

Министерство образования и науки Российской Федерации ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «САРАТОВСКИЙ  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра \_\_\_\_\_

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА  
И УРОВНЯ АДАПТИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ.**

название темы выпускной квалификационной работы

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента(ки) 2 курса 264 группы  
направления(специальности) Консультативная психология

Факультет психологии, СГУ им. Н.Г. Чернышевско  
наименование факультета, института, колледжа

Боковой Надежды Александровны  
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

|                                    |               |                   |
|------------------------------------|---------------|-------------------|
| <u>д. псих. н., профессор</u>      | _____         | <u>Т.В. Белых</u> |
| должность, уч. степень, уч. Звание | дата, подпись | инициалы, фамилия |

Заведующий кафедрой

|                                    |               |                   |
|------------------------------------|---------------|-------------------|
| <u>д. псих. н., профессор</u>      | _____         | <u>Т.В. Белых</u> |
| должность, уч. степень, уч. звание | дата, подпись | инициалы, фамилия |

Саратов 2016 год

## **Введение**

Актуальность исследования. Серьезная проблема современного общества - проблема одиночества, тяжелого психического состояния, обычно сопровождающегося плохим настроением и тягостными эмоциональными переживаниями. Глубоко одинокие люди, как правило, очень несчастны, у них мало социальных контактов, их личные связи с другими людьми или ограничены, или вовсе разорваны. Когда мы слышим слово «одиночество», ни у кого из нас не возникает вопроса: «А что, собственно, это такое?». Каждый человек в той или иной степени понимает, о чем идет речь. Каждый вкладывает в это понятие свой индивидуальный смысл, который сложился в его личном жизненном опыте. Очевидно, что большинство людей понимают одиночество как существование человека вне семьи. В быту, говоря о взрослом человеке «одинок», подразумевается, что у него в данный момент нет пары, половинки. В отношении стариков одиночество трактуется как отсутствие детей, внуков или проживание вдали от них. Когда мы слышим такое о детях или подростках, то первое, что представляется, - это отсутствие семьи, ее явное неблагополучие, либо какие-то патологии. Конечно, на первый взгляд, одиночество связывается с отсутствием семьи. Каждый из нас убеждается в этом на практике в повседневной жизни. С другой стороны, можно рассматривать одиночество как внутреннее состояние, состояние души, которое никак не соотносится с наличием или отсутствием семьи. Одиночество может настичь кого угодно и когда угодно. Проявления и последствия субъективного одиночества человека становятся по-особому злободневными и значимыми. Все более очевидна необходимость анализа природы и сущности этого состояния, специфики и характера его переживания и проявлений в жизни человека. Важны и прикладные задачи, связанные с поиском психологических, педагогических, психокоррекционных и психотерапевтических средств оказания специальной помощи людям, страдающим от одиночества.

Необходимость исследования, негативного воздействия одиночества на социальную адаптивность человека, обоснована острой потребностью в разработке новых, эффективных методов по коррекции и профилактике одиночества. Для разработки таких методов психологической помощи, требуется как можно глубже изучить природу одиночества и его взаимосвязей.

**Проблематика исследования.** Как взаимодействуют между собой уровень субъективного ощущения одиночества и адаптивность личности. Какой характер взаимосвязи имеют эти показатели?

**Объект исследования.** Субъективное ощущение одиночества.

**Предмет исследования.** Специфика взаимосвязи субъективного ощущения одиночества и уровня адаптивности личности.

**Цель исследования:** Выявление и анализ взаимосвязи субъективного одиночества и уровня адаптивности личности.

**Гипотеза исследования:** Есть предположение, что субъективное ощущение одиночества взаимосвязано с уровнем адаптивности личности.

**Новизна исследования:** Взаимосвязь субъективного ощущения одиночества и уровня адаптивности личности не исследована.

**Методы исследования.**

В данном исследовании, используются методики:

1. Для измерения уровня одиночества, «Методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона».
2. Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса - Даймонда СПА (адаптация А.К. Осницкого)
3. Математические исследования по взаимосвязи по показателям социальной адаптации и уровню субъективных переживаний одиночества, используется метод ранговой корреляции,  $r$  – критерий Спирмена.

## Основная часть работы.

Одиночество понимают как: феномен, явление, переживание, чувство, состояние, проблему. Так же, существуют многочисленные подходы к изучению одиночества. Разные теории относительно причин возникновения, смысла, развития, природы, последствий, психологических механизмов одиночества.

В исследованиях отечественных психологов в последнее десятилетие, наблюдается тенденция к расширению и углублению изучения одиночества.

Неоднозначно трактуется одиночество философами и психологами. Наука рассматривает одиночество с двух противоположных сторон. « Одни считают одиночество негативным состоянием, разрушающим личность, в то время как другие видят в одиночестве творческое, желанное, активное начало, необходимое для рождения полноценного внутреннего мира человека. Если первые используют для описания одиночества такие прилагательные как: тяжкое, пугающее, вынужденное, то вторые называют его естественным, природным, экзистенциальным явлением. Следовательно, если считать эти точки зрения как две стороны одного и того же процесса становления микромира человека, то феномен одиночества, имея двойственную природу подчас оборачивается деструктивным, а порою и творческим или свободным началом личности.» [76, с. 89]

Сложность формулировки определения одиночества и теории одиночества усложнено частой подменой данного понятия другими. Многие авторы приравнивают одиночество к изоляции, уединению, дистанцированию, отчуждению, сложностям в коммуникации и т.д.

В мировой психологии существует ряд подходов к изучению одиночества: психодинамическое направление (Фрейд, Хорни, Фром-Рейхман, Салливан); социологическое (Дэвид Рисмен, Карл Боумен Р. Слейтер.); когнитивное (Энн Пепло и Дэниел Перлман, Дж. Янг);

интеракционистское(Р. Вейс); феноменологическое(К. Роджерс); приватное (В. Дерлега, Ст. Маргулис); экзистенциальное (Мустакас, Ялом,К.Ясперс); гуманистическое (А. Мэслоу); биологическое (Рэлф Оди); общесистемный подход (Дж. Фландерс).

Современный человек не выносит одиночества. Он не приучен к нему, наоборот, социум прилагает отчаянные усилия, чтобы постоянно занять человека общением или его эрзацем, он активно пропагандирует опасность одиночества и формирует отрицательное отношение к нему. Логика такой стратегии ясна. Человек, стремившийся к освобождению от давления внешнего мира, от социальной, экономической и религиозной зависимости, не предвидел, что свобода, о которой мечтал, окажется имеющей цену, и ценой этой станет неуверенность, неопределенность, незащищенность и одиночество. Радикальные социальные трансформации, происходящие в современном обществе, лишают человека всех привычных оплотов идентификации, таких как государство, нация, этнос, религия и т. д. Потеря людьми объектов их социальной идентификации приводит к формированию компенсаторных механизмов идентификации. Просто репрессия осуществляется теперь другими, глобализированными инструментами: потребления, стереотипами жизненных целей и смыслов, стереотипами обязательного, хоть и поверхностного общения. Еще Фромм указал на то, что определенные социальные потребности формируют резко отрицательное отношение личности к одиночеству. Это прежде всего потребность в общении, потребность в самоутверждении, потребность в системе ориентации и необходимость иметь объект поклонения. Можно утверждать, что это потребности незрелой, несамостоятельной личности, каковая и является, к сожалению, большинством. Когда человек проявляет самостоятельность и/или имеет достойную человека цель в жизни, у него обнаруживается потребность в одиночестве. И чем сильнее выражены у него самостоятельность и целеполагание, тем сильнее выражена и потребность

быть одному. То есть негативное переживание одиночества очевидно связано с недостаточным развитием регуляторного опыта, и прежде всего его ценностного компонента. По этой причине, так велико убеждение данной социальной установки. [76]

Эмоциональное отношение к убеждению. Самая очевидная эмоция, чувство, побуждаемое негативным восприятием одиночества, это страх. Страх, сковывает, порождает беспомощность, чувство растерянности и подавленности. Появляется депрессия, апатия, во многих случаях страх одиночества порождает психосоматические заболевания. Человек мог никогда в своей жизни не сталкиваться с разрушающими последствиями одиночества, но эмоции от осознания себя одиноким, всегда яркие и всепоглощающие. [55]

В данном случае, одиночество - как негативная социально-психологическая установка, несет в большинстве своем ригидную функцию.

Измерения одиночества можно условно разделить на два концептуально разных подхода: одномерный и многомерный.

Одномерный подход характеризует одиночество как единое, «монолитное» явление, свойственное самым разным категориям людей. Одиночество одного отличается от одиночества другого в большей степени по интенсивности переживания, чем по его содержанию. Другими словами, одномерный подход предполагает сходство тем переживания одиночества. Поэтому одна и та же шкала должна обнаружить одиночество у самых разных людей, например, у студента-новичка и овдовевшего пенсионера.

Многомерный подход опирается на понимание этого явления как многогранного, которое нельзя свести к единой мерке глобального одиночества.

Наиболее популярной является шкала одиночества UCLA (Калифорнийского университета), разработанная Расселом и его сотрудниками. Он отмечает, что, когда создавалась эта шкала, не было опубликовано ни одного исследования других авторов, работающих над проблемой измерения одиночества. Сам Рассел относит свою систему к одномерным, то есть глобальным измерениям одиночества. Рассел не раз модифицировал свою шкалу, учитывая результаты не только собственных исследований одиночества, но и данные других авторов. Окончательный вариант был предложен в 1980 году. Эта шкала состоит из 20 пунктов, оцениваемых испытуемым по четырем параметрам: никогда, редко, иногда, часто. Десять пунктов шкалы сформулированы в позитивном контексте и десять - в негативном. Рассел отмечает, что адекватность его шкалы многократно была подтверждена на самых разных выборках взрослых и пожилых людей, а также студенческой молодежи.[48]

Подходы к изучению феномена одиночества так многочисленны, и каждый подход имеет свою теорию одиночества. Но конкретных видов психологической помощи так и не создано. Каждый психолог, психотерапевт решает эти проблемы в зависимости от конкретно взятого случая. Руководствуясь такими направлениями психологии, которые наиболее привлекательны и понятны ему и не противоречат картине мира клиента. Но даже если рассматривать психологическую помощь при одиночестве в каком-то одном направлении, обнаруживается отсутствие методов. Поскольку, одиночество в каждом отдельно взятом подходе изучается фрагментарно, неопределенно, довольно размыто и неосвязаемо. При возрастающей тенденции исследований одиночества, возрастает и количество гипотез, теорий, концепций. Понятие одиночество, имеет множество полярных определений. Отсутствует общая классификация, причины и последствия. В связи с этой многогранностью данного феномена, его неопределенностью и отсутствием даже общепринятой терминологии,

целесообразно рассматривать коррекцию, профилактику и психотерапию данного состояния, многопланово. Допускать вероятность использования теорий и концепций различных подходов. А так же, подходить к оказанию психологической помощи людям, страдающим от одиночества, комплексно и со всех обозримых сторон. Надо сказать, что такое отношение психолога к работе с человеком в состоянии одиночества требует помимо прочего, деликатности и внимательности.

### 1. Метод коррекции одиночества.

Этот метод можно использовать так же и для профилактики состояния одиночества, т.е. людям не одиноким, но имеющим страх или тревожность в отношении состояния одиночества.

Состоит метод из двух основополагающих этапов работы с клиентом:

- а) Индивидуальная коррекция. На данном этапе происходит проработка с клиентом его внутренних потребностей, ожиданий, снов, страхов. Выявляются скрытые ресурсы, которые смогут поддерживать душевное равновесие человека. А так же, рефлексия внешних характеристик человека, уровень его самоактуализации, самоотношения, реализованности. Работа проводится в индивидуальном формате.
- б) Социальная коррекция. Этот этап помогает обрести человеку новые навыки коммуникации, способы эффективного взаимодействия, способы конструирования новых позитивных ситуаций и модели поведения. Социальная коррекция проводится в формате групповой работы.

### 2. Терапия одиночества.

Перед тем как начать терапию, рекомендуется выяснить предположительную причину появления одиночества. Считается, что наличие данного фактора, повышает успешность терапии.



Терапия проводится очень медленно и поэтапно, не торопя клиента, давая время на его внутреннюю реабилитацию. и терпеливо ожидая его изменений. Сопровождая терапевтические сеансы информативной составляющей.

Первый этап – приобретение навыков количественной оценки.

Второй этап. Навыки получения качественной оценки

Третий этап. Навыки получения значимой оценки.

### **Организация и методы эмпирического исследования.**

Целью данного исследования, было выявление и анализ взаимосвязи уровня субъективного одиночества и уровня адаптивности личности.

Работа проходила в несколько этапов:

- 1) Подбор методик
- 2) Формирование выборки испытуемых
- 3) Проведение методик
- 4) Обработка полученных результатов

#### **1)Подбор методик.**

Были выбраны методики для измерения необходимых величин. В исследовании использовались методики:

1. Для измерения уровня субъективного одиночества - «Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М. Фергюсона СПО»
2. Для измерения уровня адаптивности – «Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса - Даймонда СПА (адаптация А.К.Осницкого)»

### **Формирование выборки испытуемых.**

При выполнении испытания, была сформирована выборка испытуемых. Эмпирическая база испытуемых характеризовалась следующими критериями:

Общее количество испытуемых - 50;

Возраст 17 - 53 лет; По половому признаку ограничения установлены не были.

Выборка обладала следующими характеристиками:

Добровольность и заинтересованность – в испытании принимали участие только заинтересованные данным исследованием люди, на добровольной основе. По собственной инициативе.

Пользователи интернет ресурсов – тестирование проводилось через интернет, анонимно, следовательно, каждый испытуемый владеет знаниями и навыками работы с интернет-ресурсами, состоит в социальных сетях.

### **3)Проведение методик**

Проводилось тестирование посредством интернет-ресурса (<http://psy-search.ru/research/87>), анонимно. Для этого на вышеупомянутом ресурсе было создано исследование, состоящее из двух используемых методик. Таблица с результатами тестирования представлена в Приложении 1, Таблицы «Результаты тестирования» 1 и 2.

### **4)Обработка полученных результатов.**

Осуществлялась обработка полученных в ходе исследования результатов, с помощью графического отображения полученных показателей. Математическая, статистическая обработка результатов проводилась с использованием коэффициента ранговой корреляции Ч.Э. Спирмена.

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена, Данный метод является непараметрическим, аналоговым методу корреляции Пирсона. Расчет Спирмена использовался, поскольку, он показывает точные результаты взаимосвязи переменных с небольшим количеством наблюдений по исследуемым показателям. Что наиболее актуально для данного исследования с 50 испытуемыми.

В методе Спирмена учитываются не среднеарифметические показатели, дисперсия, а присвоенные показателям ранги.

В связи с тем, что метод Спирмена является все-таки аналоговым, его применение для проверки гипотез, порядок принятия статистического решения и формулировка заключительного вывода такое же как и у метода Пирсона. Однако, в этом исследовании используется коэффициент ранговой

корреляции Спирмена, так как он более чувствителен к связи.

### **Результаты исследования взаимосвязи субъективного ощущения одиночества и уровня адаптивности личности.**

По результатам расчета корреляционной связи между шкалами уровня одиночества и уровня адаптивности было выявлено следующее:

У испытуемых выявлена корреляционная связь между показателями по шкале «субъективного одиночества» и показателем адаптивности по методике СПА.

Связь между данными показателями сильная и обратная, составляет  $r = -0,821$  Коэффициент ранговой корреляции статистически - значим и ранговая корреляционная связь между оценками по двум тестам значимая. Это говорит о наличии взаимосвязи исследуемых показателей. И если повышается уровень субъективного ощущения одиночества, то уровень адаптивности при этом снижается. И наоборот, когда понижается уровень одиночества, то уровень адаптивности повышается.

Проведенное исследование помогло установить взаимосвязь между уровнем субъективного ощущения одиночества и адаптивностью личности. Другими словами, на адаптивность личности можно воздействовать через уровень одиночества и наоборот. Эти результаты дали возможность разработать рекомендательные методы по коррекции и профилактике одиночества. Один из таких методов представлен в **Приложении 3**. Это авторский тренинг Боковой Н.А., апробированный в 2015 году, на базе психологического факультета, кафедры консультативной психологии СГУ им. Чернышевского. Тренинг направлен на коррекцию одиночества и на профилактику данного состояния.

## **Заключение**

В ходе проводимого исследования, была изучена теоретическая база необходимая к ознакомлению для изучения одиночества, а так же проведено эмпирическое исследование.

В теоретической части, были изучены многочисленные определения одиночества существующие в психологической науке, а так же основные подходы в исследованиях одиночества. Отдельно рассматривалось одиночество в контексте «социально-психологической установки». А так же, были изучены методами измерения субъективного одиночества. И возможности использования техник психологической помощи людям страдающим от одиночества.

В процессе изучения теоретической части, были обозначены направления в исследовании одиночества, которые оказались близки тематике данного исследования. Это теории и концепции: социологического, экзистенциального, когнитивистского и гуманистического подходов. Так же на основании вышеупомянутых направлений, были разработаны рекомендации по коррекции и профилактике одиночества.

Целью эмпирического исследования было : выявить и проанализировать взаимосвязь уровня субъективного одиночества и уровня адаптивности личности у испытуемых.

В исследовании принимало участие 50 испытуемых, различного пола и в возрасте от 17 до 53. Все они добровольно и самостоятельно проявили инициативу пройти испытания. А так же, все испытуемые проходили испытания с использованием интернет ресурса.

Данные, которые были получены по методике СПО:

11 испытуемых имеют низкую степень одиночества, 20 испытуемых имеют средний показатель, 19 испытуемых имеют высокий показатель уровня одиночества.

Данные полученные с использованием методики СПА:

Высокий уровень адаптивности имеют – 15 испытуемых, нормальный уровень адаптивности был выявлен у – 19 испытуемых. Низкий уровень адаптивности отмечен у – 16 испытуемых в данной выборке.

Математическая статистическая обработка данных с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена, показала:

$R(\text{Коэффициент}) = -0,821$ , что означает сильную обратную корреляционную связь между показателями шкал СПО и СПА.

Коэффициент ранговой корреляции статистически - значим и ранговая корреляционная связь между оценками по двум тестам значимая. Это означает, что при снижении уровня одиночества, растет уровень адаптивности. А при повышении уровня одиночества снижается уровень адаптивности.

В ходе исследования, помимо установленных задач, было установлено наличие еще некоторых связей. Все они, предположительно по причине небольшого количества испытуемых, оказались не значимыми. Однако, данные связи вызвали интерес к отдельному их исследованию.

Результаты расчетов корреляционных связей по всем шкалам использованных опросников следующие: одиночество-лживость(связь слабая, прямая  $r=0,0501$ ); одиночество-принятие себя (связь слабая прямая  $r=0,0068$ ); одиночество – неприятие себя (связь слабая, прямая  $r=0,126$ );

одиночество – принятие других (связь слабая, прямая  $r=0,144$ ); одиночество-неприятие других (связь слабая, прямая  $r=0,101$ ); одиночество – эмоциональный комфорт(связь слабая, прямая  $r=0,0147$ ); одиночество – эмоциональный дискомфорт (связь слабая, прямая  $r=0,252$ ); одиночество -внутренний контроль(связь слабая и обратная  $r=- 0,144$ ); одиночество – внешний контроль (связь слабая, прямая  $r=0,136$ ); одиночество – доминирование (связь слабая, прямая  $r=0,0107$ ); одиночество – ведомость (связь слабая, прямая  $r=0,127$ ); одиночество – эскапизм (связь слабая, прямая  $r=0,262$ ).

Основываясь на данной выборке, гипотеза данного исследования была подтверждена. Существует взаимосвязь уровня субъективного ощущения одиночества и показателя адаптивности личности.

На основании результатов исследования, были разработаны рекомендации по коррекции и профилактике одиночества. В качестве основного метода коррекции одиночества был разработан и представлен тренинг Боковой Н.А.

Таким образом, в результате проведенного исследования были решены поставленные задачи, подтверждена гипотеза (для данной выборки), сделаны соответствующие выводы и разработаны рекомендации по коррекции и профилактике одиночества, достигнута цель работы.