological correction and assistance from psychologists, teachers, etc. The article discusses the results of an empirical study aimed at identifying the specifics of the influence of psychological time on the loneliness experience of a person in adolescence. The study used the following techniques: "Cyclic test of time" by T. Cottle, F. Zimbardo's time perspective questionnaire, timeline scales of J. Nutten, differential questionnaire by E. Osina and D. Leontiev. Thus, the influence of the psychological future, present and past on negative and positive attitude towards loneliness has been proved. As part of the study the significant differences have been obtained in the psychological time of young men and women with different types of loneliness experience ("loneliness as a resource", "existential crisis", "avoiding loneliness", "suffering from loneliness"). These results can help determine the direction of psychological impact on various parameters of psychological time in order to minimize negative experiences of solitude.

Keywords. Psychological time, psychological future, present and past, adolescent age, experience of solitude.

References:

1. Bolotova A.K. *Psikhologiya razvitiya i vozrastnaya psikhologiya* [Developmental psychology and age psychology]. Moscow: Higher school of Economics Publ., 2012. 526 p.
2. Vygotskii L.S. *Voprosy teorii i istorii psikhologii. Sobr. soch.* [Questions of theory and history of psychology. Collected works]. In 6 vol. V. 1. Moscow: Pedagogika, 1982. 488 p.
3. Golovakha E.I., Kronik A.A. Ponyatie psikhologicheskogo vremeni. *Kategoriya materialisticheskoi dialektiki v psikhologii* [The concept of psychological time. *Category of materialistic dialectics in psychology*]. Moscow: Pedagogika, 1988. P. 199-215.
4. Golovakha E.I., Kronik A.A. *Psikhologicheskoe vremya lichnosti* [Psychological time of personality]. Moscow: Smysl, 2008. 272 p.
5. Denisova T.Yu. *Odinchestvo: metafizika i dialektika* [Loneliness: metaphysics and dialectics]. Moscow: URSS: LIBROKOM, 2013. 186 p.
6. Demina L.D. *Psikhologicheskoe zdorov'e lichnosti* [Psychological health of a person]. Barnaul: Altai state University Publ., 2014. 140 p.
7. Il'ina V.A. Teoreticheskie napravleniya izucheniya odinchestva v zarubezhnoi psikhologii [Theoretical approaches in the study of loneliness in foreign psychology]. *Vestnik Universiteta Rossiiskoi akademii obrazovaniya*. 2007. No. 3. P. 87-68.
8. Kovalev V.I. Lichnostnoe vremya i zhiznennyi put' cheloveka. *Psikhologiya lichnosti i vremya: Tez. Vses. konf.* [Personal time and human life path. *Psychology of personality and time*. Abstracts of the all-Russian conference]. V. 1. Chernovtsy, 1991. P. 5-15.
9. Kovalev, V.I. Osobennosti sub"ektivnoi regulyatsii vremeni zhizni. *Vremya deyatel'nosti lichnosti: Sb. nauch. dokl.* [The features of the subjective regulation of a life time. *Time of activity of the person*. Collection of scientific reports]. Chernovtsy, 1991. P. 67-75.

10. Mukhina V.S. *Vozrastnaya psikhologiya. Fenomenologiya razvitiya* [Age psychology. Phenomenology of development]. Moscow, Academia, 2007. 638 p.

11. Osin E.N., Leont'ev D.A. *Differentsial'nyi oprosnik perezhivaniya odinochestva: Struktura i svoistva* [Differential questionnaire of loneliness experience: Structure and properties]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki*. 2013. V. 10. No.1. P. 55-81.

12. Rubinshtein S.L. *Chelovek i mir* [Man and the world]. St. Petersburg: Piter, 2012. 224 p.

13. Cottle T. J. *Perceiving time: a psychological study with men and women*. New York: Willey, 1976. 267 p.

14. Fraisse P. *Psychologie du temps*. Paris: Pres. Univ. France, 1957. 326 p.

15. Lewin K. *Field theory in social science*. New York: Harper & Row, 1964. 346 p.

16. Long C.R., Averill J.R. *Solitude: An exploration of benefits of being alone*. *Journal for the Theory of Social Behavior*. 2003. Vol. 33, No. 1. P. 21–44.

Gurova Olga Sergeevna. SPIN: 3411-4673. E-mail: o-gurova@bk.ru

Luzhbina Natalia Anatolyevna. SPIN: 1347-5332. E-mail: nluzhbina@rambler.ru

Kroyan Gohar Fedyaevna. E-mail: goga13032010@mail.ru

Date of receipt 06.10.2018

Date of acceptance 10.11.2018