

ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«Санкт-Петербургский государственный университет»
(СПбГУ)
Факультет психологии**

Дипломная работа на тему:

«Переживание одиночества в разных возрастных группах»
(по специальности 030302 – Клиническая психология
специализация: Психология кризисных и экстремальных
ситуаций)

Научный руководитель:

Кандидат психологических наук, доцент
Чулкова Валентина Алексеевна

(подпись)

Рецензент:

Генеральный директор Центра
Тренинга и консультирования "12 коллегий"
Ежов Дмитрий Иванович

(подпись)

Выполнил:

студент очно-заочной формы обучения
Воронин Анатолий Владимирович

(подпись)

Санкт-Петербург
2016 г.

Аннотация

Для изучения ощущения одиночества было проведено исследование в двух возрастных группах: периода ранней взрослости - 40 человек и периода пожилого возраста - 40 человек. В старшей возрастной группе 20 человек проживают в интернате №1 г. Санкт-Петербург для пожилых и инвалидов. В процессе работы были использованы структурированная клиническая беседа, методика незаконченных предложений, методика диагностики уровня субъективного одиночества Д.Рассела и М.Фергюсона, опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса в адаптации Вассермана и соавторов, тест жизнестойкости (методика С.Мадди в адаптации Д.А.Леонтьева), тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО) Леонтьева Д.А., методика семантического дифференциала (модификация С.Г.Корчагиной). Математический анализ проводился с использованием методов корреляционного, регрессионного и дисперсионного анализов. По результатам обработки данных было обнаружено что переживание одиночества среди лиц пожилого возраста ниже, чем среди лиц периода ранней взрослости. Переживание одиночества у людей, проживающих в интернате выше, чем у людей, живущих в семьях.

Abstract

To study the feeling of loneliness study was conducted in two age groups: the period of early adulthood - 40 subjects and the period -40 elderly subjects. In the older age group of 20 people live in a boarding school №1 in St. Petersburg for the elderly and disabled. In the process, have been used a structured clinical interview, the technique unfinished sentences, methods diagnostic level of subjective loneliness and D.Rassela M.Fergyusona, questionnaire "Ways of coping behavior" Lazarus adaptation Wasserman et al, viability test (a technique S.Maddi adaptation D. A.Leonteva) test meaning-life orientations (MLO) Leontiev DA, semantic differential method (modification S.G.Korchaginoy). Mathematical analysis was performed using correlation methods, regression and analysis of variance. As a result of the processing of data it has been found that the experience of loneliness among the elderly is lower than among the period of early adulthood. The experience of loneliness in people living in a boarding school is higher than that of people living in families.

Оглавление

Аннотация.....	2
ВВЕДЕНИЕ.....	6
ГЛАВА 1 Литературный обзор.....	7
1.1. Исследование одиночества как психологического феномена. Теории одиночества.....	7
1.2. Психологическая характеристика людей периода ранней взрослости.....	21
1.3. Психологическая характеристика людей пожилого возраста.....	23
ГЛАВА 2 Методы и организация исследования.....	28
2.1. Цели и задачи исследования.....	28
2.2. Объект и предмет исследования.....	28
2.3. Гипотезы исследования.....	29
2.4. Описание выборки исследования.....	29
2.5. Процедура и методы исследования.....	30
2.5.1. Процедура исследования	30
2.5.2. Клинико-психологический и экспериментально - психологический методы.....	31
2.5.2.1. Структурированная беседа. Методика незаконченных предложений.	31
2.5.2.2. Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М.Фергюсона.	31
2.5.2.3. Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса в адаптации Вассермана и соавторов.	32

2.5.2.4. Тест жизнестойкости (методика С.Мадди в адаптации Д.А.Леонтьева)	32
2.5.2.5. Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО) Леонтьева Д.А.	33
2.5.2.6. Методика семантического дифференциала (модификация С.Г.Корчагиной) для периода ранней взрослости.	33
2.5.2.7. Математико-статистические методы обработки данных.	33
ГЛАВА 3. Результаты и анализ эмпирического исследования.	33
3.1. Результаты и анализ клинико-психологического метода: анкетирование, структурированная беседа, наблюдение, методика незаконченных предложений.	33
3.2. Результаты и анализ экспериментальных методов.	36
3.2.1. Результаты методики диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М.Фергюсона.	36
3.2.2. Результаты исследования в период ранней взрослости «Способов совладающего поведения» Лазаруса	38
3.2.3. Результаты исследования жизнестойкости (методика С.Мадди в адаптации Д.А.Леонтьева).	38
3.2.4. Результаты теста смысло-жизненных ориентаций (СЖО) Леонтьева Д.А.	40
3.2.5. Результаты методики семантического дифференциала (модификация С.Г.Корчагиной) для периода ранней взрослости.	43
ГЛАВА 4. Корреляционный анализ.	44
4.1.Взаимосвязи показателя субъективного ощущения одиночества с копинг стратегиями в период ранней взрослости	44
4.2.Взаимосвязи показателя субъективного ощущения одиночества с показателями теста жизнестойкости и СЖО в период пожилого возраста.	46

4.3. Взаимосвязи показателя субъективного ощущения одиночества с показателями «Семантического дифференциала» периода ранней взрослости.	47
ГЛАВА 5. Регрессионный анализ.....	48
5.1.Регрессионный анализ мужчин и женщин периода ранней взрослости.	48
5.2.Регрессионный анализ мужчин и женщин пожилого возраста	50
ГЛАВА 6. Дисперсионный анализ.....	51
ВЫВОДЫ	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	58
ПРИЛОЖЕНИЯ (использованные методики).....	60

“Одиночество принадлежит к числу тех понятий, реальный жизненный смысл которых, казалось бы, отчетливо представляется даже обыденному сознанию, однако подобная ясность обманчива, ибо она скрывает сложное, противоречивое философское содержание, как бы ускользающее от рационального смысла” Н.Е. Покровский (13).

ВВЕДЕНИЕ

Научно-технический прогресс начала XXI века принес человеческому сообществу множество изобретений, позволяющих улучшить коммуникацию людей, сделать общение более доступным и удобным. Но решило ли это проблему одиночества человека? По-видимому, нет.

Даже поверхностный анализ социальных сетей показывает, что ощущение одиночества было и остается актуальной проблемой нашего времени. Статус одинокого человека в этих сетях не является чем-то редким и исключительным. И это в то время, когда возможности для коммуникации выросли как количественно (расширение круга общения), так и качественно (появление цифровых технологий, делающих общение более доступным и интенсивным).

По-видимому, общение людей посредством социальных сетей, где живой человек теряется за “ником”, а живое общение искусственно подменяется на поверхностное виртуальное, лишь усиливает ощущение одиночества, тем самым обнажая проблему социальной изоляции индивида.

Группа исследователей из Brigham Young University, проанализировав медицинские данные почти трех миллионов людей разного возраста, обнаружила, что отсутствие социальных связей представляет собой высокий дополнительный риск для жизни, и что существует связь между одиночеством и риском смертности. И у молодежи эта связь выше, чем у пожилых людей.

«Сегодня одиночество на подъеме, и мы предсказываем возможную эпидемию одиночества в будущем», — считает один из авторов исследования Тим Смит. «Одиночество и социальная изоляция являются большей угрозой для здоровья и жизни человека, чем ожирение».

Статистическое управление Новой Зеландии опубликовало на своем сайте результаты национального исследования одиночества. Результаты были основаны на данных социологического опроса населения страны в 2010-2011 годах. В ходе исследования было опрошено 8,5 тысяч человек старше 15 лет. Данные опроса показали, что молодые люди (до 30 лет) более всех подвержены чувству одиночества. 18% молодых людей время от времени ощущают себя одинокими.

Руководитель отдела психологической помощи «Московская служба психологической помощи населению» Г.В.Леонтьева в интервью «Московский Комсомолец» сообщила, что содержание жалоб в службу значительно изменилось. Если в 90-е годы страхи и тревоги людей были связаны с крахом жизненных ценностей, в результате глобальных, катастрофических изменений в стране, то в нулевые годы общей проблемой стало одиночество в мегаполисе.

ГЛАВА 1 Литературный обзор.

1.1. Исследование одиночества как психологического феномена. Теории одиночества.

Существует множество теорий и концепций, посвященных проблеме одиночества. Каждая такая теория помогает рассмотреть эту проблему с разных сторон, углубляя и обогащая наше понимание феномена одиночества. Используя для изучения лишь одну парадигму, мы существенно обеднили бы общую картину понимания одиночества. Отбрасывая различные, «неудобные» точки зрения, мы можем, образно говоря, с водой выплеснуть ребенка: потерять нечто важное и ценное, утратить целостность восприятия

В своей небольшой по объему, но достаточно емкой по содержанию, работе Д. Перлман и Э. Пепло выделили восемь подходов в изучении одиночества(17). Воспользуемся их структурой, чтобы ознакомиться с взглядами различных ученых на эту проблему. Возьму на себя смелость внести небольшие коррективы в эту структуру. Не потому, что вижу слабости этой системы, а лишь вследствие необходимости добавить и выделить некоторые моменты дополнительно.

Стоит отметить, что деление на восемь подходов весьма условно, и взгляды некоторых ученых можно с успехом отнести к нескольким парадигмам по данному вопросу. А некоторые лишь вскользь затронули эту тему, возможно в рамках других более обширных работ. Знакомство с этими подходами позволит нам глубже понять психологические механизмы возникновения одиночества, различные виды и особенности его проявления.

Психодинамический подход.

Сам Фрейд не уделил проблеме одиночества большого внимания. Вот, к примеру, небольшой отрывок из его работы, где говорится об одиночестве: «Первыми фобиями у детей, связанными с внешними условиями, являются боязнь темноты и одиночества. Первая из них зачастую сохраняется на протяжении всей жизни; обе вызваны у ребенка ощущением отсутствия любимого человека, который нянчит его,— скажем, его матери »(25).

Анна Фрейд также считала, что страх смерти у детей – это символический страх одиночества, боязнь остаться одному(24).

Интересно взглянуть на проблему одиночества сквозь призму понятий, впервые введенных Фрейдом, идентификации и обособления. Динамика личности, по Фрейду, это чередование процессов идентификации и обособления - отчуждения. Идентификация - это процесс неосознанного слияния, отождествления человека с чем-либо (человеком, группой, системой) и принятие чужих норм, ценностей, идеалов в свой внутренний мир. На определенных этапах развития идентификация необходима, так как формирует «супер Эго», позволяет усваивать образцы поведения «значимых

других», развивает чувства сопричастности и сопереживания. В дальнейшем идентификация может служить средством психологической защиты от внутренней тревоги и ослаблению внутренних конфликтов.

Противоположный идентификации процесс - обособление, патологическим вариантом которого Фрейд считал отчуждение. Обособление - процесс выделения человеком себя из общества, осознание своей неповторимости и уникальности.

Механизм «идентификации-обособления» является основным в социализации человека. В идеале он должен колебаться подобно маятнику от одной точки к другой. Если динамика нарушается, то один из процессов доминирует, и личность становится либо зависимой от социального окружения (преобладание процессов идентификации), либо отчужденной от социума, чувствующей свою маргинальность, обособленность, разобщенность с внешним миром (преобладание процессов обособления). Результаты первого мы можем видеть на примере молодежных группировок, действующих на основе этнических, либо фанатских движений. Результаты второго не столь заметны, но не менее разрушительны для конкретного человека, чувствующего себя изгоем в обществе, «чужим среди своих», находящегося в постоянной конфронтации с внешним миром или собой, испытывающим дефицит общения и внимания общества.

Среди последователей З.Фрейда одним из первых опубликовал развернутую работу о психологии одиночества Зилбург(13). Он предположил, что на возникновение одиночества человека влияет наличие определенных характерных черт личности: таких как нарциссизм, мания величия и враждебность. Зилбург предложил различать уединение и одиночество, считая первое «нормальным и преходящим умонастроением», возникающее в результате отсутствия конкретного человека. А само одиночество - постоянное, непреодолимое ощущение заброшенности, покинутости .

Как и все психоаналитики, Зилбург считал, что корни одиночества взрослого находятся в детстве.

Такой же точки зрения придерживался и Г.Салливан (12,13), который предложил в качестве основной движущей силы «потребность в человеческой близости». Впервые эта потребность проявляется у ребенка в стремлении к контакту со взрослым. В более позднем возрасте ребенок ищет близких отношений со сверстниками. Если у ребенка эта потребность не реализована, то в будущем это, с большой долей вероятности, может привести к глубокому чувству одиночества.

Еще один интересный исследователь, последователь Гарри Салливана, написавшая интересную работу «Одиночество», Фрида Фромм-Рейхман (12,13). Она работала в области клинической психологии и считала одиночество экстремальным состоянием. «Тип одиночества, который я имею в виду, - разрушительный... и он в конечном итоге приводит к развитию психотических состояний. Одиночество превращает людей... в эмоционально парализованных и беспомощных».

Также как Салливан и Зилбург, корни одиночества Фромм-Рейхман искала в глубоком детстве, особенно подчеркивая вредные последствия «преждевременного отлучения от материнской ласки»(13).

Фромм-Рейхман утверждала, что безнадежно больных не существует, и, что очень важно, установление с больными близких доверительных отношений. «Мы бежим от одиночества и чувствуем себя виноватыми» писала она. Также она считала, что в основе почти всех психических заболеваний лежит одиночество. Главной причиной одиночества она считала дефицит потребности в близости. Фрустрация этой потребности может приводить не только к психическим, но и соматическим заболеваниям.

Обобщая приведенные позиции психоаналитических теорий, и особо подчеркивая, что в своем анализе одиночества они исходят из своей клинической практики, можно сказать, что одиночество рассматривается ими скорее всего как патология, как нечто сугубо отрицательное, уходящее своими корнями глубоко в детство.

Феноменологическая перспектива К.Роджерса.(22)

К.Роджерс- один из лидеров гуманистической психологии. Его анализ одиночества построен на «Я-теории личности».

Роджерс писал, что общество заставляет человека действовать в соответствии с общепринятыми образцами, которые ограничивают его свободу, приводят к конфликту с внутренним истинным «Я». Выполнение только социальных ролей, невозможность следования своей внутренней природе, делает человека глубоко несчастным и вынуждает быть «замкнутым в своем одиночестве». Другими словам, в одиночестве проявляется несоответствие между идеализированным и реальным «Я». Человек, будучи уверенным, что его истинное «Я» будет отвергнуто окружающими, замыкается в своем мире, прячется за фасадами социальных ролей. Если человек, достигший понимания своего истинного «Я», решится встать на путь самопознания и самопринятия, положившись на истинность своего «Я», обеспечивающих полноту общения с другими людьми, он рискует стать «жертвой одиночества». Вот как точно и емко высказался об этом сам Роджерс: ««Одиночество... наиболее резко и болезненно проявляется у тех индивидов, которые по той или иной причине оказываются, будучи лишенными своей привычной защиты - уязвимыми, испуганными, одинокими, но обладающими истинным "Я" и уверенными в том, что будут отвергнуты всем остальным миром»(22). Разрыв между действительным и идеальным «Я» приводит к слабой защитной реакции, «...а именно к одиночеству».

Роджерс определил два типа одиночества. Первый – отчуждение индивида от самого себя, от своего жизненного опыта. Это связано с нарушением процессов восприятия и усвоения стимулов и препятствует развитию организма. Второй тип одиночества – оценка качества взаимоотношений с окружающими людьми и принятие человеком самого себя.

Как и сторонники психоаналитических теорий, Роджерс строит свою теорию на основе клинических наблюдений. Но не будем забывать, что

Роджерс первый, кто заменил понятие «пациент» на «клиент», тем самым подчеркивая способность человека самому решать свои проблемы. А психотерапевт, устанавливая равноправные отношения, лишь поддерживает и направляет клиента.

Роджерс считал, что причина одиночества находится внутри человека, но, в отличие от психоаналитиков, он не допускал возможности раннего детского влияния на формирование одиночества, считая, что содержание одиночества составляют текущие ситуации, которые проживает личность. И одиночество - это лишь слабая адаптируемость индивида.

Социально-психологический подход.

Боумен (13), представитель социологического подхода к одиночеству, в своей небольшой статье предположил наличие трех сил, ведущих к одиночеству в современном обществе.

1. Ослабление связей в первичной группе.

Здесь имеется в виду ослабление межличностных связей в семье. Ослабление взаимопонимания между поколениями. Такая проблема существовала всегда, увеличение темпа жизни приводит к ее обострению, увеличению пропасти между поколениями. Когда даже ближайшие поколения не понимают, и не принимают друг друга. Все это происходит из-за слишком быстрой смены общественных ценностей и нравственных идеалов.

2. Увеличение семейной мобильности.

Институт брака претерпел большие изменения. Возможность легко создать и также легко разорвать семейные связи приводит к поверхностным (и даже безответственным) отношениям. Смещение ролевых семейных функций (когда отсутствуют устойчивые представления о роли мужчины и женщины в семейной жизни), а также возможность создания ничему не обязывающих временных связей приводит к отсутствию тесных, доверительно-интимных отношений, и приводит человека к ощущению заброшенности и одиночества.

3. Увеличение социальной мобильности.

Огромные социально-экономические и политические изменения приводят к нестабильности и неустроенности человека. Не все успевают перестроиться вслед за этими изменениями. Человек становится игрушкой в руках судьбы. Очень часто человек занят поиском работы, чтобы прокормить себя и свою семью, уже не думая о самореализации, о поиске своего Пути. Как здесь не вспомнить слова Б.Гребенщикова: «поколение дворников и сторожей, потеряли друг друга в просторах бесконечной земли»(9)?! И в этих условиях человек, задавленный внешними обстоятельствами, испытывает чувство беспомощности, потерянности, заброшенности и глубокое ощущение одиночества.

Очень интересную концепцию разработал Д. Рисмен в своей монографии «Одинокая толпа»(12,13). В ней он изучает социальный характер человека и анализирует удовлетворение потребностей человека обществом. Д.Рисмен выводит три вида социального характера человека: традиционно ориентированный, извне ориентированный и изнутри ориентированный. Одинокая толпа (или точнее было бы сказать толпа одиночеств) состоит из извне ориентированных людей. Эти люди очень нуждаются в одобрении со стороны других, и активно приспосабливаются к обстоятельствам, чтобы заслужить это одобрение. Такие люди перестраивают свое поведение подобно флюгеру и очень обособлены от своего истинного «Я» (Вспомним теорию Роджерса). Такие люди очень обеспокоены отсутствием внимания к себе и часто, вследствие слишком больших ожиданий их потребность остается не реализованной, что ведет к общей неудовлетворенности, повышенной тревожности и к ощущению одиночества.

Еще один представитель социального подхода к одиночеству Слейтер(12,13) рассматривает проблему с другой стороны. Причиной разобщенности людей и вытекающее из этого ощущение одиночества является индивидуализм. «Индивидуализм воплощен в стремлении

отвергнуть реальность человеческой взаимозависимости. Одна из основных целей американской технологии - «освобождение» от необходимости согласования, подчинения, зависимости или контроля со стороны других. К сожалению, чем больше мы преуспеваем в этом, тем сильнее мы ощущаем разобщенность, скуку и одиночество»

В отличие от психоаналитиков представители социального подхода считают ответственным за возникновение одиночества общество. Еще одно отличие этого подхода - упор на большую значимость событий зрелого возраста, а не раннего детства человека. Формулируя свои концепции и Рисмен и Слейтер, опирались на художественную литературу и средства массовой информации.

Интеракционистский подход.

Главным представителем этого подхода является Вейс (4). Он выделил два аспекта одиночества: личностный и ситуативный. То есть личностная предрасположенность и определенные социальные ситуации провоцируют возникновение ощущение одиночества. Исходя из этого, Вейс определяет два типа одиночества: социальное и эмоциональное. Социальное одиночество наступает в результате нехватки общения. Когда человеку не хватает общения с кем то конкретным, ему нехватает интимного общения, то это одиночество эмоциональное. Если социально одинокий ощущает себя белой вороной, то эмоционально одинокий будет чувствовать себя маленьким, брошенным всеми ребёнком.

Вейс называл одиночество нормальным и естественным состоянием, и что «из двух подходов ситуативный представляется наиболее привлекательным». Таким образом, он считает ситуативный фактор главным в формировании одиночества.

Когнитивный подход.

Э. Пепло(17) также занималась исследованием одиночества не в клинике, а среди обычных «нормальных» людей. В ее теоретических формулировках очень большое значение имели эмпирические данные.

Основным характерным аспектом ее подхода является то, что она выделяет роль познания, который приводит недостаток социальности к чувству одиночества. Одиночество, по мнению когнитивистов, может возникать при расхождении между желаемым и достигнутым социальных контактов. А. Бек писал, что когда внутренняя «реальность человека не соответствует внешней реальности, это может привести к эмоциональным расстройствам: депрессии, тревоге и чувству одиночества».

Э. Пепло подчеркивала важную роль низкой самооценки в формировании ощущения одиночества. Когда человек начинает чувствовать себя одиноким, это состояние одиночества начинало приобретать реальные черты и усиливаться, подводя под себя, выстраивая «доказательства», возможно не существующей проблемы. Соответственно терапия должна идти по пути избавления индивида от «неправильных», деструктивных установок. В этом подходе особое значение придается теории атрибуции (объяснения).

Интимный подход.

Основной мыслью такого подхода является утверждение, что человек стремится к равновесию между желаемым и достигнутым уровнями социального общения. Американские исследователи В.Дерлега и С. Маргулис(13) для глубокого понимания феномена одиночества вводят такие дефиниции как «интимность» и «самораскрытие». Человеку нужна интимность, глубина в общении. Эта глубина или интимность способствует самораскрытию личности. Если человеку такой глубины и интимности не хватает, то общение становится формальным. А уменьшение интимности и преобладание формального общения, весьма вероятно, приведёт к возникновению ощущения одиночества. Но необходим разумный баланс между интимным и формальным характерами в общении, потому что перекося в другую сторону может стать саморазрушающим фактором. По мнению этих исследователей, одиночество-это нормальный, естественный опыт в условиях глобальной «атомизации» общества, и привести к нему могут как внутрииндивидуальные факторы, так и факторы внешней среды. А

потребность в глубоких, интимных отношениях эти исследователи считают базовыми.

Гуманистический подход.

Очень оригинальный подход в изучении одиночества принадлежит Маслоу(15), который изучал самоактуализирующихся личностей и, совершенно обоснованно, сделал вывод о том, что потребность в одиночестве для них жизненно необходима. Но также можно сказать, что к состоянию одиночества приводит фрустрация, или депривация каких-либо психологических потребностей, как то дефицит общения или отсутствие возможности самоактуализации.

Одиночество, в представлении Маслоу, приобретает позитивный характер. Можно вспомнить немало высказываний известных людей о целебной силе одиночества, о его позитивном, благотворном влиянии на человека, на его самосовершенствование.

Так, Л.Толстой писал, что «живя с людьми, не забывай того, что ты узнал в уединении. В уединении обдумывай то, что узнал из общения с людьми»(24), а Н. Бердяев утверждал, что «через одиночество рождается личность» (2). Об этом также высказывались А.Шопенгауэр: «Хочешь творить и созидать, почаще оставайся в одиночестве», «В одиночестве каждый видит в себе то, что он есть на самом деле» (30)и К.Юнг: «Одиночество для меня - лекарство, придающее смысл моей жизни(13).

Список высказываний известных людей о благотворном влиянии одиночества на творчество и развитие личности можно было бы продолжать до бесконечности.

Необходимо отметить, что быть в состоянии позитивного одиночества может только зрелая личность с высоким уровнем рефлексии, устойчивым восприятием собственного «Я» и, способная к глубокой личностной трансформации. Если процесс самоактуализации начался, то идти он может на протяжении всей человеческой жизни. А значит, и потребность в одиночестве человек будет испытывать всегда.

Экзистенциальный подход.

Экзистенциальный подход совпадает с гуманистическим. Одиночество, это абсолютно естественный и необходимый феномен, имманентно присущий психике человека. Согласно экзистенциальному подходу, одиночество является основой для личностного роста.

И.Ялом(31) рассматривал изоляцию как одну из четырех данностей нашего существования. Причем подчеркивал, что это не изолированность от людей с чувством одиночества и не внутренняя изоляция от какой то части собственной личности. «Индивиды часто бывают изолированы от других или от частей себя, но в основе этих отъединенностей лежит еще более глубокая изоляция, связанная с самим существованием, - изоляция, которая сохраняется при самом удовлетворительном общении с другими индивидами, при великолепном знании себя и интегрированности. Экзистенциальная изоляция связана с пропастью между собой и другими, через которую нет мостов. Она также обозначает еще более фундаментальную изоляцию - от деленность между индивидом и миром... Экзистенциальная изоляция - это долина одиночества, к которой много путей. Конфронтация со смертью и свободой неизбежно приведет индивида в эту долину» (31).

Ялом считал, что процесс роста тесно связан с сепарацией. Под ростом имеется ввиду автономия, независимость, самоконтроль и процесс индивидуации.

Существует два способа ограждения себя от ужаса «конечной изоляции»- частичное принятие этой данности и отношения. Отношения не могут уничтожить изоляцию, но они помогают разделить свое одиночество с другими, и тогда любовь компенсирует боль изоляции. Чаще всего экзистенциальное одиночество ощущается во время критических, стрессовых ситуациях, тяжелых кризисных периодов, когда человек стоит перед жестокой проблемой выбора или перед лицом необходимости смириться с неизбежным.

В.Франкл полагал, что утрата определенных ценностей и смысла жизни также ведет человека к ощущению одиночества.

Также как и Маслоу, представители экзистенциального направления психологии, считают, что истинное одиночество может быть и творческой силой. Они призывают людей преодолевать их страх одиночества и учиться позитивно его использовать.

И если незрелая или невротичная личность стремится избежать одиночества, то подлинная аутентичная личность принимает свое одиночество как истинное человеческое существование, как дар, как возможность становления и самореализации.

Гуманистический психоанализ Э.Фромма.

Выделение Э.Фромма в отдельную главу было не случайным, а сознательным. Соотнести его творчество с каким-либо одним подходом сложно. Он считается одним из основателей неопрейдизма и фрейдомарксизма, и его работы можно отнести не только к психоаналитической школе, но и к социальной психологии. В любом случае ему было бы тесно в рамках одной парадигмы.

Фромм писал, что человек по своей природе социален. И сама его природа «не может быть согласна с изоляцией и одиночеством. Потребность в общении, привязанности, самоутверждении, любви прямо противоположно одиночеству. Чувство одиночества фрагментирует личность, что ведет ее к агрессивности, насилию, анархии.»(28).

Причиной одиночества Фромм считал «культивирование неразумных потребностей»(27).

Фромм писал об отчуждении человека в сфере производства, где тот превращается в маленький винтик огромного механизма, от воли и желания которого ничего не зависит, а сам человек становится товаром, и в сфере потребления, где основной функцией человека, его главной, смыслообразующей линией поведения становится поглощение все большего количества удовольствий и впечатлений. И все это ведет человека ко все

большему отчуждению от себя, к потере своего «Я». И, дабы приглушить неизбежные при этом приступы тоски и одиночества, человек заглушает эти «неприятные» и «некомфортные» ощущения очередной дозой новых впечатлений в виде праздного времяпрепровождения и разнообразных развлечений. И такое «потребление развлечений» становится культовым! Человек живет не для того, чтобы развиваться и совершенствоваться, а для того, чтобы потреблять.

К чему приводит такое необдуманное потребление прекрасно иллюстрирует, на мой взгляд, сатирический фильм режиссёра М.Джаджа «Идиократия» («Idiocracy»), 2006г., где простой американский военный, не отличающийся никакими способностями, волею судьбы (или, скорее волею режиссеров) попадает в далекое будущее, и оказывается самым умным для того времени человека. И прекрасно показано как деградирует общество, напичканное сериалами и попкорном, глупейшими развлекательными шоу и бесполезными напитками. Инвалюция человека, смыслом жизни которого становится развлечение, обжорство и похоть.

Критикуя современное общество, Фромм обращается к капитализму. И это можно понять, учитывая время и место его жизни. Но общий посыл его мысли направлен каждому человеку в любой стране, и не важно, в каком государстве, с какой социально-политической формацией он живет.

Для преодоления страха одиночества, по мнению Фромма, у человека есть два пути: «негативная свобода»- авторитаризм, разрушительность и автоматизирующий конформизм. Последнее-это дорога наименьшего сопротивления, когда стираются грани между «Я» и другими, и человек превращается в безликую машину. Все это пути губительные для личности. Но есть другой выход гармоничный путь развития. Дорога не вниз, а вверх! Это «позитивная свобода», которая реализуется через «спонтанную активность». И ее составными частями являются Любовь и Труд. Но Любовь не фанатичное растворение в личности Другого и не стяжательская, эгоистичная претензия к объекту любви как к вещи, а любовь, как

равноправный союз двух, с сохранением собственной личности, где есть место и принятию и жертвенности. И труд должен быть творческим, соединяющим человека с миром и помогающий реализовать его личностный потенциал.

И перед человеком стоит выбор преодолеть одиночество путем бегства от свободы, либо через реализацию спонтанной активности. Истинная Любовь и творческий труд - это наивысшие проявления свободы.

Данное исследование предполагает что феномен одиночества необходимо рассматривать не как внешне наблюдаемое явление, а как внутреннее психическое состояние человека. Истинными причинами одиночества являются не внешние факторы, такие как, к примеру, потеря близких, социальная не включенность индивида, которые, на самом деле являются пусковым крючком, запускающим механизм процесса одиночества. Истинными причинами являются внутриличностные психологические предрасположенности человека. Одно и то же событие может вызвать различные реакции. У одних спровоцирует запуск механизмов социальной изоляции, у других только укрепит конструкты социального взаимодействия.

Необходимо отметить, что практическая ценность данного исследования в той конкретной пользе, которую оно может дать *конкретным* людям. Само участие в исследовании, поиск ответов на заданные вопросы, и, пусть даже минимальная обратная связь с автором исследования, помогают усилить рефлексивные процессы, побуждают ставить перед собой важные *бытийные* вопросы о смысле жизни и о своем месте в ней. Эти размышления помогут снизить градус тревоги перед одиночеством и, развеяв фантомные страхи, позволят увидеть его позитивную ценность.

1.2. Психологическая характеристика людей периода ранней взрослости.

Период ранней взрослости можно назвать временем начинаний. Перед молодым человеком открываются новые возможности. Этот касается как личной жизни: поиск партнера для близких, доверительно-интимных

отношений, поиск значимой референтной группы, так и профессионального самоопределения: поиск места приложения своих сил и способностей, выбора своей жизненной стратегии. В этот период уже практически сформировались основные психо-физиологические, психические и интеллектуальные функции. Мотивация достижений становится определяющей. Если она не реализуется, то в противовес этому может сформироваться стратегия избегания неудач. Это может негативно сказаться на развитии личности, так как ориентирует не на реализацию творческих планов, не на поиск новых путей и решений, а на движение по пути наименьшего сопротивления, к поиску монотонной рутинной работы, которая не предъявляет высоких требований. Снижая требования к себе, личность, таким образом, защищает себя от понижения самооценки, но тем самым включается в порочный круг, когда избегание неудач препятствует реализации творческого потенциала, что губительно сказывается на всем жизненном пути, являясь детерминантой будущих проблем развития личности. Можно предположить, что заниженная самооценка в купе с выраженной копинг стратегией «бегство-избегание» может привести человека к неуверенности в себе, замкнутости, и, если не найдет реализации своего потенциала в различных жизненных сферах, приведет к осознанию своей ненужности, никчемности, выработает стойкое ощущение глубокого внутреннего одиночества.

Ситуация усугубляется тем, что, достигнув возраста, когда личность может сама творить свою судьбу, она все еще зависит от ближайшего окружения, семьи. Чтобы избавиться от этой зависимости индивид пытается, как можно раньше, *искусственно* отделиться от семьи и обрести финансовую независимость. Для этого он устраивается на любую работу и снимает жилье.

Тем самым личность отсекает и сужает пути реализации своего жизненного становления. Это может привести к снижению интересов, к обеднению внутреннего мира личности. Отказ от творческой реализации своего жизненного потенциала, от решения *бытийных* вопросов в пользу

погружения в мелко-бытовую проблематику ведет к деградации личности, к уменьшению внутренних ресурсов, к зависимости от материального благополучия. Чтобы заполнить возрастающий вакуум, человек начинает «поглощать» продукцию развлекательной индустрии, которая затягивает его словно омут и уводит от раздумий о смысле своей жизни. Не случайно основным потребителем мирового кинематографа являются подростки и молодежь до 25 лет. Производители киноиндустрии, особенно не озабочиваясь воспитанием молодежи, пичкают ее развлекательным, бытовым мусором, сдабривая плоским пошлым юмором. Все это ведет к деградации личности.

Еще одним важным моментом в развитии ранней взрослости является поиск романтических отношений с целью создания семьи. Это очень важный момент в развитии личности. Потребность в близости и создании теплых доверительных отношений усиливает процессы рефлексии и самоидентификации. Поиск самого себя и «созвучной» социальной среды, в которой индивид может выразить себя, важный этап развития человека. Отсутствие адекватного ближайшего окружения ухудшает интеграцию молодого человека во взрослую жизнь, формирует негативное, тоскливо-агрессивное отношение к миру. Поэтому очень важно становится наличие сформированных навыков правильного, позитивного общения. Для молодежи особенно важными в этот период становятся процессы *аффилиации*. Блокирование этих процессов вызывает такие чувства, как одиночество, отчужденность, фрустрация и приводит к *аномии*, что особенно сильно проявляется у молодого поколения. *Аддиктивное* поведение в этом возрасте может быть не только средством приобщения к референтной группе, но и механизмом снижения тревоги и ощущения одиночества.

Вместе с тем, для гармоничного развития необходимо развитое умение внутреннего абстрагирования от окружающего мира. Установление внутреннего покоя, позитивное отношение к *уединению*, как к необходимому условию гармоничного развития, позволяет находить собственные ресурсы

для личностного роста и делает жизнь еще более творческой и созидательной.

Коротко резюмируя все вышеизложенное, можно сказать, что основными узловыми моментами развития личности периода ранней взрослости являются профессиональное самоопределение, как реализация своей жизненной стратегии, и установление интимных(в широком понимании), доверительных отношений с людьми, что, так или иначе, связано и со статусом личности в обществе, и, что немаловажно, с социальным одобрением.

1.3. Психологическая характеристика людей пожилого возраста.

Существует несколько возрастных классификаций периода пожилого возраста. Но границы этих периодизаций однозначно не определены. Проблема заключается в том, что процесс старения, являющийся неизбежным этапом жизни каждого человека, индивидуален и зависит от многих личностных, социально-экономических и культурных факторов. Одни уже в пятьдесят лет демонстрируют «усталость» от жизни, жалуется на судьбу, и, видимо, уже не способны к каким-либо активным осознанным изменениям. Невольно вспоминаются строки современного поэта: «старости нет, есть лишь усталость». Другие, и в гораздо более поздние годы, полны творческих планов, ставят перед собой задачи, решают их, заражая окружающих своей энергией и жизнелюбием.

Когда человек достигает пожилого возраста, в его организме начинают происходить необратимые изменения. Прежде всего, это ослабление деятельности всех систем и функций организма. И человеку часто бывает непросто смириться с этим.

Кроме того, снижается социальная активность индивида. Немногим удается сохранить высокий уровень вовлеченности в общественную жизнь. С окончанием активности в профессиональной сфере у человека резко сужается круг общения. Нередко случается, что вышедший на пенсию и лишенный

возможности активной жизни человек, быстро «сгорает», обзаводится многочисленными болезнями, и уходит из жизни.

Очень важно, какие адаптивные механизмы использует пожилой человек для того, чтобы перестроить свою жизнь перед неизбежным требованием времени. Часто в такой ситуации человек обращает всю свою энергию на родных и близких, стремится более активно, чем раньше участвовать в жизни семьи. Но не всегда члены семьи адекватно и разумно воспринимают эти изменения. Более молодым поколениям они кажутся навязчивыми и назойливыми. Что приводит к конфликтам. Молодые люди возмущаются, что их лишают самостоятельности и независимости. А пожилые жалуются на недостаток внимания и уважения.

Не единожды, во время данного исследования от пожилых людей приходилось слышать жалобы на черствость и неуважительность молодежи. Но на претензии о том, что молодежь «нынче не та», «мы такими не были», можно резонно возразить, что от самих стариков зависело, какой станет молодежь. Там где нет хороших стариков, там нет хорошей молодежи. Становление современной молодежи напрямую зависело от тех, кто их растил и воспитывал.

Для пожилого человека жизненно необходимы гармоничные внутрисемейные отношения. С уходом ровесников круг общения с каждым годом сужается. Общение с молодежью, с детьми и внуками дает пожилым людям большой позитивный заряд, улучшает их мотивацию. Многие из них говорят, что буквально молодеют, общаясь с детьми.

Отношение молодых к людям пожилого возраста сильно влияет на физическое и психологическое состояние последних. От чуткости и терпимости молодежи зависит насколько комфортной и счастливой будет жизнь пожилых людей. Для этого надо совсем немного: поинтересоваться самочувствием, где-то выслушать, где-то ответить на подробные расспросы.

Одна из респондентов данного исследования поделилась воспоминанием о давней беседе со своей мамой, когда той было столько же

лет, сколько ей сейчас. Присутствовавшая при семейном разговоре мама, стала задавать вопросы о работе и подругах. И та, желая избавиться от докучливых расспросов, бросила ей: «там столько проблем! Оно тебе надо?!» И ее мама, поджав смиренно, по-старчески, губы ответила: «а ты, дочка, меня раньше времени не хорони. Не надо...» Женщина сказала, что после этих слов ей стало очень стыдно. И с тех пор она всегда старалась быть внимательней и бережней, общаясь с мамой.

Пожилым людям очень важно чувствовать заботу и внимание к себе. Ощущение ненужности, невостребованности делает жизнь старых людей невыносимой.

Существуют различные классификации типов старости, но они носят обобщающий, ориентировочный характер, и не исчерпывают всего многообразия индивидуальных различий людей этого периода. Но все же они важны для понимания общих психологических процессов, протекающих на этом этапе жизни человека.

Английский ученый Д.Б.Бромлей выделила пять типов приспособления личности к старости(18):

1. Конструктивное отношение к старости: удовлетворенность жизнью, принятие ситуации, высокая критичность, оптимизм, юмор.
2. Оборонительное отношение – установка на эмоциональную сдержанность, пассивность. Семейная среда является источником сил и главной сферой деятельности.
3. Защитная установка присутствует у людей самодостаточных, имеющих сферу приложения для своих сил, прячущихся в активной деятельности от осознания и принятия неизбежного наступления старости.
4. Враждебная установка к окружающим. Для людей с таким восприятием характерны агрессивность и подозрительность, особенно к молодежи. Всю вину и ответственность за свои неудачи, и несбывшиеся надежды они перекладывают на окружающих людей, винят в этом судьбу, общество, недоброжелателей и т.д.

5. Отношение враждебности человека к самому себе. Люди этого типа пассивны и склонны к постоянному самобичеванию. Но результатом этого самобичевания не является духовное преображение личности, ее восхождение к мудрости и принятию. Замыкаясь на своих неудачах и падениях, они становятся заложниками своего негативного восприятия, и, находясь в постоянных депрессиях, отягощенных психосоматикой, доживают свои дни.

И.С.Кон предложил свою классификацию типов старости, основываясь на характере деятельности пожилого человека:

1. Активная творческая старость. Человек, вышедший на пенсию, активно участвует в общественной жизни.
2. Старость с хорошей социальной и психологической приспособленностью, когда деятельность человека по завершению профессиональной карьеры направлена на благоустройство собственного быта: отдых, развлечения, самообразование - на что раньше, возможно, не хватало времени.
3. «Женский» тип старения (свойственный, конечно же, не только женщинам). Деятельность пожилого человека направлена на семью, домашние хлопоты, заботу о внуках и т.д. Когда в семье налажена хорошая связь поколений, не нарушена коммуникация, а пожилые люди чувствуют себя востребованными и необходимыми, то протекание старости проходит благополучно.
4. «Мужской» тип старения (следует признать, что действительно свойственен больше мужчинам, возможно, ввиду их более тяжелого принятия своих возрастных физических изменений). Жизнь человека данного типа большую часть времени занимает забота о собственном здоровье. Этот тип старости, как и предыдущие три И.С. Кон относит к положительным, хотя, на мой взгляд, избыточное внимание к своему здоровью ведет к ипохондрии и повышенной тревожности, что в конечном итоге делает человека раздражительным и склонным к депрессивной психосоматике.

Кроме благополучных типов старости И.С.Кон выделяет, как и Д.Б.Бромлей два негативных типа старости. Первый - враждебный по отношению к окружающим. Второй - негативное отношение к самому себе: разочарование своей жизнью и собой.

Необходимо отметить, что воспринимать старость просто, как процесс угасания жизненно важных функций, было бы неправильно. Как для хорошего произведения или пьесы важен финал, так и человеческая жизнь нуждается в достойном завершении, которое придает смысл всему человеческому существованию. Период пожилого возраста характеризуется не только снижением общей активности, ослаблением когнитивных и аффективных функций. Появляется возможность (или способность) переосмысления прожитого, появляется глубина мироощущения, способность по-новому взглянуть на жизнь. Не через призму эгоистичного, потребительского себялюбия, свойственной незрелой личности, а с позиции человека, поднявшегося над личными проблемами, и воспринимающего жизнь с позиции принятия и мудрости.

ГЛАВА 2 . Организация и методы исследования.

2.1. Цели и задачи исследования.

Цель: Исследование переживания одиночества в разных возрастных группах.

Задачи:

1. Определить связь между социально-демографическими характеристиками и уровнем ощущения одиночества.
2. Выявить уровень субъективного ощущения одиночества в разных возрастных группах.
3. Определить взаимосвязь между уровнем жизнестойкости в разных возрастных группах и уровнем ощущения одиночества.
4. Определить взаимосвязь между уровнем осмысленности жизни и уровнем ощущения одиночества в разных возрастных группах.
5. Проанализировать особенности семантического пространства в восприятии понятий *Одиночество*, *Уединение* и *Изоляция* у лиц периода ранней зрелости.
6. Проанализировать взаимосвязь субъективного ощущения одиночества и механизмов копинг-стратегий у лиц периода ранней зрелости.

2.2. Объект и предмет исследования.

Объект изучения: Субъективное ощущение одиночества в период ранней зрелости и в период пожилого возраста. Предмет изучения: Субъективное ощущение одиночества в связи с личностными особенностями и социально-демографическими характеристиками у лиц в период ранней зрелости и в период пожилого возраста.

2.3. Гипотезы исследования.

1. Переживание одиночества среди лиц старшего пожилого возраста выше, чем среди лиц периода ранней зрелости.
2. Переживание одиночества у женщин выше, чем у мужчин.
3. Переживание одиночества у людей, проживающих в интернате выше, чем у людей, живущих в семьях.

2.4. Описание выборки исследования.

В исследовании приняли участие мужчины и женщины города Санкт-Петербурга в период ранней зрелости, и в период пожилого возраста.

Периодизация Дж. Биррена (Birren, 1980) .

Период ранней взрослости: 20 мужчин и 20 женщин. Средний возраст женщин-21,5 лет, средний возраст мужчин-22,9 лет

Образование среди женщин: среднее-20%, средне-специальное-5%, высшее-75%.

Образование среди мужчин: среднее-20%, средне-специальное-10%, высшее-70%.

Среди женщин 65% не работающих и 35% работающих.

Среди мужчин 35% не работающих и 65% работающих.

Семейное положение среди мужчин и женщин данной выборки идентичное: 15% состоящих в браке и 85% не состоящих.

Структура семьи в детстве у женщин 65% полные семьи и 35% неполные, у мужчин 70% полные и 30% неполные.

Период пожилого возраста: 20 мужчин и 20 женщин, из них 10 мужчин и 10 женщин, проживающих в интернате для престарелых. Средний возраст женщин-62,5 лет, средний возраст мужчин-65,7 лет

Образование среди женщин: среднее-35%, средне-специальное-45%, высшее-20%.

Образование среди мужчин: среднее-20%, средне-специальное-35%, высшее-45%.

Семейное положение среди женщин 15% состоящих в браке и 85% не состоящих, среди мужчин 30% состоящих в браке и 70% не состоящих.

Структура семьи в детстве у женщин 45% полные семьи и 55% неполные, у мужчин 85% полные и 15% неполные.

2.5. Процедура и методы исследования.

2.5.1. Процедура исследования

Процедура исследования проходила по разработанному плану, в несколько этапов.

У лиц периода ранней взрослости начиналось с небольшой вводной беседы (в которой кратко объяснялась суть исследования) и короткого анкетирования, в котором респондентам были заданы вопросы, касающиеся их возраста, семейного положения, образования и структуры родительской семьи. Затем предлагались диагностические методики в следующем порядке:

1. Методика диагностики уровня субъективного одиночества Д.Рассела и М.Фергюсона

2. Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса в адаптации Вассермана и соавторов.

3. Тест жизнестойкости (методика С.Мадди в адаптации Д.А.Леонтьева).

4. Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО) Леонтьева Д.А.

5. Методика семантического дифференциала (модификация С.Г.Корчагиной).

Исследование среди лиц второй возрастной группы (период пожилого возраста) также начиналось с анкетирования, затем проводилась структурированная беседа, в ходе которой были заданы вопросы, касающиеся образа жизни респондентов, любимых занятий, насыщенности общения. Также была предложена методика незаконченных предложений для выявления отношения к одиночеству, и шкала эмоционального восприятия одиночества. На эту часть исследования в среднем уходило 20-30 минут. Далее респондентам (в устной форме) предлагались диагностические методики, которые заполнялись мною письменно:

1. Методика диагностики уровня субъективного одиночества Д.Рассела и М.Фергюсона

2. Тест жизнестойкости (методика С.Мадди в адаптации Д.А.Леонтьева).

3. Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО) Леонтьева Д.А.

После сбора информации полученные данные подвергались анализу и обрабатывались при помощи программы SPSS.

2.5.2. Клинико-психологический и экспериментально - психологический методы.

2.5.2.1. Структурированная беседа. Методика незаконченных предложений.

Структурированная беседа содержит краткие биографические данные, вопросы касающиеся опыта проживания одиночества и отношения к нему. Методика незаконченных предложений направлена на выяснение понимания респондентами понятия “Одиночество”, понимание причин этого явления, и степени ответственности человека за свою судьбу. См. Приложение 1.

2.5.2.2. Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М.Фергюсона.

Методика Д. Рассела и М. Фергюсона предназначена для диагностики уровня субъективного одиночества. Методика содержит 20 утверждений, на которые испытуемые отвечают согласно частоте соответствия утверждений их жизни: «Часто», «Иногда», «Редко» или «Никогда». Для обработки результатов методики подсчитывается количество каждого из вариантов ответов. Сумма ответов «часто» умножается на три, «иногда» — на два, «редко» — на один и «никогда» — на 0. Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества — 60 баллов. Высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов, от 20 до 40 баллов — средний уровень одиночества, от 0 до 20 баллов низкий уровень одиночества. См. Приложение 2.

2.5.2.3. Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса в адаптации Вассермана и соавторов.

Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Задача совладания с негативными

жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их. Можно определить совладающее поведение как целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией.

Опросник состоит из 50 утверждений, группируемых в 8 шкал. Номера опросника (по порядку, но разные) работают на разные шкалы.

См. Приложение 3.

2.5.2.4. Тест жизнестойкости (методика С.Мадди в адаптации Д.А.Леонтьева).

Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди. Характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности.

Жизнестойкость оказывает опосредующее влияние стрессогенных факторов (в том числе хронических) на соматическое и душевное здоровье. Тест включает 45 пунктов, содержащих прямые и обратные вопросы всех трех шкал опросника (*вовлеченность, контроль и принятие риска*). См. Приложение 4.

2.5.2.5. Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО) Леонтьева Д.А.

Тест смысло-жизненных ориентации является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Методика была разработана авторами на основе теории стремления к смыслу и логотерапии Виктора Франкла и преследовала цель эмпирической валидации ряда представлений этой теории, в частности представлений об экзистенциальном вакууме и ноогенных неврозах. Русскоязычная версия теста осмысленности жизни (ОЖ) была разработана и

адаптирована Д.А.Леонтьевым (факультет психологии МГУ) в 1986—88 гг. См. Приложение 5.

2.5.2.6. Методика семантического дифференциала (модификация С.Г.Корчагиной) для периода ранней взрослости.

Данный вариант семантического дифференциала разработан специально для изучения специфики переживания одиночества разными категориями людей и для смыслового разделения понятий «одиночество», «изоляция», «уединение». См. Приложение 6.

2.5.2.7. Математико-статистическая обработка.

После сбора всей необходимой информации полученные данные подвергались первичному анализу, затем результаты были обработаны при помощи программы SPSS 20.

ГЛАВА 3. Результаты и анализ эмпирического исследования.

3.1. Результаты и анализ клинико-психологического метода: анкетирование, структурированная беседа, наблюдение, методика незаконченных предложений.

Проживающие в интернате мужчины на процедуре клинико-психологического исследования держались более напряженно, чем женщины. Было видно, что в напряжении их держит не столько факт самого исследования, сколько существо вопросов. Предложенные вопросы побуждали респондентов к внутренней работе, процесс которой был иногда мучителен и болезнен.

Мужчины, проживающие в семьях, напротив, держались более раскованно. Поиск ответов на вопросы не был для них затруднителен. Они были открыты и откровенны, но желали поскорее закончить исследование.

Женщины обеих групп были рады поучаствовать в исследовании. Проживающие в интернате женщины выглядели более спокойно. В них чувствовалось смирение и принятие своей жизненной ситуации.

Из проживающих в интернате мужчины более активны и деятельны, чем женщины. Они стремились реализовать себя с помощью различной деятельности. Некоторые из них слыли мастерами на все руки. Кто-то занимался музыкой. Кто-то писал стихи, причем, стихи очень хорошие, не просто рефлексия на текущие события, а пропитанные любовью и мудростью, размышления о жизни.

Анализ результатов структурированной беседы показал в целом положительное восприятие одиночества у мужчин (60%), причем независимо от места проживания (в семье или в интернате), и негативное у женщин (70%). На вопрос хватает ли им общения, мужчины и женщины, независимо от места проживания, ответили положительно. Живущие в интернате мужчины- 80%, женщины-70%. Живущие в семьях мужчины-100%, женщины-80%. Необходимо отметить, что среди респондентов, живущих в семьях, нет одиноких, т.е. живущих отдельно от молодых поколений. Это благотворно влияет на психологическое состояние пожилых людей.

На вопрос: «любите ли Вы побыть иногда в одиночестве?», 90% мужчин и 100% женщин, проживающих в семьях, ответили «Да». На этот же вопрос 90% мужчин и 30% женщин, проживающих в интернате, ответили положительно.

	отношение к одиночеству		хватает ли общения		Любите ли иногда побыть в одиночестве	
	"+"	"-"	в семье	в интернате	в семье	в интернате
мужчины	60%	40%	Да -100%	Да -80%	Да -90%	Да -90%
женщины	30%	70%	Да -80%	Да -70%	Да -100%	Да -30%

Все это позволяет сделать вывод о том, что мужчины, проживающие в интернате, предпочитают иногда «замкнуться в себе», «побыть наедине с самим собой», а женщины стараются этого избегать. При наличии

постоянного фона общения (а ведь они в течение 24 часов находятся в режиме постоянного взаимодействия друг с другом) возможность побыть наедине с собой, они воспринимают как дискомфортную ситуацию. Это может говорить нам о высоком уровне тревожности и страхе перед будущим.

В методике незаконченных предложений респондентам было предложено сформулировать определение одиночества. Лишь несколько человек из всей выборки написали длинное, пространное определение, в котором попытались сформулировать не только свое понимание одиночества, но и свое отношение к нему. Подавляющее большинство ответов были просты и однозначны.

У мужчин были такие варианты: покой, хорошо, беда, спокойствие и сам себе хозяин, возможность побыть самим собой, тоска, нормально, состояние души, плохо и др.

У женщин были следующие высказывания: скука, может быть хорошо, а может быть и плохо, нормально, очень плохо, когда человек сам себя любит, пустота, беда, печаль, тоска и др.

Отношение к тому, что является причиной одиночества у мужчин и женщин оказалось различным. Если из мужчин ,проживающих и в семьях и в интернате, 70% считали ответственным за одиночество самого человека, его характер и образ жизни, 10% - внешние обстоятельства и 20%- и то и другое, то женщины в обеих группах основными причинами одиночества считали- 70% внешние обстоятельства, 20% личностные особенности и внешние обстоятельства и лишь 10%-сам человек.

что является причиной одиночества ?			
	сам человек	внешние обстоятельства	сам человек +внешние обстоятельства
мужчины	70%	10%	20%
женщины	10%	70%	20%

Полученные данные свидетельствуют о том, что мужчины большей частью считают себя ответственными за свою жизнь. Некоторые из них в процессе беседы, рассказывая о случившихся с ними бедах и несчастьях, говорили, что они сами виноваты в том, что с ними произошло. Причем это принятие было не пассивным (слабое и смиренное самобичевание), а активное (я сам все сломал и испортил, мне и исправлять).

Женщины причиной всех своих проблем чаще всего считают внешние обстоятельства. И решение этих проблем они ждут из внешнего окружения. Особенно это касается женщин, живущих в интернате.

3.2. Результаты и анализ экспериментальных методов.

3.2.1. Результаты методики диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М.Фергюсона.

Показатели уровня субъективного ощущения одиночества по методике Фергюсона, Рассела

Младшая возрастная группа

	общие данные (n=40)		Мужчины (n=20)		Женщины (n=20)		Значимость различий	
	средний	статистич. отклонен.	Средний	статистич. отклонен.	Средний	Стд. Ошибка	T-кр.	значим.
Уровень субъективного ощущения одиночества	21,412 ^a	2,205	20,710 ^a	2,078	22,214 ^a	3,673	-0,593	0,566

Старшая возрастная группа

	общие данные (n=40)		Мужчины (n=20)		Женщины (n=20)		Значимость различий	
	средний	статистич. отклонен.	Средний	статистич. отклонен.	средний	Стд. Ошибка	T-кр.	значим.

Уровень субъективного ощущения одиночества	19,417 ^a	1,769	16,767 ^a	1,588	22,067 ^a	3,160	-1,221	0,230
--	---------------------	-------	---------------------	-------	---------------------	-------	--------	-------

Проведенное исследование выявило, что показатели ощущения одиночества у мужчин в обеих возрастных группах соответствуют низкому уровню, а у женщин - среднему уровню. При этом различия между мужчинами и женщинами не являются статистически значимыми. Также заметна тенденция у мужчин к снижению средних показателей ощущения одиночества от младшего к старшему возрасту. Возможно, с годами у людей происходит привыкание к своей жизненной ситуации, снижается острота переживания и происходит принятие всего того, что было прожито и проживается в настоящий момент.

Особенно высокий уровень одиночества выявлен у лиц старшей возрастной группы, проживающей в интернате. Показатели в этой группе соответствуют среднему уровню ощущения одиночества по шкале Рассела-Фергюссона. У мужчин он составляет 22,6 балла (для сравнения: у мужчин, проживающих в семьях-10,1 балла). У женщин проживающих в интернате-33 балла, у проживающих в семьях-13,4 балла.

3.2.2. Результаты исследования в период ранней взрослости «Способов совладающего поведения» Лазаруса в адаптации Вассермана и соавторов.

	общие данные (n=40)		Мужчины (n=20)		Женщины (n=20)		Значимость различий	
	средний	статистич. отклонен.	Средний	статистич. отклонен.	средний	статистич. отклонен.	T-кр.	значим.
Конфронтация	54,13	11,009	55,10	11,276	53,15	10,937	,555	,582
дистанцирование	53,55	9,578	54,30	11,070	52,80	8,037	,490	,627

Самоконтроль	46,65	7,601	47,90	7,650	45,40	7,535	1,041	,304
Поиск соцподдержки	49,95	11,721	51,15	10,287	48,75	13,158	,643	,524
принятие ответственности	48,65	8,649	49,10	7,622	48,20	9,747	,325	,747
бегство избегание	55,83	10,881	57,50	10,405	54,15	11,352	,973	,337
планирование решения проблемы	51,73	10,236	50,30	10,110	53,15	10,419	-,878	,386
положит переоценка	49,05	11,502	49,90	13,545	48,20	9,305	,463	,646

Анализ копинг стратегий у испытуемых указывает в среднем на умеренное использование всех стратегий. Значимых различий в средних показателях мужчин и женщин не выявлено.

3.2.3. Результаты исследования жизнестойкости (методика С.Мади в адаптации Д.А.Леонтьева).

Период ранней взрослости

	общие данные (n=40)		Мужчины (n=20)		Женщины (n=20)		Значимость различий	
	средний	статистич. отклонен.	Средний	статистич. отклонен.	Средний	статистич. отклонен.	Т-кр.	значим.
жизнестойкость	75,319 ^a	3,278	71,301 ^a	3,924	79,911 ^a	5,021	-,132	,896
Вовлеченность	31,380 ^a	1,387	30,040 ^a	1,845	32,911 ^a	2,002	,080	,936
Контроль	26,717 ^a	1,457	24,688 ^a	2,022	29,036 ^a	2,040	-,749	,458
принятие риска	17,092 ^a	,937	16,500 ^a	1,281	17,768 ^a	1,327	,431	,669

Период пожилого возраста

	общие данные (n=40)		Мужчины (n=20)		Женщины (n=20)		Значимость различий	
	средний	статистич. отклонен.	Средний	статистич. отклонен.	Средний	статистич. отклонен.	Т-кр.	значим.
жизнестойкость	75,694 ^a	2,630	81,367 ^a	2,998	70,022 ^a	4,319	1,543	,131

Вовлеченность	36,333 ^a	1,113	39,000 ^a	1,410	33,667 ^a	1,722	2,098	,043
Контроль	24,311 ^a	1,169	26,100 ^a	1,545	22,522 ^a	1,755	1,123	,268
принятие риска	14,844 ^a	,752	16,333 ^a	,979	13,356 ^a	1,141	1,554	,129

У мужчин младшей возрастной группы показатели жизнестойкости несколько ниже показателей мужчин старшей возрастной группы.

У женщин младшей возрастной группы показатели жизнестойкости и коррелятов выше, чем у женщин старшей возрастной группы. Это может говорить о том, что общий уровень активности и адаптивности в стрессовых условиях у женщин периода ранней взрослости выше, чем у пожилых.

У мужчин пожилого возраста выявлены высокие показатели жизнестойкости и ее коррелятов *вовлеченности, контроля и принятия риска*, выше среднестатистической нормы. Исключение составляет параметр контроля, который чуть ниже средней нормы, но в границах стандартных отклонений. Это говорит о том, что мужчины этого возраста не всегда считают собственные усилия гарантом успеха.

У женщин пожилого возраста показатели жизнестойкости и ее коррелятов *вовлеченности, контроля и принятия риска* ниже, чем у мужчин, но в границах средних значений.

Показатели *общей жизнестойкости* и ее коррелятов соответствуют среднестатистическим значениям. Это говорит о наличии способности противостоять стрессогенным ситуациям и умению снижать внутреннее напряжение при помощи различных копинг стратегий. И у мужчин и у женщин в данной выборке существуют лица, как с очень низкими показателями жизнестойкости, так и с высокими. Однако, на общий средний это не влияет. Статистически значимых различий между мужчинами и женщинами не обнаружено.

Результаты исследования жизнестойкости и ее коррелятов выявили существенные различия в старшей возрастной группе по месту проживания.

Если у мужчин эта разница в пределах статистических отклонений, то у женщин эта разница существенна.

женщины		
	в семье	в интернате
жизнестойкость	89,5	51,2
вовлеченность	41,2	25
контроль	30	15,7
принятие риска	18,6	7,9

Полученные данные указывают нам на крайне низкую адаптивность женщин, живущих в интернате. Они зависимы от социального окружения, безинициативны и неуверенны в себе. Помещенные в идеально-благоприятные условия, они теряют устойчивость при любой стрессовой ситуации.

Статистически значимых различий в показателях как внутри возрастных групп между мужчинами и женщинами, так и в показателях между группами, не обнаружено.

3.2.4. Результаты теста смысло-жизненных ориентаций (СЖО)

Леонтьева Д.А.

Период ранней взрослости

	общие данные (n=40)		Мужчины (n=20)		Женщины (n=20)		Значимость различий	
	Средний	статистич. отклонен.	Средний	статистич. отклонен.	Средний	статистич. отклонен.	Т-кр.	значим.
Цели	29,727 ^a	1,520	29,784 ^a	2,047	29,661 ^a	2,175		
Процесс	27,787 ^a	1,320	26,960 ^a	1,817	28,732 ^a	1,860		
Результат	23,617 ^a	1,141	24,205 ^a	1,200	22,946 ^a	1,842		
ЛК Я	18,897 ^a	,942	18,994 ^a	1,323	18,786 ^a	1,305		
ЛК Жизнь	28,433 ^a	1,183	26,875 ^a	1,456	30,214 ^a	1,787		
ОЖ	94,131 ^a	3,555	92,761 ^a	4,742	95,696 ^a	5,122		

Анализ смысложизненных ориентаций показал (по шкалам):

1 шкала - цели. И у мужчин и у женщин среднестатистические показатели. Это говорит о наличии направленности и осмысленности в жизни испытуемых.

2 шкала – процесс. Интерес и эмоциональная насыщенность жизни у женщин выше, чем у мужчин. Если у женщин она равна среднестатистической норме, то у мужчин соответствует нижней границе нормы. Значимость различий не выявлена.

3 шкала – результат. Показатель удовлетворенности самореализацией у мужчин и женщин соответствует среднестатистическим значениям.

4 шкала – локус контроль – Я. Уверенность в своих силах у женщин в среднем выше, чем у мужчин. Показатели чуть выше среднестатистической нормы. У мужчин эти показатели находятся на нижней границе нормы, но соответствуют среднестатистическим показателям. Значимых различий между показателями мужчин и женщин не обнаружено.

5 шкала – локус контроль – Жизнь. Уверенность в способности управлять своей жизнью у мужчин ниже, чем у женщин, и соответствует нижней границе среднестатистической нормы. У женщин в среднем она чуть выше значений среднестатистической нормы. Значимых различий между показателями мужчин и женщин не выявлено.

Период пожилого возраста

	общие данные (n=40)		Мужчины (n=20)		Женщины (n=20)		Значимость различий	
	Средний	статистич. отклонен.	Средний	статистич. отклонен.	средний	статистич. отклонен.	Т-кр.	значим.
Цели	33,100 ^a	1,219	34,767 ^a	1,564	31,433 ^a	1,871		
Процесс	27,750 ^a	1,059	29,567 ^a	1,388	25,933 ^a	1,600		
Результат	23,317 ^a	,916	24,433 ^a	,917	22,200 ^a	1,584		
ЛК Я	19,339 ^a	,756	20,767 ^a	1,011	17,911 ^a	1,123		
ЛК Жизнь	26,972 ^a	,949	27,500 ^a	1,112	26,444 ^a	1,537		

ОЖ	97,017 ^a	2,853	100,467 ^a	3,623	93,567 ^a	4,406		
----	---------------------	-------	----------------------	-------	---------------------	-------	--	--

1 шкала - цели. Показатели по этой шкале у лиц пожилого возраста чуть выше среднестатистической нормы и выше показателей младшей возрастной группы. Это может говорить о большей осмысленности пожилых людей. Они лучше знают и понимают чего хотят в этой жизни.

2 шкала – процесс. Удовлетворенность эмоциональной насыщенностью жизни у старшей возрастной группы в пределах среднестатистической нормы.

У мужчин она выше чем у женщин, и выше чем у мужчин периода ранней взрослости.

3 шкала – результат. Показатель удовлетворенности самореализацией у мужчин и женщин соответствует среднестатистическим значениям.

4 шкала – локус контроль – Я. У мужчин старшей возрастной группы показатели выше, чем у женщин, и выше чем у мужчин младшей возрастной группы. Наблюдается тенденция к увеличению с годами уверенности в себе и в своих силах.

5 шкала – локус контроль – Жизнь. У мужчин старшей возрастной группы уверенность в том, что человеку дано самому контролировать свою жизнь, что он ответственен за перемены в своей судьбе выше, чем у мужчин младшей возрастной группы и женщин старшей возрастной группы. Эти показатели соответствуют среднестатистической норме.

Анализ данных по методике СЖО указывают на то, что лица пожилого возраста более уверены в себе, более осмысленны, чем люди периода ранней взрослости. Пожилые люди лучше понимают чего хотят от жизни, и осознанно пытаются сделать ее интересней и насыщенной. Как и в предыдущих методиках, крайне низкие баллы получились у женщин, живущих в интернате:

женщины		
	в семье	в интернате
цели	37,3	24,5
процесс	32,9	19,5
результат	29,4	15,3

ЛК Я	22,2	12,4
ЛК Жизнь	31,8	20,1
ОЖ	114,2	70,7

Жизнь женщин, проживающих в интернате, менее осмысленна и направлена, у них отсутствует желание и вера в возможность самим влиять на свою судьбу.

Общий показатель осмысленности жизни (ОЖ) у мужчин старшей возрастной группы также выше, чем у мужчин младшей возрастной группы и женщин обеих возрастных групп. Мужчины этой возрастной группы демонстрируют более высокую уверенность в себе и в своих силах, более высокую целеустремленность и убежденность в том, что человек обладает свободой выбора и сам ответственен за свою судьбу.

Статистически значимых различий между мужчинами и женщинами, и между обеими возрастными группами в данной методике не обнаружено.

3.2.5. Результаты методики семантического дифференциала

(модификация С.Г.Корчагиной) для периода ранней взрослости.

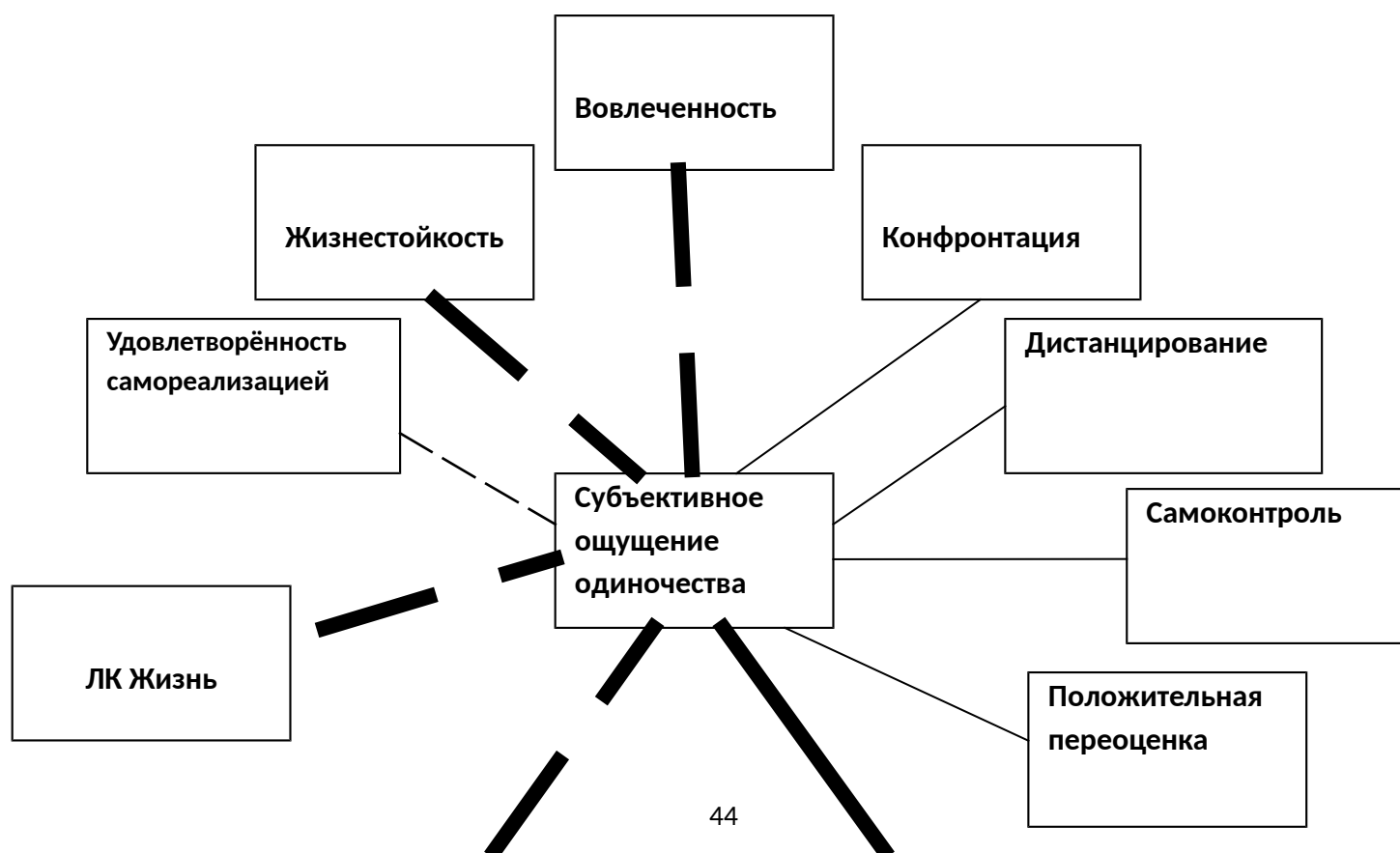
	общие данные (n=40)		Мужчины (n=20)		Женщины (n=20)		Значимость различий	
	Средний	статистич. отклонен.	Средний	статистич. отклонен.	средний	статистич. отклонен.	Т-кр.	значим.
Fo_одиночество	-,315	1,3579	-,490	1,1778	-,140	1,5274	-,812	,422
Fc_одиночество	,415	,9164	,240	,9190	,590	,9026	1,215	,232
Fa_одиночество	-,640	,9779	-,740	1,0644	-,540	,8994	-,642	,525
Fo_уединение	1,44	1,167	1,31	,852	1,56	1,427	-,673	,505
Fc_уединение	1,130	,7010	1,020	,6864	1,240	,7155	-,992	,327
Fa_уединение	-,200	1,0992	-,050	,9838	-,350	1,2103	,860	,395
Fo_изоляция	-1,54	1,406	-1,42	1,426	-1,66	1,411	,535	,596
Fc_изоляция	-,100	,8979	-,140	1,1628	-,060	,5471	-,278	,782
Fa_изоляция	-,615	1,2332	-,560	1,4151	-,670	1,0549	,279	,782

Анализ данных по методике «Семантический дифференциал» в целом показал, что испытуемые достаточно четко и осознанно дифференцируют понятия одиночество, уединение и изоляция. Отношение к одиночеству и изоляции отрицательное. При положительной оценке уединения характерно отрицательное отношение к фактору активности уединения ($F_a \gamma$), видимо, признавая за этим феноменом пассивное начало. Уединение для испытуемых - это укромный уголок, место для отдыха и восстановления жизненных сил, а не место для реализации творческих потенциалов.

Значимых различий в показателях «Семантического дифференциала» между мужчинами и женщинами не выявлено.

ГЛАВА 4. Корреляционный анализ.

4.1. Взаимосвязи показателя субъективного ощущения одиночества с копинг стратегиями в период ранней взрослости



Принятие риска

Бегство
избегание

Общий корреляционный анализ периода ранней взрослости выявил положительные связи между показателями уровня одиночества и копинг стратегиями *бегство избегание* ($p \leq 0.01$), *положительная переоценка* ($p \leq 0.05$), *самоконтроль* ($p \leq 0.05$), *дистанцирование* ($p \leq 0.05$), а так же отрицательные связи с *жизнестойкостью* ($p \leq 0.01$), *вовлеченность* ($p \leq 0.01$), *принятием риска* ($p \leq 0.01$), *удовлетворенность результатом* ($p \leq 0.05$) и *локус контроль – Жизнь* ($p \leq 0.01$).

Общий корреляционный анализ на данной выборке показал, что ощущение одиночества связано с копинг стратегией бегство избегание. Чем более ярко выражена эта стратегия, тем более вероятно, что человек будет чувствовать себя «ненужным», «некудышным», и это усилит его ощущение одиночества. Существует взаимосвязь ощущения одиночества с общей жизнестойкостью человека и ее составляющих *вовлеченность* и *принятие риска*. Низкая стрессоустойчивость, неумение противостоять ударам судьбы, нежелание и страх изменений в своей жизни формируют у человека слабый неадаптивный характер. Избегание трудностей и неудач делает личность инертной, инфантильной, неспособной к развитию. Низкие показатели по шкале ЛК-Жизнь, а это фатализм, неверие в то, что человек может изменить в своей судьбе сам, без помощи сильных мира сего и удачи, все это также формирует у человека крайне деструктивный вид одиночества. Замкнутый в своей скорлупе и лишенный социальной поддержки (либо из-за отсутствия необходимой «массовки», с которой он мог бы идентифицироваться, либо из-за плохо развитых коммуникативных навыков) человек погружается в свое одиночество как в болото, и, если не находит внутри себя сильных источников, мотивирующих работу над собой, начинает жалеть себя, винить свою судьбу и свое окружение за «так неудачно сложившиеся обстоятельства».

4.2. Взаимосвязи показателя субъективного ощущения одиночества с показателями теста жизнестойкости и СЖО в период пожилого возраста.



Общий корреляционный анализ в экспериментальной группе выявил сильные отрицательные корреляции между субъективным ощущением одиночества и следующими параметрами: жизнестойкость ($p < 0.01$), вовлеченность ($p < 0.01$), контроль ($p < 0.01$), принятие риска ($p < 0.01$), цели ($p < 0.01$), процесс ($p < 0.01$), результат ($p < 0.01$), ЛК Я ($p < 0.01$), ЛК Жизнь ($p < 0.01$), ОЖ ($p < 0.01$).

При низких показателях перечисленных параметров высока вероятность возникновения у человека ощущения одиночества.

4.3. Взаимосвязи показателя субъективного ощущения одиночества с показателями «Семантического дифференциала» периода ранней взрослости.





У женщин выявлена значимая корреляция ($p \leq 0.01$) показателей уровня ощущения одиночества с фактором силы уединения FcУ. Это говорит о наличии ощущения одиночества у женщин, привыкших «черпать» силу в уединении. С фактором активности уединения FaУ обнаружена обратная взаимосвязь. При отрицательном значении FaУ можно предположить, что женщины, видящие в уединении больше пассивного начала, использующие уединение для отдыха и восполнения утраченных сил, также склонны к ощущению одиночества.

У мужчин таких корреляционных связей между показателями субъективного ощущения одиночества и значениями семантического дифференциала не обнаружено.

ГЛАВА 5. Регрессионный анализ

5.1. Регрессионный анализ мужчин и женщин периода ранней взрослости.

В качестве зависимой переменной выступает показатель субъективного ощущения одиночества, в качестве независимых переменных – показатели личностных особенностей, копинг-поведения и показатели анкеты.

Введенные/удаленные переменные^a

Модель	Введенные переменные	Удаленные переменные	Метод
--------	----------------------	----------------------	-------

1	Вовлеченность		Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения $\leq ,050$, Вероятность F для исключения $\geq ,$ 100).
2	положит переоценка		Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения $\leq ,050$, Вероятность F для исключения $\geq ,$ 100).
3	Семья		Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения $\leq ,050$, Вероятность F для исключения $\geq ,$ 100).

а. Зависимая переменная: ощущ-е одиночества

Сводка для модели^d

Модель	R	R- квадрат	Скорректирован ный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки	Дурбин- Уотсон
1	,562 ^a	,316	,298	9,078	
2	,641 ^b	,411	,379	8,536	
3	,688 ^c	,474	,430	8,180	1,525

а. Предикторы: (константа), вовлеченность

б. Предикторы: (константа), вовлеченность, положит переоценка

с. Предикторы: (константа), вовлеченность, положит переоценка, семья

д. Зависимая переменная: ощущ-е одиночества

Регрессионный анализ выявил, что в уравнение регрессии включены 3 предиктора: вовлеченность, положительная переоценка и наличие собственной семьи (модель 3).

Обнаружена зависимость ощущения одиночества от отсутствия семьи, от эмоциональной вовлеченности в жизненный процесс и от наличия выраженной копинг стратегии «положительная переоценка». Последняя, видимо, является компенсаторным адаптивным элементом этой схемы, и не может являться показателем наличия ощущения одиночества. Человек пытается найти смысл в своей социальной или внутриличностной ситуации, переосмыслить свою жизнь и свое место в жизни. Отсутствие семейных отношений может являться детерминантой возникновения ощущения одиночества. Внутренний дискомфорт и желание близких интимно-личностных отношений побуждают человека к поиску таких отношений.

Низкий уровень эмоциональной вовлеченности в жизненный процесс также может вызвать у индивида ощущение одиночества. Отсутствие удовлетворенности собственной жизнью, эмоциональной бедностью и ненасыщенностью, порождает чувство отвергнутости и ощущение себя «вне жизни».

Таким образом, субъективное ощущение одиночества выше у испытуемых с более низкими показателями вовлеченности в жизнь, с более выраженной копинг стратегией «положительная переоценка» и не имеющих семьи.

5.2.Регрессионный анализ мужчин и женщин пожилого возраста

Введенные/удаленные переменные^a

Модель	Введенные переменные	Удаленные переменные	Метод
--------	----------------------	----------------------	-------

1	процесс		Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения $\leq ,050$, Вероятность F для исключения $\geq ,100$).
2	принятие риска		Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения $\leq ,050$, Вероятность F для исключения $\geq ,100$).

а. Зависимая переменная: ощущ-е одиночества

Сводка для модели^с

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки	Дурбин-Уотсон
1	,712 ^a	,507	,494	10,016	
2	,756 ^b	,571	,548	9,465	1,907

а. Предикторы: (константа), процесс

б. Предикторы: (константа), процесс, принятие риска

с. Зависимая переменная: ощущ-е одиночества

У мужчин и женщин старшей возрастной группы в уравнение регрессии включены два предиктора: «процесс» и «принятие риска». По низким показателям эмоциональной насыщенности жизни с одной стороны и с устойчиво сложившейся стратегией к безопасности снижения активности в реализации жизненного сценария, с другой- можно с большой долей вероятности предсказать наличие у человека ощущения одиночества.

ГЛАВА 6. Дисперсионный анализ.

Общий дисперсионный анализ по двум возрастным группам дал следующие результаты. Фактор возраста на ощущение одиночества не влияет. Статистически значимых различий между двумя возрастными группами не выявлено. Обнаружены статистически значимые различия по параметрам «вовлеченность» ($p < 0.01$), «цели» ($p < 0.05$), «процесс» ($p < 0.05$), «результат» ($p < 0.05$), «ЛК Я» ($p < 0.01$), «ОЖ» ($p < 0.01$).

Респонденты старшей возрастной группы ощущают себя более вовлеченными в жизненный процесс. Особенно ярко это проявляется у мужчин и женщин, живущих в семьях. У тех, кто живет в интернате для престарелых, эти показатели намного ниже, и эта разница статистически достоверна ($p < 0.05$).

Лица пожилого возраста более целеустремленны, они знают, чего хотят от жизни. Свою жизнь они считают интересной и эмоционально насыщенной. Они считают себя хозяевами своей судьбы и удовлетворены прожитой частью жизни.

Такую разницу в результатах дают пожилые люди, живущие в семьях. Их показатели по изучаемым параметрам гораздо выше результатов тех, кто живет в интернате. Это наглядно демонстрирует анализ данных по следующему фактору «семья-интернат». Здесь выявлен целый спектр статистически значимых различий. Прежде всего, это «ощущение одиночества» ($p < 0.01$). Лица, проживающие в интернате, гораздо чаще и сильнее ощущают себя одинокими, отрезанными от жизни. И это, несмотря на то, что интенсивность общения в их среде очень высокое. Их день очень насыщен, чаще всего строго регламентированными событиями. Также обнаружены статистически значимые различия по следующим параметрам: «жизнестойкость» ($p < 0.01$), «вовлеченность» ($p < 0.05$), «контроль» ($p < 0.01$), «цели» ($p < 0.05$), «процесс» ($p < 0.01$), «результат» ($p < 0.05$).

По фактору «образование» обнаружены статистически значимые различия по параметру «цели» ($p < 0.01$). Лица с высшим образованием имеют

более высокую осмысленность своего пути, направленность и перспективу, чем лица со средним и средне-специальным образованием.

Фактор «наличие семьи» не дал статистически значимых результатов, но анализ средних данных позволяет сделать вывод о том, что наличие или отсутствие семьи может играть существенную роль в формировании ощущения одиночества, влияет на результаты других исследуемых параметров.

Вот лишь некоторые данные средних значений:

Зависимая переменная		Среднее значение
ощущение_одиночества	в браке	12,05
	нет	22,68
Жизнестойкость	в браке	82,55
	нет	73,31
Вовлеченность	в браке	36,59
	нет	34,06
Контроль	в браке	27,00
	нет	24,50
Принятие_риска	в браке	19,09
	нет	14,46
Цели	в браке	36,82
	нет	30,41
Процесс	в браке	30,96
	нет	26,73
Результат	в браке	26,82
	нет	22,32
ЛК_Я	в браке	22,46
	нет	18,14
ЛК_Жизнь	в браке	32,18
	нет	25,93
ОЖ	в браке	109,36
	нет	91,75

Приведенные данные позволяют сделать вывод о том, что наличие семьи повышает жизнестойкость человека и делает его жизнь более эмоционально насыщенной, осмысленной и целеустремленной.

Анализ фактора структуры родительской семьи дал только одну значимую зависимую «ЛК Я» ($p < 0.05$). Лица, выросшие в неполных семьях,

или воспитанные в детских домах, чаще вырастают не верящими в собственные силы, слабыми и зависящими от окружающих. Это хорошо иллюстрируют следующие данные.

Зависимая переменная		Среднее значение
ощущение_одинокства	дет_дом	37,56
	полная	18,11
	неполная	20,14
Жизнестойкость	дет_дом	54,00
	полная	76,96
	неполная	77,39
Вовлеченность	дет_дом	23,56
	полная	35,74
	неполная	35,01
Контроль	дет_дом	20,11
	полная	24,97
	неполная	26,37
Принятие_риска	Дет.дом	7,44
	полная	16,29
	неполная	15,97
Цели	дет_дом	28,56
	полная	32,84
	неполная	31,11
Процесс	дет_дом	20,67
	полная	27,47
	неполная	29,72
Результат	дет_дом	15,44
	полная	24,41
	неполная	23,23
ЛК_Я	дет_дом	15,67
	полная	19,69
	неполная	18,99
ЛК_Жизнь	дет_дом	21,56
	полная	28,07
	неполная	27,53
ОЖ	дет_дом	75,67
	полная	97,74
	неполная	97,10

Если у живущих в полных и неполных семьях средние значения по исследуемым параметрам примерно одинаковы, то у выросших в детском

доме они существенно ниже. Как известно, ранние детские впечатления могут существенно повлиять на формирование личности. Таким образом, выросшие в детском доме могут испытывать ощущение одиночества на протяжении всей жизни.

Фактор «хобби» дал несколько значимых зависимых: «жизнестойкость» ($p < 0.05$), «вовлеченность» ($p < 0.05$), «контроль» ($p < 0.05$), «принятие риска» ($p < 0.05$), «процесс» ($p < 0.05$). Наличие какого-либо увлечения у человека делает его жизнь более эмоционально насыщенной, придает ей смысл. Делает человека более уверенным в себе, повышает его жизнестойкость в стрессовых условиях. Но опосредованно, через выше перечисленные параметры, отсутствие хобби может влиять на возникновение ощущения одиночества. Когда человек сам наполняет свою жизнь интересными занятиями, он тем самым укрепляет свой жизненный иммунитет. В отличие от тех, чью жизнь «искусственно», извне регламентируют и насыщают, что лишь подпитывает и укрепляет неуверенность человека в себе и его зависимость от окружающих. Очень важным моментом является то, чем человек наполняет свою жизнь. При неправильном, легкомысленном подходе это может стать бегством от самого себя, от своих внутренних проблем, от ключевых вопросов своего становления.

Фактор «пола» по исследуемым параметрам значимых различий не выявил. Хотя они есть. Так, к примеру, фактор хобби у мужчин дал гораздо больше статистически значимых результатов, чем у женщин: «ощущение одиночества» ($p < 0.01$), «жизнестойкость» ($p < 0.01$), «вовлеченность» ($p < 0.05$), «контроль» ($p < 0.01$), «принятие риска» ($p < 0.05$), «процесс» ($p < 0.05$), «результат» ($p < 0.01$), «ЛК Я» ($p < 0.01$), «ЛК Жизнь» ($p < 0.01$), «ОЖ» ($p < 0.05$). Для женщин статистически значимых параметров, связанных с фактором «хобби» не выявлено. Видимо, для мужчин хобби имеет гораздо большую ценность, чем для женщин. Оно дает им большую осмысленность, уверенность в себе и временную перспективу.

По фактору «семья/интернат» между мужчинами и женщинами имеются различия. Если у мужчин выявлено 4 значимых параметра: «ощущение одиночества» ($p < 0.01$), «процесс» ($p < 0.05$), «ЛК Я» ($p < 0.01$), «ОЖ» ($p < 0.05$), то для женщин таких статистически значимых параметров 9: «жизнестойкость» ($p < 0.05$), «вовлеченность» ($p < 0.05$), «контроль» ($p < 0.05$), «цели» ($p < 0.01$), «процесс» ($p < 0.05$), «результат» ($p < 0.05$), «ЛК Я» ($p < 0.01$), «ЛК Жизнь» ($p < 0.05$), «ОЖ» ($p < 0.01$). Полученные данные позволяют говорить нам о том, что, проживающие в интернате женщины, чувствуют себя более слабыми, зависимыми, нерешительными и неуверенными в себе, чем мужчины.

Выводы

Анализ результатов данного исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Переживание одиночества у пожилых людей, в целом, ниже, чем у молодых. Но это различие статистически не значимо. Обнаружена тенденция к уменьшению ощущения одиночества с возрастом у мужчин. Но, достоверно утверждать этого нельзя, так как мы проводим сравнительную диагностику, а не лонгитюдное исследование. И в данном случае мы можем наблюдать различие в психологии двух разных поколений, выросших и развившихся в различных социально-экономических и общественных условиях.

2. Лица пожилого возраста более уверены в себе, более осмысленны, чем люди периода ранней взрослости. Пожилые люди лучше понимают чего хотят от жизни, и осознанно пытаются сделать ее интересней и насыщенной.

3. Уровень ощущение одиночества у проживающих в интернате пожилых людей выше, чем у проживающих в семьях. Особенно сильно переживают одиночество женщины живущие в интернате. У них обнаружена крайне низкая стрессоустойчивость и неуверенность в своих силах .

4. Фактор пола на ощущение одиночества не влияет. В целом, переживание одиночества у женщин выше, чем у мужчин, но не является

статистически значимым. Однако существующую тенденцию в различиях необходимо учитывать .

5. Выросшие в детском доме особенно сильно испытывают ощущение одиночества. Ранние детские впечатления оказывают существенное влияние на формирование личности, и воспитанные в детских домах особенно чувствительны к переживанию одиночества.

6. Наличие хобби снижает риск возникновения ощущения одиночества, повышает жизнестойкость, делает жизнь человека эмоционально насыщенной, придавая ей смысл и направленность.

7. Отсутствие семьи существенно влияет на возникновения ощущения одиночества, на общую насыщенность жизни, её направленность и осмысленность.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе данной работы было проведено исследование особенностей ощущения одиночества в двух возрастных группах: периода ранней взрослости и периода пожилого возраста. Были исследованы социально-демографические и личностные характеристики и их взаимосвязь с уровнем ощущения одиночества. Полученные данные были обработаны с помощью методов корреляционного, регрессионного и дисперсионного анализа.

Анализ данных не подтвердил гипотезу о том, что переживание ощущения одиночества среди лиц пожилого возраста выше, чем среди лиц периода ранней взрослости. Молодым людям свойственно немного чаще испытывать ощущение одиночества, но эта разница статистически не значима.

Гипотеза о том, что переживание одиночества у женщин выше, чем у мужчин также не подтвердилась. Наличие переживания одиночества у

женщин зависит от влияния дополнительных факторов: проживание в интернате и отсутствие семьи.

Гипотеза о том, что переживание одиночества у людей, проживающих в интернате выше, чем у людей, живущих в семьях, подтвердилась. У проживающих в интернате выше уровень ощущения одиночества, ниже жизнестойкость и осмысленность жизни.

Проведённое исследование убедительно показало что одиночество является сложным и противоречивым феноменом, и нельзя забывать о его амбивалентном характере. Одиночество может выступать детерминантой деформированного развития, при котором нарушается процесс социализации, замедляется развитие различных слоев мотивационной сферы личности, ухудшается восприятие личностью самой себя и окружающего мира. Но одиночество может нести в себе возможность глубокого духовного развития личности. Являясь узловой точкой недовольства собой и своим положением, оно может стать толчком к развитию внутренней рефлексии человека, к размышлению о важнейших смысло-жизненных проблемах, ведет к поиску самого себя и своего места в жизни. Именно такое состояние экзистенциального вакуума заставляет личность усиленно работать над собой и ситуацией, помогая раскрывать собственные ресурсы развития. И тогда одиночество, с его деструктивным разрушительным содержанием, становится уединением, несущим в себе позитивный потенциал личностного развития.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бердяев Н. “Философия свободы” АСТ, 2010 г.
2. Бердяев Н. “Самопознание” Лениздат 1991 г.
3. *Бодалев, А.А.* Личность и общение: [Текст]/А.А. Бодалев. – М., 2006. – 272с.
4. Вейс Р. “Вопросы изучения одиночества // Лабиринты одиночества” М.; Прогресс. 1989г.

5. Возрастная психология. / Под ред. Т. Марцинковской. М., Академия, 2011.
6. Возрастная психология. / Под ред. В. Мухиной, А. Хвостова. М., Академия, 2008.
7. Вульф Л.С. Одиночество пожилых людей. // Социальное обеспечение. 1998, №5.
8. Геронтопсихология. / Под ред. Г. Никифорова. СПб, СПбГУ, 2007.
9. Гребенщиков Б. «Сестра Хаос.500.»
10. Диагностика уровня поликоммуникативной эмпатии (И.М. Юсупов) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., изд-во Института Психотерапии. 2002. С.153-156
11. «Жизненная вовлеченность в старости» (Erikson E., 1986)
12. Корчагина С.Г. «Психология одиночества» М. Московский психолого социальный Институт 2008г.
13. «Лабиринты одиночества» Под общей редакцией Покровского М., Прогресс 1989г.
14. Леонтьев Д.А. Тест смысло-жизненных ориентации (СЖО). 2-е изд. — М.: Смысл, 2000. — 18 с.
15. Маслоу, А.Г. Мотивация личности: [Текст]/ А.Г. Маслоу.- СПб., 2005.
16. Мэй Ролло «Экзистенциальная психология». М.: Апрель Пресс ЭКСМО-Пресс, 2001.- 624с.
17. Перлман Д. Пепло Л. «Теоретические подходы к одиночеству// Лабиринты одиночества» М.; Прогресс. 1989г.
18. Психологические аспекты социальной работы с пожилыми людьми/ Методическое пособие/Санкт-Петербург, 2009
19. Психология развития личности. Средний возраст, старение, смерть. / Под редакцией А. А. Реана. М., АСТ, Прайм-Еврознак, 2007.
20. Психология человека от рождения до смерти. / Под ред. А. А. Реана. М., АСТ, Прайм-Еврознак, 2010.
21. РИА Новости
<http://ria.ru/science/20150312/1052166801.html#ixzz3UATROkJQ>
22. Роджерс Карл. "Клиент-центрированная терапия" И: «Эксмо» 2002 г.

23. Серма В. "Некоторые ситуативные и личностные корреляты одиночества|| Лабиринты одиночества" М.,Прогресс 1989г.
24. Толстой Л.Н. И: Эксмо-2009 -311 с.
25. Фрейд А. Детский психоанализ. — СПб.: Питер, 2003. — 477 с.
26. Фрейд З. Психология бессознательного. – М.: Просвещение, 1990.
27. Фромм Э. "Бегство от свободы. Человек для самого себя" Изида 2004г.
28. Фромм Э. "Здоровое общество" АСТ 2011 г.
29. Холлис Дж " Душевные омуты" Когито-Центр 2010 г.
30. Шопенгауэр А. «Parerga und Paralipomena» И:Ленинградского университета, 1990. - 288 с.
31. Ялом И. "Экзистенциальная психотерапия" Класс 2004 г.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Структурированная беседа.

1.Имя.

2.Пол.

3.Возраст.

4.Образование.

5.Работа, профессия.

6.Семейное положение.

7.Состав семьи в детстве.

8.Отношение к одиночеству от -5 до +5.

9. Чем занимаетесь когда остаётесь одни? Хобби?

10. Любите ли Вы иногда побыть в одиночестве?

11. Хватает ли Вам общения?

12. В какой период жизни Вы чувствовали себя особенно одиноким?

Детство. Юность. Зрелые годы. Сейчас. Никогда.

Методика «Незаконченные предложения»

1. Одиночество-это
2. Когда человек один, он
3. Человек чувствует себя одиноким, потому что
4. Человека делает одиноким
5. Если человеку нравится быть одному, значит он

Приложение 2.

Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Выбранный вариант отметьте знаком «+».

Обработка результатов и интерпретация. Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов. Сумма ответов «часто» умножается на три, «иногда» — на два, «редко» — на один и «никогда» — на 0. Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества — 60 баллов.

Высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов, от 20 до 40 баллов — средний уровень одиночества, от 0 до 20 баллов низкий уровень одиночества.

Текст опросника

Утверждения	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1. Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку				
2. Мне не с кем поговорить				
3. Для меня невыносимо быть таким одиноким				
4. Мне не хватает общения				
5. Я чувствую, будто никто действительно не понимает себя				
6. Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне				
7. Нет никого, к кому я мог бы обратиться				
8. Я сейчас больше ни с кем не близок				
9. Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи				
10. Я чувствую себя покинутым				
11. Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает				
12. Я чувствую себя совершенно одиноким				
13. Мои социальные отношения и связи поверхностны				
14. Я умираю от тоски по компании				
15. В действительности никто как следует не знает меня				
16. Я чувствую себя изолированным от других				
17. Я несчастен, будучи таким отверженным				
18. Мне трудно заводить друзей				
19. Я чувствую себя исключенным и изолированным другими				
20. Люди вокруг меня, но не со мной				

Приложение 3.

Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса в адаптации Вассермана и соавторов.

ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ

никогда редко иногда часто

СИТУАЦИИ, Я ...

...	сосредотачивался на том, что мне нужно				
1	было делать дальше - на следующем шаге	0	1	2	3
...	начинал что-то делать, зная, что это все				
2	равно не будет работать, главное - делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	... спал больше обычного	0	1	2	3
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	... составлял план действия	0	1	2	3
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3

26 ... рисковал напропалую	0	1	2	3
27 ... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28 ... находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29 ... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30 ... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31 ... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32 ... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33 ... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34 ... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35 ... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36 ... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37 ... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38 ... вымещал это на других людях	0	1	2	3
39 ... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40 ... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41 ... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42 ... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43 ... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44 ... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45 ... что-то менял в себе	0	1	2	3
46 ... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47 ... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48 ... молился	0	1	2	3
49 ... прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50 ... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

Ключ сырых баллов

- **Конфронтационный копинг** - пункты: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
- **Дистанцирование** - пункты: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
- **Самоконтроль** - пункты: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
- **Поиск социальной поддержки** - пункты: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
- **Принятие ответственности** - пункты: 5, 19, 22, 42.
- **Бегство-избегание** - пункты: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
- **Планирование решения проблемы** - пункты: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
- **Положительная переоценка** - пункты: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

вычисляем по формуле: $X = \text{сумма баллов} / \text{max балл} * 100$ Максимальное значение по вопросу, которое может набрать испытуемый 3, а по всем вопросам субшкалы максимально 18 баллов.

Например, если испытуемый набрал 8 баллов:

$$\frac{8}{18} * 100 = 44,4\%$$

- это и есть уровень напряжения конфронтационного копинга.

В адаптации Вассермана и соавторов.

После расчета «сырых» показателей по шкалам необходимо осуществить их перевод в стандартные Т-баллы с использованием разработанных таблиц. Таблицы перевода «сырых» показателей в стандартные Т-баллы составлены на основе статистического анализа результатов обследования репрезентативной выборки объемом 1627 человек.

Степень предпочтительности для испытуемого стратегии совладания со стрессом определяется на основании следующего условного правила:

- показатель меньше 40 баллов – редкое использование соответствующей стратегии;
- 40 баллов \leq показатель \leq 60 баллов – умеренное использование соответствующей стратегии;
- показатель более 60 баллов – выраженное предпочтение соответствующей стратегии.

Приложение 4.

Тест жизнестойкости (методика С.Мадди в адаптации Д.А.Леонтьева).

Утверждение	Нет	Скорее нет	Скорее да	Да
1. Я часто не уверен в собственных решениях				
2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела				
3. Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели				
4. Я постоянно занят, и мне это нравится				
5. Часто я предпочитаю «плыть по течению»				
6. Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств				
7. Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня				
8. Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня				
9. Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо				
10. Порой я так устаю, что уже ничто не может				

заинтересовать меня

11. Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным
12. Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня
13. Лучше синица в руках, чем журавль в небе
14. Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым
15. Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их
16. Иногда меня пугают мысли о будущем
17. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал
18. Мне кажется, что я не живу полной жизнью, а только играю роль
19. Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете
20. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми
21. Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш
22. Я люблю знакомиться с новыми людьми
23. Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное
24. Мне всегда есть чем заняться
25. Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг
26. Я часто сожалею о том, что уже сделано
27. Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить её до лучших времен
28. Мне трудно сблизиться с другими людьми
29. Как правило, окружающие слушают меня внимательно
30. Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом
31. Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен
32. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня
33. Мои мечты редко сбываются
34. Неожиданности дарят мне интерес к жизни
35. Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны

36. Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни
37. Мне не хватает упорства закончить начатое
38. Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной
39. У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы
40. Окружающие меня недооценивают
41. Как правило, я работаю с удовольствием
42. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей
43. Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются
44. Друзья уважают меня за упорство и непреклонность
45. Я охотно берусь воплощать новые идеи

Прямые и обратные пункты для каждой шкалы

	Прямые пункты	Обратные пункты
Вовлеченность	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Приведем краткую интерпретацию шкал:

Жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность».

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому - ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) - убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для развития компонента участия принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости.

Таблица 1.2. Средние и стандартные отклонения общего показателя

Нормы	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Среднее	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

Приложение 5.

Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО) Леонтьева Д.А.

Инструкция

Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача - выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны).

- | | | |
|---|---------------|---|
| 1. Обычно мне очень скучно. | 3 2 1 0 1 2 3 | Обычно я полон энергии |
| 2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей | 3 2 1 0 1 2 3 | Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной |
| 3. В жизни я не имею определенных целей и намерений | 3 2 1 0 1 2 3 | В жизни я имею очень ясные цели и намерения |
| 4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной | 3 2 1 0 1 2 3 | Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной. |
| 5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на | 3 2 1 0 1 2 3 | Каждый день кажется мне совершенно похожим на все |

другие		другие.
6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заниматься	3 2 1 0 1 2 3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3 2 1 0 1 2 3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9. Моя жизнь пуста и неинтересна.	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь наполнена интересными делами
10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3 2 1 0 1 2 3	Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3 2 1 0 1 2 3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.	3 2 1 0 1 2 3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13. Я человек очень обязательный.	3 2 1 0 1 2 3	Я человек совсем не обязательный.
14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3 2 1 0 1 2 3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3 2 1 0 1 2 3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16. В жизни а еще не нашел своего призвания и ясных целей.	3 2 1 0 1 2 3	В жизни я нашел свое призвание и цели.
17. Мои жизненные взгляды еще не определились.	3 2 1 0 1 2 3	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3 2 1 0 1 2 3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19. Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и	3 2 1 0 1 2 3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные

удовлетворение

неприятности и переживания.

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (процентили). Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) - полюсу ее отсутствия.

В **восходящую** шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты - 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

В **нисходящую** шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты - 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Общий показатель ОЖ - все 20 пунктов.

Субшкала 1 (цели)- 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процесс) - 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат) - 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контроля - Я) - 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контроля - жизнь) - 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Средние и стандартные отклонения субшкал и общего показателя ОЖ (N=200 чел)

Шкалы	Мужчины		Женщины	
	М	σ	М	σ
1 — Цели	32,90	5,92	29,38	6,24
2 — Процесс	31,09	4,44	28,80	6,14
3 — Результат	25,46	4,30	23,30	4,95
4 — ЛК-Я	21,13	3,85	18,58	4,30
5 — ЛК-жизнь	30,14	5,80	28,70	6,10

Общий показатель ОЖ 103,10 15,03 95,76 16,54

Интерпретация результатов

Интерпретация субшкал

1. Цели в жизни. Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне ОЖ будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектёра, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

2. Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни.

Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале — признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность в будущее.

3. Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией.

Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут

характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придать смысл остатку жизни. Низкие баллы — неудовлетворенность прожитой частью жизни.

4. *Локус контроля-Я (Я — хозяин жизни)*. Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Низкие баллы — неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

5. *Локус контроля-жизнь, или управляемость жизни*. При высоких баллах — убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы — фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Приложение 6.

Методика семантического дифференциала (модификация С.Г.Корчагиной).

Инструкция:

1. Вам предлагается последовательно оценить понятия «одиночество» («о»), «изоляция» («и») и «уединение» («у») по предложенным 15-ти парам полярных утверждений.

№		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	
1	Плохое								Хорошее
2	Поверхностное								Глубокое
3	Тихое								Громкое
4	Разрушающее								Созидающее
5	Маленькое								Большое

6	Спокойное								Беспокойное
7	Холодное								Теплое
8	Слабое								Сильное
9	Пассивное								Активное
10	Колючее								Мягкое
11	Тяжелое								Легкое
12	Однообразное								Разнообразное
13	Темное								Светлое
12	Однообразное								Разнообразное
13	Темное								Светлое
14	Увядавшее								Расцветающее
15	Застывшее								Подвижное

2.Посчитайте факторные веса каждого понятия по формулам:

$$\text{Фактор оценки} - F_o = (f_1 + f_4 + f_7 + f_{11} + f_{13}) : 5;$$

$$\text{Фактор силы} - F_c = (f_2 + f_5 + f_8 + f_{11} + f_{14}) : 5;$$

Фактор активности - $F_a = (f_3 + f_6 + f_9 + f_{12} + f_{15}) : 5$ где/- шкальный вес, то есть конкретное значение по каждой шкале (от -3 до +3).

Всего 15 шкал, индекс рядом с f указывает номер шкалы, например f_5 - значение по пятой шкале «маленькое - большое».

Так как вам нужно посчитать три факторных веса для трех слов, то всего получится девять значений.

3. Составьте таблицу и впишите туда полученные результаты.

Одиночество			Изоляция			Уединение		
Fo	Fc	Fa	Fo	Fc	Fa	Fo	Fc	Fa