

ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
“ВЫСШАЯ ШКОЛА ЭКОНОМИКИ”»

Факультет социальных наук

Образовательная программа “Психология”

Направление подготовки 37.03.01 Психология

**ПОТРЕБНОСТЬ В УЕДИНЕНИИ В ЖИЗНИ  
ТВОРЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ: ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЕ  
ИССЛЕДОВАНИЕ**

Выпускная квалификационная работа

Выполнена **Кай Серафимой-Агатой Вадимовной**

\_\_\_\_\_ (подпись автора)

Руководитель

**Старший преподаватель Е. М.**

Рецензент

**Уколова**

\_\_\_\_\_

Е. Ю. Патяева

\_\_\_\_\_ (подпись  
руководителя)

<b>Оглавление</b>	
<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава 1 Анализ представлений о феномене уединения в жизни творческой личности</b> .....	7
<b>1.1 Феномен уединения в непосредственном опыте творческой личности</b> .....	7
<b>1.2 Феномен уединения в междисциплинарных исследованиях</b> .....	12
<b>1.3 Феномен уединения в психологических исследованиях</b> .....	17
<b>1.4 Общее описание феномена потребности в уединении</b> .....	22
<b>Глава 2 Феноменологическое исследование потребности в уединении в жизни творческой личности</b> .....	27
<b>2.1 Методологический раздел</b> .....	27
<b>2.2 Процедурный раздел</b> .....	30
<b>2.3 Результаты исследования</b> .....	35
<b>2.4 Обсуждение результатов и выводы</b> .....	43
<b>Заключение</b> .....	46
<b>Список литературы</b> .....	47
<b>Приложение Пример расшифровки и анализа интервью</b> .....	50

## **Введение**

Настоящая работа представляет собой исследование феномена потребности в уединении в жизни творческой личности. В основе описания данного феномена лежат рефлексивные отчёты респондентов-соисследователей, связанные с опытом переживания потребности в уединении.

Ещё до появления психологических исследований и самой психологии как науки существовало мнение об особой значимости уединения для отдельных групп людей, к примеру, мыслителей, учёных или разного рода творцов (писателей, художников и т.д.), отражённое непосредственно в произведениях или в автобиографических источниках (Торо, 2020[1854]). В настоящее время это мнение сохраняет свою актуальность и подтверждается данными исследований как в психологии, так и в смежных областях более практической направленности – коммуникации и организации труда (Liegl, 2014; Daniel *et al.*, 2018).

Исследования уединения в психологии основываются на представлении о переживании уединения как о позитивной форме переживания одиночества. Положительное восприятие опыта как уединения, в отличие от негативного восприятия опыта как одиночества, оказывает благотворное влияние на настроение и активность индивида, в том числе на более заметное проявление отдельных качеств, одним из

которых является креативность (Ишанов *et al.*, 2018; Rodriguez *et al.*, 2020). Результаты психологических исследований, демонстрирующие позитивное влияние уединения на креативность, во многом согласуются с результатами междисциплинарных исследованиях, о которых было сказано выше.

Содержание потребности в уединении как в творческом процессе, так и в жизни творческого человека изучается лишь в общих чертах и почти никогда становится предметом отдельных исследований. В существующих исследованиях рассматриваются главным образом отдельные особенности данного феномена, однако они нередко нуждаются в уточнении и не дают целостного представления о нём.

Настоящая работа состоит из двух глав. Первая глава представляет собой обзор литературы по трём направлениям – отражение феноменов уединения и потребности в уединении в непосредственном опыте творческих личностей (в том числе его отражение в творчестве), феномены уединения и потребности в уединении в практикоориентированных междисциплинарных исследованиях творческого процесса и психологические представления о феноменах уединения и потребности в уединении в жизни творческого человека. На основании данного обзора будут выделены общие механизмы влияния уединения и потребности в нём на творческий процесс и проявление креативности. Также в данной главе представлено общее описание феномена потребности в уединении, основанное на ряде психологических теорий и

концепций, а также на современных теоретических исследованиях в области психологии и философии.

Во второй главе представлено эмпирическое исследование потребности в уединении в жизни творческой личности, проведённое с использованием феноменологической методологии. Качественные методы сбора и анализа данных позволят раскрыть содержание феномена.

### **Программа исследования**

**Проблема:** Недостаточная изученность особенностей проявления потребности в уединении в переживании творческой личности.

**Актуальность:** В настоящее время существуют исследования уединения и потребности в уединении, но они касаются отдельных характеристик этих феноменов. Несмотря на тщательное изучение уединения как условия, нет данных о субъективном опыте переживания личностью потребности в уединении в контексте ее творческой деятельности, в понимании ее потенциалов и блокад. Кроме того, в существующих исследованиях, посвящённых особенностям процесса уединения, нет представлений о целостном опыте переживания личностью потребности в уединении, который важен для понимания и организации творческого процесса.

**Новизна:** В рамках настоящего исследования будет представлено описание опыта переживания и содержания феномена потребности в уединения в субъективном опыте творческой личности.

**Цель:** Выделение и описание содержания феномена потребности в уединении в жизни творческой личности.

**Задачи:** 1) изучение отечественной и зарубежной литературы, релевантной теме исследования, выделение теоретических представлений о феномене потребности в уединении в жизни творческой личности; 2) разработка плана и дизайна качественного эмпирического исследования; 3) проведение серии глубинных полуструктурированных интервью о личном опыте переживания потребности в уединении; 4) обработка данных эмпирического исследования при помощи метода феноменологического анализа текстов интервью; 5) описание содержания феномена потребности в уединении в опыте соисследователей, занимающихся творчеством и понимание его особенностей, потенциалов и блокад для личности.

**Объект:** Феномен потребности в уединении.

**Предмет:** Содержание и особенности феномена потребности в уединении в опыте творческой личности.

**Исследовательский вопрос:** Каковы содержание и особенности проявления феномена потребности в уединении в опыте творческой личности?

**Выборка:** 10 человек (мужчины и женщины) в возрасте от 18 до 30 лет, регулярно занимающиеся авторским творчеством (творчеством, направленным на создание какого-либо произведения, не исполнительским) не менее двух лет.

**Методы:** Метод сбора данных – глубинное полуструктурированное интервью, состоящее из трёх блоков вопросов: общая информация о респонденте, потребность в уединении в жизни в целом, потребность уединения в творчестве; метод анализа данных – феноменологический анализ текстов интервью по Джорджи (Giorgi, 2012).

# **Глава 1 Анализ представлений о феномене уединения в жизни творческой личности**

## **1.1 Феномен уединения в непосредственном опыте творческой личности**

Рассуждения о месте уединения в жизни творческого человека и его возможном влиянии на творческий процесс появились раньше, чем научные исследования данного вопроса. Сочетая в себе философские представления и личный опыт автора и его предшественников или единомышленников, они принимали форму дневниковых записей, мемуарных или автобиографических фрагментов, а также в определённой степени находили отражение в создаваемых произведениях. Пик популярности темы уединения в искусстве пришёлся на конец XVIII века – первую половину XIX века одновременно с развитием романтизма как доминирующего направления в западной культуре.

Опыт переживания уединения наряду с опытом переживания одиночества часто отражался в том или ином виде произведениях искусства, однако для настоящего исследования наибольший интерес представляют достаточно детальные и критические его описания, литература, в которой этот опыт является центральной темой. Одно из наиболее подробных описаний переживания уединения представлено в книге американского поэта и мыслителя Г. Д. Торо «Уолден, или Жизнь в лесу». Рассуждая о собственном опыте, Торо рассматривает уединение как значимое условие не только для творчества и размышлений, но и для жизни в целом. Уединение предстает не просто как свойство

комфортной среды – оно позволяет выйти за пределы обыденной действительности, «погрузиться в самую суть жизни» и обрести внутреннюю свободу путём «упрощения жизни» (Торо, 2020[1854]). Общество и его взаимодействие с личностью показаны в данной книге как факторы, отдаляющие личность от истинной жизни во всей её полноте и от понимания её истинных смыслов: «Я нахожу полезным проводить большую часть времени в одиночестве. Общество, даже самое лучшее, скоро утомляет и отвлекает от серьёзных дум. Я люблю оставаться один. Ни с кем так не приятно общаться, как с одиночеством. Мы часто бываем более одиноки среди людей, чем в тиши своих комнат. Когда человек думает или работает, он всегда наедине с собой где бы он ни находился» (Торо, 2020[1854]). Под одиночеством в данной цитате подразумевается добровольное отдаление от общества в той форме и в той степени, которую человек сам определяет для себя, что соответствует современному понятию уединения. В случае Торо речь идёт о поселении в лесу, с ограничением, но не полным прекращением контакта с людьми. «Уолден, или Жизнь в лесу» можно назвать ценным примером интроспективной работы с личным опытом переживания уединения, а также попыткой объяснить, чем может быть вызвана потребность в уединении у творческого человека. Однако автор, несмотря на активное позиционирование себя как творческой личности почти не уделяет внимания переживанию уединения в творческом процессе.

Тема влияния среды на переживание личностью уединения, частично раскрытая в «Жизни в лесу», также

распространена в культурах других эпох и других стран. Особенности переживания уединения, характерные для российской действительности, описаны на примере произведений И.С. Тургенева, в которых уединение заявлено как одна из центральных проблем (Zlotnikova, 2018). Уединение, способность адекватно и продуктивно переносить состояние одиночества, в работах Тургенева представлено как неотъемлемое качество творческой личности, поскольку оно является ключевым для возможности добровольного отдаления от общества обывателей, излишнее взаимодействие с которым утомляет выделяющегося из него человека. В современной Тургеневу России творческий человек чужероден обществу в целом, как светский человек чужероден деревенскому обществу. На основании подобных высказываний можно сделать вывод об особом положении творческой личности в мире – тотальном одиночестве, вплоть до изоляции. Однако автор статьи в дальнейшем высказывается о влиянии на творчество и образ мыслей Тургенева литературы романтизма (произведений Байрона и Гёте) и о намеренной драматичности отражения в творчестве его взглядов на уединение (Zlotnikova, 2018).

В современной культуре уединение и потребность в нём продолжают сохранять свою значимость для творческой личности, находя отражение не только в автобиографических материалах, но и в самих произведениях. На примере современного испаноязычного романа показана связь изолированного географического положения места действия произведения (Канарские острова) и переживания уединения его главных персонажей (Davies, 2020). Введение этой связи в

сюжет произведения раскрывает пространственный компонент уединения, физическая дистанция от «большой земли», сближающая переживание уединения с переживанием изоляции, рассматриваемой в романе как негативное условие, носящее характер вынужденности. В ходе анализа произведения автором статьи раскрывается противоречие уединения, переживаемого неоднозначно: с одной стороны, это возможность обращения к своей истинной сущности, к творческим началам внутри себя (переживание уединения), однако с другой стороны, это возможность проявления теневых качеств личности, её запретных и социально неприемлемых сторон (переживание изоляции). Проявления потребности в уединении представлены в анализе в виде общеизвестных мотивов добровольного и намеренного отдаления от общества (или определённой его части) и нежелания следовать его правилам. Персонажей, на примере которых рассматривается опыт уединения, нельзя охарактеризовать как творческих людей, однако в статье неоднократно упоминается, что мысли и действия персонажей являются репрезентацией представлений автора романа об опыте уединения (Davies, 2020). Причём уединение рассматривается не со стороны самовосприятия отдельной личности, но и со стороны общепринятых представлений о Канарских островах как об изолированном месте. Таким образом, в данной статье в качестве одной из ключевых особенностей уединения заявлен его пространственный характер, порождающий двойственность восприятия личностью условия, переживаемого как уединение с отдельными чертами изоляции. Однако проявление этой

двойственности в переживании потребности в уединении, несмотря на подробное описание самой потребности и ее проявлений в поведении персонажей романа, не входит в анализ, проделанный автором статьи. Потребность в уединении представлена в анализе произведения сама по себе, без соотнесения с содержанием того условия, к которому стремится испытывающая её личность (Davies, 2020). Из текста статьи можно понять, что персонаж испытывает потребность в уединении и как он её переживает, но не ясно, к уединению какого рода он стремится и соответствует ли оно тому уединению, которое он имеет возможность переживать (уединению, частично переживаемому как изоляция).

Опыт переживания уединения творческим человеком и осознание того, насколько потребность в нём может быть значима для творческого процесса и самой жизни, отражаются не только в произведениях и личных записях. В данном случае в качестве примера практического использования личного опыта можно привести художественные колонии – объединения творческих людей, расположенные в отдалённых местах. Первые колонии появились в США в конце XIX века, затем тенденция распространилась и по Европе. Расцвет данного явления пришёлся на начало XX века. После Первой Мировой войны многие художественные колонии прекратили своё существование, однако некоторые сохраняются и в настоящее время (Trigg, 2017). Основные цели создания подобных объединений – предоставление комфортного пространства, положительно влияющего на креативность, и

отграничения от стороннего вмешательства в творческий процесс. Средством для достижения этих целей выступают в первую очередь желания, ожидания и представления создателей колоний (колония чаще всего начинается с группы из двух-трёх человек) и последующий личный вклад участников в создание необходимой атмосферы. Расположение колонии, красота окружающей природы также оказывают влияние на вдохновение и творческий процесс, однако по мнению автора статьи, поддерживающая сущность объединения заключается главным образом в понимающей позиции людей, переживающих потребность в уединении в сходной форме и содержании, по отношению друг к другу (Trigg, 2017). Таким образом, потребность в уединении выступает движущей силой для создания комфортных условий для творчества не только для себя, но и для других людей, близких по духу.

Отражённые в произведениях искусства и в автобиографических материалах описания переживания уединения можно считать прообразами описательных исследований уединения, рассматривающих в определённой степени и феномен потребности в уединении. Ценность этих источников для настоящей работы заключается в том, что они являются субъективными описаниями опыта переживания уединения, созданными самими творческими личностями. Субъективные переживания, чувства, размышления о роли уединения в обращении к себе и об условиях, создающих возможность этого обращения, формируют личный опыт творца, непосредственно

отражаемый в автобиографических материалах и часто более символично – в произведениях.

Выполненные творческими личностями исследования собственного опыта в определённой мере являются предпосылками научных исследований, посвящённых феноменам уединения и потребности в уединении в жизни творческой личности, а также связи уединения и проявления креативности как способности создавать уникальный продукт или принимать нестандартные решения. Об этих исследованиях пойдёт речь в следующих разделах первой главы настоящей работы.

## **1.2 Феномен уединения в междисциплинарных исследованиях**

Как показывают описанные самими творцами особенности переживания уединения и потребности в нём, этот опыт ценен не только для жизненного комфорта в целом. Его важное значение состоит в поддержании продуктивности творческого процесса и обеспечении удовлетворяющего создателя качества результата – произведения искусства. По мере роста популярности творческих профессий и их широкого распространения растёт интерес и к определению внешних условий и внутренних предпосылок для профессионального творчества, позволяющих поддерживать креативность и эффективность работников на уровне, допускающем регулярное создание того или иного продукта. Исследования, ориентированные на решение практических

вопросов, связанных с влиянием уединения на эффективность творческого процесса, проводятся в сферах медиакоммуникаций, менеджмента и организации труда.

Вопрос организации рабочего пространства, обеспечивающего максимальную производительность и креативность, в настоящее время больше актуален для самозанятых работников, поскольку этот формат работы начала получать широкое распространение относительно недавно - в последнее десятилетие (Daniel *et al.*, 2018). Исследование опыта самозанятых работников, посвящённое их представлениям об изоляции и мобильности, подтверждает значимость уединения для генерации идей. Результаты свидетельствуют о том, что участники исследования склонны быть более креативными, когда они работают дома, а не в офисе, так как спокойная обстановка дома способствует увеличению ментальной, или когнитивной мобильности, компонентом которой является креативность. Стремление самозанятых работников к уединению авторы связывают с возможностью развертывания в уединении ментального рабочего пространства, сочетающего возможность свободной внутренней активности за счёт отсутствия ограничений извне и минимизации отвлекающих факторов, в качестве одного из которых участники исследования выделяют необходимость контактировать с людьми (Daniel *et al.*, 2018). В этом исследовании достаточно точно отмечен факт наличия потребности в уединении в ситуациях, требующих проявления креативности (выполнение работы) и дано обоснование её ценности для рабочего процесса на уровне внутреннего состояния

личности, однако на основании полученных данных неясно, как характеризуется то условие, к которому стремятся работники в уединении. Авторы исследования указывают на ценность домашней обстановки, но не раскрывают, в чём именно заключается эта ценность.

Существует и иной взгляд на понимание уединения творческими работниками. Изучение работы фрилансеров в различных условиях в соответствии с современной тенденцией к добровольной мобильности показывает, что уединение является желательным, но не обязательным условием для проявления креативности (Liegl, 2014). Участники исследования демонстрируют динамику переживания потребности в уединении при выполнении творческой работы, отмечая, что на её начальных этапах они переживают потребность в уединении как актуальную и необходимую для инициирования творческого процесса и что с течением времени потребность в уединении имеет свойство ослабевать, иногда меняясь на противоположную ей потребность в общении, заставляющую работников перемещаться из уединенных мест в кафе и коворкинги (Liegl, 2014). Полученные в данном исследовании результаты расширяют понимание особенностей выбора и смены мест творческой работы фрилансеров в контексте представлений работников о добровольной мобильности, однако их интерпретация может быть затруднена, поскольку автор исследования просто описывает динамику переживаний и эмоционального состояния респондентов в ходе рабочего процесса и собственные полевые наблюдения, не устанавливая между ними каких-либо связей.

Помимо общеизвестных видов творческой деятельности (написание текстов, изобразительное искусство и т. д.), интерес для исследователей представляют относительно недавно появившиеся виды, в частности работа в digital-индустрии. Поскольку ряд действий, входящих в процесс разработки онлайн-игр (написание сценария, создание графики, проработка персонажей), направлен на создание уникального продукта, этот процесс в определённой степени может быть назван творческим, поэтому предполагается, что уединение также может оказывать влияние на продуктивность работников данной отрасли (Gong & Xin, 2019). Результаты исследования подтверждают необходимость уединения как внешнего условия для увеличения эффективности творческого процесса и потребность работников в местах, удалённых от толпы и шума, и выступают в качестве основы предлагаемых для рекомендаций по созданию комфортного рабочего пространства для представителей творческих профессий (Gong & Xin, 2019). Данные, полученные в ходе этого исследования, показывают ценность уединения для работников и факт наличия потребности в нём, но не раскрывают смысла этой потребности для активности их внутреннего мира.

В настоящее время креативность требуется работникам не только для решения задач, связанных непосредственно с творчеством. Любая работа, предполагающая генерацию идей, несёт в себе те же ментальные действия, что и создание произведений – к примеру, осмысление существующей информации по-новому и создание

уникального решения. Исследование процесса брейнсторминга с применением современных технических средств, позволяющих моделировать решение реальной проблемы демонстрирует необходимость чередования совместной работы с работой в одиночку для большей эффективности в достижении результата (Herrmann *et al.*, 2012). В условиях уединения работник активно выдвигает идеи, приближающие группу коллег к решению проблемы, а сами идеи отличаются оригинальностью, поскольку уединение стимулирует творческое мышление, создавая пространство для свободного и независимого хода мыслительной активности. Кроме того, результаты исследования подтверждают целесообразность использования возможностей технических устройств для проведения брейнсторминга и предлагают план разработки соответствующего интерфейса (Herrmann *et al.*, 2012). В данном исследовании показана динамика потребности личности в уединении в условиях работы творческого мышления: на этапах выполнения задания, связанных непосредственно с созданием новых идей, потребность переживается как более действительная, поскольку она направляет личность к подходящим условиям для свободного мышления; на последующих этапах, предполагающих оценивание идей перед их реализацией, актуальность потребности в уединении снижается и работник начинает видеть необходимость обсуждения созданных идей с коллегами, чтобы рассмотреть их с разных сторон и при необходимости доработать (Herrmann *et al.*, 2012). Предлагаемый авторами статьи план разработки интерфейса

направлен на увеличение комфорта и эффективности процесса генерации идей с использованием вышеописанной динамики потребности в уединении: интерфейс сочетает возможность одиночной работы с набором собственных идей с возможностью моментального переключения на режим взаимодействия с коллегами и демонстрации им идей для дальнейшей совместной проработки. Ценность этой статьи для настоящей работы заключается в описании особенностей изменения переживания потребности в уединении в ходе творческого процесса и возможности использования этих возможностей для его организации.

Развитие digital-среды и её проникновение в большинство сфер жизни человека приводит к пересмотру понятия приватности и разных её аспектов, включая уединение, в социальных науках. Согласно современным представлениям приватность – это область действий, переживаний и эмоций личности, отделённая от общественной жизни (Heikkila, 2020). Уединение является одним из измерений приватности и ассоциируется с безопасностью, с убежищем, где никто не будет наблюдать за жизнью человека и каким-либо образом его беспокоить (Heikkila, 2020). В качестве основных функций уединения выделены успокоение и расслабление, стремление к которым автор статьи связывает с возникновением у личности потребности в уединении. Важными особенностями уединения, делающими его привлекательным для людей, являются его добровольность и временный характер. Уединение вопреки собственному желанию, продолжающееся дольше, чем того желает сам человек, уже

не несёт позитивный характер и по своей сути переходит в одиночество (Heikkila, 2020). Собственно этими двумя параметрами – продолжительностью и свободой выбора – ограничивается представленное в статье описание различий одиночества и уединения, ставящее вопрос о возможности личности активно создавать условия для уединения, необходимого для творческого процесса и для реализации потребности в уединении.

Однако контроль одиночества и уединения, а также намеренный переход от одного состояния к другому возможен. Только для успешного осуществления перехода нужно раскрыть содержание активности личности по созданию внутренних условий для творчества и необходимость диалога с самим собой (как компонента отношений с собой) как особенность проявления динамики потребности в уединении (Blum, 2014). Чтобы уединение стало по-настоящему продуктивным и дало возможность творить и стать внутренне свободным, следует с помощью рефлексии собственных переживаний данного условия преодолеть подавленное состояние, вызванное недостаточностью межличностного общения и обусловленное первоначальными представлениями о негативном переживании уединения, основанными на общеизвестных стереотипах об этом условии, и в ходе дальнейшей рефлексии переживания уединения и потребности в нём открыть для себя заметные различия между уединением и одиночеством (Blum, 2014). В этой статье описаны особенности изменения переживания одиночества, благодаря которым становится возможным его более позитивное переживание –

переживание уединения как более продуктивного состояния, к которому личность может намеренно стремиться (Blum, 2014). Однако описывая эти изменения, автор статьи не раскрывает изначальное содержание феноменов одиночества и уединения и не приводит хотя бы основные различия между ними.

Междисциплинарные исследования уединения и потребности в нём, объединяющие социальные науки и прикладные направления (менеджмент, организация труда и т.д.), касаются отдельных характеристик условий, процесса и результатов уединения, но не предоставляют целостный взгляд на переживание потребности в уединении личностью в контексте ее творческой жизни. Дополнить эти данные призваны исследования в психологии, направленные на выявление психологических особенностей переживания потребности в уединении в субъективном опыте личности.

О психологических исследованиях, посвящённых особенностям переживания уединения творческой личностью и влиянию уединения на творческий процесс, пойдёт речь в третьем разделе первой главы настоящей работы.

### **1.3 Феномен уединения в психологических исследованиях**

В ряде психологических исследований, в которых изучается уединение или потребность в уединении в контексте творчества, можно выделить две большие группы. К первой относятся исследования, посвящённые опыту собственно творческих личностей, ко второй – исследования проявлений креативности как личностного качества в

условиях переживания уединения. В этих психологических исследованиях используются культурные и философские представления об уединении, часть которых была описана в предыдущих разделах первой главы настоящей работы.

Креативность, способность мыслить творчески – качество, присущее не только творцам, поэтому влияние уединения на её проявления доступно для исследования с участием любых респондентов, необязательно занимающихся творчеством. В целом умение переживать уединение позитивно и действовать в данной ситуации активно и креативно обусловлено достаточно высоким уровнем развития личности (Ишанов, Осин и Костенко, 2018), что согласуется с устоявшимися представлениями о положительной взаимосвязи между отношением индивида к уединению и его уровнем личностного развития, а также с философским пониманием уединения как зрелого выбора – добровольного и не причиняющего страданий намерения отдалиться от людей, имеющего для личности определённую ценность (Aleksandrova *et al.*, 2020).

Уровень развития личности определяет не только степень активности индивида в отдельных ситуациях уединения, но и его отношение к времени, проведённому наедине с собой, в целом (Leontiev, 2019). Люди, не испытывающие дискомфорта в уединении и наслаждающиеся им, часто имеют развитые навыки рефлексии и чувствуют себя достаточно удовлетворёнными жизнью. Совокупность этих индивидуальных особенностей в понимании автора статьи свидетельствует об относительно высоком уровне личностного развития. Неспособность достичь личностной

автономии и отойти от общепринятого понимания одиночества как причины страдания связывается с меньшей зрелостью личности и, соответственно, с негативным отношением к пребыванию одному (Leontiev, 2019).

Благотворное влияние позитивного переживания уединения на продуктивность деятельности индивида подтверждается и эмпирическими данными. Люди, относящиеся к пребыванию в одиночестве (в данном случае – времени, проведённому наедине с собой и предполагающему активность во внутреннем мире) положительно, выполняют задание более активно и творчески, чем люди, у которых пребывание в одиночестве вызывает отрицательные эмоции (Rodriguez *et al*, 2020). При описании динамики настроения участников исследования выявляется та же закономерность: чем лучше человек относится к одиночеству (как к уединению – в терминологии исследований, ранее описанных в данной главе), тем меньше негативных изменений претерпевает его настроение в ходе участия в исследовании (Rodriguez *et al*, 2020). На основании полученных результатов авторы статьи делают вывод, что переоценка отношения индивида к времени, проведённому в одиночестве, может оказать влияние на сохранность хорошего настроения и поддержание активности в подобных ситуациях. Теоретические обоснования этого исследования находятся главным образом в рамках когнитивного подхода, поэтому в нём нет фокуса на глубинные переживания. Тем не менее его результаты достаточно ясно показывают особенности проявления переживаний уединения и одиночества в деятельности.

Содержательные отличия уединения от одиночества детально изучаются в рамках психологии окружающей среды, а именно в исследованиях приватности (Pedersen, 1999). В рассматриваемом исследовании уединение изначально представлено как ситуация, «когда другие люди не могут слышать или видеть то, что Вы делаете», а одиночество - как «физическое дистанцирование одного человека от других». Результаты содержат более чёткое и подробное описание сходств и различий уединения и одиночества: первое необязательно предполагает заметное физическое отдаление от других людей, а также больше, чем одиночество, связано с внутренней свободой и меньше - с возможностью восстановления сил (для восстановления сил, согласно полученным данным, нужнее именно физическое дистанцирование). Примечательно, что в ходе данного исследования проявления креативности были выявлены как характерные и для уединения, и для одиночества, однако детальное раскрытие этого сходства, как и других обнаруженных свойств уединения и одиночества, в статье не приведено (Pedersen, 1999). Автор справедливо описывает полученные результаты как общие и требующие дальнейшего изучения и уточнения.

Значение опыта уединения для творческой личности, несомненно, имеет сходство со значением этого опыта для личности в целом. Прежде всего, уединение является необходимым условием для становления личности, для реализации её потенциалов и совершенствования моральных качеств, поскольку обеспечивает спокойное и безопасное пространство для созерцательной работы со своим

внутренним миром (Leontiev, 2019; Фаррахов, 2012). В свою очередь развитие личности, совершенствуя человека в моральных качествах, возвышая его стремления и являясь источником вдохновения, обеспечивает его развитие как творца (Фаррахов, 2012). Однако наибольшей ценностью, по мнению самих творцов, является возможность полного и свободного раскрытия творческих способностей при обращении к миру собственных переживаний (Фаррахов, 2012). Понимаемое как внешнее условие, уединение в данном случае требуется для отдаления от неблагоприятной или нарушающей ход творческой деятельности среды (Knafo, 2012). Несмотря на значимость для проявления креативности, стремление к уединению в творчестве необязательно предполагает стремление к уединению в жизни, но является особым способом её проживания (Knafo, 2012).

Помимо саморазвития и обеспечения реализации творческих потенциалов, уединение для творческой личности может выступать как ресурс для самопознания (Вдовенко, Старовойтенко, 2020). Время, специально выделяемое на работу с самим собой, посвящается глубокому самоизучению, детальной проработке отношения к себе и к миру и, несомненно, творческой деятельности. Способность продуктивно переживать уединение, описанная в данном исследовании, имеет заметную связь с готовностью к самопознанию и заинтересованности в нём, а также с рефлексированием качества творческого продукта как проявления собственных индивидуальных особенностей, обеспечивающим возможность самопознания и

саморазвития через творчество. Однако авторы исследования отмечают необходимость проведения дополнительных исследований с целью уточнения особенностей и механизмов самопознания творческой личности (Вдовенко, Старовойтенко, 2020).

Результаты исследований уединения в психологии позволяют понять, для чего уединение необходимо личности (для саморазвития, реализации потенциалов) и какими качествами обладает личность, способная переживать его продуктивно и позитивно (достаточный уровень развития Эго, положительное отношение к пребыванию). Креативность в данном случае выступает как предиктор продуктивной и активной деятельности в ситуации уединения. Более специфичные исследования с участием творческих людей выделяют смыслы и возможности уединения, характерные для данной категории людей. Уединение рассматривается как ресурс для личностного развития и как ценное условие для творческой деятельности (Фаррахов, 2012; Ишанов, Осин и Костенко, 2018; Вдовенко, Старовойтенко, 2020) . Результаты описанных в данном разделе психологических исследований, демонстрирующие содержание переживания уединения, катализирующее и поддерживающее творческий процесс, согласуются с результатами исследований в других областях и с представлениями самих творческих личностей об уединении и его значении для них (Ишанов, Осин и Костенко, 2018; Knafo, 2012; Rodriguez *et al.*, 2020).

Однако в большинстве исследований изучается уединение как условие. Потребность в уединении как самостоятельный феномен в жизни личности и его

особенности, связанные с творческой деятельностью, рассматриваются в общих чертах или не рассматриваются вообще. Поэтому на основании проделанного анализа литературы можно утверждать, что феномен потребности в уединении в жизни творческой личности нуждается в более тщательном изучении и детальном описании. Необходимость выделения содержания потребности в уединении, переживаемой личностью, и её особенностей, связанной с творческой деятельностью, а также внутреннего структурирования данного феномена является обоснованием поискового характера настоящего исследования.

#### **1.4 Общее описание феномена потребности в уединении**

В данной главе рассматриваются общие свойства феномена потребности в уединении с точки зрения различных психологических теорий и подходов, дополненные теоретически обоснованным современным пониманием различий между уединением и одиночеством. Описание феномена будет использовано в ходе проведения эмпирического исследования для анализа данных и обсуждения результатов.

Начать описание будет уместно с немногочисленных словарных определений потребности в уединении. В «Оксфордском толковом словаре по психологии» она представлена как «термин Г. Мюррея для обозначения потребности в уединении, одиночестве, неprimетности» (Ребер (Ред.), 2002). Более развернутое толкование данного понятия даётся в «Большой энциклопедии по психиатрии» - «термин Г. Мюррея, обозначает естественную потребность в

уединении, одиночестве, неприметности. Не следует эту нормальную потребность смешивать с аутизмом и другими нарушениями, способными повлечь стремление к самоизоляции. Ф. М. Достоевский в повести «Записки из мёртвого дома» описывает состояние сильнейшего дискомфорта у человека, лишённого возможности оставаться наедине с самим собою» (Жмуров, 2012). И ещё одно довольно поэтичное определение дано в «Кратком психолого-филологическом словаре», где потребность в уединении – это «желание быть в одиночестве (долго или какое-то время), уединиться от общества для отдыха от общения с людьми, для созерцания природы, мысленного общения с Богом» (Филиппов, Романова и Летягова, 2011). Это определение дополнено высказываниями мыслителей на тему полезности и значимости уединения для человека. Сопоставляя эти три определения можно выделить существенные характеристики потребности в уединении: стремление к пребыванию наедине с собой, отдаление от общества, естественность (нормальность), позитивное значение для человека, состоящее в соотношении с ценностями и внутреннем диалоге. Чтобы получить более развёрнутое понимание феномена потребности в уединении, стоит обратиться к ряду психологических теорий.

В психоанализе стремление к уединению считается патологическим состоянием, обусловленным наличием травматического опыта в детстве. Опыт может быть связан как с принудительным исключением индивида из общества или отказом от общения со стороны значимой личности, так и с добровольным использованием уединения в качестве

механизма избегания общения (Knafo, 2012). Существует три стратегии влияния уединения на личность: генеративная – обеспечивающая личностный рост, защитная – предполагающая прибегание к уединению как к механизму защиты от нежелательного общения, дегенеративная – приводящая к неспособности создавать и поддерживать межличностные отношения, чувству покинутости и негативным последствиям для здоровья в целом (Knafo, 2012). Психоаналитическая теория предоставляет объяснение причин появления у личности потребности в уединении, однако не даёт подробного описания положительных аспектов уединения в случае добровольного стремления к нему, продолжая сводить феномен к негативному опыту и травматичным событиям прошлого.

Так же негативно потребность в уединении представлена в когнитивно-поведенческой психологии. В рамках данного подхода потребность в уединении заявлена как крайне нежелательное явление, которого следует избегать (Бек, Фримен, 2017). В качестве одного из способов разрешения неблагоприятной для личности ситуации одиночества рассматривается попытка прожить его продуктивно, называемая активным одиночеством, однако она считается менее эффективным способом решения проблемы, чем взаимодействие с людьми. Подобная простота и категоричность приводит к ограниченности понимания феномена, описывая его лишь с помощью общих закономерностей и игнорируя уникальный опыт личности и её индивидуальные особенности.

Иной взгляд на потребность в уединении характерен для гуманистического направления психологии. Согласно теории мотивации А. Маслоу стремление к уединению входит в состав одной из высших потребностей личности – потребности в самоактуализации. Для самоактуализирующейся личности уединение означает независимость, внутреннюю свободу, возможность реализовывать свои потенциалы, вопреки мнению других людей (Маслоу, 2011). Однако существует вероятность того, что независимость может перейти в патологическую отстранённость, что неизбежно вызывает проблемы в межличностных отношениях. Этот переход и последующие за ним изменения отношений с людьми приводят к мысли о том, что потребность в уединении оказывает влияние не только на ход самореализации, но и на отношения в целом, затрагивая отношения с жизнью. Значит, можно предположить, что её отдельные проявления могут обнаруживаться вне потребности в самоактуализации, у личностей, находящихся на более низких ступенях пирамиды потребностей, о чём в положениях теории А. Маслоу сказано немного.

В представлениях В. Франкла потребность в уединении является естественной для личности. В отличие от мучительного для личности состояния одиночества, уединение несёт в себе позитивный смысл, предоставляя возможность для самопознания, размышления или отдыха от общения с людьми (Франкл, 2012). Потребность в уединении в определённой степени связывается с реализацией творческого потенциала личности в общем виде (необязательно в форме того или иного вида творческой

деятельности). Механизмы творческой реализации личности, определяемые потребностью в уединении в положениях теории Франкла подробно не раскрываются.

Описание феномена потребности в уединении было бы неполным без выделения свойств уединения, к которому личность стремится, отличающих его от одиночества, которого личность старается избегать. Представления о различиях этих состояний существуют в религии, философии и искусстве (упрощённые варианты философских и религиозных представлений), однако для настоящего исследования уместно использование различий, выделяемых в психологии.

Наиболее заметным отличием уединения от одиночества является отсутствие в нём однозначно негативного смысла последнего. Уединение может переживаться по-разному, вызывать широкий спектр эмоций, но нельзя сказать, что оно по умолчанию связано со страданиями или подавленностью (Buchholz & Catton, 1999). Уединение можно рассматривать как изначально эмоционально-нейтральное состояние, переживание которого будет зависеть от того, чему личность посвятит время наедине с собой и какие чувства это вызовет (Ишанов, Осин, 2019). Второй важной особенностью уединения является возможность контакта с собой и своим отношением к миру. Умение использовать эту возможность раскрывает развивающий потенциал уединения и позволяет переживать его продуктивно. В ситуации одиночества подобная внутриличностная работа не приносит желаемого результата или невозможна вообще (Ишанов, Осин, 2019). Также в некоторых случаях уединение имеет важное

терапевтическое значение для отношений с другими людьми и для поддержания стабильного эмоционального фона в целом (Detrixhe *et al.*, 2014; Чеснокова, 2020). Последним (но не по важности) отличием уединения от одиночества, о котором стоит упомянуть, является добровольность и контролируемость, то есть возможность индивида самостоятельно инициировать состояние уединения и пребывать в нём настолько долго, насколько сам индивид считает нужным.

Таким образом, на основании теоретических представлений о потребности в уединении можно выделить следующие её свойства: стремление к отдалению от людей, возможность обеспечения пространства для внутренней активности, ресурс для личностного развития, реализации потенциалов, стремление к внутренней свободе, ценность для субъективного благополучия личности, возможность контроля потребности личностью.

На основании проделанного анализа теоретических источников ясно выделяется тенденция к рассмотрению феномена потребности в уединении в жизни творческой личности в различных проекциях, а также к изучению его отдельных особенностей. Существующие исследования обнаруживают явную привязанность к определённым теориям или подходам, что затрудняет целостное понимание данного феномена.

## **Глава 2 Феноменологическое исследование потребности в уединении в жизни творческой личности**

### **2.1 Методологический раздел**

В результате анализа литературы, посвященной исследованиям значения уединения для творческой личности, и представлений о данной потребности в психологии был сделан вывод о том, что несмотря на многократное рассмотрение процесса уединения, его характеристик и особенностей в отдельных аспектах, целостного описания феномена в жизни творческой личности нами не обнаружено. Существующие описания условия уединения ограничены теориями и подходами, в которых они были выполнены, и потому нуждаются в дополнении или уточнении. Таким образом, основная цель нашего исследования - выделение самостоятельного феномена потребности в уединении и получение описания данного феномена как целостного переживания на основе анализа и

выделения в его содержании инвариантных и вариативных компонентов.

Актуальность исследования связана с необходимостью изучения субъективного опыта переживания личностью потребности в уединении и её проявления в творческой деятельности с целью получения целостного описания данного феномена, обеспечивающего возможность понимания и организации творческого процесса.

Новизна исследования обусловлена изучением потребности в уединении как феномена жизни творческой личности. Несмотря на существование ряда исследований, посвященных условию уединения, его закономерностям и особенностям, в настоящее время нет данных о феномене потребности в уединении как целостном переживании в жизни творческой личности. В ходе настоящего исследования будет создано целостное описание феномена как субъективного опыта переживания потребности в уединении и содержания данного феномена на основании анализа рефлексивных описаний субъективного опыта творческой личности.

Практическая значимость исследования связана с возможностью использования полученных сведений о содержании феномена и особенностях переживания потребности в уединении в жизни творческой личности для планирования и организации творческого процесса на любительском и профессиональном уровнях.

Цель исследования заключается в выделении и описании содержания феномена потребности в уединении в

жизни творческой личности. В соответствии с целью поставлены следующие задачи исследования:

1. Провести анализ отечественной и зарубежной литературы, посвященной феномену уединения в жизни творческой личности, и выделить компоненты, описывающие потребность в уединении у данной категории людей;
2. Составить общее описание феномена потребности в уединении на основании теоретических представлений о данном феномене в психологии;
3. Разработать план и дизайн качественного эмпирического исследования;
4. Провести серию глубинных полуструктурированных интервью с участием творческих людей, таким образом собрать рефлексивные описания субъективного опыта переживания потребности в уединении;
5. Проанализировать данные соисследователей с использованием метода феноменологического анализа текстов интервью (Giorgi, 2012).
6. Выделить в описаниях содержание феномена потребности в уединении его особенностей, потенциалов и блокад для личности в опыте соисследователей, занимающихся творчеством и понимание

Объектом исследования является феномен потребности в уединении, предметом исследования является содержание и особенности феномена потребности в уединении в опыте творческой личности.

В ходе проведения настоящего исследования будут использованы определения рабочих понятий, основанные на данных теоретического анализа.

Потребность в уединении – естественное для личности стремление к намеренному добровольному отдалению от группы людей или общества в целом, направленное на распознавание и восполнения дефицитов в понимании себя и нахождения ресурсов для самореализации и творческой деятельности.

Уединение – добровольное позитивно переживаемое условие пребывания наедине с собой, имеющее пространственные и временные характеристики, определяемые личностью самостоятельно, а также содержащее возможность для активности во внутреннем мире и раскрытия потенциалов личности, в том числе творческих.

Творчество – деятельность, направленная на достижение уникального результата, качественно нового по форме и содержанию.

Креативность – качество личности, обеспечивающее возможность создания ею принципиально новых продуктов или идей, заметно отличающихся от уже существующих.

В ходе выполнения данной работы осуществляется поиск ответа на следующий исследовательский вопрос: «Каковы содержание и особенности проявления феномена потребности в уединении в опыте творческой личности?»

## 2.2 Процедурный раздел

Выборка для исследования включает 10 человек (7 – женского пола, 3 – мужского пола), регулярно занимающихся творчеством, направленным на создание того или иного произведения (не исполнительским искусством), не менее двух лет. Более подробные сведения о составе выборки представлены в таблице ниже.

**Таблица 1** – Основная информация об участниках исследования

№	Пол	Возраст	Вид творчества	Регулярность занятия творчеством
P1	Ж	22 года	Рисование	Почти каждый день
P2	М	21 год	Поэзия, написание музыки	Почти каждый день
P3	Ж	27 лет	Плетение из бисера, вязание игрушек по собственным идеям	Примерно раз в неделю
P4	Ж	24 года	Фотография	Минимум раз в неделю
P5	Ж	21 год	Арт-визаж	От двух раз в месяц

P6	Ж	26 лет	Написание художественных и философских текстов	Раз в два месяца
P7	Ж	27 лет	Рисование, фотография	Несколько раз в месяц
P8	Ж	24 года	Фотография, видеография	Ежедневно
P9	М	22 года	Фотография	Несколько раз в неделю
P10	М	22 года	Поэзия, проза, написание музыки, фотография	Не менее одного раза в неделю

Набор участников исследования осуществлён случайным образом посредством размещения объявлений о поиске респондентов в социальных сетях. Каждому из них будет обеспечена обратная связь в виде результатов исследования.

Небольшой размер выборки обоснован методологией исследования. В феноменологической методологии массив эмпирических данных основывается на выделении и анализе смысловых компонентов, обнаруживаемых в рефлексивных описаниях субъективного опыта, что предполагает углубление понимания опыта респондента и его целостное описание.

Методом сбора данных в настоящем исследовании является глубинное полуструктурированное интервью, направленное на выявление индивидуальных особенностей

переживания потребности в уединении и состоящее из трех блоков вопросов:

1. Вопросы для сбора общей информации об участнике исследования (его поле, возрасте и т. д.), используемые для подтверждения соответствия участника критериям формирования выборки;
2. Вопросы, посвящённые потребности в уединении в жизни в целом, используемые для получения информации об особенностях общего переживания потребности в уединении;
3. Вопросы, посвящённые потребности в уединении в творчестве, используемые для получения информации о переживании потребности в уединении в контексте различных аспектов творческой деятельности.

В конце интервью задаются три вспомогательных вопроса, направленных на подтверждение и уточнение ответов на предыдущие вопросы. Также различные индивидуальные уточняющие вопросы задаются при необходимости по ходу интервью. Полный список вопросов интервью с разделением на блоки представлен ниже.

1. Общие вопросы.
  - 1.1. Сколько Вам лет?
  - 1.2. Каким видом творчества Вы занимаетесь?
  - 1.3. Как часто и насколько регулярно Вы занимаетесь творчеством?
  - 1.4. Занимаетесь ли Вы творчеством профессионально?
2. Вопросы о переживании потребности в уединении в жизни.

- 2.1. Знакомо ли Вам желание побыть одному? Часто ли Вы его испытываете?
- 2.2. Это желание приятно или неприятно для Вас? Почему?
- 2.3. Отличаются ли для Вас желания побыть одному и остаться одному? Как они переживаются?
- 2.4. Для чего Вам нужна возможность побыть одному? Что Вы находите в уединении для себя?
- 2.5. В какие моменты Вы начинаете испытывать желание побыть одному? Как Вам удается удовлетворять потребность в уединении?
- 2.6. Насколько в целом удовлетворяется Ваша потребность в уединении?
- 2.7. Как Вы распознаёте у себя потребность в уединении?
- 2.8. Как Вы ощущаете эту потребность на телесном уровне?
- 2.9. Как потребность в уединении проявляется в переживаниях? Что Вы чувствуете?
- 2.10. Как потребность в уединении проявляется в Ваших отношениях с людьми?
- 2.11. Как потребность в уединении проявляется в Ваших отношениях с собой?
- 2.12. Как потребность в уединении отражается на Вашей деятельности, на ситуации, в которую Вы включены?
- 2.13. Как Вам обычно удаётся остаться одному? Есть ли у Вас привычные способы уединения?
- 2.14. Если Вы остаётесь один, как Вы проводите это время?

- 2.15. Как влияет потребность в уединении на Вашу повседневную жизнь?
- 2.16. Чего Вам не хватает, когда Вам хочется побыть одному? К чему Вы стремитесь?
3. Вопросы о потребности в уединении в творчестве.
- 3.1. Влияет ли потребность в уединении на Ваше творчество? На какие его компоненты и каким образом?
- 3.2. Насколько уединение необходимо Вам как условие для творчества?
- 3.3. Если потребность в уединении не удовлетворена, как Вы чувствуете себя и как переживаете творческий процесс?
- 3.4. Если потребность в уединении удовлетворена, как Вы себя чувствуете? Какие изменения приносит в Ваше творчество удовлетворение этой потребности?
- 3.5. Замечали ли Вы существование связи между уровнем удовлетворения потребности в уединении и качеством результата творческого процесса, т. е. тем, насколько это результат удовлетворяет лично Вас?
- 3.6. Помогает или мешает эта потребность Вашему творчеству? Почему и в чём?
4. Резюмирующие (вспомогательные) вопросы.
- 4.1. Чему Вас учит опыт уединения и что он Вам даёт?
- 4.2. Для чего Вам важно оставаться одному - в творчестве и в жизни?
- 4.3. На какие мысли Вас навело это интервью?

Каждое интервью было проведено в формате онлайн-конференции на платформе Zoom. Длительность интервью составляла один час, с разрешения участников велась запись

конференции. Поскольку ответы участников основывались на описании собственных переживаний, полученном в результате рефлексивного опыта, можно утверждать, что данное исследование включает совместную работу исследователя и респондентов, поэтому последним можно присвоить статус соисследователей.

Все интервью были дословно транскрибированы и обработаны посредством метода феноменологического анализа текстов интервью по Джорджи (Giorgi, 2012). На первом этапе обработки каждый текст был прочтён с целью выделения его общего смысла. Второй этап подразумевал определение смысловых компонентов текста и отделение их друг от друга косыми чертами. На третьем этапе высказывания респондента были преобразованы в научные с последующим выделением психологического смысла переживания. На четвертом этапе на основании смысловых компонентов всех интервью было составлено психологическое описание содержания и структуры инвариантных и вариативных компонентов изучаемого феномена (Giorgi, 2012). Анализ данных представлен на примере интервью с респондентом под номером один (P1) в Приложении (См. Приложение).

## **2.3 Результаты исследования**

В данном разделе будут описаны структура и содержание переживания потребности в уединении творческой личностью на основе инвариантных и вариативных компонентов субъективного опыта соисследователей.

### **Инвариантное содержание феномена**

Потребность в уединении знакома творческой личности и переживается ею относительно часто (в соответствии с собственным пониманием этой временной характеристики личностью). Уединение ясно отделяется личностью от иных условий сходного характера и определяется как продуктивно переживаемое добровольное отдаление от людей на ограниченный промежуток времени. Потребность в уединении актуализируется в моменты переживания личностью напряжения, вызванного эмоциональной перегруженностью, избытком общения с людьми или общей насыщенности жизни событиями. На чувственном уровне эта потребность проявляется как сложное многокомпонентное переживание, состоящее из ряда негативных эмоций и чувств - напряжённости, утомления, раздражения, грусти и их производных. Проявления потребности в уединении отражаются на отношениях личности с другими людьми в виде изменения восприятия людей и стратегий взаимодействия с ними, а также на отношениях с собой в виде усиления стремления к активности во внутреннем мире. Именно возможности взаимодействия с самим собой, отдыха

от навязываемых обществом ролей и сценариев не хватает личности, стремящейся к уединению и потому переживающей потребность в нём как действительную. Процесс взаимодействия с самим собой имеет два направления: первое связано с рефлексией собственных мыслей и переживаний, второе – с реализацией собственных желаний и потенциалов, значимое место среди которых занимает творческий потенциал.

В ходе творческого процесса переживание личностью потребности в уединении обусловлено стремлением к достижению идеальных условий для выполнения творческой деятельности, ключевыми свойствами которых являются отсутствие внешних раздражителей и возможность полного погружения в процесс. Если личность не имеет возможности удовлетворить потребность в уединении в условии творческого процесса, то ход этого процесса претерпевает вызванные внешними (потеря концентрации) или внутренними (снижение мотивации) причинами негативные изменения вплоть до полного прекращения деятельности. Степень удовлетворения потребности в уединении влияет и на оценивание личностью её творческого продукта, то есть на определение того, насколько её устраивает полученный результат творческой деятельности. Произведения, созданные при переживании потребности в уединении как действительной, оцениваются ниже, чем произведения, созданные при отсутствии подобного переживания. Переживания потребности в уединении для творчества и потребности в уединении для других целей (отдыха, рефлексии), несмотря на сходство проявлений, осознаются

личностью как различные, при этом содержание переживания этой потребности в условиях творческого процесса является более вариативным и имеет более сложную структуру, чем общее переживание.

Выделенные в ходе анализа смысловые компоненты инвариантного содержания потребности в уединении и данные об их отражении в субъективном опыте участников исследования представлены в таблице ниже.

**Таблица 2** - Инвариантные компоненты феномена потребности в уединении

Смысловые компоненты	Респонденты	Примеры цитат из интервью
Привычность потребности и частое переживание её	P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P10	P3: «Я, конечно же, как и любой другой человек, испытываю желание побыть одной...Касаемо нынешнего ритма жизни - да, у меня это желание появляется чаще...»  P5: «Желание побыть одной я испытываю примерно 90% времени, вот. Так что часто».
Позитивное переживание уединения	P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10	P4: «Ну, «побыть одной» звучит как-то более краткосрочно, то есть побыть временно...»  P10: «Желание побыть одному - это нормально и это здорово, потому что иногда надо».
Сложность	P1, P2, P3,	P2: «Внутренняя и внешняя

<p>проявления потребности на уровне переживаний</p>	<p>P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10</p>	<p>скованность, возможно, некоторое лицемерие. Чувство дискомфорта и грусти».</p> <p>P10: «...Возникает повышенная раздражительность, повышается... поведение становится более агрессивным, чем оно обычно...»</p>
<p>Возникновение вследствие перегруженности</p>	<p>P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10</p>	<p>P6: «...Я испытываю желание побыть одной... допустим, если было много общения с кем-то, даже виртуального, в последнее время, я от этого устаю и хочу какое-то время провести наедине с собой».</p> <p>P8: «Когда переизбыток шума, переизбыток негативных эмоций и вторжение в личное пространство».</p>
<p>Отражение на отношениях с людьми</p>	<p>P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P10</p>	<p>P6: «То есть обычно когда есть такая потребность в уединении, если человек сам не понял и не самоустранился как-то, то я могу поругаться, например, с человеком, меня начинают раздражать любые какие-то его действия».</p> <p>P7: «соблюдений личных границ</p>

		никакого не было, то есть только садишься что-то делать или просто, вот, наедине с собой хочешь побыть, ты сразу становишься нужен всему миру».
Отражение на отношениях с собой	P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10	<p>P8: «Причинно-следственные связи, почему это возникает и из-за чего, типа. Почему мне надо уйти, из-за чего, насколько долго, причина раздражения, что я чувствую, как там интенсивно и так далее».</p> <p>P9: «Как я уже говорил, что зачастую это какие-то размышления, какие-то выводы...»</p>
Стремление к взаимодействию с собой	P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10	<p>P2: «А стремлюсь я к погружению в свои ощущения, к гармонии с собой».</p> <p>P3: «Я могу так сказать разрядиться, успокоиться, возможно, подумать о чём-то более таком, возвышенном, отстраненном, не о реальных проблемах, о реальных нуждах».</p>
Стремление к реализации себя	P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9,	P2: «Исключительно в уединении я творю, мои мысли в такие моменты настолько

	P10	<p>объемны, что требуют большего незаполненного пространства».</p> <p>P10: «Если у меня есть какая-то творческая идея, то есть вот есть идея, я могу посидеть подумать, как я буду это реализовывать, какие-то конкретные шаги по реализации предпринять».</p>
Переживание потребности при поиске идеальных условий для творчества	P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10	<p>P1: «Я почти всегда рисую, когда мне хочется побыть одной».</p> <p>P9: «Когда я уже обрабатываю фотографии, наверное, мне просто легче быть одному, потому что ничего не отвлекает».</p>
Негативные изменения творческого процесса при неудовлетворённости потребности	P1, P2, P3, P5, P6, P7, P9, P10	<p>P5: «Если неудовлетворена, я пытаюсь использовать все возможности, чтобы она все-таки удовлетворилась, вот, иначе...Ну, я считаю день потерянным, например».</p> <p>P9: «Ну опять же пропадает желание просто, нехотя начинаешь что-либо делать».</p>
Отражение степени	P1, P2, P3, P5, P6, P7,	P1: «В большинстве случаев я больше удовлетворена работой,

удовлетворения потребности на качестве творческого продукта	P8, P10	<p>в которой эта потребность выполнена, чем работами, в которых она не выполнена, вот».</p> <p>P3: «Поскольку если моя потребность в уединении... удовлетворена, я могу заниматься творческим процессом... и качество действительно будет лучше».</p>
Различное переживание потребности при различных смыслах уединения	P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10	<p>P3: «В творчестве уединение важно для плавного хода творческого процесса и получения желаемого результата, В жизни уединение важно для проведения времени наедине с собой и восстановления».</p> <p>P7: «Ну, в творчестве именно из серии, чтобы меня не трогали и дали закончить... Если в плане общения с самой собой, то, наверное, чтобы просто прийти в себя».</p>

### **Вариативное содержание феномена**

Помимо инвариантного содержания, феномен потребности в уединении в жизни творческой личности имеет ряд компонентов, содержание которых проявляется

или переживается различно в зависимости от индивида, но сам факт наличия этих проявлений или переживаний характерен для творческой личности в целом.

Наиболее заметным вариативным компонентом на уровне чувственного переживания является неоднозначность переживания личностью самой потребности в уединении (не условия уединения), как приятной или неприятной. В описаниях опыта участников исследования эта неоднозначность обусловлена зависимостью переживания потребности от той ситуации, при нахождении в которой она становится актуальной. В подобных случаях соисследователи прямо заявляют, что затрудняются дать ответ на вопрос о характеристике переживания.

Сходная неоднозначность проявляется в отражении потребности в уединении на выполняемой личностью деятельности или на ситуации, в которую она включена на момент актуализации потребности. Рассуждая об этом свойстве, соисследователи, как правило, отмечают зависимость не только формы, но и самой возможности проявления потребности от деятельности или ситуации, утверждая, что при необходимости они стараются сдерживать её проявление.

Кроме того, отличаются разнообразием способы уединения и деятельность в условиях уединения. Творческая личность стремится к уединению и проводит его продуктивно, но проявления стремления и содержание деятельности в описаниях опыта соисследователей различны

по причине многообразия их жизненных условий и личных предпочтений.

Различия в жизненных ситуациях, согласно описаниям опыта соисследователей, также определяют содержание общего влияния потребности в уединении на повседневную жизнь, а также степень её удовлетворённости в целом.

Вариативное содержание потребности в уединении при выполнении творческой деятельности заключается в различной степени важности уединения как условия для творческой деятельности (от желательности до крайней необходимости), а также в этапах творческой деятельности, на которых эта потребность наиболее сильно переживается как действительная. В описаниях субъективного опыта соисследователей эти различия обусловлены разнообразием понимания идеальных условий для творчества, а также разнообразием видов творческой деятельности, предполагающих различные ценности и возможность уединения на разных этапах творческой работы.

В целом, неоднородность переживания потребности в уединении при выполнении творческой деятельности, основанная на субъективном опыте соисследователей, имеет содержание, связанное главным образом с индивидуальными особенностями этого переживания, встречающимися в описаниях субъективного опыта соисследователей в виде единичных проявлений и следовательно не поддающимися обобщению. В качестве примеров подобного содержания в рассматриваемых интервью можно выделить проявление потребности в уединении в содержании творческого продукта

(P1, P10) и наличие заметных позитивных изменений в протекании творческого процесса при удовлетворении потребности в уединении (P3).

Выделенные в ходе анализа смысловые компоненты вариативного содержания потребности в уединении и данные об их отражении в субъективном опыте участников исследования представлены в таблице ниже.

**Таблица 3** – Вариативные компоненты феномена потребности в уединении

Смысловые компоненты	Респонденты
Переживание потребности как приятной или неприятной	P3, P4, P6, P8, P10
Отражение потребности в деятельности и в ситуации	P1, P3, P4, P6, P7, P9
Влияние потребности на повседневную жизнь	P1, P3, P5, P7, P10
Степень удовлетворённости потребности	P1, P2, P3, P6, P7, P9, P10
Степень необходимости уединения для творчества	P1, P2, P3, P5, P6, P7, P10
Проявление потребности на определённых этапах творческой деятельности	P4, P6, P7, P8, P9

## 2.4 Обсуждение результатов и выводы

В ходе выполнения настоящей работы было получено описание структуры и содержания (инвариантных и вариативных компонентов) феномена потребности в

уединении в жизни творческой личности. Инвариантными компонентами содержания феномена являются:

- Привычность потребности в уединении для творческой личности и частое её переживание;
- Позитивное переживание уединения как условия;
- сложность проявления потребности в уединении на чувственном уровне;
- Возникновение потребности в уединении вследствие переживания перегруженности жизни;
- Отражение потребности в уединении на отношениях с людьми в виде изменения стратегии общения;
- Отражение потребности в уединении на отношениях с собой в виде усиления стремления к активности во внутреннем мире;
- Стремление в уединении к взаимодействию с собой;
- Стремление в уединении к реализации своих потенциалов;
- Актуализация потребности в уединении при поиске идеальных условий для творческой деятельности;
- Негативные изменения творческого процесса при неудовлетворённости потребности;
- Отражение степени удовлетворения потребности на качестве творческого продукта;
- Различное переживание потребности при различных смыслах уединения.

Вариативными компонентами содержания феномена являются:

- Переживание потребности как приятной или неприятной;
- Отражение потребности в деятельности и в ситуации;
- Влияние потребности на повседневную жизнь;
- Степень удовлетворённости потребности;
- Степень необходимости уединения для творчества;
- Проявление потребности на определённых этапах творческой деятельности.

Полученные результаты отвечают на поставленный исследовательский вопрос, связанный с определением содержания и особенностей проявления феномена потребности в уединении в опыте творческой личности, а также согласуются с данными предыдущих исследований – психологических исследований, свидетельствующих о ценности переживания уединения для творческой личности, и междисциплинарных исследований, демонстрирующих факт переживания личностью потребности в уединении при выполнении творческой деятельности и динамику переживания потребности как действительной на разных этапах творческого процесса (Ишанов, Осин и Костенко, 2018; Knafo, 2012; Liegl, 2014; Daniel *et al.*, 2018; Leontiev, 2019).

Ограничением настоящего исследования является влияние современной эпидемиологической обстановки (пандемии COVID-19 и, соответственно, режима самоизоляции) на переживание потребности в уединении, неоднократно представленное в описаниях субъективного опыта соисследователей. Подобное влияние может привносить ситуативность в переживания и их описание, а

также актуализировать достаточность проживания и удовлетворённости потребности в уединении.

Целью проведённого исследования было выделение и описание содержания феномена потребности в уединении в жизни творческой личности. На основании феноменологической методологии нами был разработан план качественного исследования, направленный на выделение и описание индивидуальных особенностей переживания потребности в уединении творческой личностью.

В результате проведения исследования было составлено целостное описание структуры и содержания феномена потребности в уединении в жизни творческой личности.

## **Заключение**

В рамках настоящей работы был исследована и описана как самостоятельный феномен потребность в уединении в

жизни творческой личности. В ходе анализа теоретических источников была выделена тенденция к изучению данного феномена в различных проекциях, а также внимание исследователей к отдельным его особенностям, что привело к затруднению целостного понимания потребности в уединении в жизни творческой личности.

Для получения целостного описания переживания потребности в уединении творческой личностью были разработаны план и дизайн эмпирического исследования с использованием феноменологической методологии. На основании полученных данных о субъективном опыте соисследователей было создано целостное описание структуры и содержания данного феномена, его инвариантных и вариативных смысловых компонентов.

Результаты настоящего исследования согласуются с результатами предыдущих психологических и междисциплинарных исследований, посвящённых уединению как условию и потребности в уединении в жизни творческой личности и могут быть использованы на практике для планирования и организации творческого процесса.

## **Список литературы**

- Бек, А., Фримен, А. (2017). *Когнитивная терапия расстройств личности*. Питер.
- Вдовенко, В. В., Старовойтенко, Е. Б. (2020). Реализация культурных потенциалов самопознания и продуктивность уединения творческой личности. *Мир психологии. Научно-методический журнал*, 104 (4), 114-127.
- Жмуров, В. А. (2012). *Большая энциклопедия по психиатрии*. Джангар.
- Ишанов, С. А., Осин, Е. Н. (2019). Наедине с собой: уединение и одиночество. *Человек*, 30 (3), 164-183.
- Ишанов, С. А., Осин, Е. Н. и Костенко, В. Ю. (2018). Личностное развитие и качество уединения. *Культурно-историческая психология*, 14 (1), 31-40.
- Маслоу, А. (2011). *Мотивация и личность* (3-е издание). Питер.
- Ребер, А. (Ред.). (2002). *Оксфордский толковый словарь по психологии*. Вече, АСТ.
- Торо, Г. Д. (2020). *Уолден, или Жизнь в лесу*. АСТ
- Фаррахов, А. В. (2012). Позитивная форма одиночества как фактор творческой энергии гения. *Социально-экономическое управление: теория и практика*, 2 (22), 68-70.
- Филиппов, А. В., Романова, Н. Н., Летягова, Т. В. (2011). *Тысяча состояний души. Краткий психолого-филологический словарь*. Флинта.

- Франкл, В. (2012). *Человек в поисках смысла*. Книга по Требованию.
- Чеснокова, Л. В. (2020). Право на уединение как условие оформления опыта приватности. *Идеи и идеалы*, 12 (2.2), 434-451.
- Aleksandrova, O., Khrypko, S., Iatsenko, G. (2020). Solitude as a Problem of Human's Mature Choice. *Beytulhikme An International Journal of Philosophy*, 10 (3), 771-785.
- Blum, A. (2014). The ordeal of solitude. *History of the Human Sciences*, 27 (2), 118-132.
- Buchholz, E. S & Catton, R. (1999). Adolescents' perceptions of aloneness and loneliness. *Adolescence*, 34 (133), 203-213.
- Daniel, E., Di Domenico, M. & Nunan, D. (2018). Virtual Mobility and the Lonely Cloud: Theorizing the Mobility-Isolation Paradox for Self-Employed Knowledge-Workers in the Online Home-Based Business Context. *Journal of Management Studies*, 55 (1), 174-203.
- Davies, R. A journey through uncharted territories?: Reassessing Canarian literature and the *Novela Negra* through an analysis of identity, solitude and place in Miguel Aguerralde's *Claro de Luna* (2009). (2020). *Journal of Iberian and Latin American Studies*, 26 (1), 83-105.
- Detrixhe, J. J., Wallner Samstag, L., Penn, L. S. & Wong, P. S. (2014). A Lonely Idea: Solitude's Separation from Psychological Research and Theory. *Contemporary Psychoanalysis*, 50 (3), 310-331.

- Giorgi, A. (2012). The Descriptive Phenomenological Psychological Method. *Journal of Phenomenological Psychology, 43*(1), 3-12.
- Gong, H. & Xin, X. (2019). Buzz and Tranquility, what matters for creativity? A case study of the online games industry in Shanghai. *Geoforum, 106*, 105-114.
- Heikkila, H. (2020). Beyond Moral Coupling: Analysing Politics of Privacy in the Era of Surveillance. *Media and Communication, 8* (2), 248-257.
- Herrmann, T., Nolte, A. & Prilla, M. (2013). Awareness Support for Combining Individual and Collaborative Process Design in Co-located Meetings. *Computer Supported Cooperative Work, 22*, 241-270.
- Knafo, D. (2012). Alone Together: Solitude and the Creative Encounter in Art and Psychoanalysis. *Psychoanalytic Dialogues, 22* (1), 54-71.
- Leontiev, D. (2019). The dialectics of aloneness: positive vs. negative meaning and differential assessment. *Counselling Psychology Quarterly, 32* (3-4), 548-562.
- Liegl, M. (2014). Nomadicity and the Care of Place - on the Aesthetic and Affective Organization of Space in Freelance Creative Work. *Computer Supported Cooperative Work, 23*, 163-183.
- Pedersen, D. M. (1999). Model for Types of Privacy by Privacy Functions. *Journal of Environmental Psychology, 19* (4), 397-405.

Rodriguez. M., Bellet, B. W., & McNally, R, J. (2020). Reframing Time Spent Alone: Reappraisal Buffers the Emotional Effects of Isolation. *Cognitive Therapy and Research*. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10128-x>.

Trigg, D. (2017). U. S. Artist Colonies: Creation Stories. *World Futures*, 73 (1), 50-57.

Zlotnikova, T.S. (2018). Solitude in Russia. *Russian Studies in Philosophy*, 56 (5), 405-415.

### **Приложение Пример расшифровки и анализа интервью**

Расшифровка сокращений: P1 – респондент, И – интервьюер, Н – наблюдатель (научный руководитель работы).

И. Знакомо ли Вам желание побыть одной? Часто ли Вы его испытываете?

P1. Да, знакомо. / Но частота, с

P1 отмечает, что желание побыть

которой я его испытываю, зависит от обстоятельств, поскольку я живу в двух разных местах, вот. / И когда я живу в доме родителей, то это желание очень частое, / потому что у меня нет своей комнаты, вот. / А когда я живу с молодым человеком, то этого желания практически не возникает, / просто потому что, наверное, оно постоянно удовлетворено. / Ну, достаточно свободно себя ощущаю. /

И. Желание побыть одной приятно или неприятно для Вас? Почему?

Р1. Я думаю, что скорее неприятно, / потому что оно у меня ассоциируется с неудовлетворенной потребностью, с тем, что я не могу уединиться, / когда оно возникает, / то есть если у меня все хорошо и мне комфортно, / у меня обычно не возникает желания побыть одной. /

И. Отличаются ли для Вас желания побыть одной и остаться

одной ей знакомо; отмечает, что переживание возникает с разной частотой и зависит от места проживания: в доме родителей испытывает желание часто в связи с тем, что у нее нет отдельной комнаты, а у молодого человека она не переживает это желание как действительное и предполагает, что это связано с тем, что она ощущает себя свободной и переживает это желание как удовлетворенное.

Дефицит в связи с отсутствием возможности уединиться становится сильнее, когда Р1 не может уединиться. Р1 уточняет, что обычно желание побыть одной не возникает при условии, что она чувствует себя хорошо и комфортно.

Р1 не имеет четкого понимания выражения «остаться одной» и поэтому уточняет его смысл у

одной? Как они переживаются?

P1. А что понимать под «остаться одной»? / В смысле остаться одной в комнате, / или остаться одной навсегда, / или...? /

Н. Это очень сложный для нас вопрос. Знаете, почему? Потому что желание остаться одному для нас... Вот если мы просто спросим, как... если Вы послушаете эту формулировку - «желание остаться одному или одной», «остаться одной», для Вас здесь возникает смущение, да, Вы не знаете, о чем идёт речь. Навсегда или не навсегда. Смотрите, можно ли здесь спросить и уточнить этот вопрос: остаться одной - это реализация этого желания побыть одной?

P. Я думаю, что да. /

Н. Вот субъективно, да, можем ли мы сказать здесь, что вот это «остаться одной» - это то, к чему я стремлюсь, когда я хочу побыть одна?

И. Ну нет, / потому что если я хочу, чтобы меня оставили в

интервьюера.

P1 соглашается с предложенным значением высказывания, отмечая, что для того, чтобы её желание побыть одной исполнилось, ей стоит остаться одной.

P1 отрицает, что ее желание быть одной связано с неограниченно долгим пребыванием в уединении, и отмечает, что на уединение ей необходим определённый период времени. Выражение «остаться одной» имеет для нее скорее негативный смысл.

покое, я хочу именно побыть одна какое-то время, вот. / А не остаться одной как-то более категорично, что ли, для меня звучит субъективно. /

Н. И что это значит для Вас субъективно, если мы говорим «остаться одной»?

Р1. Субъективно у меня это почему-то связывается с эмоциями, «что оставьте меня в покое, мне необходимо погрузиться, попереживать, не тревожьте меня до тех пор, пока я сама не захочу этого». / А побыть одной - это какая-то просьба о личном пространстве, / но с пониманием, что да, у меня есть какие-то свои ещё другие социальные желания и они тоже важны. / Наверное, так. /

И. Как Вы понимаете это желание? То есть для чего Вам нужна возможность побыть одной? Что Вы находите в уединении для себя?

Р1. Наверное, расслабление. / Просто потому что такое желание

Р1 разделяет желания остаться одной и побыть одной: первое обусловлено необходимостью переживания отрицательных эмоций именно в уединении, второе - необходимостью личного пространства. Желание побыть одной имеет меньшую эмоциональную окрашенность и не предполагает сильного отдаления от общества по сравнению с желанием остаться одной.

Желание побыть одной у Р1 возникает как реакция на ощущение чрезмерного воздействия (давления) на нее со стороны людей и следующую из него потребность в расслаблении. Для Р1 расслабление означает возможность быть собой, не подстраиваться под требования общества.

у меня возникает обычно, когда меня начинают угнетать какие-то социальные взаимодействия, будь то родители или будь то, не знаю, просто окружающие люди, вот. / И в этом уединении я могу расслабиться, / не притворяться, грубо говоря, / или не напрягаться этими вот социальными ролями. /

И. В какие моменты Вы начинаете испытывать желание побыть одной? Для чего лично Вам необходимо уединение?

P1. Как я говорила, периодически это случается, / когда я с родителями, потому что нас четверо в семье, / и, когда все находятся в одной квартире, / я начинаю уставать от постоянного информационного шума, / эмоционального напряжения какого-то, вот. / И тогда мне нужен, вот, отдых и покой, расслабление / на какое-то время хотя бы, вот.

И. Как Вам удаётся удовлетворять потребность в уединении?

P1 отмечает, что это желание возникает при условии проживания с родителями и переживается как утомление и эмоциональная перегруженность. Выйти из этого состояния ей помогает уединение, обеспечивающее расслабление и покой в течение определённого времени, необязательно длительного.

P1 сообщает, что основным способом побыть одной для нее является отделение пространства с помощью физических барьеров в виде двери и расположения мебели в комнате, что стало возможным относительно недавно. Ранее P1 удовлетворяла потребность в уединении уходя из дома, но удовлетворение не было достаточным, поскольку этот способ

Насколько в целом она у Вас удовлетворена?

P1. Ну, с недавних пор я сделала перестановку в комнате, / вот, мое рабочее место теперь огорожено кроватью и находится в дальнем углу от входа, / и в принципе я могу удовлетворить это желание, / закрыв дверь и тут сев, забаррикадировавшись вот такими вот мебельными преградами. / Раньше я могла уходить гулять, / но это все-таки не полностью удовлетворяло потребность, / потому что ну как-то вынужденные меры новые появлялись. /

И. Как Вы определяете то, что у Вас присутствует эта потребность?

P1. Как я распознаю, что... / Ну, наверное, когда я начинаю раздражаться, / когда поводов особенных, / ну, на такие вещи, которые в обычной жизни меня не раздражают, / то есть получается, что я нахожусь в таком напряжении нервном,

вызывал у нее трудности.

P1 не уверена в ответе на этот вопрос, ей требуется размышление. Появление потребности приводит к ощущению раздражения в несвойственной для неё форме и по не характерным для неё причинам, а к также нервному напряжению. Непрерывающееся раздражение означает для P1 необходимость предпринять какие-либо действия для удовлетворения потребности.

Вопрос вызывает у P1 интерес, поскольку она не наблюдала за проявлениями потребности на телесном уровне.

эмоциональном, / и вот тогда я могу понять, / что, кажется, меня начало все бесить / и мне пора просто отдохнуть от того, что происходит вокруг. Вот. /

И. Как Вы ощущаете эту потребность на телесном уровне?

P1. Хороший вопрос, / я об этом вообще не думала. /

И. Это очень сложный вопрос, потому что когда мы раздражаемся, мы как будто бы перестаём себя чувствовать, да. А здесь Вы говорите, что что-то изменилось, вот. Если Вы, может, представите или как-то попыбуете вспомнить, когда Вы это раздражение переживали, когда не было возможности.

P1. Наверное, / я начинаю очень быстро ходить, / даже просто по квартире, / просто потому что мне хочется сбежать, / возможно, я не знаю. / Но и какое-то напряжение такое нервное. /

И. Напряжение в плечах, в руках...

P1 отмечает, что переживание потребности на телесном уровне выражается в быстром передвижении, вызванным желанием вырваться из текущего места нахождения, и в нервном напряжении. Описание носит характер предположения.

P1 утверждает, что напряжение ощущается в руках.

P1 сообщает, что предыдущие высказывания относились к раздражению, однако она испытывает затруднения с четким описанием переживания момента, когда приходит осознание потребности, и отмечает его подобие раздражению, но не полное соответствие.

P1 утверждает, что на уровне чувств потребность в уединении

<p>Р. В руках, да-да-да. /</p> <p>Н. Как будто бы что-то...</p> <p>Р1. Да, но это я описала раздражение, о котором был предыдущий вопрос. / Но описать именно тот момент, когда я осознаю, что мне надо побыть одной, / ну, наверное, это в какой-то похожий момент происходит, вот. /</p> <p>И. Как потребность в уединении проявляется в переживаниях? Что Вы чувствуете?</p> <p>Р1. Жалость к себе. /</p> <p>Н. «Жалость к себе» - очень точное описание.</p> <p>Р1. Да, вот, то есть как бы неудовлетворенная потребность выливается в жалость к себе, / полное раздражение на то, что меня окружает, / и какую-то, не знаю, разочарованность, / потому что когда мне хочется сбежать от тех, кто мне дорог, / это как-то, не знаю... /</p> <p>Н. Как это для Вас, если хочется сбежать от дорогих людей?</p>	<p>переживается ей как жалость к себе.</p> <p>Р1 расширяет описание чувственных переживаний, отсутствие удовлетворения потребности вызывает многокомпонентное чувство, состоящее из жалости к себе, тотального раздражения и подобия разочарованности. Последнее вызвано отношением Р1 к желанию отдалиться от родных, которое сама она не одобряет.</p> <p>Р1 уточняет причину разочарованности, подтверждается факт разочарованности в себе, разочарованность смешивается с заметным чувством вины перед родными.</p> <p>Р1 отмечает, что осознает необходимость и уместность уединения в случае возникновения потребности, но это не избавляет ее от чувства вины и смешанного чувства, описанного ранее.</p>
---	--

P1. Ну да, как-то вот виновато. /

Н. То есть какое-то несогласие...

P1. Да, вот. / То есть я понимаю, что это, как бы умом понимаю, / но такое чувство все равно есть, вот, / что это нормально, / но все равно какую-то легкую вину, / жалость / и разочарованность. /

И. Как проявляется потребность в уединении у Вас в отношениях с другими людьми, с собой...

Н. Давайте разобьем. Как эта потребность проявляется в отношениях сначала с другими людьми?

P1. В смысле, / как я реализую свою потребность / или как? /

Н. Да, как в отношениях это проявляется? Вот Вы почувствовали напряжение, как это влияет на Ваши отношения?

P1. Ну, тут, / наверное, вопрос не только про физическое уединение, / но и про какое-то такое вот социальное. / Ну, на самом деле мне кажется, что благотворно это влияет, / потому

P1 уточняет вопрос, первоначально понимая его как вопрос о реализации потребности в уединении.

P1 сообщает, что уединение, к которому она стремится, связано и с физическим, и в большей степени с ментальным дистанцированием. P1 отмечает позитивный эффект уединения в общении с другими людьми, несмотря на кажущуюся грубость P1, обусловленную ее склонностью внезапно покидать общество. P1 отмечает, что в подобных ситуациях ее поведение различно, и различия зависят от того, с какими людьми она взаимодействует на момент возникновения потребности. При взаимодействии с близкими людьми P1 почти не испытывает неудобств с удовлетворением потребности,

что я перестаю выплескивать свои эмоции на человека, / к которому они по сути не относятся, вот. / Да, я уйду, возможно, резко, грубо и ещё как-то, / но у меня довольно понимающие в этом плане родители, / и если я просто говорю: «Не заходите, пожалуйста, ко мне в комнату», / они такие: «Ну, ладно, хорошо», вот. / В отношениях, кроме родителей, с другими людьми тут, наверное, вообще полное понимание, / потому что с друзьями у меня очень редко доходит до раздражения, / обычно я просто сажусь где-нибудь в уголочке, / и все понимают, что можно меня не трогать какое-то время / и все будет в порядке, вот. / В отношениях с чужими людьми я обычно терплю до того момента, как у меня получится уйти, / и тогда уйду. / Не знаю, насколько полно я ответила на вопрос и понятно. /

Н. Мы сейчас уточним. Смотрите, Вы понимаете в этот момент, что

поскольку они понимают ее поведение; при взаимодействии с незнакомыми людьми Р1 покидает общество в удобный момент, которого приходится ждать.

Р1 сообщает, что осознает направленность отрицательных эмоций, вызванных потребностью, не на людей, но в то же время отмечает сложность их контроля.

Ваши эмоции как бы не относятся к этим людям, что они скорее говорят Вам о каком-то Вашем состоянии, да?

P1. Понимать-то понимаю, / но сдерживать их не легче. /

Н. Это самое важное. Почему? Потому что это что-то большее, чем то, что мы можем контролировать. И дальше Вы говорите одну очень важную вещь: но Ваши родители, Ваши близкие, они понимают это, что это не про них, да, что это Ваше состояние. И тогда они будто бы становятся более предупредительными, как будто бы они, вот, что-то делают иначе, они говорят: «Хорошо, хорошо, хорошо». То есть здесь Вы говорите, это вот чувство нехорошее, как будто оно этим отношениям помогает как-то гармонизировать, что ли, я не знаю, как это сказать.

P1. Оно помогает не навредить, по-моему. / То есть не то что мои родители понимают, что со мной в

P1 утверждает, что её чувства не улучшают коммуникацию, но позволяют ее не разрушить; она полагает, что близкие соотносят неявные (раздражение) проявления потребности с явными (просьбы оставить в покое) и на их основании делают вывод о том, что подобное поведение временно и не имеет критических оснований. Затем P1 приходит к выводу, что испытываемые чувства помогают ей переживать потребность.

P1 уточняет формулировку ответа на предыдущий вопрос. Она связывает принимающую позицию близких не с их представлением о несерьезности

этот момент происходит, / как мне кажется, / но если я о чём-то сначала раздражилась, / потом попросила оставить меня в покое, грубо говоря, / то, наверное, они соотносят эти вещи и понимают, / что да, это пройдёт / и это не как бы несерьезно, что ли./ Вот, мне так кажется. / Так что да, это помогает мне./

Н. Им свойственно понимать, что это серьезно для Вас и Вам правда сейчас нужно Вас оставить в покое? Не то что это несерьезно, мимоходом, а наоборот, они следуют за Вашей просьбой?

P1. Ну да, да. Я, наверное, неправильно сформулировала, / не то что это несерьезно, / а то что вот именно к ним не реальное мое отношение, / а такое вот эмоциональное состояние. /

Н. Это с ними не связано, это связано с каким-то Вашим состоянием.

P1. Да. /

Н. Ещё какие у нас там

ситуации, а с их пониманием истинных причин ее поведения.

P1 подтверждает обусловленность эмоциональных проявлений своим внутренним состоянием, а не поведением людей, с которыми она взаимодействует.

P1 повторяет описание эмоциональной стороны переживания и уже явно утверждает, что испытывает разочарование по отношению к самой себе; она называет ещё одну причину чувства вины, заключающуюся в вынужденном отказе от той или иной деятельности ради удовлетворения потребности. Затем P1 описывает иной эмоциональный аспект, проявляющийся в ходе удовлетворения потребности: успокоение и возможность порефлексировать имеют для нее достаточную значимость, чтобы занять доминирующую позицию в

отношения?

И. Отношения с собой. Как проявляется потребность в отношениях с собой?

P1. Я уже говорила про эмоции, которые я испытываю, вот. / Что это там жалость, раздражённость, / и вот именно жалость, вина и разочарование относятся к самой себе в этот момент, / но если у меня всё-таки получается эту потребность реализовать, / я обычно в такие моменты жертвую какими-то другими делами, / то потом у меня опять же возникает вина, / но с другой стороны, у меня получается расслабиться, успокоиться, / и все эти эмоции, они на какой-то план второй отходят. / То есть, наверное, тоже очень хорошо. / Плюс в такие моменты я могу как-то порефлексировать, помечтать, поделаться приятные мысленные вещи, / которые обычно успокаивают меня, что ли. Вот. /

И. Как потребность в уединении проявляется в отношениях с

переживаниях.

P1 сообщает, что ситуативное проявление потребности определяется выполняемой в момент ее возникновения деятельностью. Она отмечает, что на учебной и профессиональной деятельности потребность сказывается негативно, поскольку её реализация противоречит выполнению самой деятельности, особенно в случаях взаимодействия с людьми. P1 сообщает, что при невозможности реализации потребности в данный момент ей удастся сдерживать свое желание побыть одной.

ситуацией, в которую Вы включены, или с деятельностью, которую Вы выполняете?

P1. Ситуативно? / Смотря какую деятельность я выполняю в этот момент. / Если я учусь или работаю, то это влияет негативно, / потому что в таком вот уединении, которое побыть именно наедине с собой, я предпочитаю не..., /то есть я уже говорила, что это расслабленное состояние, / я не могу учиться или работать, вот. / Особенно, если это связано с каким-то социальным взаимодействием, / то, ну допустим, если я работаю официанткой, я какое-то время подрабатывала, / тогда у меня была очень жесткая потребность в уединении, / которую я не могла себе позволить реализовать, вот. / В таком случае, если я не позволяю себе, / то никак не влияет. Ну, то есть на саму деятельность, вот. /

Н. Вы как-то отодвигаете эту потребность.

P1 подтверждает, что она сдерживает потребность.

P1 подтверждает, что при этом она продолжает начатую ранее деятельность, несмотря на наличие потребности.

P1 подтверждает, что контроль потребности происходит осознанно.

P1 подтверждает, что сдерживание потребности обусловлено необходимостью социального взаимодействия, предполагаемого осуществляемой деятельностью.

P1 отмечает, что если потребность сдержать невозможно, она временно останавливает выполняемую деятельность.

P1. Да. /

Н. Вы остаётесь в деятельности, и потребность отодвигается.

P1. Да. /

Н. Вы говорите: «Я не могу ее удовлетворить, я сейчас на работе.»

P1. Да. /

Н. Тут много социальных контактов, и Вы как будто бы себя с этой потребностью отодвигаете.

P1. Да. /

Н. Ещё как?

P1. Ну в противоположном случае / я отодвигаю свою работу или ту деятельность. /

Н. Вы сказали, Вам приходится чем-то жертвовать. И вот чем Вы можете пожертвовать ради того, чтобы остаться все-таки одной?

P1. Ну, учебой я обычно... Ну и работой, / то есть как бы откладываю ее на потом, грубо говоря, вот. / Но единственное, что я могу делать в таких моментах, это как раз вот

Чаще всего потребность в уединении вынуждает P1 прерывать учебную или профессиональную деятельность. P1 отмечает, что в уединении может заниматься только творчеством, поскольку оно позволяет достичь успокоения и ощущения себя настоящей, ради которых она стремится к уединению. Для P1 ценным аспектом творчества является именно возможность не только физического, но и эмоционального расслабления.

творчество, / потому что рисовать у меня..., то есть это и есть способ расслабления для меня, / способ успокоиться, / побыть самой собой, / как-то визуализировать собственные эмоции, вот. / И причём творчество помогает даже лучше, чем фильмы, игры, сериалы и так далее, / потому что они занимают мысли тем, что там происходит, / и физически я расслабилась, / но эмоционально не настолько, / типа да, мне было весело, но проблема не решена.

Н. То есть Вам нужно не только время - Вам нужна ещё свободное Ваше пространство, Ваше внутреннее пространство, потому что Вы говорите, что Вам в это время нужно рефлексировать, продумывать, проблемы решать?

P1. Да. /

Н. Каким-то контентом загружены, так я понимаю?

P1. Да, Вы даже озвучили то, что я сама не настолько понимала, / но когда Вы озвучили, / я поняла, что да, вот оно. /

P1 подтверждает ценность свободного ментального пространства как возможности для рефлексии.

P1 подтверждает, что для расслабления ей нужно отсутствие ментальной загруженности, и отмечает, что не осознавала это ранее.

Уединение является для P1 желательным, но не обязательным условием для творчества. Она сообщает, что не испытывает дискомфорта, занимаясь творчеством в присутствии людей, но все же уединение является для нее более привычным условием.

P1 подтверждает обнаружение значимости уединения для занятий

Н. То есть побыть одной для Вас - Ваше некое пространство для творчества?

Р1. Не всегда, / но да. / То есть я могу заниматься творчеством и без этого желания уединения, / там, в компании и так далее, / и это будет мне комфортно. / Я могу заниматься творчеством, когда у меня как раз происходит желание уединиться и побыть одной, / и это тоже будет мне комфортно, вот. / И плюс когда я уединяюсь и хочу побыть одна, / я могу заниматься творчеством, / но и обычно я так и делаю, в общем-то. /

Н. Это тоже такой инсайт для Вас сейчас, да?

Р1. Да. /

И. Как Вам обычно удаётся оставаться одной? Есть ли у Вас привычные способы уединения?

Р1. Да. / Как мне удаётся - ну, я уже говорила, что баррикадируюсь физически в пространстве, / часто как бы показываю тем, кто со мной в

творчеством.

Чтобы остаться одной, Р1 обычно использует физические барьеры, но не всегда испытывает необходимость в них. В обществе близких людей ей бывает достаточно небольшой физической дистанции и погружения в творческую деятельность, чтобы переживать ситуацию как уединение. С людьми, в обществе которых подобное переживание невозможно, для Р1 возрастает значимость физических барьеров как средства для создания ситуации уединения.

одном пространстве находится, что, пожалуйста, меня сейчас не беспокойте, вот. / Но иногда у меня получается, как я говорила, с друзьями, / и так же у меня это получается с братом и молодым человеком, / что я, грубо говоря, даже в одной комнате нахожусь, / но настолько погружаюсь в какую-то свою вот эту вот деятельность именно рисования, / короче, настолько пространственно отгораживаюсь / или там в уголочке сажусь или в угол дивана, передо мной подушка, / короче, вот это вот, что вот с этими людьми, которых я озвучила, мне комфортно, / и даже так я могу почувствовать себя наедине, грубо говоря, с собой, вот. / Но с некоторыми так не работает, / и мне надо именно физически заграждать, / уходить в другую комнату, отгораживаться кроватью и столом, вот. /

Н. Как Вы думаете, почему именно с братом и с молодым человеком удаётся остаться одной

P1 связывает способность переживать уединение в обществе брата и молодого человека с их принимающей позицией по отношению к ней.

P1 подтверждает ранее сказанное.

P1 отмечает, что принимающая позиция брата и молодого человека заключается в предоставлении ей возможности пребывания наедине с собой в условиях физического пребывания с ними в одном пространстве.

P1 уточняет формулировку вопроса, поскольку она разделяет ситуации добровольного уединения и ситуации уединения, вызванного иными причинами.

P1 повторяет, что основным занятием в уединении для нее является

в их присутствии?

P1. Может быть, потому что они ничего от меня не требуют. /

Н. Они Вас принимают с этим и ничего не требуют.

P1. Ну да. /

Н. Они оставляют Вам вот эту свободу быть собой.

P1. Быть в этом же пространстве, / но абсолютно погружённой в что-то своё. /

И. Если Вы остаётесь одна, как Вы проводите это время?

P1. Я уже говорила, я рисую, вот. / Ещё я могу там... / Или когда я остаюсь одна, когда я хочу побыть одна? / Или когда я в принципе по той или иной причине остаюсь одна?

Н. Когда хочу - и осталась.

P1. Да, уже говорила, что рисую большую часть времени. / Ещё я могу читать, / я пишу рассказы с недавних пор, вот. / Или там смотреть фильмы, играть, / но обычно все это в какой-то момент

рисование. Существуют и другие способы времяпрепровождения, однако они менее значимы, чем творчество, поскольку P1 может оставить их ради рисования.

P1 сообщает, что в уединении она стремится к успокоению и снятию эмоционального напряжения путем избавления от вызывающих подавленность мыслей и переживаний о своих неудачах, часто связанных с учебной деятельностью. Также она отмечает стремление к выражению себя и своих эмоций в том виде, как они есть на самом деле.

P1 называет это состояние конгруэнтностью и подчеркивает

стихает и я возвращаюсь к бумаге и краскам. /

И. Чего Вам не хватает, когда Вам хочется побыть одной? К чему Вы стремитесь?

Н. Сложный вопрос.

P1. Эмоционально, наверное, спокойствия и расслабленности. / Не знаю, наверное, какого-то освобождения от тех мыслей, / которые меня гнетут, / от переживаний по поводу того, что я что-то не так сделала, / что у меня что-то не получается. / Поэтому как раз я не могу заниматься учебой в такие моменты, / потому что именно с ней эти переживания обычно и связаны. / Чего ещё мне не хватает, когда хочется побыть одной? / Но ещё иногда какой-то искренности / и настоящести того, / что я могу выражать свои эмоции пусть даже на бумаге, / какие они есть, / а не «здравствуйте, все хорошо», вот так вот. /

Н. А как вот это Вы можете

важность отсутствия ограничений для проявления своей истинной личности.

P1 уточняет, что отыгрывание социальной роли, не имеющее необходимости, вызывает у нее дискомфорт, желание избавиться от которого приводит к потребности в уединении.

P1 подтверждает, что этот дискомфорт связан с желанием проявлять свою настоящую личность.

P1 уточняет, что проявление настоящей личности соответствует ее текущему состоянию.

P1 говорит, что перед проявлением настоящих чувств ей нужно их определить и осознать. Затем она выражает переживание в той или иной форме.

назвать, когда я могу соответствовать себе?

P1. Конгруэнтность. / Без притворства, / без масок каких-то. /

Н. Без притворства, без масок, когда я такая, какая есть.

P1. Ну да. / Отсутствие игры какой-то социальной роли, / которую на самом деле можно не играть, / а я почему-то все ещё продолжаю. / Тогда она начинает угнетать, и мне хочется побыть одной. /

И. То есть это свобода себя настоящей, так?

P1. Ну да, наверное. /

Н. Мне приходит больше «побыть собой», не той, которую я представляю в социуме.

P1. Да, / а такой, какая в данный момент. /

Н. Похоже?

P1. Да. / Но это имеется в виду, / что это как бы мое, / мне важно самой увидеть и понять, какая я

P1 подтверждает, что переживание уединения для нее связано с переживанием себя настоящей.

P1 уточняет вопрос. Затем она описывает творческий процесс как имеющий элементы неосознанности и отмечает несоответствие результата изначальным представлениям, но соответствие текущему настроению. Она проводит аналогию с эмоциями, возникающими при просмотре фильмов, иногда возникающими так же неосознанно и соответствующими ее реальному состоянию.

сейчас, / и вот это вот, ну, куда-то показать там, допустим, нарисовать, почувствовать, выплеснуть, вот. /

Н. Это такое время, в которое можно пережить себя?

P1. Да, наверное. /

Н. То есть смотрите, когда мы этот вопрос задаём, «что я ищу», да? Как будто бы вот здесь я куда-то приближаюсь, и вот приблизившись к этому, я вдруг ощущаю, что именно этого мне не хватает. Вот мы про это сейчас говорим. Как я, уже находясь в этом, нахожу то, чего мне не хватает? Что происходит, когда я рисую, когда я читаю, когда я смотрю сериалы?

P1. Я правильно поняла, что вопрос о том, как я понимаю, чего именно я нахожу в этом состоянии? / Я приведу пример, наверное. / Когда я начинаю рисовать, / я особо не думаю, а что получится в итоге, / и оно всегда выглядит не так, как я изначально себе представила

P1 подтверждает, что время, проведенное в уединении, обеспечивает ей понимание самой себя, своих чувств и эмоций.

Самопонимание облегчает подавленное состояние P1 и дает возможность дальнейшей работы с ним или его переживания. Затем P1 выделяет ещё одну функцию уединения – возможность свободного выражения уже осознанных эмоций, переживание которых нежелательно для нее.

P1 подтверждает, что время в уединении используется ей для выражения определенных эмоций.

форму и цвет, вот. / И в итоге у меня почти всегда получается то настроение, которое я испытываю в этот момент, / но изначально я не планирую его рисовать, вот. / И вот в такой момент я такая: «А-а». / Или иногда с фильмами это работает хуже, / но тоже работает. / Я начинаю реветь над каким-то моментом и такая: «Так, а о чем я сейчас реву? Давай думай». К примеру. /

Н. Как будто бы это такой момент, где Вы приходите к какому-то самопониманию.

P1. Да-да. /

Н. Настроения или каких-то сильных эмоций, когда Вы вдруг неожиданно замечаете, что Вы плачете. Как будто тогда приходит понимание.

P1. Ну да. / И вот это как раз приносит какое-то успокоение, / типа ну я поняла, / хорошо, я молодец, / с этим можно дальше что-то делать / или просто прожить и так далее. / И это и приносит расслабление. / Но

P1 подтверждает сказанное ранее.

P1 сообщает, что в уединении она может переживать радость, но это происходит редко, поскольку она предпочитает переживать радость в обществе людей.

P1 подтверждает, что испытывает потребность в уединении, когда сталкивается с негативными переживаниями, а при условии позитивных переживаний она стремится к общению.

P1 отмечает, что эта закономерность не строгая.

P1 подтверждает сказанное ранее.

иногда мне надо побыть одной, /  
просто чтобы выплеснуть эмоции,  
которые я уже осознала, / и как  
бы просто не хочу их больше  
испытывать, но вот. /

Н. Это время такого  
самовыражения. Включаю такую  
мелодраму и начинаю плакать.

P1. Да-да. /

Н. Да, грустно мне сейчас

P1. Да. /

Н. А бывает что Вы уединяетесь, и  
там Вас прямо такая радость  
охватывает, что вообще  
невозможно справиться с собой?

P1. Да, бывает, / но очень редко,  
гораздо реже, / потому что когда  
я очень радостная я обычно  
стараюсь позвонить: «Давай  
встретимся, давай пойдём  
погуляем». /

Н. Замечаете? Сами Вы идёте к  
другим, Вам надо это поделить. А  
когда тяжело, плохо и нехорошо,  
тогда ухожу в себя?

P1. Да, вот так оно и происходит у

P1 отмечает, что творчество в  
уединении более точно и полно  
отражает ее переживания, но  
детального описания влияния дать не  
может, потому что не  
рефлектировала на эту тему. Она  
чувствует наличие связи между  
уединением и творчеством, но не  
может объяснить, в чем она  
заключается.

P1 говорит, что наиболее точное  
отражение настроения в творчестве  
возможно при достижении  
концентрации и работы с собой,  
обеспечиваемых уединением. В  
противном случае результат  
творческого процесса ее не  
удовлетворяет настолько, что она  
испытывает желание от него  
избавиться.

меня. /

Н. Но этот вот Ваш способ. У всех людей по-разному, вот у Вас так получается.

P1. Не всегда, это не жёсткое правило, / но.. /

Н. Конечно, это не про жесткое правило, это вот скорее так происходит.

P1. Да, тенденция такая. /

И. Теперь мы переходим к блоку вопросов, которые связаны с творческим процессом и с влиянием на него потребности в уединении. Влияет ли потребность в уединении на Ваше творчество и каким образом?

Н. Ну если просто, уже Вы остались одна, вот, у Вас уже есть Ваши краски или, там, лист. Как это влияет на Ваше творчество?

P1. Ну пожалуй, оно получается более эмоциональным, более соответствует моим эмоциям, вот. / Но в остальном - не знаю, я как-то не сравнивала результаты творчества вот в таком состоянии

P1 подтверждает сказанное ранее.

P1 дополняет ответ. Она сообщает, что результат творчества при отсутствии потребности в уединении имеет более позитивную эмоциональную окрашенность. В некоторых случаях эмоциональные характеристики результата творчества зависят от стороннего влияния на переживания P1.

и в обычном, вот. / Но... Не знаю, мне кажется, что это все близко, / просто потому что я почти всегда рисую, когда мне хочется побыть одной / или когда мне комфортно наедине с кем-то. /

Н. А как Вы думаете, почему тогда Ваши работы получаются более эмоциональными?

Р1. Ну потому что я как раз могу погрузиться в себя, / понять, что я чувствую и так далее./ И когда, допустим, кто-то рядом постоянно меня отвлекает, / то я обычно выкидываю то, что у меня в итоге получается, / потому что оно не получается, вот. / Но если это опять же брат или молодой человек, /то это так не влияет, как ни странно, вот. /

Н. То есть Вам нужно погрузиться в себя, и тогда Ваша работа отражает Ваше состояние?

Р1. Да. /

Н. Если кто-то отвлекает, тогда недостаточность этого слышания, вслушивания, погружения влияет на работу?

Р1 отмечает, что творчество в хорошем настроении, как правило, частично испытывает содержательное влияние сторонних факторов, однако его уникальность сохраняется за счет действий, направленных на ее поддержание. Подверженность творчества стороннему влиянию также обусловлена естественностью выражения переживаний: Р1 не старается намеренно отразить в творчестве те переживания, которые этому не поддаются, что вызывает у нее ощущение легкого протекания творческого процесса.

P1. Я ещё нашла различия. / Вот я подумала, надо сравнить с тем, когда я рисую, / вот, но у меня не возникало этого состояния, что хочу побыть одна, / вот, и, наверное, такие рисунки, они, наверное, что ли, более позитивные опять же / и иногда они у меня происходят под настроение фильма, который сейчас идёт где-то включённый на фоне или ещё чего-то такого. /

Н. Очень интересную вещь Вы говорите. Смотрите, есть творчество, которое инициировано потребностью побыть одной, и тогда Вы говорите: «Там скорее такие сложные, какие-то не совсем позитивные состояния Вы можете воплощать». Но если у Вас хорошее настроение, оно навеяно чем-то и не навеяно этим желанием побыть одной, то картины получаются какие-то другие, они более позитивные, они как будто меньше с Вами связаны, они чем-то навеяны, нет?

P1 сообщает, что непосредственная невозможность удовлетворения потребности нарушает творческий процесс.

P1 уточняет предыдущий ответ, отмечая невозможность концентрации, приводящую к получению не удовлетворяющего ее результата. На уровне переживаний неудовлетворенность отражается как сохранение чувства раздражения и стремления к уединению, которого в крайних случаях P1 добивается насильственными методами, иногда противоречащими ее другим желанием и соображениям.

P1. Возможно, но не полностью, мне кажется. / Что даже если что-то навеяно, / то это все равно моя переформулировка, переобработка / и мое настроение, связанное именно с этим, / и я никогда практически не срисовываю / и не рисую какие-то сюжеты, которые уже знаю, / просто потому что у меня не получается, если я что-то задумала, вот. / Но это все равно какое-то мое видение, / наверное, состояние и настроение. / Но возможно, это потому что я не выплескиваю эмоции, / которые мне тяжело выплескивать, / поэтому оно легче получается. / Я выплескиваю, там, какую-то мечтательность. И так далее. /

И. Если потребность в уединении остаётся неудовлетворенной, то есть она есть, но по каким-то причинам не может быть удовлетворена, то как это отражается на Вашем состоянии и особенностях Вашего творческого процесса?

P1. Если они прямо никак не

P1 приводит еще один вариант поведения при невозможности удовлетворения потребности, не требующий концентрации и, как и предыдущие варианты, позволяющий выйти из угнетающей ситуации.

P1 еще раз высказывается о заметной эмоциональной окрашенности творчества и собственном успокоении в ситуации уединения. Удовлетворение потребности приносит в творчество терапевтический эффект, помогая справляться с переживаниями. При этом условии результат творчества приобретает особую значимость для

удовлетворена, / допустим, у меня в комнате постоянно ходит папа и собирает свои вещи, ему нужно тут быть, я не могу выйти в другую комнату, / то обычно сказывается негативно на творческом процессе, потому что он... /

Н. Вы не можете рисовать?

P1. Я не могу сосредоточиться. / И получается что-то, ну как бы какое-то некрасивое нечто, / которое даже не хочется заканчивать, вот. / На моем собственном состоянии это сказывается так, / что мне надо ну, я продолжаю раздражаться, / продолжаю испытывать эту потребность, / и если я ее не отодвигаю на второй план, как бы на потом, как при работе с людьми, которая мне необходима, / то я обычно стараюсь ее осуществить какими-то насильственными методами, / например, лечь спать, хотя сейчас два часа дня, или уйти гулять, хотя никто не хочет со мной гулять, мне холодно и вообще, все

P1, несмотря на относительно невысокое его качество.

Значимость результата творчества для P1 обусловлена тем, что он отражает переживание определенной эмоции в определенный момент.

P1 подтверждает сказанное ранее и подчеркивает, что значимость результата творческого процесса сохраняется даже при потере актуальности переживания.

P1 утверждает, что обращение к результату творчества позволяет пережить опыт прошлого, но в облегченной форме.

не так, вот. /

Н. Здесь уже речь не идёт о творчестве, здесь у Вас немного как бегство это выглядит, бегство поспать или бегство вообще уйти сейчас на улицу, хотя я ни с кем не договаривалась, я просто иду сама.

Р1. Да. / Либо как вариант - это заткнуть наушники / и не рисовать, / а там, допустим, фильм смотреть, / потому это не требует такой концентрации, не настолько погружает в себя, как творчество, / и тогда это тоже как вариант для меня. /

И. Как Вы чувствуете себя, если потребность в уединении, наоборот, удовлетворена? Какие изменения ее удовлетворение приносит в Ваше творчество?

Р1. Я уже говорила, оно становится более эмоциональным, / а я становлюсь более спокойной. / Какие изменения это удовлетворение приносит в творчество... / Ну, оно помогает пережить какие-то эмоции, / вот,

Р1 располагает по степени собственной удовлетворенности результатом творчество в трех условиях: на первом месте находится творчество при удовлетворенной потребности в уединении, на втором – при отсутствии потребности, на последнем – при неудовлетворенной потребности.

Р1 сообщает, что потребность в уединении помогает творческому процессу, поскольку в какой-то степени его инициирует. Р1 использует свой ответ в качестве возможного объяснения своей любви к творчеству, тесно связанному с

само творчество тогда становится, наверное... / ну, его результат чем-то важен для меня, / даже если он эстетически не такой классный, как какой-то другой. /

Н. А как Вы думаете, почему? Почему он становится таким важным?

P1. Ну потому что, вот, он связан с этим, / я помню эту эмоцию, да, это она. / В тот момент. /

Н. Потом что тогда она Вас очень хорошо выражает, эта работа.

P1. Да-да, и если я уже даже перешла в какое-то другое, совсем другое эмоциональное состояние / и уже давно пережила эту проблему / и уже не считаю ее важной, / все равно этот рисунок, он как бы да. /

Н. Можно ли так сказать, что потом Вы можете, просматривая эти работы, как будто бы снова вернуться и пережить это?

P1. Да-да, но уже легче. / Прямо так. /

уединением.

P1 сообщает, что опыт уединения дает ей возможность лучше понимать себя настоящую: осознавать эмоции и переживания, проживать их во всей полноте и избавляться от них при необходимости. Она считает, что опыт уединения учит ее работать со своим стрессом.

Значение уединения для P1 заключается в возможности обращения к себе настоящей, а также успокоения и переживания

И. Замечали ли Вы существование взаимосвязи между уровнем удовлетворения потребности качеством результата творческого процесса?

Н. Вопрос очень сложный, как его просто сформулировать? Видите ли Вы связь, что потребность удовлетворена, и тем, насколько хорошо получилась Ваша работа? Давайте подумаем.

(Несколько минут идёт обсуждение формулировки вопроса)

Р1. Ну в общем, я уже ответила, отвечая на прошлый вопрос, / что да, различается. / В большинстве случаев я больше удовлетворена работой, в которой эта потребность выполнена, / чем работами, в которых она не выполнена, вот. / Ну и на среднем уровне, где-то который иногда граничит с высоким, / это когда у меня вообще не возникало такой потребности, вот. /

И. Помогает или мешает потребность в уединении в целом

негативных чувств и эмоций.

Р1 отмечает, что в ходе интервью у нее появилось большое количество мыслей по поводу потребности в уединении и ее переживания.

Р1 утверждает, что одно из соображений было высказано ею в ходе интервью. Она упоминает ранее не осознанную склонность переживать негативные состояния в уединении, однако вторую важную мысль в данный момент вспомнить не может.

Р1 сообщает, что мысль, которую она не может припомнить, является

Вашему творчеству? Почему и в чем?

P1. Помогает. / Потому что она как бы его запускает очень часто, вот. / Ну наверное, из-за этого я люблю творчество, / что оно является для меня способом такого вот уединения, / расслабления, / работы со своими мыслями и так далее. /

И. Чему Вас учит опыт уединения и что Вам даёт?

P1. Чему меня учит и что мне даёт... / Ну наверное, я снова повторю то, что уже говорила, / что он даёт мне понимание собственных эмоций, / возможность их прожить / и возможность какое-то время побыть с самой собой / и скинуть то, что я почему-то держу, но оно уже мне не соответствует, вот. / И чему учит... / Наверное, он учит меня способам снимать стресс, / ну то есть и необходимости это делать, и ... Ну вот так как-то. /

Н. Можно я ещё тоже немного в другой формулировке попробую

обобщением уже сказанного, но в новой для нее формулировке. Она отмечает, что рефлексия на тему потребности в уединении была полезным опытом для нее и открыла новые особенности ее личности.

P1 подтверждает высказанную ранее мысль о самопознании, проделанной в ходе интервью, и о возможных перспективах дальнейшей работы с собой.

P1 подтверждает высказанную ранее

это спросить? А что значит для Вас этот опыт?

И. Это следующий вопрос, но немного в другой формулировке. Для чего Вам важно оставаться одной - и в творчестве, и в жизни?

P1. Ну, чтобы оставаться самой собой, / понимать себя и свои эмоции, вот. / Чтобы успокаиваться / и переживать какие-то тяжелые моменты, вот. / Ну пожалуй, вот так вот. / Не знаю, надо ли больше копать. /

И. По-моему, очень хорошо.

Н. Да, Ваше резюме как будто бы действительно подводит к очень ясной мысли, что это для Вас значит.

И. И ещё. На какие мысли Вас навела наша беседа в целом?

P1. Ой, на столько мыслей на самом деле. /

И. Поделитесь, пожалуйста, это очень важно для нас.

P1. Какую-то мысль я даже повторила вслух, и сейчас пытаюсь вспомнить, какую

мысль о важности уединения для осознания своих эмоций и их переживания.

P1 утверждает, что оставаясь одна, она остается с самой собой.

Уточняется, что P1 в уединении остается с настоящей собой, вне каких-либо навязанных ролей.

P1 отмечает, что люди, которые ей не близки, перекрывают ей доступ к настоящей себе, вынуждая играть те или иные социальные роли, и это является для нее открытием.

P1 подтверждает сравнение возможности побыть собой в уединении с волшебством, что, возможно, характеризует происходящее в уединении как нестандартное и значимое для нее.

именно из. / Ну во-первых, про то, что именно рефлексивные вещи, которые я не осознавала, / что грустные эмоции я проживаю уединяясь. / Во-вторых, какая же была мысль? Я сейчас не могу ее вспомнить. /

Н. Это было обобщение того, что Вы сами сказали?

P1. Да, / но именно так я для себя никогда не формулировала. / В общем, было приятно порефлексировать на тему этой взаимосвязи уединения, творчества и понимания себя как одного какого-то общего процесса и взаимосвязанных элементов в принципе, вот. / И какие-то вещи, которые я отвечала, / но до этого, поскольку я не задавалась таким вопросом, / то я даже не задумывалась, не рефлексировала на эту тему, / а сейчас начала понимать, / и это очень интересно в плане открытия в самой себе. /

Н. Какая-то пища для рассматривания себя в этом контексте?

P1 сообщает, что переживания, описанные и проработанные в ходе интервью, во многом соответствуют ее внутренним ощущениям.

P1. Да-да, интересно. /

Н. Как будто всего лишь хочется, чтобы тебя оставили в покое. Всего лишь, да? Потому что ты сейчас раздражён, потому что тебе сейчас нехорошо вообще с собой, с ними вообще нехорошо. Дальше происходит что-то другое, что-то совершенно замечательное, когда ты это замечаешь. Там что-то с тобой как будто бы происходит, ты как будто бы что-то получаешь такое, чего в другом невозможно.

P1. Ну да. / И это как раз про понимание собственных эмоций, / почему я именно это испытываю, что мне с этим делать и как с этим справиться. /

Н. У меня ещё один вопрос. А с кем Вы остаётесь, когда Вы остаётесь одна?

P1. А, ну, с собой. Ну да. /

Н. Вдруг получаете себя, Вы вдруг получаете этот доступ к себе.

P1. Да. /

Н. Брат и молодой человек не

мешают Вашему доступу к себе. А когда другие люди, это может мешать, потому что и брат, и молодой человек принимают Вас такой, какая Вы есть. Вам надо быть кем-то.

P1. Наверное. / Да, вообще открытие. /

Н. Какое там волшебство происходит. Вы вдруг там встречаете себя, причём настоящую, без социального.

P1. Да. /

Н. То, что я услышала от Вас... Может, я сюда что-то своё привнесла, не знаю. Но это так, как я Вас услышала.

P1. Мне прямо близко то, что Вы сказали, / и очень приятно понять такую вещь, вот./ Спасибо. /