



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

Департамент психологии и образования

Павлюченко Алина Сергеевна

**ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И
ОДИНОЧЕСТВА (НА ПРИМЕРЕ КОНКРЕТНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ГРУППЫ)**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
по направлению подготовки 37.03.01 Психология,
Психологическое консультирование и психодиагностика

Владивосток

2018

В материалах данной выпускной квалификационной работы не содержатся сведения, составляющие государственную тайну, и сведения, подлежащие экспортному контролю.

Директор Школы искусств и гуманитарных наук

_____ Ф.Е. Ажимов

«20» июня 2018г.

Защищена в ГЭК с оценкой

Секретарь ГЭК

_____ И.О.Фамилия

подпись _____
« _____ » _____ 20 ____ г.

Автор работы _____
(подпись)

« _____ » _____ 20 ____ г.

Руководитель ВКР _____
(должность, уч. степень, ученое звание)

_____ (подпись) _____ (ФИО)

« _____ » _____ 20 ____ г.

Назначен рецензент _____

(уч. степень, ученое звание)

_____ (фамилия, имя, отчество)

«Допустить к защите»

Директор департамента

_____ (уч. степень, ученое звание)

_____ (подпись) _____ (и. о. фамилия)

« _____ » _____ 20 ____ г.

Содержание

Введение.....	3
1 Теоретико-методологический анализ субъективного благополучия в психологии.....	7
1.1 Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия личности в психологии.....	7
1.2 Структурные компоненты субъективного благополучия	13
1.3 Основные детерминанты субъективного благополучия.....	21
2 Теоретический анализ феномена одиночества личности в психологической науке	28
2.1 Общие представления о понятии одиночества	28
2.2 Теоретические модели одиночества	31
2.3 Типы одиночества	44
3 Эмпирическое исследование связи субъективного благополучия и одиночества у студентов	49
3.1 Организация и ход исследования	49
3.2 Результаты эмпирического исследования	53
3.3 Интерпретация данных, полученных в результате исследования субъективного благополучия.....	55
3.4 Интерпретация данных, полученных в результате исследования субъективного ощущения одиночества	60
3.5 Анализ корреляции субъективного благополучия и ощущения одиночества	66
Заключение	70
Список литературы	73
Приложение А	78
Приложение Б.....	79
Приложение В.....	81
Приложение Г	83
Приложение Д.....	85
Приложение Е.....	87
Приложение Ж.....	89
Приложение З	91
Приложение И	93
Приложение К.....	95
Приложение Л.....	98

Введение

Данная работа посвящена теоретическому и эмпирическому изучению связи субъективного благополучия и одиночества у студентов.

Одиночество считается значительной проблемой в студенчестве. Объяснить это можно тем, что с окончанием школы, когда молодёжь входит в новый период жизни, где сама жизнь ощущается по-другому, появляются новые задачи и проблемы, решение которых требует самостоятельности, а также важными становятся вопросы самоактуализации и реализации жизненных планов. После завершения обучения в среднем учебном заведении меняется социальный статус молодых людей, а также характер социальных и личных отношений.

На сегодняшний день жизнедеятельности современных людей, а также и студентов, такое понятие как одиночество рассматривается не только в негативном ключе, но и с позиции позитивного функционирования, например как возможность заняться самоанализом, размышлением о смысложизненных вопросах, а также развития личностных качеств и свойств, вследствие чего – построение более осознанных поведенческих стратегий, а также принятие данного состояния как ресурсного для человека (Ж.-М. Кинодо, Э. Кляйненберг, О. Красникова, В. Леви, Д. А. Леонтьев, Н. В. Хамитов, В. Э. Фромм, К. П. Эстес). В связи с этим возникает вопрос, может ли человек, переживающий состояние психологического одиночества, считать себя благополучным?

Субъективное благополучие считается одной из важнейших и интереснейших проблем психологии личности, по мнению ряда авторов, а именно: Т. О. Гордеевой, Т. Ю. Ивановой, С. С. Кузнецовой, Л. В. Куликовой, Е. А. Осина, С. С. Кузнецова, Д. Д. Сучкова, Р. М. Шамионова. Данная проблема является актуальной, в частности, и в юношеском возрасте, как утверждает Н. В. Хамитов, В. С. Мухина, в период студенчества.

Благополучие студентов представляет собой осуществление личностной самоактуализации и жизненной реализации.

В последние десятилетия проблема субъективного благополучия всё чаще становится актуальной в исследованиях отечественных и зарубежных психологов. Это вызвано необходимостью выявления, изучения и оценки факторов, влияющих на субъективное благополучие личности.

Выбор студентов в качестве участников исследования достоин отдельного внимания: на данном этапе развития российского общества является важным выделение чётких социально-психологических характеристик молодёжи как наиболее активной части общества, переживающей период становления психосоциальной зрелости, экономической самостоятельности, этап нахождения своего места в социальной структуре общества. Современные тенденции развития общества требуют от молодого поколения овладения всё более широким спектром знаний, умений, навыков, компетенций, способствующих успешной социализации. Безусловно, изучение субъективного благополучия молодёжи вполне актуально, своевременно и вызывает научный интерес.

Актуальность исследования подтверждается и тем, что на данный момент очевидна необходимость анализа природы и сущности одиночества как особого состояния личности, специфики его переживания и выявление связи с благополучием личности (Е. Я. Грановская, Е. Н. Заворотных, С. Г. Корчагина, Е. В. Неумоева, Л. Э. Пепло, Д. Перлман).

Объект исследования (теоретический) – субъективное благополучие и одиночество.

Объект исследования (эмпирический) – студенты Дальневосточного федерального университета

Предмет исследования: связь субъективного благополучия и одиночества у студентов.

Эмпирическая база исследования: в исследовании приняли участие 56 студентов 4 курсов в возрасте 21-22 лет, из них 28 студентов направления

подготовки 37.03.01 «Психология» (24 девушки и 4 юноши) и 28 студентов направления подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью» (20 девушек и 8 юношей) Школы искусств и гуманитарных наук Дальневосточного федерального университета (г. Владивосток).

Цель исследования: изучить связь субъективного благополучия и одиночества у студентов.

Гипотеза исследования: существует связь между субъективным благополучием и одиночеством.

Задачи:

1. Изучить теоретические подходы к проблеме субъективного благополучия.
2. Проанализировать психологические особенности психологического феномена одиночества.
3. Подобрать методики для изучения связи субъективного благополучия и одиночества.
4. Экспериментально исследовать субъективное благополучие и одиночество подобранными методиками.
5. Описать результаты эмпирического исследования субъективного благополучия и одиночества у студентов ШИГН Дальневосточного федерального университета.

Теоретико-методологическую основу исследования выпускной квалификационной работы составили:

- Основные подходы к пониманию природы субъективного благополучия Т. О. Гордеевой, Т. Ю. Ивановой, С. С. Кузнецовой, Л. В. Куликовой, Е.А. Осина, Д. Д. Сучкова, Р. М. Шамионова.
- Теории и концепции понимания феномена одиночества Е. Я. Грановской, Е. Н. Заворотных, С. Г. Корчагиной, Е. В. Неумоевой, Л. Э. Пепло, Д. Перлмана.
- Теоретико-методические представления А. Лэнгле, К. Орглера, Д. Рассела, М. Фергюсона, С. Г. Корчагиной.

Методическая основа исследования:

Методы исследования: теоретические, эмпирические, статистические.

Методики исследования:

- Шкала субъективного благополучия;
- Методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона;
- Шкала экзистенции А. Лэнгле и К. Орглер;
- Опросник для определения уровня и вида одиночества (С.Г. Корчагина).

В качестве методов математической статистики использовались критерии:

- критерий согласия Пирсона χ^2 ;
- t-критерий Стьюдента;
- ранговой корреляции Спирмена.

Научная новизна: Получены новые данные, дающие расширенные представления о характере связи субъективного благополучия и одиночества личности в выборке студентов ШИГН ДВФУ.

Теоретическая значимость работы: проведено теоретическое исследование, которое позволило обобщить достаточное количество научных исследований в области исследования субъективного благополучия и одиночества личности студента. Были расширены знания о возможности исследования данной проблемы на определённой социальной группе.

Практическая значимость работы: Полученные в результате проведённого исследования данные могут быть учтены при планировании психологической и воспитательной работы со студентами вуза.

Структура и объём ВКР: Выпускная квалификационная работа изложена на 100 страницах текста, содержит 5 рисунков, 6 таблиц и состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений. Библиографический список включает 54 отечественных и 2 зарубежных источника.

1 Теоретико-методологический анализ субъективного благополучия в психологии

1.1 Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия личности в психологии

Вопросы достижения позитивного психологического функционирования, факторов на него влияющих, дифференцирующих показателей относятся к проблематике субъективного благополучия личности. Современными психологами эта тема выделяется как одна из приоритетных для изучения и понимания. Чем динамичней развивается общество, чем напряжённей и требовательней жизнь каждой единицы социума, чем кардинальней изменения критериальных оценок человека и его жизнедеятельности, тем острее проблема личностного благополучия.

Уже в середине прошлого века западными психологами проводилась активная работа и множество исследований, посвященных анализу детерминант субъективного благополучия, гипотез по его формированию, определению самого понятия. Такая заинтересованность зарубежных специалистов позволила им достаточно близко подойти к точному определению психологической категории «субъективного благополучия личности» и выявлению влиятельных для позитивного функционирования факторов с привязкой к жизненным условиям. Часто субъективное благополучие позиционируют как «широкую категорию феноменов, заключающихся в эмоциональной реакции людей, их удовлетворённости отдельными сферами жизни, а также в их суждениях о качестве жизни в целом».

Одним из первых было исследование Н.М. Брэдберна, в котором обнаружилось, что шкалы негативного и позитивного аффекта, по существу, друг с другом не связаны, показывая при этом независимые корреляции со шкалой общего благополучия. Согласно проведённому, исследованию автор

определил данный феномен как баланс между двумя комплексами эмоций – позитивным и негативным¹.

В институте отечественной психологии ни сам термин, ни понятие «субъективное благополучие личности» общепризнанным не является. Специалисты чаще оперируют другими категориями, а рассматриваемое понятие определяют довольно размыто.

Так, распространена формулировка личностного благополучия, как совокупность факторов и нестабильных феноменов, базирующихся на эмоциональных реакциях человека, его сформировавшихся или формирующихся взглядов на качество жизни и его отражении в конкретных показателях, удовлетворённости индивида отдельными жизненными сферами (профессиональной, в семье, межличностном общении и т.д.).

Такая размытость определения затрудняет анализ факторов и психологическую работу с людьми по достижению ими личностного субъективного благополучия.

Но современная отечественная психология стремится к изучению этой проблематики и формированию более фундаментального и детализированного понятия субъективного благополучия, с которым уже можно будет проводить исследовательскую работу. Многие в этом контексте можно почерпнуть из трудов зарубежных коллег, многие из которых внесли ощутимый вклад в определение понятия рассматриваемой категории и методик её анализа.

Важным вкладом в развитии данной проблематики стали работы Э. Динера². Данным автором термин «субъективное благополучие» введено и сформировано как психологическое понятие. Он же определил три его базовых составляющих:

- удовлетворение;
- приятные эмоции;

¹ Некрасов В.В. Основные подходы к изучению субъективного благополучия в отечественной и зарубежной литературе / В. В. Некрасова, С.В. Сушков // Вестник университета. – 2014. – № 5. – С. 231-237.

² Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. – 1984. – №95. – P. 542-575.

– эмоции неприятного характера.

Из таких компонентов, по мнению Динера, и формируется единый показатель рассматриваемой категории. Он убеждён в двухстороннем самопринятии жизни конкретным индивидуумом, а именно: когнитивности и эмоциональности. Первая предполагает осознанный, интеллектуальный подход к оценке человеком своей удовлетворённости отдельными сферами жизни – «хорошо / плохо». Вторая сторона восприятия – подсознательная, это эмоции с позитивным или негативным окрасом³.

В контексте данной проблематики невозможно не упомянуть такого исследователя, как М. Аргайл⁴. Автор отождествляет субъективное благополучие с понятием счастья, которое при конкретизированном рассмотрении определяет, как:

- ощущение удовлетворенности своей жизнью (не отдельных сфер, а в целом – эмоция формата «жизнь удалась»);
- склонность и способность к рефлексии относительно оценки жизни (прошлых событий и ощущений, настоящего);
- достаточная для личности частота, длительность, интенсивность переживаемых позитивных эмоций⁵.

Одним из первых в отечественной психологии к серьёзному теоретическому осмыслению понятия благополучия обращается в своих исследованиях Л.В. Куликов⁶. Он предлагает разделять понятия счастья, эмоционального комфорта, удовлетворённости и благополучия, при этом отдавая предпочтение благополучию как наиболее определённое и имеющему объективные показатели. По мнению Л.В. Куликова, субъективное благополучие оказывает постоянное влияние на различные параметры психического состояния человека и, как следствие, на успешность поведения,

³ Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95-129

⁴ Аргайл М. Психология счастья. – СПб.: Питер, 2003. – 271 с.

⁵ Аргайл М. Психология счастья. – СПб.: Питер, 2003. – 271 с.

⁶ Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью / Л.В. Куликов // Общество и политика / Ред. В. Ю. Большаков. СПб., Изд-во С.-Петербургского ун-та. – 2000. – С. 476-510.

продуктивность деятельности, эффективность межличностного взаимодействия и многие другие стороны внешней и внутренней активности личности.

Затрагивая рассматриваемую проблематику, российский психолог Р.М. Шамионов говорит о субъективном благополучии как об отношении человека к самому себе. Такое самовосприятие касается всех жизненных аспектов: своей личности, устроенности быта, профессиональной реализации, видении себя в глазах других и т.д. То есть самоотношение проецируется на те стороны жизни и процессы, что имеют значимость для самого субъекта с ощущением удовлетворенности, но с коррекцией сформированными лично и интернализированными нормативными представлениями о внутренней (личной) среде и окружении⁷.

Кандидат психологических наук К. Муздыбаев при определении рассматриваемого понятия ориентировался на индикаторы ощущения субъективного благополучия, к которым относит:

- настроение (позиция, практически не участвующая в работах зарубежных коллег) общее и в последнее время;
- эмоциональном позитиве и ощущении счастья;
- удовлетворенность жизнью в целом;
- положение в социуме;
- материальная удовлетворенность;
- ощущение ненужности;
- усталость и депрессионное состояние;
- чувство отверженности или забытости⁸.

Энрико Джованини⁹ и соавторы после проведенных ими исследований сформировали 6 факторов субъективного благополучия:

⁷ Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов: Изд-во Саратов, 2008. 296 с.; Шамионов Р. М. О некоторых преобразованиях субъективного благополучия личности в разных условиях профессиональной социализации / Р.М. Шамионов // Мир психологии. – 2010. – № 1. – С. 237–249.

⁸ Бельски М. Социально-психологические факторы удовлетворенности жизнью русскоязычных пожилых эмигрантов: на примере Германии: дис. .канд. психол. наук. СПб., 2010. 212 с.

⁹ Giovanini E., Hall J., Morrone A., Rannuzi G. A framework to measure the progress of societies, OECD Working Paper, 2009.

- здоровье и физиологическое, и психическое («в здоровом теле...»);
- личностная и эмоциональная свобода, осознанное самоопределение;
- работа, полностью удовлетворяющая субъекта во всех аспектах (профессиональная реализация, вознаграждение, престижность и пр.);
- удовлетворяющее человека качество межличностного общения;
- материальная обеспеченность;
- отношение к миру в целом, его понимание, принятие, знание.

Л.В. Куликов утверждает, что субъективное благополучие – это уровневая система со следующими подкатегориями¹⁰:

- Когнитивная (представление о бытие, жизни, окружающей среде на основе сформированной, целостной, без диссонирующих противоречий картины мира; определяет понимание и принятие своей настоящей жизненной ситуации и положения).

- Эмоциональная (переживания, эмоции, ощущения, вызываемые успешным/неудовлетворительным функционированием личности и ее положением в жизни, что в комплексе определяют доминирующий эмоциональный окрас). Негативный фон и диссонанс в жизненных сферах провоцируют ощущение собственного неблагополучия как личности. Позитивный настрой вызывает то самое искомое понятие личностного благополучия. А окружающие расценивают такое состояние с позиции объективного благополучия.

Кэрол Рифф, американский автор со степенью доктора по психологии и активный исследователь сформировала категорию субъективного благополучия в виде многомерной модели на основе шести важных для личности жизненных стратегий и позиций¹¹:

- наличие и четкое понимание собственных жизненных целей;
- позитивное самопринятие;

¹⁰ Куликов Л. В. Субъективное благополучие личности // Ананьевские чтения, 1997. С.162-164.

¹¹ Пергаменщик Л.А., Лепешинский Н.Н. Опросник "Шкалы психологического благополучия" К. Рифф: процесс и результаты адаптации // Психологическая диагностика. 2007. №3. С. 73-97.

- желание личностного роста;
- стремление к позитиву межличностных отношений;
- личностная и эмоциональная автономия;
- управление и влияние на окружающую среду.

Основываясь на идеях М.В. Соколовой, Л.В. Куликова, Р.М. Шамионова, представления о содержании и структуре субъективного благополучия продолжает развивать в своей работе Е.Е. Бочарова. Автор определяет суть, структуру и содержание понятия субъективного благополучия на основе ценностных ориентиров и поведенческих стратегий, влияющих на ощущение личностной удовлетворенности. В её формулировке рассматриваемая категория – это продукт собственного отношения личности к окружающей среде и себе самому. А на формирование такого самоотношения влияет много различных социально-психологических факторов (жизненные ценности субъекта, процессы социальной, профессиональной, эмоциональной деятельности в проекции реальных взаимоотношений человека с объектами окружающей среды и т.д.)¹².

Стоит отметить, что проблема субъективного благополучия личности появляется в результате процесса социализации, которая определяет качество самоощущения личности в различных сферах её жизнедеятельности, а также специфику и разнообразие различных сфер жизни человека, способствующих или препятствующих благополучию личности.

В последние годы в отечественной психологии изучение понятия субъективного благополучия ведётся такими учеными как Т.О. Гордеева, Т.Ю. Иванова, С.С. Кузнецова, Е.А. Осин, Д.Д. Сучков. Они выделяют два понятия субъективного благополучия. В более широком смысле благополучие – это определённый способ жизни, процесс, одним из результатов которого становится переживание счастья, удовлетворённости. Более узкое понятие

¹² Бочарова Е. Е. Взаимосвязь ценностных ориентаций, стратегий поведения и субъективного благополучия личности: дис., канд. психол. наук, Саратов, 2005. 160 с.

субъективного благополучия – это его индикаторы, такие как переживание счастья и удовлетворённости жизнью, баланс аффектов¹³.

Так, определения, данные в рассмотренных научных подходах, позволяют сделать вывод, что понятие субъективного благополучия личности можно отнести к фундаментальным и важным в психологической науке. Субъективное благополучие формируется в процессе социализации личности и сигнализирует об удовлетворённости жизнедеятельностью человека, здоровьем общества в целом. Важно учитывать тот факт, что психологический феномен субъективного благополучия уже детерминируется самим процессом социализации, которая не может не влиять на личность как субъект своей жизнедеятельности во всех сферах жизни. Следовательно, рассматриваемое понятие субъективного благополучия личности является такой категорией, которую нельзя причислить к универсальным проявлениям, субъективное благополучие личности всегда предусматривает чёткую конкретизацию и индивидуализацию в контексте жизнедеятельности отдельно взятой личности. Это её, личностное, субъективное самоощущение в тех или иных сферах бытия.

1.2 Структурные компоненты субъективного благополучия

Для категории личностного благополучия характерна многокомпонентность. Все составляющие имеют разную природу происхождения и представляют собой отдельные грани и пласты бытия человека с позиции субъективного его отношения к самому себе и окружению.

Рассмотрение благополучия как совокупности влияния особенностей ощущения личности в окружающем мире, взаимодействия с ним, частного оценивания себя самого и сторон своей жизни в плане потенциала и реальности позволило:

¹³ Карапетян Л. В. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия / Л. В. Карапетян // Известия Уральского федерального университета. Проблемы образования, науки и культуры. – 2014. – № 1 (123). – С. 171-180.

- выделить стержневые критерии формирования личностного психологического благополучия;
- определить понятие благополучия как феномена, складываемого из частных оценок человеком различных граней своего бытия;
- сформировать компонентную структуру этой категории с выделением составляющих той или иной природы (социализация, материальное благополучие и т.д.).

Критерии субъективного благополучия

Переживание и формирование уровня личностного благополучия определяют десятки критериев и детерминант, которые можно распределить на две условные группы:

- объективной успешности;
- субъективного чувствования.

К группе объективного переживания социальной благополучности относятся социальная успешность, состояние здоровья в ракурсах психологии, физиологии и соматики, материальная и профессиональная удовлетворенность. Вторая группа личностных переживаний характеризуется субъективными ощущениями – испытанием чувства счастья, удовлетворенности своей жизнью и разными гранями бытия.

Интенсивность влияния критериев субъективной природы и объективного характера (включая характеристики окружающей человека среды) на формирование уровня психологического благополучия зависит от ценности и значимости каждого фактора для конкретной личности.

Благополучие с позиции субъективного оценивания

Личности свойственно оценивать как свое отношение к окружающей среде, себе, своему месту и успешности в жизни, так и наоборот, – отношение мира к себе с позиции разных сторон бытия. Так и формируется система частных оценок, интегрируемых в переживание личностного благополучия

По такому видению понятия психологической благополучности и ее достижение определяются:

- наличием у человека жизненных целей, касаемых его поведения, места в социуме, деятельности и пр., и их ясность для него (когда цель становится жизненным планом);
- наличием условий и ресурсной базы для самореализации и достижения профессиональных и других своих целей;
- успешности реализации таких целей, установок и планов.

От уровня достигнутого благополучия зависит качество межличностных взаимоотношений, способность к общению, удовлетворение потребности в эмоциональной теплоте при отношениях с окружающей средой. Это переходит в условие комфортности самоощущения себя в социуме с испытанием положительных эмоций и удовлетворяющих человека интерпсихических отношений и процессов.

Низкий уровень субъективного благополучия формируется при социальной изоляции – фактической депривации или искусственно ощущаемой; напряженности и недостаточности тех межличностных связей, что значимы для человека. Это же провоцирует и деструкцию ощущения личностью своей благополучности.

Такие оцениваемые стороны бытия представляют все больший интерес в качестве предметов изучения различными научными дисциплинами на фоне того, что сам феномен психологического благополучия становится все более актуальной категорией для глубокого и многогранного исследования.

Благополучие личности как многокомпонентная структура

Современная психология рассматривает субъективное благополучие как многокомпонентную структуру, сформированную на основе ряда составляющих.

Социальный компонент

Каждый человек социально ориентирован, поэтому адаптация в социуме крайне влиятельна для достижения личностного благополучия.

Социальный компонент строится на нескольких позициях:

- как личность ощущает себя в социуме;

- как общество относится и оценивает индивидуума;
- насколько удовлетворительным и здоровым для человека является его микросоциальное и общественное окружение.

Социальное благополучие – это гармония системы частных ценностных ориентиров и личностных оценок, качество межличностных отношений и связей, удовлетворённость состоянием общества и своим собственным социальным статусом.

Социализацию и социальное самочувствие нельзя рассматривать лишь изнутри (с позиции конкретного субъекта, осознанного или бессознательного индивидуально-личностного состояния и поведения) или извне (как общественного сознания и психологии, сферы идеологии, религиозных институтов, политики или государства)¹⁴.

Этот компонент важно рассматривать на всех уровнях и анализировать комплексно ввиду сильной взаимосвязи и взаимного влияния личностных представлений и внешних инстанций. То есть социум определяет индивидуальные ориентиры, критерии, систему оценок личности, ее представления об обществе. Одновременно ценности и системы отношений в обществе зависят от частных систем социальных координат.

Среди факторов, формирующих ощущение социального благополучия, влиятельными называют:

- личностные особенности;
- эмоциональный настрой и уровень уверенности в своих поступках, статусе, жизненной позиции, жизни в целом;
- социальную зависимость и стремление к единению с социумом;
- адекватное восприятие действительности на фоне интуитивно-созерцательного отношения к ней;
- удовлетворенность государством и обеспечением им условий жизни;
- позитивное ожидание будущего и ценностное отношение к нему и т.д.

¹⁴ Шамяонов, Р.М. Самосознание и субъективное благополучие личности / Р.М. Шамяонов // Современные проблемы общей и социальной психологии. Сборник научных статей. – 2009.- с.201.

Компонент материального благополучия

Это звено более определенного и прагматичного характера, основанное на уровне материального достатка. Любопытно и важно то, что такой уровень не является единым для всех, а индивидуален для каждой личности. Главное для ощущения материального благополучия – индивидуальная достаточность средств для удовлетворения своих целей, желаний и потребностей в конкретный жизненный период. То есть:

- богатство для конкретного человека наступает не по достижению им определенной суммы дохода, а при полной удовлетворенности своим материальным обеспечением здесь и сейчас (когда хватает) и его стабильности (нет риска и опасений утратить завтра ощущение материальной обеспеченности своего существования);
- материальные возможности должны удовлетворять значимые для человека потребности в плане жилья, питания, развлечений, отдыха, внешнего вида и пр.);
- изменение благосостояния корректирует и возможности, и потребности.

Компонент достатка – это отражение качества жизни в форме материальной обеспеченности. Но качество такое у всех разное. За основу его измерения берут Первую международную систему показателей характеристик уровня и качества жизни (определенный в 1978 году окончательный ее вариант). По этой системе изучается и оценивается 186 факторов и индикаторов, распределенных по 12 группам¹⁵:

- демография;
- уровень санитарно-гигиенических условий;
- обеспеченность населения жильем и прочими благами продолжительного срока пользования;
- условия для профессиональной самореализации;
- социальное обеспечение и т.д.

Религиозный (духовный) компонент

¹⁵ Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл. - 2-е изд. - СПб.: Питер, 2008. - 217с.

Глубоко религиозны (практикуют определение вероисповедания, принадлежат к конкретному религиозному течению, церкви, общине и т.д.) не все. Но потребность в духовном самовыражении, своей причастности к духовной культуре и возможности приобщения к ее проявлениям и богатствам (утоление духовного голода) есть у каждого.

На этом и строится компонент духовного благополучия. Его можно интерпретировать на основе одного или совокупности следующих составляющих:

- вера в Бога на основе конкретного религиозного течения;
- вера в Бога как космическую энергию или нечто подобное (неведомое, но влиятельно и предопределяющее);
- вера в удачу;
- вера в судьбу (как предопределенность или формате «каждый делает ее сам»);
- вера в себя;
- вера в свои планы, успешность их реализации;
- вера в правоту и успех дела партии, которая ценна для субъекта и к которой она принадлежит/хочет принадлежать;
- свобода вероисповедания;
- свобода проявления своей приверженности к религиозному течению и вере;
- осознание возможности приобщения в богатствам духовной культуры;
- ощущение единства с обществом, в котором живет человек, и причастности к его духовной культуре и т.д.

Религиозное благополучие – это духовная свобода, душевное спокойствие и комфорт. Высокого уровня такого благополучия достигают религиозные люди, для которых путь к нему и его ощущению «пошагово

расписан»: послушание Господу, соблюдение заповедей, искренняя любовь и вера... Все это дарит благо, утешение, любовь Божью как блаженство души¹⁶.

Компонент физического благополучия

Физическое благополучие характеризуется удовлетворяющими индивида показателями физического самочувствия, здоровья, тонуса, телесного комфорта. Специалисты определяют его как естественное здоровое состояние организма без выраженных болезненных проявлений и изменений, приносящих телесный дискомфорт, и находящегося в гармонии с биосферой.

Уровень телесного благополучия зависит от физиологии и отношения субъекта к своему организму, а именно:

- двигательной активности;
- качества и рациональности питания;
- личной гигиены;
- соблюдения норм, правил, рекомендаций по безопасности поведения субъекта в жизни и профессиональной деятельности;
- способности находить баланс умственной деятельности и физического труда;
- достаточности и полноты отдыха;
- отсутствия вредных привычек и т.д.

Но однозначного тождества между ощущением физического благополучия и физическим здоровьем нет. В качестве доказательства можно привести людей с особыми потребностями, достигших высот в профессиональной деятельности, личной жизни и в межличностных связях, в спорте и в уровне телесного благополучия

То есть, объективность оценки состояния здоровья и его ощущением конкретным субъектом достигается по совокупности и учету многих факторов¹⁷:

- антропометрии;

¹⁶ Джидарьян, И.А. Проблема счастья в русском менталитете / А.И. Джидарьян // Сознание личности в кризисном обществе. М., 2005. - С.34-48.

¹⁷ Душков, Б.А. География и психология. Подход к проблемам / Б.А. Душков, - М, "Мысль", 2007. - 367с.

- биохимических показателей;
- клинических параметров;
- физиологии;
- половозрастных факторов;
- социальных условий, окружающих личность;
- метеорологии;
- географии;
- климатических условий и т.д.

Психологический компонент

Психологическое благополучие интерпретируется специалистами как душевный комфорт, определяемый слаженностью происходящих психических процессов, реакций и функций, психологическое здоровье, внутренний эмоциональный баланс, ощущение целостности и гармонии личности.

Последнее звено – гармония личности – это отдельная психологическая категория, раскрываемая через:

- согласованность процессов, сопровождающих личностное развитие и самореализацию;
- конгруэнтность жизненных целей, ресурсов и возможностей для их достижения;
- соразмерность (с позиции понятия психологической стройности личности, т.е. правильной пропорциональности своих частей) значимых граней бытия: энергии, времени, пространства в плане потенциала и реализуемости.

Личность, ощущающая себя в состоянии психологического благополучия, имеет здоровые системы мышления, ориентирования и чувствования себя в обществе. Она способна адекватно оценивать и принимать свои реакции, эмоции, поступки, сопоставлять их с окружающей средой и корректировать без ущерба для своего душевного комфорта и качества межличностных связей. Она умеет жить в согласии с самой собой и социумом в системе "субъект-среда", эффективно используя свои личностные ресурсы, достигая субъективной и объективной личностной успешности. Такой индивид способен моделировать

свое поведение и разрабатывать поведенческие концепции с учетом сделанных им прогнозов различных ситуаций, своих потребностей, желаний, возможностей.

Для всех озвученных компонентов личностного субъективного благополучия характерны тесные переплетения, взаимосвязи и взаимное влияние. Один и тот же феномен, процесс, эмоцию можно отнести как к одной компонентной составляющей, так и к другой категории. Так, ощущение единения с обществом, понимание смысла жизни или душевное равновесие в равной степени относятся к компонентам социального, религиозного, психологического благополучия.

Таким образом, достижение переживания субъективного благополучия на основе одного компонента невозможно. Эта категория состоит из частного оценивания разных сторон бытия (компонентных составляющих), каждая из которых влияет на уровень благополучия личности, и нуждается в детальном изучении.

1.3 Основные детерминанты субъективного благополучия

Понимание природы, анализ, психологическая работа с личностью в аспекте достижения ею субъективного личностного благополучия невозможны без выделения и изучения детерминант. Под этим термином понимаются факторы или явления, оказывающие влияние на формирование субъективного благополучия. Изучение таких детерминант, выделенных специалистами на основе теоритического анализа и определения самого понятия личностного благополучия, ложится в основу практики работы с субъектом, следовательно, и обществом.

Для более чёткого понимания, удобства работы и анализа детерминанты личностного благополучия разделяют на внутренние факторы и влияние внешнего характера. Деление условно, границы здесь размыты, поскольку

природа происхождения детерминант внешнего типа обусловлена внутренними факторами (своего рода проекция, скорректированная обществом).

К внутренним социально-психологическим детерминантам благополучия относят:

- личностные ценности;
- личностные смыслы;
- эмоциональную окраску отношения субъекта к его окружению;
- эмоциональную компетентность;
- профессиональное самоопределение и вовлеченность.

Критерий ценностей личности отождествляются субъектом с его идеалами, четкими ориентирами в конкретный жизненный промежуток, представлениями о том, каким хотелось бы видеть состояние дел и того, что для человека является важным.

Любопытно то, что ценности конкретного индивидуума и идеалы общества взаимосвязаны, поскольку последние формируются на основе первых и наоборот¹⁸. Происходит непрерывный двувекторный процесс. Такое движение касается как ценностей (личности и социума), так и формирования структур, когда система персональной мотивации определяет структуру, в которой на первом месте оказываются идеалы. Это отмечено многими психологами, в частности Д.А. Леонтьевым.

Детерминанта личностных смыслов определяется исследователями (В. Франкл¹⁹ и др.) как самый человеческий феномен, поскольку никакое существо, кроме человека не задумывается о смысле и природе своего существования. Поведение же и развитие людей основывается на поиске, принятии и реализации смысла. И чем глубже субъект верит в найденный для себя личностный смысл и смысл своих поступков, тем активней он действует и насыщенной живет.

¹⁸ Леонтьев Д.А. Психология смысла. М.: Смысл, 2003. - 486 с.

¹⁹ Франкл В. Доктор и душа. М.: Книга по Требованию, 2012. - 287 с.; Франкл В. Человек в поисках смысла. - М.: Корвет, 2016.- 50 с.

Следующий фактор – эмоциональная окраска отношения личности к окружению, событиям и явлениям в ее жизни, их содержательной стороне. Это формирует эмоциональную грань субъективного благополучия. Данная детерминанта включает те состояния и понятия, что дают человеку ощущение счастья и удовлетворенности жизнью (внутренний комфорт, душевное равновесие и пр.).

С предыдущим критериям тесно перекликается фактор эмоциональной компетентности. Понятие введено Д. Гоулманом, и подразумевает понимание и принятие собственных эмоций и реакций, а также способность воздействовать на них²⁰. Сюда же относится умение взаимодействовать с окружением, правильно оценивать и принимать эмоции и реакции других людей. Такие способности определяют успешность самореализации, достижение социального благополучия.

Профессиональное самоопределение воспринимается индивидуумом как способ своей жизнедеятельности, поэтому влияет на формирование субъективного благополучия. Е.В. Бенко в своих работах отмечает, что увлеченность и удовлетворенность человека своей профессиональной деятельностью дает личности ощущение счастья²¹. А это способствует формированию устойчивого позитивного эффекта и воздействия на психологическое благополучие и духовное равновесие.

В целом можно выделить две структурные модели субъективного благополучия, основанные на внутренних детерминантах. Первая – структура М. К. Бахаревой, базирующаяся на трех компонентах психической природы: когнитивная составляющая, эмоциональная сторона и поведенческий фактор. Вторая – модель К. Риффа, акцент в которой делается на условиях переживания, показателях, составляющих и результатах благополучия,

²⁰ Белашева И.В. Эмоциональная компетентность и психологическая устойчивость личности студентов вуза // МНКО. 2015. №2 (51) С.284-287; Гоулман Д. Эмоциональный интеллект: пер. с англ. – М.: АСТ Москва, Владимир: ВКТ, 2010. – 478 с.; Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ: пер. с англ. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 560 с.

²¹ Бенко Е.В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию благополучия // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. 2015. №2 С.5-13.

содержанию здесь отводится второстепенная роль²². По этой модели система благополучия базируется на следующих категориях:

- автономия как личностная свобода;
- личностный рост;
- понимание и контроль окружения;
- позитивный характер взаимоотношений с социумом (в целом и с каждым конкретным человеком);
- наличие жизненных целей и смыслов;
- самопринятие.

Оценка и описание этих составляющих производится по биполярной шкале.

Модель К. Риффа касается, прежде всего, результатов и условий переживания благополучия, его показателей и составляющих, чем содержания самого феномена.

Выше мы рассмотрели внутренние факторы субъективного благополучия, а теперь перейдем к рассмотрению внешних факторов или коррелятов, некоторых внешних сопутствующих субъективному благополучию условий.

К внешним детерминантам относят две позиции. Первая – объективные жизненные характеристики, показатели социально-экономического характера и демографической природы. В числе таковых:

- доход, его уровень, стабильность, достаточность;
- профессиональная занятость и удовлетворенность ею;
- состояние здоровья;
- социальные отношения, позитивность таковых;
- жилищные условия;
- досуг;

²² Бахарева Н. К. Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности [Электронный ресурс]: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Н. К. Бахарева; дальневосточный государственный университет путей сообщения. - Хабаровск, 2004. URL: <http://www.dissercat.com/content/subektivnoeblagopoluchie-kak-sistemoobrazuyushchii-faktor-tolerantnosti> (дата обращения: 01.04.18).

– образование и т.д.

Такие критерии М. Аргайл считает влияющими на уровень субъективного благополучия, но источниками такового они выступают лишь косвенно.

Второй внешний фактор – социальное благополучие – психологи считают более важным с позиции влияния на субъективное благополучие. Это интегральный феномен, отражающий уровень удовлетворённости субъекта своим статусом и положением в обществе, актуальность состояния социума, в котором он живет и к которому принадлежит. Определяется такой фактор комплексом взаимосвязанных позиций, степень выражения и влияния каждой из которых зависит от индивидуальных особенностей конкретного индивидуума²³.

Личностное благополучие с позиции этой детерминанты зависит от ценностных ориентаций человека и индивидуальных представлений. Комплексом таких личностных приоритетов ценностей определяются уровни и подкатегории субъективного благополучия:

- материальная составляющая;
- духовный уровень;
- личностная подкатегория;
- социальный элемент;
- профессиональная позиция;
- соматический (физический) уровень;
- психологическая составляющая.

Актуальность каждого уровня и степень его влияния на формирование субъективного благополучия зависят от конкретной жизненной ситуации и состояния, в котором находится личность в определенный временной промежуток. Более того, сферы могут компенсировать друг друга, когда

²³ Джидарьян И. А., Антонова Е. В. Проблема общей удовлетворенности жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование // Сознание личности в кризисном обществе. / Под ред. К. А. Абульхановой-Славской, А. В. Брушлинского, М. И. Володиковой. - М.: Институт психологии РАН, 1995. - С. 76- 94.

сложность достижения полного удовлетворения в одной категории заменяется достигнутой степенью удовлетворенности в другой.

Любопытно и то, что на формирование благополучия в той или иной категории влияет не так благоприятность стечения внешних критериев, как качество личностного восприятия человеком окружения и его индивидуального отношения к происходящему на всех уровнях:

- смысловом;
- соответствия системе личностных ценностей;
- достижения ориентиров и реализации собственных ценностей;
- самоощущения;
- эмоциональной компетентности;
- вовлеченности в деятельность и т.д.

Результат – эмоционально окрашенное состояние в форме ощущения удовлетворенности (что является субъективным благополучием) или неудовлетворенности.

Современными психологами проблема субъективного благополучия личности выделяется как одна из приоритетных для изучения и понимания.

Но на данный момент нет единого общепризнанного понятия «субъективное благополучие личности». Чаще всего данное понятие определяют как «широкую категорию феноменов, заключающихся в эмоциональной реакции людей, их удовлетворенности отдельными сферами жизни, а также в их суждениях о качестве жизни в целом».

Нами были рассмотрены теоретические концепции, касательно данной тематики, следующих отечественных и зарубежных авторов: Т. О. Гордеевой, Т. Ю. Ивановой, С. С. Кузнецовой, Л. В. Куликовой, С.С. Кузнецова, Д. Д. Сучковой, Р. М. Шамионова, К. Муздыбаева, К.Рифф, Н.М. Брэдберна, Э. Динера.

Благополучие личности складывается из ряда составляющих (компонентов): социальный, материальный, религиозный, физический и

психологический. Все перечисленные составляющие благополучия тесно взаимосвязаны и влияют друг на друга.

Для более чёткого понимания, удобства работы и анализа детерминанты личностного благополучия разделяют на внутренние и внешние факторы. К внутренним социально-психологическим детерминантам благополучия относят: личностные ценности; личностные смыслы; эмоциональную окраску отношения субъекта к его окружению; эмоциональную компетентность; профессиональное самоопределение и вовлеченность. К внешним детерминантам относят: доход, его уровень, стабильность, достаточность; профессиональная занятость и удовлетворенность ею; состояние здоровья; социальные отношения (их позитивность) жилищные условия; досуг; образование и т.д.

Обобщая всё сказанное ранее, нужно подчеркнуть, что в данном исследовании психологическое благополучие понимается как показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования (личностного роста, самопринятия, управления средой, автономии, цели в жизни, позитивных отношений с окружающими), а также степени реализованности данной направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворённости собой и собственной жизнью.

2 Теоретический анализ феномена одиночества личности в психологической науке

2.1 Общие представления о понятии одиночества

В отечественной психологии термин «одиночество» понимается как состояние и определяется в качестве определённого критерия из общей категории психогенных факторов. Эти факторы способны оказывать влияние на эмоциональный фон, психологическое состояние, психическое здоровье личности. А вызывается одиночество физической, социальной или эмоциональной изоляцией. Но природа самого явления и круг причин, его детерминирующих, сложнее и обширнее. К тому же, в условиях современных реалий проблема одиночества становится всё острее. Общеизвестно, что в огромном мегаполисе личность чаще ощущает себя одинокой и изолированной в социально-психологическом и эмоциональном контекстах, не удовлетворяя потребности в глубоком, доверительном, интимном общении. Интерес со стороны специалистов к проблеме одиночества неуклонно растёт, однако изучение вопроса, понимание глубины и специфики данной проблемы, предложение путей по её решению несколько затруднено ввиду различных факторов. С одной стороны, термин этот широко и разнообразно используется в повседневной жизни, в научном контексте и в практическом применении консультативной психологии. Однако в полной мере теоретико-эмпирические исследования этого состояния в отечественной психологии нуждаются в прояснении и доработке.

Проблема одиночества на сегодняшний момент достаточно серьёзна, сложна в разрешении и неоднозначна. Одиночество подчас осмысливается только в одном из своих контекстов, самом ужасном. Украинский философ и психоаналитик Назип Виленович Хамитов в своём исследовании отмечает: «Одиночество почти всегда воспринимается нами как трагедия. И мы бежим с его вершины вниз, не в силах вынести общение с собственным Я. Но бегство от

одинокости есть бегство от самого себя. Ибо только в одиночестве мы можем понять своё существование, как нечто нужное близким и заслуживающее небезразличия и общения. Только пройдя врата одиночества, человек становится личностью, которая может заинтересовать мир. Лишь так женщина обретает достоинство женщины, а мужчина – достоинство мужчины. Ибо одиночество – это ось, пронизывающая нашу жизнь. Вокруг неё вращается детство, молодость, зрелость и старость. По сути дела, человеческая жизнь есть бесконечное разрушение одиночества и углубление в него...»²⁴.

В условиях изоляции (физической или эмоциональной, искусственной или естественной) резко и бесконтрольно возрастает потребность в нормальном социальном общении. Неудовлетворение, особенно продолжительное и постоянное, этой потребности провоцирует острые аномальные психические состояния:

- тревожность;
- вегетативные реакции и поведение;
- напряжённость;
- депрессионное состояние;
- чувство опустошённости;
- ряд психических расстройств (от галлюцинаций до парадоксальных идей).

Данный психологический феномен требует глубокой проработки этого вопроса. Причём неправильно отождествлять состояние одиночества только с изоляцией. Общая доля людей в состоянии одиночества при кажущемся благополучии социального общения и соответствующих условиях (проживание в мегаполисе, работа, связанная с коммуникацией, стабильный брак и пр.) год от года растёт и принимает формы зависимости от виртуального общения (общение в социальных сетях), подменяя реальное, живое общение. Это

²⁴ Хамитов Н. Философия и психология пола. – К.: Ника – Центр, 2002. – 224 с. – С. 5.

проблема находит отражение в различных произведениях художественного творчества²⁵, а также в научных и научно-популярных изданиях²⁶.

Впервые личность напрямую и серьёзно сталкивается с одиночеством в период юности, почему так важен в изучении именно этот возрастной этап развития личности. Н. В. Хамитов²⁷, утверждает, что одиночество есть тайна юности. Из него вырастает трагическое чувство самопознания. Если подросток – это личность коллективная, социальная, нуждающаяся в общении и взаимодействии с целью решения проблем социализации личности, то юноша – это личность, нуждающаяся в социальном и экзистенциальном уединении с целью решения проблем индивидуализации.

Юнгианский аналитик К. П. Эстес характеризует одиночество, выделяя в нём совершенно иные сущностные моменты, акцентируя внимание на важнейших функциях этого духовно-экзистенциального состояния: «Одиночество – это не отсутствие энергии или движения, как полагают некоторые, а дар из сокровищницы первозданной свободы, который передаёт нам душа»²⁸. Одиночество – это не пассивный процесс в жизни личности, это серьёзное углубление в тайны собственной души. А любое постижение собственной духовной сущности требует огромной психологической работы по диагностике, осознанию, анализу и коррекции различных сторон своего сознания, переоценки системы ценностей, смыслов, мотивов и целей, самораскрытия собственной личности²⁹.

²⁵ Вишневецкий Я. Л. Одиночество в сети. – М.: Азбука-классика, 2008. – 400 с.; Локк М. Диагноз: одиночество. – М.: Азбука-Классика, 2014. – 66 с.; Маркес Г. Г. Сто лет одиночества. – М.: АСТ, Астрель, Харвест, 2016. – 480 с. и др.

²⁶ Кинодо Ж.-М. Приручение одиночества: Сепарационная тревога в психоанализе. – М.: ЛитРес, 2008. – 290 с.; Кляйненберг Э. Жизнь соло. Новая социальная реальность. – М.: Альпина нон-фикшн, 2018. – 284 с.; Красникова О. Одиночество. М.: Изд-во «Никея», 2015. – 208 с.; Леви В. Одинокий друг одиноких. – СПб.: Изд-во «Книжный клуб 36,6», 2012. – 352 с.

²⁷ Хамитов Н. Философия и психология пола. – К.: Ника – Центр, 2002. – 224 с. – С. 5.

²⁸ Эстес К. П. Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях. / Перев. с англ. – М.: ООО Издат. дом «София», 2017. – 448 с. – С. 288.

²⁹ Белоус Е. И. Психология духовности: монография. – Изд-во Дальневост. федерал. ун-та, 2014. – 474 с.; Белоус Е. И. Одиночество и развитие личности / Личность в экстремальных и кризисных ситуациях жизнедеятельности: Сборник научных статей научно-практической конференции с международным участием / Под ред. Р. В. Кадырова. – Владивосток: Владивостокский государственный медицинский университет, 2012. – С. 9-16.

Таким образом, одиночество неоднозначно понимается и трактуется в современной психологической науке. Нет единых подходов к определению одиночества. Однако чётко прослеживается разграничение данного социально-психологического феномена на собственно одиночество как социальную изоляцию, отчуждённость личности от социума и состояние уединения как фактор серьёзного психоэмоционального и нравственно-духовного развития личности по пути достижения ею зрелости.

2.2 Теоретические модели одиночества

Понять сложную и многогранную природу одиночества, его функций и причин, его порождающих, поможет рассмотрение теорий и моделей этого явления. На данный момент в психологической науке существует достаточное количество различных теоретических моделей одиночества с учётом различной теоретико-методологической базы. Хотелось бы вкратце остановиться не самых популярных из них.

Психодинамическая модель.

Одной из первых к проблеме одиночества обратилась психодинамическая теория, основы которой заложил создатель классического психоанализа З. Фрейд. Сам З. Фрейд не оставил специальных исследований по этой проблеме, но его последователи (Г. Зилбург, Г. С. Салливан, Ф. Фромм-Рейхман) в своих работах обращались к этой интересной теме неоднократно³⁰.

Первый серьёзный психологический анализ одиночества осуществил Г. Зилбург. Он как раз и начал различать два состояния этого феномена, что очень важно: одиночество и уединённость. Уединённость рассматривается учёным как «нормальное» и «преходящее умонастроение», возникающее в результате отсутствия конкретного «кого-то». Одиночество – это постоянное,

³⁰ Джумагельдинов, М. Н. Теории одиночества: критический анализ альтернативных моделей. // Вестник Карагандинского государственного университета. – Серия «Философия». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://articlekz.com/article/4647> (дата обращения: 29.05.2018).

непреодолимое и гнетущее ощущение. И действительно, тут напрашивается интересное объяснение даже чисто этимологически. Ведь понятие «одиночество» произошло от слова «один», то есть «остаться одному, в изоляции», а понятие «уединение» – от слова «единый», то есть «единый с чем-то больше меня».

По мнению Г. Зилбурга, одиночество является отражением нарциссизма, мании величия и враждебности личности. Человек сохраняет инфантильное чувство собственного всемогущества, эксцентризм и обвиняет других. Одиноким индивид, как правило, проявляет болезненную скрытность или открытую враждебность, направленную как вовне, так и вовнутрь. Г. Зилбург проследил корни одиночества, вплоть до детского возраста. Квинтэссенцией нарциссической ориентации, выступающей зародышем отчужденности, враждебности и бессильной агрессивности одинокого является осознание ребенком того, что он – маленькое, незащищенное существо, ждущее удовлетворения своих потребностей от других. Одним словом, именно одиночество как состояние заброшенности, изгнанности, изоляции, по Г. Зилбургу, свойственно только незрелой психологически личности.

Э. Фромм³¹ строил свою модель понимания одиночества на том, что индивидуум не может или не хочет полностью принять принципы, ценности, идеалы, смыслы, умонастроения других людей, их внутренний мир и эмоции, чувства и переживания. Окружение становится для него каким-то аморфным, ненастоящим, неинтересным, что побуждает данную личность к изоляции, отдалению от социума и минимизации контактов. И если личность достигает такой цели, устанавливая только лишь своё личностное уникальное тождество, осознаёт это и признаёт для самого себя такое право на собственную «уникальность», получается обратный желаемому результат. Человек чувствует себя одиноким, ненужным, изолированным, что провоцирует его тревожность, уныние, сниженный фон настроения вплоть до депрессионного состояния и, как следствие всего, желание вернуться в социум.

³¹ Фромм Э. Бегство от свободы. – 2-е изд. – М.: Прогресс-Универс, 1995. – 253 с.

Стремясь достичь общности с другими людьми, он уже направляет свои интересы и действия вовне, на социум. Но уйти от одиночества в полной мере и навсегда уж не удастся, даже если попытка возвращения удалась. Индивидуум неизбежно вернётся в эту стадию, вновь испытав сложность принятия чужих ценностей, смыслов, идей, принципов. Возникает такой механизм, что, чувствуя невозможность принять ценности и смыслы других людей, такие личности в процессе своей жизнедеятельности формируются для себя «стратегию бегства», и действуют по ней. Данная тактика не может быть идентичной и универсальной для каждого, она складывается по мнению Э. Фромма, исходя из одного из следующих типов характеров личности³²:

- садист;
- мазохист;
- конформист.

Первый не считает других людей личностями, его собственное «Эго» гиперболизировано, всех остальных он рассматривает только с позиции составных частей собственного «Я», словно вбирая чужие личности в себя.

Второй – мазохист, напротив, выбирает путь внедрения себя в других. Личности окружающих для него более значимы, чем собственное «Эго», он старается «войти» в интересы, ценности и потребности других, делаясь их составной частью. Этот тот тип, который преимущественную часть своей жизни находится в стадии постоянного одиночества.

Третий типаж можно отнести к людям аморфным, поскольку их стратегия базируется на полной потере самоидентичности. Он не практикует критики (внешней и личностно) других людей, полностью сливаясь с ними, их мнениями, желаниями, ценностями.

Все эти стратегии бегства нельзя назвать конструктивными, поскольку все они предполагают насилие над собственной личностью, утрату нормальной самоидентификации, деформацию и разрушение самосознания. Эффективней не бежать, а направить свои ресурсы на понимание страха одиночества,

³² Фромм Э. Бегство от свободы. – 2-е изд. – М.: Прогресс-Универс, 1995. – 253 с.

развитие чувства здоровой общности, когда соединение себя с социумом и другими людьми базируется на позитивно окрашенных межличностных отношениях (в контексте дружбы, любви и т.д.).

В основе концепции еврейского философа-экзистенциалиста Мартина Бубера³³ лежат также стратегии бегства, но другого формата. Человек может по собственному желанию склоняться к индивидуализму либо коллективизму. При первой форме для личности существование социума и других людей обесценивается. Второй способ обесценивает индивидуальную ответственность, которая замещается коллективной.

Как следствие данного механизма, господствующим в жизни личности становится внешняя реальность, а обществом обеспечивается только тотальная безопасность. В данном случае не может быть какой-то конкретной и индивидуализированной безопасности жизни в социуме. Причём эффект безопасности вполне иллюзорен, поскольку всё-таки настоящей близости, интимности, доверительности личностей в коллективе быть не может. А каждая конкретная личность в обществе отказывается от себя, приспособляясь к коллективным принципам выживания. Единственный способ избавления от одиночества – полное постижение индивидуальности другого, но не растворение в нём, а принятие и понимание, переход на уровень «подлинной личности» (между которыми и реальны нормальные взаимоотношения). Но автор убежден, что такой формы социального взаимодействия невозможно достичь с каждым человеком, для этого нужен эффект «потрясения встречи». Это состояние философ называет состоянием «Я и Ты», когда каждая индивидуальность вступает в «отношения», в отличие от ситуации «Я и Оно», где перед нами некий объект³⁴.

³³ Бубер М. Проблема человека: Пер. с нем. – К.: Ника-Центр, 1998. – 96 с.; Бубер М. Два образа веры. – М.: АСТ, 1999. – 590 с.

³⁴ Бубер М. Я и Ты: [Пер. с нем.] / Мартин Бубер; [Послесл. П. С. Гуревича]. - М. : Высш. шк., 1993. - 173,[2] с. : ил.; 21 см. - (Библиотека философа).

Феноменологическая модель

Концепция американского психолога К. Р. Роджерса базируется на следующих позициях:

- «Я-теория» в основе;
- давление общества на субъекта с вынуждением изменения его поведения и ценностей, необходимости подстраивать их к социально оправданным и принятым в конкретном обществе поведенческими моделями и образцами, что ограничивает личностную свободу;
- понимание понятия «одиночества» как следствия внутренней дисгармонии личности.

Навязанные обществом социальные роли и образцы поведения, которые вынужден исполнять индивид, провоцируют личностные противоречия внутреннего «Я» и наигранного «Я», которым человек оперирует в отношениях с окружающими. Так появляется феномен неконгруэнтной личности, у которой мысли, чувства и действия расходятся. Существование конкретного субъекта становится бессмысленным, у него возникает уверенность, что его истинное «Я» никогда не будет принято другими людьми. Это приводит к внутренней опустошённости и страху одиночества. То есть причиной одиночества человека К. Роджерс считает его самого, феноменальный дисбаланс представлений субъекта о собственном «Я» и низкую способность конкретного индивидуума адаптироваться к социуму³⁵.

Социологические теории

Идея этой теории была разработана Зигмундом Бауманом³⁶. Согласно данной теории, человек в фазу одиночества попадает под влиянием внешних факторов, то есть под влиянием социума. Такая ситуация складывается по причине утраты субъектами ощущения личностной значимости, ценности ввиду глобальной невротизации всего общества, ведь общество демонстрирует не самые лучшие примеры нравственности и духовности.

³⁵ Роджерс К. Клиентцентрированная терапия: пер. с англ. – М.: РЕФЛ-БУК; Киев: Ваклер, 1997. – 320 с.

³⁶ Бауман З. Индивидуализированное общество. – М.: Логос, 2002. – 324 с.

Эти процессы обусловлены отсутствием живого и естественного межличностного общения на основе доверия, общение и взаимодействие становятся крайне формализованными социальными факторами. Между людьми в социуме происходит ослабление естественных доверительных связей, что неизбежно приводит к процессам деперсонализации отношений, их вырождением с точки зрения здравого смысла, когда участники процесса общения просто играют некую социальную роль. Страшно, что эти процессы наблюдаются во всех социальных группах и формах, включая семью. Люди вынуждены постоянно адаптироваться к такой ситуации, пряча своё истинное Я далеко внутрь, становиться ориентированными вовне, на других. Как следствие, субъекты общения всё больше и больше отделяются от самих себя, своих ценностей, смыслов, принципов, желаний, целей, они отторгают самих себя.

Как результат, уменьшение потребности к общению вообще и доверию, в частности. В таких условиях у людей стойко возникает стабильный синдром беспокойства, отчуждённости от себя и своих желаний, возрастает потребность во внимании других людей, развивается зависимость от отношений и отсутствие состояния свободы, формируется стремление отвержения реальности социальных взаимосвязей и взаимозависимости. Одиночество возникает как симптом, это продукт социальных факторов, показатель социального качества общества, с конкретной личностью не связанный.

Интеракционистические модели

Р. Вейс – главный выразитель интеракционистского подхода к проблеме одиночества. Во-первых, он подчеркивает, что одиночество – это не только функция фактора только личности или только фактора ситуации. Одиночество – продукт их комбинированного (или интерактивного) влияния. В этом смысле точка зрения Р. Вейса сходна со взглядами Серма. Во-вторых, Р. Вейс описывал одиночество, имея в виду социальные отношения, такие, как привязанность, руководство и оценка. Такая точка зрения подразумевает, что одиночество появляется в результате недостаточности нормального и естественного, то есть

доверительного, социального взаимодействия индивида, взаимодействия, которое удовлетворяет основные социальные запросы личности и приводит к здоровому проявлению себя в социальном плане³⁷.

Р. Вейс установил два типа одиночества, которые, по его мнению, имеют различные предпосылки и различные эмоционально-аффективные проявления. Эмоциональное одиночество представляется результатом отсутствия тесной, интимной, доверительной привязанности (любовная, супружеская). Эмоционально одинокий человек должен испытывать нечто вроде беспокойства покинутого ребенка: беспокойствие, тревогу, заброшенность, ненужность и пустоту. Социальное одиночество становится ответом на отсутствие значимых дружеских связей, когда присутствует взаимное уважение, доверие, принятие или чувства общности, единства, сопричастности. Социально одинокий человек переживает тоску, страдание, отчуждённости и чувство социальной маргинальности.

Р. Вейса интересует так называемое «обычное» одиночество – состояние, переживаемое многими, если не большинством людей, на протяжении всей их жизни. Одиночество естественное состояние, по мнению автора. Он рассматривает одиночество как нормальную реакцию индивида на какие-то социальные проявления. В данном случае Р. Вейс имеет в виду как внутренние (характерологические, личностные психологические), так и внешние (ситуативные, социальные) причины одиночества. Тем не менее, он ясно даёт понять, что «из двух подходов ситуативный представляется наиболее привлекательным в этом случае». Вот поэтому Р. Вейс особо и подчеркивает текущие события в жизни личности как ключевой фактор формирования одиночества. Что касается причин возникновения подобного состояния, то здесь интересно отметить, что Р. Вейс допускает возможность участия в формировании одиночества даже инстинкта.

³⁷ Перлман Д., Пепло Д. Э. Лабиринты одиночества: пер. с англ. / Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – 624 с.

Когнитивный подход

Литиция Энн Пепло и её коллеги стали главными идеологами и пропагандистами когнитивного подхода. Этот подход акцентирует роль когниции (познания) как фактора, опосредующего связь между недостатком социальности (общности с кем-то) и чувством одиночества. Определяя указанную роль познания, Л. Э. Пепло обращает внимание на теорию атрибуции, то есть объяснения (теория каузальной атрибуции). Она уверена, что познание причин одиночества может влиять на интенсивность переживания этого состояния. Когнитивный подход в психологии предполагает, что одиночество наступает в том случае, когда индивид воспринимает (осознаёт, понимает) несоответствие между двумя факторами – желаемым и достигнутым уровнем собственных социальных контактов. В этом смысле точка зрения Л. Э. Пепло близка взглядам Серма.

Как и Вейс, Л. Э. Пепло интересовалась явлением одиночества среди «нормального» населения. К поискам причин одиночества Л. Э. Пепло подходит достаточно широко: она исследует как характерологические, так и ситуативные факторы, способствующие его возникновению, а также влияние, как прошлого, так и настоящего на формирование личности. Когнитивные факторы – отличительный аспект её теоретизирования – это процессы, происходящие внутри индивида (психологические), согласовывающего свою деятельность с реальностью.

Интимный подход

Концепцию на основе понятия «интимности» предложили Маргулис и Делерга. В основе модели, истолковывающей понятие и причины одиночества – стремление личности к достижению баланса между желаемым качеством и достигнутым уровнем социального контакта. В концепции для объяснения природы одиночества употребляется также понятие «самораскрытие».

Причинами попадания индивида в фазу одиночества могут стать:

– Отсутствие «своего» социального партнера как помощника в реализации целей субъекта. Социальные взаимоотношения способны помогать индивиду

самореализовываться и достигать различных целей. Но для этого нужен «свой» партнёр, который способствовал бы таким процессам, а не мешал бы.

– Дефицита интимности, который не даёт межличностным отношениям выйти на нормальный уровень доверия и близости.

Важный для индивидуума баланс желаемого и реально полученного качества социальных контактов зависит от совокупности:

- социальных связей и отношений;
- социальных ожиданий;
- личностных способностей и качеств.

Модель основывается на когнитивном подходе и определяет влияние этих категорий на нарушение равновесия, баланса, их зависимость от окружающих условий (социального фактора). Исследователи выделяют как приоритетные текущие детерминанты, но оставляют место и влиянию прошлого на баланс контактов, определяют равные способности у личностных фактора и факторов среды воздействовать на равновесие. Одиночество же расценивается ими как нормальная практика.

Общая теория систем

Фландерсом сформулирована ещё одна модель по проблеме одиночества, основанная на общесистемном подходе. Он рассматривает поведение живого существа с позиции влияния системы уровней и их переплетения, комбинации. Уровни касаются не только самого организма (субъекта), и он не является самостоятельным и полноценным уровнем. Эти уровневые компоненты расположены по всем формам от клеточного до межнационального.

Одиночество по этой модели – это механизм, регулирующий обратную связь. С помощью такого механизма субъект в отдельности или социум в целом пытается наладить и сохранить оптимальный и стабильный уровень социальных контактов путём адаптации и стабилизации.

По мнению Дж. Р. Оди, одиночество равносильно биологическому инстинкту. Он полагает, что биологические корни одиночества являются одними из существенных, тем не менее, считает он, человек более одинок, чем

животное, потому что способен осознавать своё одиночество. Анализируя содержание этого понятия, он отмечает, что быть одиноким совсем не означает быть одному. Легко быть одному и при этом не быть одиноким и легко быть одиноким в толпе. Следовательно, одиночество связано не с тем состоянием, когда человек один, а скорее, наоборот, с его самоустранением, независимо от того, кто его окружает, – люди или природа. Физиологическая структура и основные психические потребности людей сориентированы на особый размер группы, соответствующий его потребности в определённом уровне социального взаимодействия, полагает Дж. Р. Оди. Следует различать периоды простого одиночества от длительных состояний одиночества. Первые – нормальная реакция организма, вторая – всегда патологична. Простое одиночество возникает тогда, когда прерывается связь с себе подобными. Патологическое одиночество оказывается добровольным уходом в себя и постепенной утратой социальных взаимодействий, необходимых для здоровья психики. Одиночество может выражаться не только в уходе в себя, но и в вялости, неактивности, депрессии и унынии. Однако в некоторых культурах санкционируют одиночество для отдельных индивидов, и такое санкционирование учит людей переносить одиночество. Таким образом, автор приходит к выводу, что у одиночества имеются биологические корни, но одиночество у человека протекает гораздо сложнее и тяжелее, чем у животных³⁸.

Медицинские аспекты одиночества были раскрыты Дж. Линчем, который в своей работе, изданной в США под названием «Разбитое сердце. Медицинские следствия одиночества», писал, что одной из причин сердечных заболеваний является одиночество как проявление «лихорадочной жизни в современном развитом индустриальном обществе». Страдания, испытываемые в одиночестве, и в первую очередь характерные для холостяков с его эксцессами, излишествами и дурными привычками, весьма отрицательно сказываются на их здоровье. Как говорит Дж. Линч, «само одиночество

³⁸ Оди Дж.Р. Человек – существо одинокое: биологические корни одиночества // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989. – С. 129-151.

убивает, убивает медленно и верно, поражая человека в самое сердце, тогда как духовное тепло и семейная жизнь помогают человеку, предохраняют его от сердечных заболеваний»³⁹. Таким образом, представители медицинской точки зрения вполне обоснованно считают, что одиночество пагубно влияет на здоровье человека, его физическое и психоэмоциональное состояние.

Таким образом, ни одна из существующих в современной науке теоретических моделей не может считаться абсолютной с целью предложить полный и исчерпывающий ответ на причины и природу одиночества. Каждая из теорий способна раскрыть только определённые стороны данного сложного явления, не раскрывая досконально его характерных особенностей. Поэтому в настоящее время стоит задача создания модели одиночества, способной интегрировать различные точки зрения и предложить более универсальную, целостную, системную и полную картину возникновения, формирования и развития данного сложного социально-психологического феномена.

В данной работе используется когнитивный подход, по которому одиночество понимается как состояние субъективной природы с ощущением индивидуумом эмоциональной отчуждённости и обособленности от социума, ощущением собственной ненужности людям. Обуславливает такое личностное самоощущение осознание расхождений между желаемым и реально достигнутым уровнем социального взаимодействия, принятие качества контактов неудовлетворительным, условным и поверхностным.

Когнитивный подход, анализ вышеописанных трудов и концепций позволил определить основные стороны и ключевые аспекты состояния одиночества и его причин. Касательно граней можно рассматривать объективную сторону и субъективное видение.

Под объективную грань попадают общественные отношения и социальные факты в деформированной форме (видоизменение может

³⁹ Косицкий И.Г. Инфаркт от одиночества // Демографы думают, спорят, советуют. – М.: Финансы и статистика, 1981. – С. 108–113; Джумагельдинов, М. Н. Теории одиночества: критический анализ альтернативных моделей. // Вестник Карагандинского государственного университета. – Серия «Философия». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://articlekz.com/article/4647> (дата обращения: 29.05.2018).

происходить под влиянием определенных условий) – отчуждения, изоляции, аномии. В таком виде они создают благоприятную среду для состояния одиночества, как бы подталкивают к нему.

Субъективная сторона подразумевает под собой переживания, ощущения и эмоции самого индивида. Такие переживания связаны с контактами субъекта и его взаимодействием с социумом, различными проявлениями жизнедеятельности и реальности. Они не зависят от объективных факторов и условий, могут быть потенциально положительными или негативными.

Психологами выделяются позитивный и негативный аспекты одиночества. Первый определяет одиночество как источник для формирования личности и развития индивидуальности субъекта. Второй говорит о разрушительном влиянии такого состояния на целостность личности (развитие неадекватных и нереальных ожиданий, их гиперболизация, переоценка человеком вкладов окружающих в свое личностное формирование и рост). Также он может расцениваться как механизм психологической защиты⁴⁰.

Аспектность определила противоречивую природу понятия одиночества, когда все его формы и грани взаимодействуют и дополняют, но тут же противостоят одна другой. Одиночество одновременно является потенциалом, творческой силой, источником ресурсов для личностного развития, нормальной и необходимой частью бытия, разрушительным инструментом, негативно влияющим на защитные силы и внутреннюю целостность личности.

Стоит отметить, что неосознание переживания одиночества ведет к идентификации индивида с данным переживанием, которое может выражаться в негативном аспекте на поведенческом компоненте (например, в механизме отчуждения). Осознание же данного переживания приведет к обособлению и может иметь положительное направление на поведенческом (как механизм уединения) и мотивационно-волевом компонентах (как механизм самоактуализации). Также когнитивная составляющая переживания

⁴⁰ Квеско Р.Б., Пищулина Е.С. Дискрипция одиночества как феномена бытия человека // Наука. Философия. Общество. Материалы V Российского философского конгресса, 25–28 августа 2009 г. Т. III. Новосибирск: Параллель, 2009. – С. 73–74.

одинокства может иметь временный характер и не проявляться в других механизмах, поскольку другие переживания могут быть сильнее и значимее для личности.

Каким будет одиночество для конкретного человека, зависит от способности субъектом осознавать и принимать свое состояние, понимать причины его образования, конструктивно его использовать.

В исследовательских трудах Е.Я. Грановской позитивный и негативный аспекты также отражены⁴¹. В положительном ключе одиночество определяется как важный и необходимый ресурс, неотъемлемый элемент нормального личностного формирования и становления индивидуальности субъекта, реализуемый черед категорий:

- самопознания;
- творчества;
- самосовершенствования;
- защиты своего «Я» от деструктивности внешнего воздействия;
- стабилизации и управления психофизиологических состояний;
- саморегуляции.

Аспект негативности выражается через нарушение внутренней личностной ценности, дестабилизации и разрушения нормального механизма психологической защиты, сложностями в понимании и управлении психическими состояниями.

Также, учитывая результаты исследования таких авторов, как Е.Я. Грановская, Е.Н. Заворотных, С.Г. Корчагина, Е.В. Неумоева, важно отметить, что внутренними условиями актуализации позитивного потенциала одиночества могут выступать: осознание одиночества, формирование положительного восприятия одиночества (отношения к нему), формирование позитивного эмоционального состояния во время переживания одиночества, становление саморегуляции личности, принятие активной позиции по

⁴¹ Грановская А.Я. Переживания одиночества личностью в супружеской жизни: автореф. дис. канд. психол. наук. Киев, 2012. 23 с.

отношению к одиночеству, понимание позитивной роли одиночества в развитии личности и нахождение мотивов выбора одиночества.

Таким образом, выделение различных сторон и аспектов феномена одиночества, изучение и понимание природы их происхождения, взаимосвязи и проявления позволяют говорить о возможности и необходимости актуализации положительного восприятия состояния одиночества. В этой фазе важно занять активную позицию и рассматривать одиночество как творческий потенциал и ресурс, позволяющий личности двигаться по пути собственно самопознания, самораскрытия, самореализации.

Негативные проявления и формы одиночества можно перевести в позитивное русло по следующему алгоритму: осознание, активность позиции и отношения к своему состоянию, использование опыта борьбы с жизненными и эмоциональными трудностями, мотивационный компонент.

2.3 Типы одиночества

Особенно актуальными и исчерпывающими для нашей работы мы посчитали типологии С.Г. Корчагиной и У. А. Садлера. По мнению У.А.Садлера, одиночество - это переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определенную форму самосознания, и показывающее раскол основной реальной сети отношений и связей внутреннего мира личности⁴². С.Г. Корчагина определяет одиночество как психическое состояние человека, отражающее переживание своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми⁴³. Тем самым, мы рассматриваем под данным понятием особенную форму самовосприятия, яркую форму самосознания. Одиночество предполагает разрыв связей или полное их

⁴² Садлер У. А., Джонсон Т. Б. От одиночества – к аномии. // Лабиринты одиночества. – М.: «Прогресс», 1989. – С. 21-51.

⁴³ Корчагина С. Г. Психология одиночества : учебное пособие. - М. : Московский психолого-социальный институт, 2008. -228 с.

отсутствие. Тяжелая форма одиночества может допускать беспорядок и пустоту и вызывать индивидуальное чувство бездомности, ощущения того, что человек всюду «не на своем месте».

В результате проведенных исследований теоретического анализа и практической психоконсультационной работы, Светлана Геннадьевна Корчагина, кандидат психологических наук, доцент РосНОУ дает четкое разделение одиночества на несколько видов, а каждый из них имеет свою глубину проявления - от нормы до патологии. В своей работе, она выделяет следующие типы:

– «Отчуждающее одиночество». Данный вид одиночества характеризуется обособлением от других людей, норм и ценностей, принятых обществом, от себя самого и, наконец, от жизни в целом. Человек осознает свое состояние и понимает, чем оно обусловлено.

– «Диффузное одиночество». По - другому - самоотчуждающее одиночество. Особенность этого вида в том, что человек, постоянно отождествляясь с другими людьми, постепенно теряет свое «Я», саморасстворяется, обезличивается, отчуждается от самого себя. Выражается не только в переживании одиночества, но и в огромном страхе перед ним.

– «Диссоциированное». Этот вид одиночества особенно выделяется из трех деструктивных его форм. Человек внутренне почти разделен, но не на отдельные личности, как в случае с психическими расстройствами, а на «хорошего себя» и «плохого себя». В отличие от диффузного одиночества, здесь свое «Я» не потеряно, а искажено, причем искажения могут быть любой направленности.

– «Уединенность». Этот вид является единственно позитивным для индивида. Характеризуется психологической устойчивостью личности, способностью к саморегуляции и рефлексии. Это нормальное состояние одиночества.

Таким образом, можно сделать вывод, что отчуждающее, диффузное и диссоциированное одиночество оказывают негативное влияние. Уединенность является необходимой составляющей самопознания, самоопределения.

У. А. Садлер и Т. Б. Джонсон предлагают следующую модель одиночества. Они выделяют четыре его измерения соответственно с направлениями развития личностного мира человека, а именно: космическое, культурное, социальное и межличностное измерения. Разнообразие значений переживания одиночества, проблемы, сопровождающие его, степень его нетерпимости и глубины зависит от того, сколько измерений затронуты одиночеством.

1. Космическое измерение одиночества. Применяется для обозначения, по крайней мере, трех различных форм самовосприятия:

а) постижение себя как целостной реальности, благодаря которому человек соотносится с природой и космосом;

б) постижение причастности к мистическим, таинственным аспектам жизни, предельно близким к Богу или глубинам бытия;

в) вера человека в уникальность своей судьбы или причастности к великим историческим целям.

2. Культурное измерение одиночества. В социальных науках понятие одиночества употребляется в смысле отчужденности от культурного наследия, которое было частью жизни (например, чувство одиночества, которое возникает у эмигрантов). Люди, испытывающие внутреннее расстройство и смятение, проистекающее из ощущения разъединенности с традиционными ценностями и нормами, часто говорят о чувстве одиночества, которое не могут даже объяснить.

3. Социальное измерение одиночества. Данный вид одиночества широко известен. Особенно острые его формы обозначены такими понятиями социальной изоляции как изгнание, неприятие, отставка. Если в пределах космического и культурного одиночества индивид ощущает, что потеряна связь, сопричастность, то в социальном измерении человек очень остро

чувствует, что его оттолкнули, покинули, исключили, отослали, не оценили. Это могут почувствовать в нашем обществе не только изгои, но и старики, бедняки, подростки, иногда женщины.

4. Межличностное измерение одиночества. Это измерение касается разрыва отношений с близкими, семьей, любимыми, отрицание и разочарование в семейных и своих ценностях.

Таким образом, существует, по крайней мере, 4 основных типа одиночества и многие испытывают одиночество в нескольких измерениях. Весьма часто у человека, испытывающего многомерное одиночество, появляются чувство безнадежности и бессилия, которые связаны с ощущением, что все жизненные силы в форме межличностных отношений ослаблены или разорваны.

Одиночество неоднозначно понимается и трактуется в современной психологической науке, но в основном это понятие определяется как субъективное внутреннее сугубо индивидуальное переживание. Одна из самых ярких черт одиночества – специфическое чувство полной погруженности в самого себя, которое охватывает всю личность целиком, отражается на всех уровнях её взаимодействия с окружающим миром.

Исследователями выделяются позитивный и негативный аспекты одиночества. Важно то, что негативные проявления одиночества могут приобрести позитивный характер. Наиболее ярко это будет проявляться при определённых условиях: осознание одиночества, активная позиция по отношению к нему, опыт совладания с трудностями, мотивированность одиночества.

В данной работе были рассмотрены следующие теоретические модели одиночества: психодинамическая модель, феноменологическая модель, социологические теории, интеракционистическая модель, интимный подход, общая теория систем.

Ни одна из существующих в современной науке теоретических моделей не может считаться абсолютной с целью предложить полный и

исчерпывающий ответ на причины и природу одиночества. Каждая из теорий способна раскрыть только определённые стороны данного сложного явления, не раскрывая досконально его характерных особенностей.

В данной работе используется когнитивный подход, по которому одиночество понимается как состояние субъективной природы с ощущением индивидуумом эмоциональной отчуждённости и обособленности от социума, ощущением собственной ненужности людям.

Так же, в работе были представлены типологии одиночества С. Г. Корчагиной и У. А. Садлера. Типология С. Г. Корчагиной используется в данной работе в эмпирическом исследовании.

3 Эмпирическое исследование связи субъективного благополучия и одиночества у студентов

3.1 Планирование и организация исследования

Цель: изучить связь субъективного благополучия и одиночества у студентов.

Задачи:

- Сформировать выборку исследования
- Осуществить подбор психологических методик исследования
- Провести эмпирическое исследование
- Обработать результаты исследования
- Сравнить результаты выделенных групп и сделать выводы

Объект: субъективное благополучие, одиночество.

Предмет: связь субъективного благополучия и одиночества у студентов.

Гипотеза: существует корреляция между субъективным благополучием и одиночеством.

Объём выборки: 56 студентов 4 курса в возрасте 21-22 лет, из них 28 студентов направления подготовки 37.03.01 «Психология» (24 девушки и 4 юноши) и 28 студентов направления подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью» (20 девушек и 8 юношей).

Исследование проводилось на базе Школы искусств и гуманитарных наук Дальневосточного федерального университета (г. Владивосток).

Исходя из целей и задач исследования связи субъективного благополучия и одиночества у студентов ДВФУ, для эмпирического исследования были выбраны следующие методики:

1. Опросник Шкала субъективного благополучия (Приложение А).

Шкала субъективного благополучия разработана в 1988 году французским психологом А. Перуэ-Бадю с коллегами. Методика представляет собой скрининговый психодиагностический инструмент для измерения

эмоционального компонента субъективного благополучия (СБ) или эмоционального комфорта (ЭК)⁴⁴.

Шкала состоит из 17 пунктов, содержание которых связано с собственно эмоциональным состоянием, социальным поведением и некоторыми физическими симптомами. В соответствии с содержанием, пункты делятся на шесть кластеров:

- напряжённость и чувствительность (субъективное переживание тяжести выполняемой работы; необходимость взаимодействовать с другими; потребность в уединении);
- признаки, сопровождающие основную психиатрическую симптоматику (нарушения сна; субъективно переживаемое чувство беспредметного беспокойства; чрезмерная острота реакций на незначительные препятствия и неудачи; нарастающее переживание усиления рассеянности);
- изменения настроения (ухудшение настроения; значительное снижение оптимистического модуса восприятия);
- значимость социального окружения (совместное решение проблем, переживание одиночества, отношение с семьей и друзьями);
- самооценка здоровья (общее переживание здоровья, вопрос физической «формы»);
- степень удовлетворенности повседневной деятельностью (переживание скуки в повседневной деятельности, настроение по утрам, собственно удовлетворенность повседневной деятельностью).

Дифференцировка пунктов по шести кластерам, позволяет проводить наряду с количественным, качественный анализ ответов испытуемого.

Шкала требует минимального времени для проведения и обработки и может применяться в различных ситуациях как с практическими, так и с исследовательскими целями.

⁴⁴ Шкала субъективного благополучия / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. – 2002. – С.467-470.

Преимуществами данной методики являются её краткость и скрининговый характер получаемой информации, что позволяет наметить направления дальнейшего исследования личности испытуемого. Итоговый балл является показателем наличия и глубины эмоционального дискомфорта личности, а по ответам на отдельные пункты исследователь может выявить зоны особого напряжения или конфликта.

2. Опросник Шкала экзистенции А. Ланге и К. Орглер (Приложение Б).

Шкала экзистенции (ШЭ) является одним из психометрических инструментов, разработанных в рамках экзистенциально-аналитической теории А. Лэнгле. Тест измеряет экзистенциальную исполненность, как она субъективно ощущается испытуемым. Понятие «экзистенциальная исполненность», появившееся в психологии В. Франкла для описания качества жизни человека в противовес более привычному (в частности, принятому в психоанализе) понятию счастья. «Степень» или «уровень» экзистенциальной исполненности показывает, много ли осмысленного в моей жизни, как часто я живу с внутренним согласием, соответствуют ли моей сущности мои решения и поступки, могу ли я вносить хорошее, как я его понимаю, в жизнь. Речь идёт не о том, как на самом деле живет человек, а о том, как он полагает, что живет. Тест отображает субъективную оценку человеком своей жизни. ШЭ представляет собой опросник, состоящий из 46 пунктов, ответы на которые испытуемый дает, оценивая себя и свою сегодняшнюю жизнь по различным аспектам. Итоговый показатель это сумма промежуточных показателей по четырем субшкалам:

1. Самодистанцирование,
2. Самотрансценденция,
3. Свобода
4. Ответственность.

Тест разработан для научных целей, а также для сопровождения терапевтического процесса. С его помощью можно установить исходное состояние пациента, области нарушений и ход терапии. Также имеется широкое

поле приложения теста в психологии, педагогике, менеджменте, социологии, – везде, где важно учитывать личностное отношение человека к профессии и собственной жизни, там, где важны базовые человеческие способности справляться с жизнью, вносить в неё смыслы. Тест хорошо подходит для сравнения эффективности различных терапевтических методов⁴⁵.

3. Методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона (Приложение В).

Методика Д. Рассела и М. Фергюсона предназначена для диагностики уровня субъективного ощущения одиночества. Тест включает в себя 20 вопросов и 4 варианта ответа к каждому из них. Предлагалось рассмотреть и оценить каждое утверждение с точки зрения частоты их проявления в жизни помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Полученные результаты складывались. 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 одиночества⁴⁶.

4. Опросник для определения вида и глубины одиночества С.Г. Корчагиной (Приложение Г).

Методика предназначена для определения вида одиночества и его глубины. Опросник содержит 30 вопросов или утверждений и два варианта ответов на них (да или нет). Обработка производится в соответствии с ключом, простым суммированием баллов по четырем шкалам: диффузное одиночество, отчуждающее одиночество, диссоциированное одиночество и состояние одиночества без определенного вида⁴⁷.

Таким образом, на основе изучения теоретико-методологических подходов к проблеме субъективного благополучия и одиночества личности

⁴⁵ Экзистенциальный анализ. №1. Бюллетень, – Москва, 2009. – С. 141-170. Шкала экзистенции (Existenzskala) А. Лэнгле и К. Орглер, С.В. Кривцова, А. Лэнгле, К. Орглер

⁴⁶ Шапарь В.Б., Практическая психология. Психодиагностика отношений между родителями и детьми. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 432 с.

⁴⁷ С. Г. Корчагина. Психология одиночества; учебное пособие. – М.: Московский социально-психологический институт, 2008. – 228 с.

была осуществлена деятельность по планированию эмпирического исследования по изучению связи субъективного благополучия и одиночества личности, для чего была подобрана соответствующая выборка, а также подобран методический инструментарий, позволяющий осуществить грамотно организованную работу по данному исследованию.

3.2. Результаты эмпирического исследования

Важно показать осуществление качественного анализа полученных в ходе проведённого эмпирического исследования данных.

Для проверки гипотезы о нормальном распределении генеральной совокупности был использован критерий Пирсона. Так как полученные исходные данные имеют нормальное распределение, которое характеризуется тем, что крайние значения признака в нём встречаются достаточно редко, а значения, близкие к средней величине – достаточно часто, то анализ сравнительный анализ групп испытуемых по направлениям «Психология» и «Реклама и связи с общественностью» целесообразно проводить с помощью t -критерия Стьюдента для независимых выборок.

Таблица 1 – Сравнительный анализ групп испытуемых по направлениям подготовки «Психология» и «Реклама и связи с общественностью»

Методики	Критические значения		Результат
	$t_{\text{мп}}$	$t_{\text{кр}}$	
Шкала субъективного благополучия	0.2	2,66	Полученное эмпирическое значение находится в зоне незначимости
Шкала экзистенции» А. Лэнгле и К. Орглер	0.1	2,66	Полученное эмпирическое значение находится в зоне незначимости.
Методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона	0.7	2.66	Полученное эмпирическое значение находится в зоне незначимости.
Опросник для определения глубины и вида одиночества С.Г. Корчагиной	0.3	2.66	Полученное эмпирическое значение находится в зоне незначимости.

Все расчеты представлены в приложениях Е-И.

По результатам, полученным в ходе сравнительного анализа двух групп, было выявлено следующее. Величины t-критерия Стьюдента попали в зону незначимости, что говорит об отсутствии статистически значимых различий между показателями в методиках «Шкала субъективного благополучия», «Шкала экзистенции» А. Лэнгле и К. Орглер, субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона и опросника для определения глубины и вида одиночества С.Г.Корчагиной.

Таким образом, проведённое эмпирическое исследование не выявило значимых различий между различными шкалами, демонстрирующими различные аспекты и стороны субъективного благополучия и одиночества личности между двумя выборками студентов различных направлений профессиональной подготовки ШИГН ДВФУ. Данный факт может свидетельствовать о том, что в двух выборках респондентов принимали участие юноши и девушки одного образовательного учреждения (ДВФУ), одной сферы образования (гуманитарной), одной сферы будущей профессиональной деятельности («Человек – Человек»), очень похожие в половозрастном аспекте (одного возраста, со схожим количественным распределением респондентов по половому признаку с преобладанием девушек над юношами). И, следовательно, в данных выборках у студентов наблюдается сходство в понимании для себя особенностей субъективного благополучия и отношения к проблеме одиночества, что, вероятно, отражает некоторое сходство в основных мировоззренческих позициях участников исследования двух данных выборок.

Итак, проведённое эмпирическое исследование не выявило значимых различий между различными показателями субъективного благополучия и одиночества личности между двумя выборками студентов различных направлений профессиональной подготовки ШИГН ДВФУ.

3.3 Интерпретация данных, полученных в результате исследования связи субъективного благополучия

Первым этапом исследования была диагностика субъективного благополучия по методикам «Шкала субъективного благополучия» и «Шкала экзистенции» А. Лэнгле и К. Орглер. Результаты представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 2 – Результаты исследования по методике «Шкала субъективного благополучия»

Шкала субъективного благополучия	Показатели	
	Кол-во чел.	%
Полное эмоциональное благополучие (ПЭБ)	1	1
Умеренный эмоциональный комфорт (УЭК)	48	85
Выраженный эмоциональный дискомфорт (ВЭД)	7	12
Значительно выраженный эмоциональный дискомфорт (ЗВЭД)	0	0

Для проведения анализа и большей наглядности процентное распределение субъективного благополучия в соответствии с таблицей 1 представлено на рис 1.

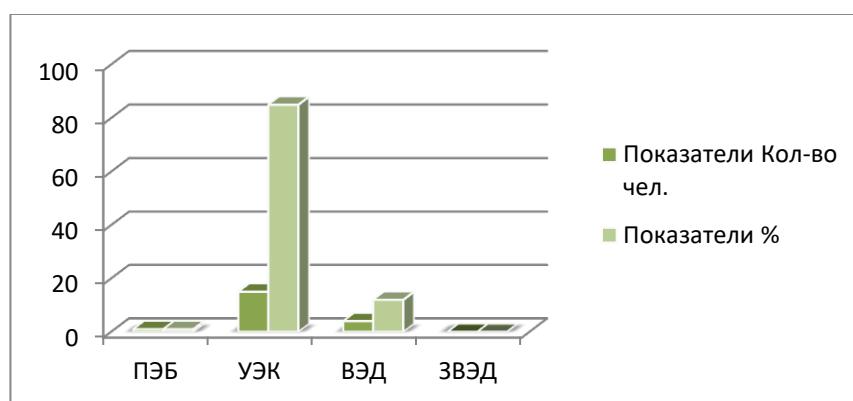


Рисунок 1 - Результаты исследования по методике «Шкала субъективного благополучия»

Как видно на диаграмме, наибольший процент студентов данной выборки с высоким уровнем выраженности показателей выявлен по шкале «Умеренный эмоциональный комфорт» (85%). Студенты, у которых выражена данная шкала, характеризуются тем, что они не испытывают серьёзных эмоциональных проблем, достаточно уверены в себе, активны, успешно взаимодействуют с окружающими, адекватно управляют своим поведением. Но следует отметить, что в данном случае ещё рано говорить о полном эмоциональном комфорте.

Следующая по значимости шкала – это «Выраженный эмоциональный дискомфорт» (12%). Для данных студентов характерна склонность к депрессии и тревогам, пессимистичность, замкнутость, зависимость, плохая переносимость стрессовых ситуаций.

Низкие показатели были выявлены по шкале «Полное эмоциональное благополучие» (1%). Данные показатели принадлежат лишь одному студенту. Это свидетельствует о его полном эмоциональном благополучии и отрицании им серьёзных психологических проблем. Такой человек, скорее всего, обладает позитивной самооценкой, не склонен высказывать жалобы на различные недомогания, оптимистичен, общителен, уверен в своих способностях, эффективно действует в условиях стресса, не склонен к тревогам.

Стоит отметить, что в данной эмпирической выборке не было студентов, которых можно было бы отнести к шкале «Значительно выраженный эмоциональный дискомфорт» (0%), которая характеризуется неудовлетворённостью собой и своим положением, отсутствием доверия к окружающим и надежды на будущее, трудностью в контроле своих эмоций, неуравновешенностью, негибкостью, постоянным беспокойством по поводу реальных и воображаемых неприятностей.

Таким образом, в ходе осуществлённого эмпирического исследования на данной выборке студентов двух групп выявлено численное распределение студентов, которые имеют различные показатели по методике «Шкала субъективного благополучия». Проанализировав полученные данные, можно

сделать вывод, что шкала «Умеренный эмоциональный комфорт» является доминантной. Этот факт может свидетельствовать о том, что студенты данных выборок вполне удовлетворены своим эмоциональным фоном настроения, способны в целом справляться с негативным эмоциональным фоном жизненных обстоятельств, что позволяет им достаточно успешно и продуктивно выполнять свои обязанности по овладению знаниями, умениями, навыками и компетенциями будущей профессиональной деятельности в общем учебно-воспитательном процессе данного вуза.

В методике «Шкала экзистенции» А. Лэнгле и К. Орглер. был использован для интерпретации только показатель (Е) – «Экзистенциальность», так как данные именно этого конструкта необходимы в контексте данного исследования субъективного благополучия.

Показатель Е (экзистенциальность) измеряет способность решительно и ответственно идти в мир, включаться в жизнь. Измерение располагается между полюсами: решительная включённость и нерешительное, затруднённое ведение жизни. Показатель Е описывает такую существенную характеристику человеческой экзистенции, как способность ориентироваться в этом мире, приходить к решениям и ответственно воплощать их в жизнь, меняя её таким образом в лучшую сторону. Также показатель Е свидетельствует о способности конструктивно обходиться с внешним миром, решительно и ответственно с ним справляться. Показатель Е предполагает готовность участвовать и осуществлять последовательность в действиях.

Низкий показатель Е наблюдается у 21 испытуемого. Данный показатель указывает на образ жизни, в котором решения принимаются с трудом, и есть бездействие. На него влияет неуверенность в принятии решений, неуверенность в «экзистенциальном месте» («моё ли это место?»), необязательность, сдержанность, незнание того, что нужно делать, малая способность выдерживать нагрузки, чувствительность к помехам, склонность начинать действовать на основании внешних побуждающих причин без внутреннего соотнесения (последнее можно описать как чувство «быть призванным»).

Средний показатель Е выявлен у 28 испытуемых и является наиболее распространённым в данной выборке, что свидетельствует о растущей степени решимости и ответственности за жизнь. Испытуемые, имеющие средний показатель Е, стремятся устроить свой мир и свою жизнь.

Высокий показатель Е обнаружен у 13 испытуемых, это говорит о том, что имеется чёткое, связанное с собственным решением, деятельное отношение к миру. Благодаря хорошему ориентированию в конкретных контекстах и уверенности в собственном решении человек реально может что-то важное воплотить в жизнь, опираясь на тщательность и последовательность исполнения решения, а также на понимание долга перед самим собой. Можно было бы говорить о «стиле жизни с чувством включенности». Экзистенциальный шаг из себя в мир ощущается как аутентичный, а именно: человек снова обнаруживает себя в действии и вступает за собственное решение. Уровни выраженности результатов по показателю Е представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Уровни выраженности результатов по показателю Е

Уровень выраженности	Кол-во чел.	%
Низкий	21	37
Средний	28	50
Высокий	13	23

Для проведения анализа и большей наглядности процентное распределение субъективного благополучия в соответствии с таблицей 2 представлено на рис 2.

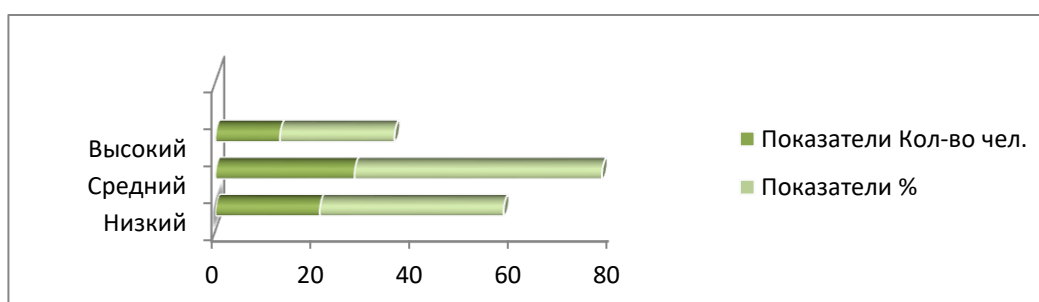


Рисунок 2 - Уровни выраженности результатов по показателю Е

Таким образом, в ходе осуществлённого эмпирического исследования на данной выборке студентов двух групп разных направлений профессиональной подготовки выявлено численное распределение студентов, которые имеют различные показатели по методике «Шкала субъективного благополучия». Проанализировав полученные данные, можно сделать вывод, что шкала «Умеренный эмоциональный комфорт» является доминантной. При этом данные этой же выборки студентов показали, что уровни выраженности результатов по показателю Е – «экзистенциальность» различаются у студентов, распределяясь неравномерно с преобладанием среднего и низкого уровня этого показателя, что свидетельствует о том, что студенты демонстрируют ситуацию субъективного ощущения умеренного эмоционального комфорта в своей жизни при низкой или средней выраженности степени активности при необходимости что-либо менять в своей личной или профессионально ориентированной жизнедеятельности. Данные факты свидетельствуют об определённой психологической незрелости большей части респондентов данной выборки, при которой студенты 4-го курса к периоду завершения обучения в университете, находясь перед выбором дальнейшей жизненной стратегии поиска себя уже в осваиваемой ими профессии на новом трудовом поприще, не готовы в полной мере брать на себя ответственность за свою жизнь, за свои выборы, за серьёзные поступки экзистенциального, бытийного плана, своими корнями уходящими в систему духовности личности, её нравственно-духовных ценностей и способности достаточно глубоко постигать жизнь и её задачи психологического и духовного планов развития. И при этом респонденты данной выборки чувствуют в большей мере себя вполне эмоционально комфортно. Для них психологическая незрелость не является серьёзной проблемой.

3.4 Интерпретация данных, полученных в результате исследования уровня субъективного ощущения одиночества

Далее были проанализированы уровни выраженности субъективного ощущения одиночества, а также определены виды одиночества, которые преобладают у студентов, с помощью методики Д. Рассела и М. Фергюсона и опросника С. Г. Корчагиной.

Для изучения особенностей выборки было рассчитано процентное распределение результатов по степени выраженности показателей методики Д. Рассела и М. Фергюсона, т. к. в ней предусмотрено три показателя «низкий», «средний» и «высокий», результаты были распределены в этих пределах. Уровни выраженности результатов по шкалам представлены в таблице 4.

Таблица 4 - Результаты исследования по методике субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона

Уровень одиночества	Показатели	
	Кол-во чел.	%
Низкий	37	66
Средний	16	26
Высокий	4	7

Для проведения анализа и большей наглядности процентное распределение субъективного благополучия в соответствии с таблицей 1 представлено на рис 3.

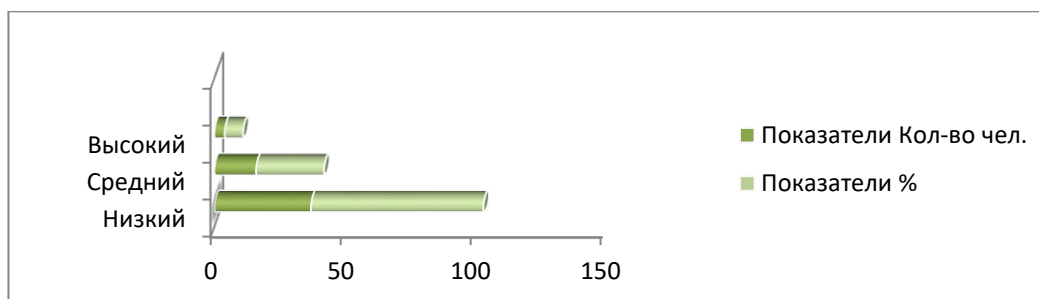


Рисунок 3 - Результаты исследования по методике субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона

Как видно из диаграммы, наибольший процент студентов имеет низкий уровень субъективного ощущения одиночества (66%). Выявленный низкий уровень субъективного ощущения одиночества говорит о том, что для данных студентов не свойственно переживать одиночество как состояние, оно не является для них преградой в межличностных отношениях. У них гармоничные социальные отношения, они легко заводят друзей и чувствуют себя прекрасно в их окружении.

Средний, т.е. адекватный уровень субъективного ощущения одиночества выявлен у 26% студентов. Данный уровень характеризуется как адекватный, так как раскрывает особенности переживания субъективного ощущения одиночества как естественное нормальное состояние. Такие студенты могут лишь временами испытывать чувство одиночества из-за недостатка внимания со стороны ближнего социального окружения.

Однако у 4 студентов (7%) выявлена высокая степень субъективного ощущения одиночества, которая характеризуется острым переживанием этого состояния. Можно говорить о том, что данные студенты ощущают себя одиночками, испытывают нехватку общения со стороны окружающих, имеют трудности в установлении контактов с людьми.

Таким образом, выявлено процентное распределение студентов, которые имеют различные показатели по методике субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона, было выявлено, что низкий уровень одиночества является преобладающим у студентов. Данные показатели могут свидетельствовать о том, что большинство респондентов в данных выборках либо достаточно хорошо встроены в систему коммуникативных контактов, социального взаимодействия и общения, либо недооценивают роль одиночества как важного факта уединения с целью серьезного углубления в себя ради понимания различных сторон своей личности, а именно: своих потребностей, желаний, ценностей, смыслов, целей жизни для достижения самоактуализации.

При анализе результатов опросника С. Г. Корчагиной для определения вида и глубины одиночества было выявлено следующее: у 5 испытуемых наблюдается глубокое переживание актуального одиночества, 18 студентов не переживает сейчас одиночество, остальные 33 испытуемых испытывают неглубокое переживание возможного одиночества. Это значит, что 5 испытуемых (8%), у которых выявлено глубокое переживание актуального одиночества, в данный период жизни по-настоящему испытывают хроническое состояние одиночества, где отсутствует понимание в межличностных отношениях, присутствует состояние покинутости, невозможности откровенного, тесного и доверительного общения. Также имеет место быть давящая зависимость от других людей, переживание собственных неудач, а также трудности в умении радоваться победам и удачам других. При решении трудных жизненных задач данные испытуемые рассчитывают только на свои силы.

У большинства испытуемых (33 человека – 58%) выявлено неглубокое переживание возможного одиночества, которое характеризуется возможным, непродолжительным недостатком истинного человеческого общения, нехваткой понимания со стороны друзей и близких. Это преходящее чувство одиночества на определённое время: человек может почувствовать себя действительно одиноким, но стоит ему, например, встретиться с друзьями или посетить общественное место с развлекательной целью, то чувства одиночества проходит само собой.

Стоит отметить, что 18 испытуемых (32%) не испытывают чувства одиночества, того глубокого переживания одиночества, означающего уход в себя. Погружённости в это состояние у данных студентов выявлено не было.

Процентное соотношение уровней переживания одиночества представлено в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты исследования по опроснику для определения глубины одиночества С.Г. Корчагиной

Уровень переживания одиночества	Показатели	
	Кол-во чел.	%
Не испытывают	18	32
Неглубокое	33	58
Глубокое	5	8

Для проведения анализа и большей наглядности процентное распределение субъективного благополучия в соответствии с таблицей 1 представлено на рис. 4.

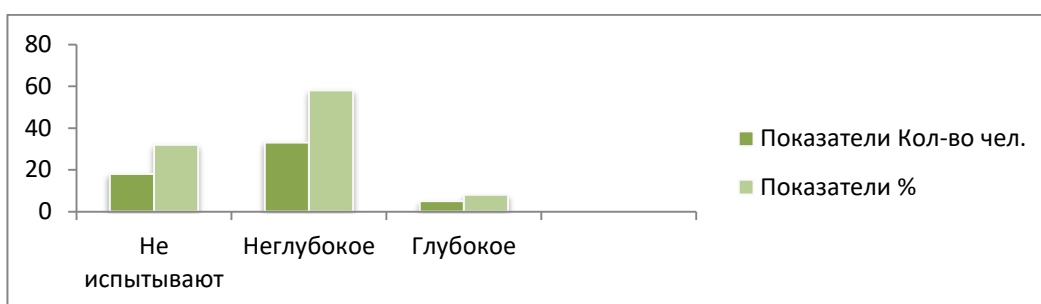


Рисунок 4 - Результаты исследования по опроснику для определения глубины одиночества С.Г. Корчагиной

Также интерпретация результатов по данной методике показала, что у 19 испытуемых преобладает отчуждающий вид одиночества, которое проявляется в возбудимости, тревожности, циклотимности характера, низкой эмпатии, противоборстве в конфликтах, выраженной неспособностью к сотрудничеству, подозрительности и зависимости. Для данных испытуемых свойственна потеря эмоциональной связи с другими людьми, знакомыми местами, дорогими прежде воспоминаниями, ситуациями и переживаниями, которые становятся чуждыми для человека, а взаимоотношения с ними бессмысленными. Постепенно происходит накопление в сознании отчуждённых объектов, действие механизма отчуждения становится всё шире, глубже, и субъект уже начинает, как будто бы, терять связь с окружающим миром. Осознавая физическую реальность объектов, он не допускает возможности психологической близости с ними, всегда соблюдая им же установленную

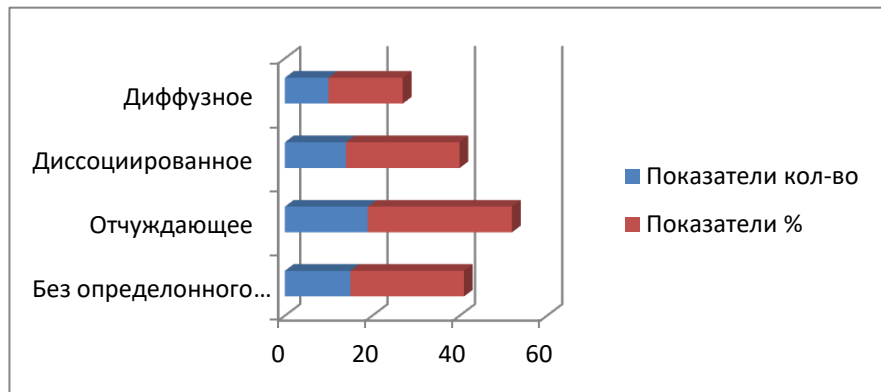
дистанцию. Это может проявляться в высокой тревожности, страхе, агрессивности, недоброжелательности, скепсисе, потерянности.

У 15 испытуемых преобладает субъективно позитивный вид одиночества (без определённого вида) – управляемое одиночество, или уединённость, представляет собой вариант переживания психологической отдельности, собственной индивидуальности, который личностно обусловлен оптимальным соотношением результатов процессов идентификации и обособления.

У 10 испытуемых преобладает диффузное одиночество. Людей, переживающих данный вид одиночества, отличает подозрительность в межличностных отношениях и сочетание противоречащих личностных и поведенческих характеристик: сопротивление и приспособление в конфликтах; наличие всех уровней эмпатии; возбудимость, тревожность и эмотивность характера, коммуникативная направленность. Такие люди очень остро реагируют на стрессы, выбирая стратегию поиска сочувствия и поддержки. Интуитивно предчувствуя своё истинное, экзистенциальное одиночество, человек испытывает колоссальный страх. Об испытывающих данный вид одиночества можно сказать: привыкая отождествлять себя с другими людьми, группой, они постепенно теряют свое "Я", которое становится чуждым, непонятным и пугающим.

У 14 испытуемых преобладает диссоциированный вид одиночества. Оно выражается в тревожности, возбудимости и демонстративности характера, противоборстве в конфликтах, личной направленности, сочетании высокой и низкой эмпатии (при отсутствии среднего уровня), эгоистичности и подчиняемости в межличностных отношениях, что, безусловно, является противоположными тенденциями. Также для данной группы испытуемых, переживающих диссоциированное одиночество, характерна зависимость. Эта зависимость порой приобретает довольно-таки странные черты. Такие люди зависимы, с одной стороны, от того, в кого «смотрятся», с другой – от своего состояния, от отношения к себе, вернее, от его отсутствия.

Для большей наглядности результаты приведены на рисунке 5.



таблиц 5 - Результаты по опроснику для определения вида одиночества
(С.Г. Корчагина)

Таким образом, выявлено процентное распределение студентов, которые имеют различные показатели по методике субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона, было выявлено, что низкий уровень одиночества является преобладающим у студентов. У большинства испытуемых по методике С. Г. Корчагиной (33 человека – 58%) выявлено неглубокое переживание возможного одиночества, которое характеризуется возможным, непродолжительным недостатком истинного человеческого общения, нехваткой понимания со стороны друзей и близких. Также интерпретация результатов по данной методике показала, что у 19 испытуемых преобладает отчуждающий вид одиночества, которое проявляется в возбудимости, тревожности, циклотимности характера, низкой эмпатии, противоборстве в конфликтах, выраженной неспособностью к сотрудничеству, подозрительности и зависимости.

Всё это свидетельствует о том, что большинство студентов в данной выборке испытывают низкий уровень субъективного ощущения одиночества, которое если и воспринимается, то на уровне неглубокого, не столь значимого переживания. Также в социальном плане их субъективное восприятие одиночества проявляется по типу отчуждающего вида, в результате чего студенты демонстрируют конфликтность, агрессивные формы собственного поведенческого проявления и отсутствие потребности в сотрудничестве. Все эти данные могут свидетельствовать о том, что у респондентов данной выборки

не сформированы потребности естественного уединения, управляемого одиночества, одиночества без видимых причин. А по мнению ряда современных исследователей⁴⁸, именно этот вид одиночества является важным с целью глубокого понимания себя и осуществления самопомощи в трудных жизненных обстоятельствах. Этот вид одиночества целителен по своему потенциалу. Как известно, именно юношество открывает дверь в одиночество. Одиночество помогает юноше или девушке глубже постичь тайны своей души, находя пути выхода из юношеского кризиса, экзистенциального⁴⁹ по своей природе, первого экзистенциального кризиса, когда юноша или девушка впервые ставят перед собой и решают проблемы экзистенциального, бытийного плана. И среди этих проблем проблемы выбора жизненного пути после окончания обучения, выбор спутника жизни, поиски смысла жизни и творчества, коррекция системы ценностей и ряд других проблем.

Итак, большинство студентов в данной выборке испытывают низкий уровень субъективного ощущения одиночества, которое если и воспринимается, то на уровне неглубокого, не столь значимого переживания, что имеет позитивные и не самые позитивные последствия, если говорить развитии личности или же о её личностных ощущениях в социуме с точки зрения задач коммуникативного плана. В следующем параграфе будет показана связь между полученными данными с помощью методов математической статистики.

3.5 Анализ корреляции субъективного благополучия и ощущения одиночества

Интерпретировать результаты исследования целесообразно математическим критерием ранговой корреляции Спирмена (Приложения К-Л).

⁴⁸ Хамитов Н. В. Одиночество мужское и женское. Опыт вживания в проблему. – М.: АСТ, Торсинг, 2004. – 448 с.; Эстес К. П. Бегущая с волками. – М.: София, 2017. – 448 с.

⁴⁹ Мандель Б. Р. Возрастная психология: учебное пособие. – М.: Вузовский учебник, 2013. – 352 с. – Серия «Вузовский учебник».

По представленным выше шкалам принята гипотеза, которая гласит, что существует связь между субъективным благополучием и субъективным ощущением одиночества.

По полученным значениям можно констатировать, что корреляционная зависимость между субъективным благополучием и субъективным ощущением одиночества есть, так как результат достигают уровня статистической значимости (Таблица 6).

Таблица 6 - Корреляция между признаками статистически значима

Методики	Шкала субъективного благополучия и субъективного ощущения одиночества (Д. Рассела и М. Фергюсона)	Шкала экзистенции (А. Лэнгле и К. Орглер) и опросник для определения вида и глубины одиночества (С.Г. Корчагина)
Коэффициент корреляции	0,694	-0,501
$p \leq 0,01$	0,35	0,35
$p \leq 0,05$	0,27	0,27

На основе применения двух методик «Шкала субъективного благополучия» и «Субъективное ощущение одиночества» (Д. Рассела, М. Фергюсона) можно говорить о том, что между шкалой субъективного благополучия и субъективным ощущением одиночества обнаружена *прямая* корреляционная зависимость, которая отражает однотипность в изменении признаков: с увеличением значений субъективного благополучия увеличивается значение и субъективного ощущения одиночества (и, наоборот, с уменьшением первого признака уменьшается второй).

На основе использования для изучения методик шкалы экзистенции (А. Лэнгле и К. Орглер) и опросника для определения вида и глубины одиночества (С.Г. Корчагина) обнаружена *обратная* корреляционная зависимость между шкалой экзистенции, а также видом и глубиной одиночества, которая указывает на увеличение первого признака (показатель экзистенции) при уменьшении второго (уровень выраженности одиночества), и наоборот, уменьшение первого признака при увеличении второго.

Итак, проанализировав данные, полученные с помощью математического критерия ранговой корреляции Спирмена, можно сказать, что поставленная цель проверить наличие связи между субъективным благополучием и субъективным ощущением одиночества полностью достигнута, связь обнаружена на 1% уровне значимости (0,35), гипотеза исследования подтвердилась. Результаты данного подтверждения могут свидетельствовать о том, что у респондентов данной выборки есть связь между тем, как они осознают и оценивают своё благополучие в плане его комфортности / некомфортности жизни, а также их субъективного ощущения одиночества. Для части выборки одиночество становится тяжким бременем, ухудшающим качество их жизни, ощущения комфортности проживания. Для других же углубление в управляемое одиночество, уединение, становится важным фактором улучшения собственного ощущения комфортности жизни, что, вероятно, имеет причиной более осознанное понимание себя, проявления своих личностных сфер (потребностно-мотивационной, ценностно-смысловой, эмоционально-волевой).

Таким образом, проведённое эмпирическое исследование не выявило значимых различий между различными шкалами, демонстрирующими различные аспекты и стороны субъективного благополучия и одиночества личности между двумя выборками студентов различных направлений профессиональной подготовки ШИГН ДВФУ.

Проанализировав полученные данные, можно сделать вывод, что шкала «Умеренный эмоциональный комфорт» является доминантной. При этом данные этой же выборки студентов показали, что уровни выраженности результатов по показателю E – «экзистенциальность» различаются у студентов, распределяясь неравномерно с преобладанием среднего и низкого уровня этого показателя, что свидетельствует о том, что студенты демонстрируют ситуацию субъективного ощущения умеренного эмоционального комфорта в своей жизни при низкой или средней выраженности степени активности при необходимости что-либо менять в своей личной или профессионально ориентированной

жизнедеятельности. Данные факты свидетельствуют об определённой психологической незрелости большей части респондентов данной выборки.

Таким образом, выявлено процентное распределение студентов, которые имеют различные показатели по методике субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона, было выявлено, что низкий уровень одиночества является преобладающим у студентов. У большинства испытуемых по методике С. Г. Корчагиной (33 человека – 58%) выявлено неглубокое переживание возможного одиночества, которое характеризуется возможным, непродолжительным недостатком истинного человеческого общения, нехваткой понимания со стороны друзей и близких. Также интерпретация результатов по данной методике показала, что у 19 испытуемых преобладает отчуждающий вид одиночества, которое проявляется в возбудимости, тревожности, циклотимности характера, низкой эмпатии, противоборстве в конфликтах, выраженной неспособностью к сотрудничеству, подозрительности и зависимости.

Так же, был проведен анализ корреляции субъективного благополучия и субъективного ощущения одиночества с помощью математического критерия ранговой корреляции Спирмена, где мы обнаружили корреляционную зависимость между субъективным благополучием и субъективным ощущением одиночества, тем самым гипотеза о связи субъективного благополучия и одиночества подтвердилась.

Заключение

В первую очередь, в данной работе рассмотрено такое понятие, как «субъективное благополучие». Так как у данного понятия нет единого определения, то чаще всего его трактуют как «широкую категорию феноменов, заключающихся в эмоциональной реакции людей, их удовлетворенности отдельными сферами жизни, а также в их суждениях о качестве жизни в целом». Субъективное благополучие определяется целым комплексом взаимосвязанных факторов. Авторы выделяют следующие уровни субъективного благополучия: материальный, духовный, личностный, социальный, профессиональный, физический (соматический) и психологический.

При рассмотрении понятия одиночества было установлено, что оно понимается как субъективное внутреннее сугубо индивидуальное переживание, характеризующееся полной погруженности в самого себя, которое охватывает всю личность целиком, отражается на всех уровнях ее взаимодействия с окружающим миром. В данной работе мы рассмотрели понятие одиночества в контексте позитивного функционирования личности и определили его положительные аспекты.

Исходя из теоретического анализа литературы по исследуемой проблеме, была выдвинута следующая гипотеза: существует корреляция между субъективным благополучием и одиночеством. Для опровержения или подтверждения этой гипотезы было проведено экспериментальное исследование на базе Школы искусств и гуманитарных наук Дальневосточного федерального университета г. Владивостока, направленное на изучение связи между субъективным благополучием и одиночеством. Для исследования использованы следующие методики: Шкала субъективного благополучия, которая предназначена для измерения эмоционального компонента субъективного благополучия или эмоционального комфорта, шкала экзистенции А. Лэнгле и К. Орглер, измеряющая экзистенциальную

исполненность, ее субъективное ощущение испытуемыми, методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона, диагностирующая уровень субъективного ощущения одиночества и опросник для определения уровня и вида одиночества С.Г. Корчагиной.

В результате анализа полученных в ходе исследования данных было обнаружено, что ведущей шкалой по методике «Шкала субъективного благополучия» является «Умеренный эмоциональный комфорт», а данные по шкале экзистенции А. Лэнгле и К. Орглер показали, что у студентов преобладает средний уровень выраженности показателя экзистенциальности. По методике на измерение субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона было выявлено, что у студентов преобладает низкий уровень одиночества, а опросник для определения уровня и вида одиночества С.Г. Корчагиной подтвердил данный результат, выявив неглубокий уровень выраженности одиночества у испытуемых. Так же, с помощью данной методики было обнаружено, что студенты испытывают в основном отчуждающий вид одиночества. Затем с помощью методов математической статистики изучено, какова связь между такими явлениями как субъективное благополучие и одиночество.

В связи с этим нами был сделан вывод о том, что гипотеза о существовании корреляция между субъективным благополучием и одиночеством в ходе эмпирического исследования нашла свое подтверждение. Результаты данного подтверждения могут свидетельствовать о том, что у респондентов данной выборки есть связь между тем, как они осознают и оценивают своё благополучие в плане его комфортности / некомфортности жизни, а также их субъективного ощущения одиночества. Для части выборки одиночество становится тяжким бременем, ухудшающим качество их жизни, ощущения комфортности проживания. Для других же углубление в управляемое одиночество, уединение, становится важным фактором улучшения собственного ощущения комфортности жизни, что, вероятно, имеет причиной

более осознанное понимание себя, проявления своих личностных сфер (потребностно-мотивационной, ценностно-смысловой, эмоционально-волевой).

Таким образом, цель исследования – изучить связь субъективного благополучия и одиночества у студентов – достигнута; задачи реализованы.

Полученные в данном исследовании результаты необходимо учитывать при дальнейшей разработке психоконсультативных и психокоррекционных мероприятий для работы с клиентами возраста поздней юности в современной образовательной системе, ввиду актуализации необходимости глубокого понимания внутренних процессов, происходящих с личностью, испытывающей состояние одиночества, если можно констатировать у юноши или девушки нарушение общего фона субъективного благополучия с тенденцией к негативным ощущениям и переживаниям. Результаты данного исследования, в свою очередь, могут стать базой для успешной разработки программ по организации коррекционных мероприятий для оказания более квалифицированной помощи. Таким образом, результаты квалификационной работы делают актуальными будущие исследования в области связи субъективного благополучия и одиночества личности. Поэтому, для более качественного оказания психологической помощи, проведения психокоррекции и снижения негативных влияний на личность потенциального клиента ситуации одиночества, необходимо более тщательное дальнейшее изучение теоретического и практического материала по данной проблеме и анализ конкретных программ по практической работе в контексте данной проблематики.

Данная информация важна для психологов, работающих в сфере личностного консультирования. Полученные результаты также могут быть использованы при разработке научных и методических рекомендаций для психологов, конфликтологов, преподавателей и социальных работников.

Список литературы

1. Аргайл, М. Психология счастья. – СПб.: Питер, 2003. – 271 с.
2. Бауман, З. Индивидуализированное общество. – М.: Логос, 2002. – 324 с.
3. Бахарева Н. К. Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности [Электронный ресурс]: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Н. К. Бахарева; дальневосточный государственный университет путей сообщения. - Хабаровск, 2004. URL: <http://www.dissercat.com/content/subektivnoeblagopoluchie-kak-sistemoobrazuyushchii-faktor-tolerantnosti> (дата обращения: 01.04.18).
4. Белашева, И.В. Эмоциональная компетентность и психологическая устойчивость личности студентов вуза // МНКО. – 2015.№2 (51) С.284-287.
5. Белоус, Е. И. Психология духовности: монография. – Изд-во Дальневост. федерал. ун-та, 2014. – 474 с.
6. Белоус, Е. И. Одиночество и развитие личности / Личность в экстремальных и кризисных ситуациях жизнедеятельности: Сборник научных статей научно-практической конференции с международным участием / Под ред. Р. В. Кадырова. – Владивосток: Владивостокский государственный медицинский университет, 2012. – С. 9-16.
7. Бельски, М. Социально-психологические факторы удовлетворенности жизнью русскоязычных пожилых эмигрантов: на примере Германии: дис.канд. психол. наук. – СПб., 2010. – 212 с.
8. Бенко, Е.В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию благополучия // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. – 2015. №2. – С.5-13.
9. Бочарова, Е. Е. Взаимосвязь ценностных ориентаций, стратегий поведения и субъективного благополучия личности: дис., канд. психол. наук: 19.00.05. – Саратов, 2005. –160 с.
10. Бубер, М. Два образа веры. – М.: АСТ, 1999. – 590 с.
11. Бубер, М. Проблема человека: Пер. с нем. – К.: Ника-Центр, 1998. – 96 с.

12. Бубер М. Я и Ты : [Пер. с нем.] / Мартин Бубер; [Послесл. П. С. Гуревича]. – М. : Высш. шк., 1993. – 173,[2] с. : ил.; 21 см. – (Библиотека философа).
13. Вишневский, Я. Л. Одиночество в сети. – М.: Азбука-классика, 2008. – 400 с.
14. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект: пер. с англ. – М.: АСТ Москва, Владимир: ВКТ, 2010. – 478 с.
15. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ: пер. с англ. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 560 с.
16. Грановская, А.Я. Переживания одиночества личностью в супружеской жизни: автореф. дис. канд. психол. наук. – Киев, 2012. – 23 с.
17. Джидарьян, И. А., Антонова Е. В. Проблема общей удовлетворенности жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование //Сознание личности в кризисном обществе. /Под ред. К. А. Абульхановой-Славской, А. В. Брушлинского, М. И. Володиковой. – М.: Институт психологии РАН, 1995. – С. 76- 94.
18. Джумагельдинов, М. Н. Теории одиночества: критический анализ альтернативных моделей. // Вестник Карагандинского государственного университета. – Серия «Философия». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://articlekz.com/article/4647> (дата обращения: 29.05.2018)
19. Душков, Б.А. География и психология. Подход к проблемам / Б.А. Душков, - М, "Мысль", 2007. - 367с.
20. Карапетян, Л. В. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия / Л. В. Карапетян // Известия Уральского федерального университета. Проблемы образования, науки и культуры. – 2014. – № 1 (123). – С. 171-18.
21. Квеско, Р.Б., Пищулина Е.С. Дискрипция одиночества как феномена бытия человека // Наука. Философия. Общество. Материалы V Российского философского конгресса, 25–28 августа 2009 г. Т.III. – Новосибирск: Параллель, 2009. – С.73–74.

22. Кинодо, Ж.-М. Приручение одиночества: Сепарационная тревога в психоанализе. – М.: ЛитРес, 2008. – 290 с.
23. Кляйненберг, Э. Жизнь соло. Новая социальная реальность. – М.: Альпина нон-фикшн, 2018. – 284 с.
24. Косицкий И.Г. Инфаркт от одиночества // Демографы думают, спорят, советуют. – М.: Финансы и статистика, 1981. – С. 108–113.
25. Косицкий И.Г. Инфаркт от одиночества // Демографы думают, спорят, советуют. – М.: Финансы и статистика, 1981. – С. 108–113; Джумагельдинов, М. Н. Теории одиночества: критический анализ альтернативных моделей. // Вестник Карагандинского государственного университета. – Серия «Философия». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://articlekz.com/article/4647> (дата обращения: 29.05.2018).
26. Корчагина, С. Г. Психология одиночества : учебное пособие. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. – 228 с.
27. Красникова, О. Одиночество. М.: Изд-во «Никея», 2015. – 208 с.
28. Краснопольская, Н.С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и жизнестойкости студентов вуза // Вестник Брянского государственного университета. 2012. №1 С.150-154.
29. Куликов, Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью / Л.В. Куликов // Общество и политика / Ред. В. Ю. Большаков. – СПб., Изд-во С.-Петербургского ун-та. – 2000. – С. 476-510.
30. Куликов, Л. В. Субъективное благополучие личности // Ананьевские чтения, 1997. – С. 162-164.
31. Леви, В. Одинокий друг одиноких. – СПб.: Изд-во «Книжный клуб 36,6», 2012. – 352 с.
32. Леонтьев, Д.А. Психология смысла. – М.: Смысл, 2003. – 486 с.
33. Локк, М. Диагноз: одиночество. – М.: Азбука-Классика, 2014. – 66 с.
34. Мандель, Б. Р. Возрастная психология: учеб. пособие. – М.: вузовский учебник, 2013. – 352 с. – Серия «Вузовский учебник».

35. Маркес, Г. Г. Сто лет одиночества. – М.: АСТ, Астрель, Харвест, 2016. – 480 с.
36. Некрасов, В.В. Основные подходы к изучению субъективного благополучия в отечественной и зарубежной литературе / В.В. Некрасов, С.В. Сушков // Вестник университета. – 2014. – № 5. – С. 231-237.
37. Пергаменщик, Л.А., Лепешинский Н.Н. Опросник "Шкалы психологического благополучия" К. Рифф: процесс и результаты адаптации // Психологическая диагностика. – 2007. №3. – С. 73-97.
38. Перлман, Д., Пепло, Д. Э. Лабиринты одиночества: Пер. с англ. / Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – 624 с.
39. Прохоров, О.А. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие. – СПб: Речь, 2004. – 480 с.
40. Роджерс, К. Клиентцентрированная терапия: пер. с англ. – М.: РЕФЛ-БУК; Киев: Ваклер, 1997. – 320 с.
41. Садлер У. А., Джонсон Т. Б. От одиночества – к аномии. // Лабиринты одиночества. – М.: «Прогресс», 1989. – С. 21-51.
42. Сидоренко, Е.В. – Методы математической обработки в психологии: Учебное пособие. – СПб: Речь.2007. – 25 с.
43. Фетискин, Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. /Шкала субъективного благополучия / Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. – 467-470 с.
44. Франкл, В. Доктор и душа. – М.: Книга по Требованию, 2012. – 287 с.
45. Франкл, В. Человек в поисках смысла. – М.: Корвет, 2016. – 50 с.
46. Фромм, Э. Бегство от свободы. – 2-е изд. – М.: Прогресс-Универс, 1995. – 253 с.
47. Хамитов, Н. В. Одиночество мужское и женское. Опыт вживания в проблему. – М.: АСТ, Торсинг, 2004. – 448 с.
48. Хамитов, Н. Философия и психология пола. – К.: Ника – Центр, 2002. – 224 с.

49. Шамионов, Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. – Саратов: Изд-во Сарат, 2008. – 296 с.
50. Шамионов, Р. М. О некоторых преобразованиях субъективного благополучия личности в разных условиях профессиональной социализации / Р.М. Шамионов // Мир психологии. – 2010. – № 1. – С. 237–249.
51. Шапарь, В.Б., Практическая психология. Психодиагностика отношений между родителями и детьми. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 432 с.
52. Шевеленкова, Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. – 2005. – N 3. – 95-129 с.
53. Экзистенциальный анализ. №1. Бюллетень, – Москва, 2009. – С. 141-170.
54. Эстес, К. П. Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях. / Перев. с англ. – М.: ООО Издат. дом «София», 2017. – 448с.
55. Diener, E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. – 1984. – №95. – P. 542-575.
56. Giovanini, E., Hall J., Morrone A., Rannuzi G. A framework to measure the progress of societies, OECD Working Paper, 2009.

Шкала субъективного благополучия (ШБС)

Инструкция к тесту

Укажите, пожалуйста, в какой мере вы согласны или не согласны с приведенными ниже высказываниями, используя для этого следующую шкалу:

- 1 – полностью согласен;
- 2 – согласен;
- 3 – более или менее согласен;
- 4 – затрудняюсь ответить;
- 5 – более или менее не согласен;
- 6 – не согласен;
- 7 – полностью не согласен.

Тестовый материал

- 1. В последнее время я был в хорошем настроении.
- 2. Моя работа давит на меня.
- 3. Если у меня есть проблемы, я могу обратиться к кому-нибудь.
- 4. В последнее время я хорошо сплю.
- 5. Я редко скучаю в процессе своей повседневной деятельности.
- 6. Я часто чувствую себя одиноким.
- 7. Я чувствую себя здоровым и бодрым.
- 8. Я испытываю большое удовольствие, находясь вместе с семьей или друзьями.
- 9. Иногда я становлюсь беспокойным по неизвестной причине.
- 10. Утром мне трудно вставать и работать.
- 11. Я смотрю в будущее с оптимизмом.
- 12. Я охотно меньше просил бы других о чем-либо.
- 13. Мне нравится моя повседневная деятельность.
- 14. В последнее время я чрезмерно реагирую на незначительные препятствия и неудачи.
- 15. В последнее время я чувствую себя в прекрасной форме.
- 16. Я все больше ощущаю потребность в уединении.
- 17. В последнее время я был очень рассеян.

Шкала экзистенции А. Лэнгле и К. Орглер

Инструкция:

Насколько Вам подходит следующее высказывание, варианты ответов, где:

- 1 – верно;
- 2 – верно за редкими исключениями;
- 3 – скорее верно;
- 4 – скорее не верно;
- 5 – не верно за редкими исключениями;
- 6 – не верно.

Тестовый материал (вопросы):

- 1) Часто я бросаю даже важную деятельность, если усилия, которые требуются, становятся слишком неприятными.
- 2) Я чувствую, что те задачи, которые передо мной стоят, представляют для меня ценность.
- 3) Для меня что-то имеет значение лишь тогда, когда это соответствует моему желанию.
- 4) В моей жизни нет ничего ценного.
- 5) Больше всего мне нравится заниматься самим собой – моими заботами, желаниями, мечтами, страхами.
- 6) Обычно я бываю рассеян.
- 7) Даже если я многое сделал, я не удовлетворен, потому что чувствую, что не сделал того, что было важным.
- 8) Я всегда ориентируюсь на ожидания других и поступаю в соответствии с этим.
- 9) Мне свойственно откладывать неприятные решения в долгий ящик
- 10) Меня легко отвлечь, даже если я занят тем, что мне нравится.
- 11) В моей жизни нет ничего такого, чему бы я хотел себя посвятить.
- 12) Я часто не понимаю, почему именно я должен это делать.
- 13) Я думаю, что та жизнь, которую я веду, ни на что не годна.
- 14) Мне трудно понимать смысл вещей.
- 15) Я могу обходиться с самим собой как с хорошим другом.
- 16) Я слишком мало времени уделяю тому, что является по-настоящему важным.
- 17) У меня сразу никогда не бывает ясности по поводу того, что я могу сделать в какой-либо ситуации.
- 18) Я многое делаю только потому, что я должен это делать, а не потому, что я хочу это сделать.
- 19) Если возникают проблемы, я легко теряю голову.

- 20) Я часто делаю то, что можно с таким же успехом сделать и позже.
- 21) Мне каждый раз интересно, что принесет день.
- 22) В большинстве случаев, только начав действовать, я понимаю, какие последствия имеет принятое решение.
- 23) Если я должен принять решение, я не могу положиться на свои чувства.
- 24) Неуверенность в исходе дела удерживает меня от его выполнения, даже если я болею за него душой.
- 25) Я никогда точно не знаю, за что я отвечаю.
- 26) Я чувствую себя внутренне свободным(ой).
- 27) Из-за того, что жизнь не дала исполниться моим желаниям, я чувствую себя обделенным(ой) ею.
- 28) Когда я вижу, что у меня нет выбора, я чувствую облегчение.
- 29) Есть ситуации, в которых я себя чувствую совсем беспомощным(ой).
- 30) Я делаю много такого, в чем я по-настоящему не разбираюсь.
- 31) Обычно я не знаю, что в ситуации является важным.
- 32) Исполнение собственных желаний стоит для меня на первом месте.
- 33) Мне трудно проникнуться чувствами других.
- 34) Было бы лучше, если бы меня не было.
- 35) Много из того, с чем я связан, чуждо мне.
- 36) Мне нравится формировать собственное мнение.
- 37) Я чувствую, что разрываюсь, потому что одновременно делаю так много вещей.
- 38) Мне не хватает сил, чтобы довести до конца даже самые важные вещи.
- 39) Я делаю многое просто так, особенно не задумываясь.
- 40) Ситуация для меня лишь тогда представляет интерес, когда она соответствует моим желаниям.
- 41) Когда я болею, то не знаю, что делать с этим временем.
- 42) Я редко вижу, что у меня есть разные возможности для действия в ситуации.
- 43) Я нахожу окружающий мир однообразным.
- 44) Вопрос, хочу ли я что-то сделать, редко встает предо мной, потому что чаще всего есть то, что я должен(а) делать.
- 45) В моей жизни нет ничего действительно хорошего, потому что все имеет свои за и против.
- 46) Моя внутренняя несвобода и зависимость доставляют мне много хлопот.

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

Опросник для определения вида одиночества (С.Г.Корчагина)

Назначение теста: определения глубины переживания одиночества и его вида.

Шкалы: диффузное, отчуждающее, диссоциированное одиночество.

Инструкция к тесту

Вам предлагается 30 вопросов или утверждений и 2 варианта ответов на них (да или нет), выберете тот, который наиболее соответствует вашему представлению о себе.

Тестовый материал (вопросы):

1. Думаете ли Вы о том, что никто не знает Вас по-настоящему?
2. Испытываете ли Вы в последнее время недостаток в дружеском общении?
3. Думаете ли Вы о том, что близкие и друзья не очень-то беспокоятся о Вас?
4. У Вас возникает мысль о том, что по-настоящему Вы никому не нужны? (легко справятся и без Вас)?
5. Опасаетесь ли Вы показаться навязчивым со своими откровениями?
6. Кажется ли Вам, что Ваша смерть не принесет особых страданий близким и друзьям?
7. Есть ли в Вашей жизни люди, с которыми Вы чувствуете себя «своим»?
8. Бывает ли так, что Вы испытываете противоположные чувства по отношению к одному и тому же человеку?
9. Ваши чувства носят порой экстремальный характер?
10. Бывает ли у Вас ощущение, что вы «не от мира сего», все у Вас не так, как у других?
11. Вы больше стремитесь к своим друзьям, чем они к Вам?
12. Считаете ли Вы, что больше отдаете людям, чем получаете от них?
13. У Вас хватает душевных сил истинно глубоко сопереживать другому человеку?
14. Находите ли Вы средства в полной мере выразить свое сопереживание страдающему?
15. Захватывает ли Вас переживание (тоска, сожаление, боль, раскаяние) о чем-то безвозвратно ушедшем?
16. Замечаете ли Вы, что люди почему-то сторонятся Вас?
17. Трудно ли Вам простить себя за слабость, ошибку, оплошность?
18. Хотелось бы Вам как-то изменить себя?
19. Считаете ли Вы нужным что-то менять в своей жизни?

20. Чувствуете ли Вы достаточный резерв сил, чтобы самостоятельно изменить свою жизнь к лучшему?
21. Испытываете ли Вы перегруженность поверхностными социальными контактами?
22. Чувствуете ли Вы, что другие люди понимают, что Вы отличаетесь от них и в общем-то – «чужой»?
23. Ваше настроение, состояние зависит от настроения, состояния, поведения других людей?
24. Вам нравится быть наедине с собой?
25. Когда Вы чувствуете, что не нравитесь кому-то, стремитесь ли изменить о себе мнение?
26. Стремитесь ли Вы к тому, чтобы все и всегда Вас правильно понимали?
27. Считаете ли Вы, что хорошо знаете свои привычки, особенности, склонности?
28. Бывает ли так, что Вы сами себя удивляете неожиданным поступком (реакцией, словом)?
29. Случается ли так, что Вы не можете установить устраивающие Вас отношения?
30. Было ли когда-нибудь так, что Вы чувствовали себя полностью принятым, понятым?

Приложение Д

Результаты эмпирического исследования

№ испытуемого	Шкала субъективного благополучия	Методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона	Шкала экзистенции» А. Лэнгле и К. Орлер (Шкала Е)	Опросник для определения глубины и вида одиночества С.Г. Корчагиной			
				Уровень	Виды одиночества		
					Отчуждающее	Диссоциированное	Диффузное
Испытуемые по специальности психология							
1	7	30	29	15	8	7	6
2	5	18	91	7	9	12	3
3	6	13	90	3	3	8	7
4	4	3	98	3	5	5	3
5	4	15	111	10	8	11	7
6	4	19	66	11	7	12	8
7	7	40	70	6	9	9	3
8	4	8	97	14	14	9	5
9	8	29	65	3	10	15	9
10	3	8	109	7	15	7	11
11	5	9	112	11	19	10	7
12	4	11	112	4	6	8	5
13	5	9	98	14	9	11	9
14	8	45	46	9	8	12	8
15	7	22	77	6	11	16	9
16	5	16	82	4	8	14	12
17	3	9	110	11	5	12	11
18	6	21	81	9	5	13	9
19	5	21	68	4	9	6	15
20	4	15	98	5	7	9	5
21	5	17	71	2	10	12	17
22	4	11	105	6	6	10	13
23	3	11	98	7	7	8	6
24	4	12	97	4	11	16	9
25	3	7	155	18	6	10	7
26	8	13	118	11	8	14	5
27	7	42	79	10	9	4	14
28	4	5	91	11	9	8	5

Испытуемые по специальности реклама и связи с общественностью							
1	4	17	76	5	6	9	11
2	4	11	105	9	8	14	6
3	3	7	88	6	10	6	3
4	2	19	105	11	10	10	6
5	8	30	70	10	11	8	3
6	5	31	68	9	5	7	10
7	2	3	117	3	7	8	4
8	5	9	107	4	4	9	8
9	5	32	73	11	9	10	6
10	8	45	67	11	8	11	6
11	9	32	63	3	7	8	2
12	2	5	125	11	8	8	9
13	4	29	71	8	11	9	3
14	8	22	80	8	9	9	4
15	6	20	55	10	9	12	5
16	7	31	75	7	9	13	4
17	5	10	155	9	7	9	9
18	7	34	81	6	7	7	6
19	6	19	102	3	3	5	7
20	1	11	99	14	8	11	11
21	7	22	81	5	4	9	7
22	5	10	106	11	6	7	9
23	2	10	124	10	15	8	5
24	5	15	78	12	13	13	2
25	9	34	60	4	7	5	4
26	3	2	96	5	4	4	5
27	2	10	100	6	8	11	6
28	5	17	112	6	11	17	10

Приложение Е

Расчет t-критерия Стьюдента по методике «Шкала субъективного благополучия» на 2х выборках испытуемых специальностей «Психология» и «Реклама и связи с общественностью»

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	7	4	1.93	-0.96	3.7249	0.9216
2	5	4	-0.07	-0.96	0.0049	0.9216
3	6	3	0.93	-1.96	0.8649	3.8416
4	4	2	-1.07	-2.96	1.1449	8.7616
5	4	8	-1.07	3.04	1.1449	9.2416
6	4	5	-1.07	0.04	1.1449	0.0016
7	7	2	1.93	-2.96	3.7249	8.7616
8	4	5	-1.07	0.04	1.1449	0.0016
9	8	5	2.93	0.04	8.5849	0.0016
10	3	8	-2.07	3.04	4.2849	9.2416
11	5	9	-0.07	4.04	0.0049	16.3216
12	4	2	-1.07	-2.96	1.1449	8.7616
13	5	4	-0.07	-0.96	0.0049	0.9216
14	8	8	2.93	3.04	8.5849	9.2416
15	7	6	1.93	1.04	3.7249	1.0816
16	5	7	-0.07	2.04	0.0049	4.1616
17	3	5	-2.07	0.04	4.2849	0.0016
18	6	7	0.93	2.04	0.8649	4.1616
19	5	6	-0.07	1.04	0.0049	1.0816
20	4	1	-1.07	-3.96	1.1449	15.6816
21	5	7	-0.07	2.04	0.0049	4.1616
22	4	5	-1.07	0.04	1.1449	0.0016
23	3	2	-2.07	-2.96	4.2849	8.7616
24	4	5	-1.07	0.04	1.1449	0.0016
25	3	9	-2.07	4.04	4.2849	16.3216

26	8	3	2.93	-1.96	8.5849	3.8416
27	7	2	1.93	-2.96	3.7249	8.7616
28	4	5	-1.07	0.04	1.1449	0.0016
Суммы:	142	139	0.04	0.12	69.8572	144.9648
Среднее:	5.07	4.96				

Результат: $t_{\text{Эмп}} = 0.2$

Критические значения

$t_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2	2.66

Полученное эмпирическое значение t (0.2) находится в зоне незначимости.

Расчет t-критерия Стьюдента по методике «Шкала экзистенции» А. Лэнгле и К. Орглер на 2х выборках испытуемых специальностей «Психология» и «Реклама и связи с общественностью»

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	30	17	12.89	-2.18	166.1521	4.7524
2	18	11	0.89	-8.18	0.7921	66.9124
3	13	7	-4.11	-12.18	16.8921	148.3524
4	3	19	-14.11	-0.18	199.0921	0.0324
5	15	30	-2.11	10.82	4.4521	117.0724
6	19	31	1.89	11.82	3.5721	139.7124
7	40	3	22.89	-16.18	523.9521	261.7924
8	8	9	-9.11	-10.18	82.9921	103.6324
9	29	32	11.89	12.82	141.3721	164.3524
10	8	45	-9.11	25.82	82.9921	666.6724
11	9	32	-8.11	12.82	65.7721	164.3524
12	11	5	-6.11	-14.18	37.3321	201.0724
13	9	29	-8.11	9.82	65.7721	96.4324
14	45	22	27.89	2.82	777.8521	7.9524
15	22	20	4.89	0.82	23.9121	0.6724
16	16	31	-1.11	11.82	1.2321	139.7124
17	9	10	-8.11	-9.18	65.7721	84.2724
18	21	34	3.89	14.82	15.1321	219.6324
19	21	19	3.89	-0.18	15.1321	0.0324
20	15	11	-2.11	-8.18	4.4521	66.9124
21	17	22	-0.11	2.82	0.0121	7.9524
22	11	10	-6.11	-9.18	37.3321	84.2724
23	11	10	-6.11	-9.18	37.3321	84.2724
24	12	15	-5.11	-4.18	26.1121	17.4724
25	7	34	-10.11	14.82	102.2121	219.6324
26	13	2	-4.11	-17.18	16.8921	295.1524

27	42	10	24.89	-9.18	619.5121	84.2724
28	5	17	-12.11	-2.18	146.6521	4.7524
Суммы:	479	537	-0.08	-0.04	3280.6788	3452.1072
Среднее:	17.11	19.18				

Результат: $t_{\text{эмп}} = 0.7$

Критические значения

$t_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2	2.66

Полученное эмпирическое значение t (0.7) находится в зоне незначимости.

Расчет t-критерия Стьюдента по методике субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона на 2х выборках испытуемых специальностей «Психология» и «Реклама и связи с общественностью»

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	29	76	-61.14	-14.68	3738.0996	215.5024
2	91	105	0.86	14.32	0.7396	205.0624
3	90	88	-0.14	-2.68	0.0196	7.1824
4	98	105	7.86	14.32	61.7796	205.0624
5	111	70	20.86	-20.68	435.1396	427.6624
6	66	68	-24.14	-22.68	582.7396	514.3824
7	70	117	-20.14	26.32	405.6196	692.7424
8	97	107	6.86	16.32	47.0596	266.3424
9	65	73	-25.14	-17.68	632.0196	312.5824
10	109	67	18.86	-23.68	355.6996	560.7424
11	112	63	21.86	-27.68	477.8596	766.1824
12	112	125	21.86	34.32	477.8596	1177.8624
13	98	71	7.86	-19.68	61.7796	387.3024
14	46	80	-44.14	-10.68	1948.3396	114.0624
15	77	55	-13.14	-35.68	172.6596	1273.0624
16	82	75	-8.14	-15.68	66.2596	245.8624
17	110	155	19.86	64.32	394.4196	4137.0624
18	81	81	-9.14	-9.68	83.5396	93.7024
19	68	102	-22.14	11.32	490.1796	128.1424
20	98	99	7.86	8.32	61.7796	69.2224
21	71	81	-19.14	-9.68	366.3396	93.7024
22	105	106	14.86	15.32	220.8196	234.7024
23	98	124	7.86	33.32	61.7796	1110.2224
24	97	78	6.86	-12.68	47.0596	160.7824
25	155	60	64.86	-30.68	4206.8196	941.2624
26	118	96	27.86	5.32	776.1796	28.3024

27	79	100	-11.14	9.32	124.0996	86.8624
28	91	112	0.86	21.32	0.7396	454.5424
Суммы:	2524	2539	0.08	-0.04	16297.4288	14910.1072
Среднее:	90.14	90.68				

Результат: $t_{\text{эмп}} = 0.1$

Критические значения

$t_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2	2.66

Полученное эмпирическое значение t (0.1) находится в зоне незначимости.

Приложение И

Расчет t-критерия Стьюдента по опроснику для определения глубины и вида одиночества С.Г. Корчагиной на 2х выборках испытуемых специальностей «Психология» и «Реклама и связи с общественностью»

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	11	6	2.96	-1.75	8.7616	3.0625
2	15	5	6.96	-2.75	48.4416	7.5625
3	7	9	-1.04	1.25	1.0816	1.5625
4	3	6	-5.04	-1.75	25.4016	3.0625
5	3	11	-5.04	3.25	25.4016	10.5625
6	10	10	1.96	2.25	3.8416	5.0625
7	11	9	2.96	1.25	8.7616	1.5625
8	6	3	-2.04	-4.75	4.1616	22.5625
9	14	4	5.96	-3.75	35.5216	14.0625
10	3	11	-5.04	3.25	25.4016	10.5625
11	7	11	-1.04	3.25	1.0816	10.5625
12	11	3	2.96	-4.75	8.7616	22.5625
13	4	11	-4.04	3.25	16.3216	10.5625
14	14	8	5.96	0.25	35.5216	0.0625
15	9	8	0.96	0.25	0.9216	0.0625
16	6	10	-2.04	2.25	4.1616	5.0625
17	4	7	-4.04	-0.75	16.3216	0.5625
18	11	9	2.96	1.25	8.7616	1.5625
19	9	6	0.96	-1.75	0.9216	3.0625
20	4	3	-4.04	-4.75	16.3216	22.5625
21	5	14	-3.04	6.25	9.2416	39.0625
22	2	5	-6.04	-2.75	36.4816	7.5625
23	6	11	-2.04	3.25	4.1616	10.5625
24	7	10	-1.04	2.25	1.0816	5.0625
25	4	12	-4.04	4.25	16.3216	18.0625
26	18	4	9.96	-3.75	99.2016	14.0625

27	11	5	2.96	-2.75	8.7616	7.5625
28	10	6	1.96	-1.75	3.8416	3.0625
Суммы:	225	217	-0.12	0	474.9648	261.25
Среднее:	8.04	7.75				

Результат: $t_{\text{эмп}} = 0.3$

Критические значения

$t_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2	2.66

Полученное эмпирическое значение t (0.3) находится в зоне незначимости.

Анализ корреляции данных по методикам Шкала субъективного благополучия и субъективного ощущения одиночества (Д. Рассела и М. Фергюсона) математическим критерием ранговой корреляции Спирмена

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	7	45	30	45.5	-0.5	0.25
2	5	31	18	33	-2	4
3	6	39.5	13	24.5	15	225
4	4	18.5	3	2.5	16	256
5	4	18.5	15	27	-8.5	72.25
6	4	18.5	19	35	-16.5	272.25
7	7	45	40	53	-8	64
8	4	18.5	8	8.5	10	100
9	8	51.5	29	43.5	8	64
10	3	9.5	8	8.5	1	1
11	5	31	9	11.5	19.5	380.25
12	4	18.5	11	20	-1.5	2.25
13	5	31	9	11.5	19.5	380.25
14	8	51.5	45	55.5	-4	16
15	7	45	22	41	4	16
16	5	31	16	29	2	4
17	3	9.5	9	11.5	-2	4
18	6	39.5	21	38.5	1	1
19	5	31	21	38.5	-7.5	56.25
20	4	18.5	15	27	-8.5	72.25
21	5	31	17	31	0	0
22	4	18.5	11	20	-1.5	2.25
23	3	9.5	11	20	-10.5	110.25
24	4	18.5	12	23	-4.5	20.25
25	3	9.5	7	6.5	3	9
26	8	51.5	13	24.5	27	729
27	7	45	42	54	-9	81

28	4	18.5	5	4.5	14	196
29	4	18.5	17	31	-12.5	156.25
30	4	18.5	11	20	-1.5	2.25
31	3	9.5	7	6.5	3	9
32	2	4	19	35	-31	961
33	8	51.5	30	45.5	6	36
34	5	31	31	47.5	-16.5	272.25
35	2	4	3	2.5	1.5	2.25
36	5	31	9	11.5	19.5	380.25
37	5	31	32	49.5	-18.5	342.25
38	8	51.5	45	55.5	-4	16
39	9	55.5	32	49.5	6	36
40	2	4	5	4.5	-0.5	0.25
41	4	18.5	29	43.5	-25	625
42	8	51.5	22	41	10.5	110.25
43	6	39.5	20	37	2.5	6.25
44	7	45	31	47.5	-2.5	6.25
45	5	31	10	15.5	15.5	240.25
46	7	45	34	51.5	-6.5	42.25
47	6	39.5	19	35	4.5	20.25
48	1	1	11	20	-19	361
49	7	45	22	41	4	16
50	5	31	10	15.5	15.5	240.25
51	2	4	10	15.5	-11.5	132.25
52	5	31	15	27	4	16
53	9	55.5	34	51.5	4	16
54	3	9.5	2	1	8.5	72.25
55	2	4	10	15.5	-11.5	132.25
56	5	31	17	31	0	0
Суммы		1596		1596	0	7389

Результат: $r_s = 0.747$

Критические значения для $N = 56$

N	p	
	0.05	0.01
56	0.27	0.35

Ответ: H_0 отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.

Анализ корреляции данных по методике «Шкала экзистенции» (А. Лэнгле и К. Орглер) и опросника для определения вида и глубины одиночества(С.Г. Корчагина)математическим критерием ранговой корреляции Спирмена

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	29	1	11	45.5	-44.5	1980.25
2	91	28.5	15	55	-26.5	702.25
3	90	27	7	26.5	0.5	0.25
4	98	34.5	3	4.5	30	900
5	111	47	3	4.5	42.5	1806.25
6	66	7	10	38	-31	961
7	70	11.5	11	45.5	-34	1156
8	97	31.5	6	21	10.5	110.25
9	65	6	14	53	-47	2209
10	109	45	3	4.5	40.5	1640.25
11	112	49	7	26.5	22.5	506.25
12	112	49	11	45.5	3.5	12.25
13	98	34.5	4	10.5	24	576
14	46	2	14	53	-51	2601
15	77	18	9	33	-15	225
16	82	25	6	21	4	16
17	110	46	4	10.5	35.5	1260.25
18	81	23	11	45.5	-22.5	506.25
19	68	9.5	9	33	-23.5	552.25
20	98	34.5	4	10.5	24	576
21	71	13.5	5	15.5	-2	4
22	105	41	2	1	40	1600
23	98	34.5	6	21	13.5	182.25
24	97	31.5	7	26.5	5	25
25	155	55.5	4	10.5	45	2025
26	118	52	18	56	-4	16

27	79	20	11	45.5	-25.5	650.25
28	91	28.5	10	38	-9.5	90.25
29	76	17	6	21	-4	16
30	105	41	5	15.5	25.5	650.25
31	88	26	9	33	-7	49
32	105	41	6	21	20	400
33	70	11.5	11	45.5	-34	1156
34	68	9.5	10	38	-28.5	812.25
35	117	51	9	33	18	324
36	107	44	3	4.5	39.5	1560.25
37	73	15	4	10.5	4.5	20.25
38	67	8	11	45.5	-37.5	1406.25
39	63	5	11	45.5	-40.5	1640.25
40	125	54	3	4.5	49.5	2450.25
41	71	13.5	11	45.5	-32	1024
42	80	21	8	29.5	-8.5	72.25
43	55	3	8	29.5	-26.5	702.25
44	75	16	10	38	-22	484
45	155	55.5	7	26.5	29	841
46	81	23	9	33	-10	100
47	102	39	6	21	18	324
48	99	37	3	4.5	32.5	1056.25
49	81	23	14	53	-30	900
50	106	43	5	15.5	27.5	756.25
51	124	53	11	45.5	7.5	56.25
52	78	19	10	38	-19	361
53	60	4	12	51	-47	2209
54	96	30	4	10.5	19.5	380.25
55	100	38	5	15.5	22.5	506.25
56	112	49	6	21	28	784
Суммы		1596		1596	0	43931

Результат: $r_s = -0.501$

Критические значения для $N = 56$

N	p	
	0.05	0.01
56	0.27	0.35

Ответ: H_0 отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

Департамент психологии и образования

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на выпускную квалификационную работу студента (ки) Павлюченко Алины Сергеевны
специальность (направление) по направлению подготовки 37.03.01 Психология, профиль
«Психологическое консультирование и психодиагностика», группа Б 4402

на тему: Исследование связи субъективного благополучия и одиночества (на примере
конкретной социальной группы).

Руководитель ВКР: канд. пед. наук, доцент Департамента психологии и образования
ШИГН ДВФУ Белоус Елена Ивановна.

Дата защиты ВКР « » июля 2018 г.

Тема, выбранная Павлюченко А. С. для исследования в рамках выпускной квалификационной работы, является не только актуальной, но и перспективной для исследования. Одиночество считается значительной проблемой в студенчестве. Объяснить это можно тем, что с окончанием школы, когда молодёжь входит в новый период жизни, где сама жизнь ощущается по-другому, появляются новые задачи и проблемы, решение которых требует самостоятельности, а также важными становятся вопросы самоактуализации и реализации жизненных планов. После завершения обучения в среднем учебном заведении меняется социальный статус молодых людей, а также характер социальных и личных отношений.

На сегодняшний день жизнедеятельности современных людей, а также и студентов, такое понятие как одиночество рассматривается не только в негативном ключе, но и с позиции позитивного функционирования, например как возможность заняться самоанализом, размышлением о смысло-жизненных вопросах, а также развития личностных качеств и свойств, вследствие чего – построение более осознанных поведенческих стратегий, а также принятие данного состояния как ресурсного для человека. В связи с этим возникает вопрос, может ли человек, переживающий состояние психологического одиночества, считать себя благополучным?

Данная постановка проблемы подчеркивает актуальность исследования, поведённого А. С. Павлюченко.

Характеризуя работу, следует отметить, что её содержание соответствует выданному для исполнения заданию. В процессе работы над выпускной квалификационной работой А. С. Павлюченко соблюдался график проведения исследования. Это, конечно же, сказалось на достаточно высоком качестве работы.

Работа отличается логикой, хорошим научным языком изложения, выводы отличаются глубиной и пониманием проблемы исследования, уровень аналитического обоснования результатов исследования вполне достаточен, детализация специфики целевой группы автором хорошо прописана.

Представленная к защите бакалаврская работа представляет собой законченное исследование. Оригинальность текста составляет 84 %. Может быть допущена к защите и оценена на «отлично».

Павлюченко А. С. заслуживает присвоения квалификации «бакалавр» по направлению подготовки 37.03.01 Психология, профиль «Психологическое консультирование и психодиагностика»

Руководитель ВКР канд. пед. наук, доцент
ДПР ШИГН ДВФУ



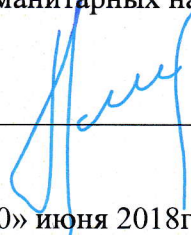
(подпись)

Е. И. Белоус

«14» июня 2018 г.


В материалах данной выпускной квалификационной работы не содержатся сведения, составляющие государственную тайну, и сведения, подлежащие экспортному контролю.

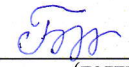
Директор Школы искусств и гуманитарных наук



Ф.Е. Ажимов

«20» июня 2018г.

Автор работы 
(подпись)
«20» июня 2018 г.

Руководитель ВКР канд.пед.н., доцент
(должность, уч. степень, ученое звание)

Е.И. Белоус
(подпись) (ФИО)
«20» июня 2018 г.

Назначен рецензент канд.псих.н., доцент
(уч. степень, ученое звание)

А.В.Катасонова

(фамилия, имя, отчество)

Защищена в ГЭК с оценкой

Секретарь ГЭК


подпись _____ И.О.Фамилия _____

« _____ » _____ 20 _____ г.

Допустить к защите ВКР

Протокол №2 от 13.06.18 заседания ДПиО

Директор департамента к. психол. н.,
доцент



(подпись)

В. В. Калита

(и. о. фамилия)

« 22 » июня 2018 г.