

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»
Уральский гуманитарный институт
Кафедра общей и социальной психологии

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ ПЕРЕД ГЭК
Зав. кафедрой общей и социальной
психологии

_____ Сыманюк Э.Э.
(подпись) (Ф.И.О.)
« ____ » _____ 2021 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Исследование субъективного ощущения одиночества и личностной тревожности у студентов

Руководитель: Любякин А.А.,

к. философ.н., доцент

Нормоконтролер: Буковой Т.Д.

Студент группы: УГИЗМ-385201 Кораблев Антон

Михайлович



Екатеринбург
2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. СУБЪЕКТИВНОЕ ОЩУЩЕНИЕ ОДИНОЧЕСТВА	6
1.1 Понятие одиночества	6
1.2. Существующие подходы к изучению одиночества	9
1.3. Типологии одиночества	12
1.4. Личностные причины одиночества	16
1.5. Проблема одиночества у студентов	19
Выводы по главе	21
2. ТРЕВОЖНОСТЬ КАК ЛИЧНОСТНОЕ СВОЙСТВО	23
2.1 Тревожность, тревога и страх	23
2.2 Подходы в изучении тревожности	25
2.3 Причины личностной тревожности	28
2.4 Связь тревожности и ощущения одиночества у студентов	30
Выводы по главе	33
3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА И ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ	35
3.1. Организация и методики исследования	35
3.2. Результаты эмпирического исследования и их обсуждение	41
3.3. Корреляционный и сравнительный анализ результатов исследования	45
Выводы по главе	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	55
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	58
ПРИЛОЖЕНИЯ	63

ВВЕДЕНИЕ

Проблема одиночества, так или иначе, привлекала к себе внимание в разные исторические периоды. Переживание одиночества во все времена воспринималось мыслителями как многогранное, но, в основном, негативное явление. При этом некоторые исследователи полагали, что одиночество полезно для самопознания, творчества, концентрации внимания на наиболее важных вопросах в жизни человека. Однако, ощущение одиночества в психологической науке воспринималось прежде всего как проблема, с которой сам человек часто не может справиться.

К настоящему времени проблема одиночества нисколько не потеряла актуальности, а напротив, стала еще более насущной. Одиночество иногда даже называют болезнью современной цивилизации. Судя по результатам исследований, от него прежде всего страдают жители стран Запада, особенно жители крупных мегаполисов. Но данная проблема становится все более актуальной и для нашего общества.

Переживание одиночества зачастую создает устойчивый негативный эмоциональный фон, сильно снижает возможности самореализации, уровень субъективного благополучия, может иногда приводить к депрессии, психосоматическим последствиям. Это делает изучение одиночества актуальной задачей, имеющую практическую ценность в выявлении причин одиночества, и, разумеется, методов психологической помощи людям, его переживающим.

Феномен одиночества изучается в психологической науке довольно давно, в разное время ему уделяли много внимания зарубежные исследователи, такие как Р. Вейс, К. Мустакас, Л.Э. Пепло, К. Роджерс, а также отечественные ученые – С.Г. Корчагина, Ж.В. Пузанова и другие. Тем не менее, на данный момент не существует безоговорочного понимания механизмов, порождающих состояние одиночества. Психологическое одиночество человека может быть следствием многих факторов – личностных и ситуационных особенностей, установок, сложностей в коммуникации и т. д. Одно из важных направлений

исследования является изучение личностных коррелятов одиночества. Речь идет о личностных психологических особенностях, наличие которых повышает риски формирования субъективного ощущения одиночества.

Анализ работ таких авторов как В.М. Астапов, Р. Лазарус, А.М. Прихожан, Г.С. Салливен, Ч. Спилбергер, К. Хорни и других исследователей тревожности позволяет предположить, что тревожность как личностное качество связано с ощущением психологического одиночества. Выстраивание межличностных отношений нередко может становиться непростой задачей. Вместе с тем, отношения – это важная ценность, и случающиеся или ожидаемые неудачи закономерно будут тревожить человека и существенно влиять на качество его отношений. Таким образом, тревожность может выступать как следствием, так и причиной психологического одиночества.

В этой работе мы решили более детально изучить эту проблему, уточнить, каким образом связаны между собой ощущение одиночества и личностная тревожность. Это исследование представляется нам актуальным, так как этот вопрос все еще остается недостаточно изученным.

Цель исследования: изучить характер взаимосвязи субъективного ощущения одиночества и личностной тревожности.

Объект исследования: субъективное ощущение одиночества и личностная тревожность.

Предмет исследования: взаимосвязь субъективного ощущения одиночества и личностной тревожности у студентов.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь показателей личностной тревожности и субъективного ощущения одиночества.

Задачи исследования:

1. Провести психологический анализ феномена одиночества.
2. Провести теоретический анализ понятий тревожности и личностной тревожности
3. Рассмотреть актуальность психологического одиночества и личностной тревожности в их взаимосвязи у студентов.

4. Провести эмпирическое исследование взаимосвязи субъективного ощущения одиночества и личностной тревожности на студенческой выборке.

Методики исследования:

1. Модифицированная шкала измерения одиночества UCLA Д. Рассела, Л.Э. Пепло, М. Фергюсон, 1980 г.

2. Дифференциальный опросник переживания одиночества Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева, 2013 г.

3. Шкала ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина, 1976 г.

База исследования: Исследование проводилось в октябре 2020 года на базе Уральского Федерального Университета имени первого президента России Б.Н. Ельцина и Трехгорного Технического Института НИЯУ МИФИ, в нем приняли участие 112 студентов в возрасте от 16 до 24 лет (58 девушек и 54 юноши).

1. СУБЪЕКТИВНОЕ ОЩУЩЕНИЕ ОДИНОЧЕСТВА

1.1 Понятие одиночества

Феномен одиночества представляется сложным и неоднозначным как для научного определения, так и для индивидуального осмысления.

Одиночество как психический феномен рассматривается различными гуманитарными науками: социологией, психологией, антропологией и прочими. Большая часть исследований этого явления принадлежит зарубежным исследователям, в отечественной психологии довольно мало специализированных работ, посвященных одиночеству. Вероятно, это следствие того, что в советское время отечественная психология старалась не замечать этот феномен, не сильно подходящий идеалу советского коллективного человека. Однако, в последние годы и у нас появляются развернутые исследования [10].

Построение научной теории одиночества затрудняется тем, что оно с одной стороны является глобальным, социально определенным явлением, критерии которого недостаточно четкие, а с другой – сложным, глубоким и сугубо индивидуальным психическим переживанием.

Несмотря на эти сложности и разнообразие существующих подходов, большинство исследователей разделяют явление одиночества и такие понятия, как изоляция и уединение [2].

Изоляция характеризуется физической, пространственной ограниченностью человека от социального окружения, это внешняя ситуация, а не психическое переживание. Изоляция предполагает некий объект, от которого человек насильственно или добровольно изолирован: определенных людей, общество в целом, определенные условия жизни и т. д. Можно сказать, что человек “изолирован от...”, но нельзя употребить такую конструкцию по отношению к одиночеству. Предметом одиночества является сам человек [11]. В целом, речь идет о том, что физическую изолированность человека от других людей нельзя отождествлять с психологическим одиночеством.

Одиночество может сопутствовать изоляции, а может и не сопутствовать. В любом случае, эти понятия не тождественны. Человек может находиться в изоляции, но не испытывать одиночества. Он может чувствовать себя одиноким, не имея никаких ограничений в своем общении. Сложность проблемы одиночества состоит не в физической изолированности, это прежде всего проблема одиночества среди людей.

Изоляция может быть добровольной, обычно такую изоляцию называют уединением. В качестве примера такой изоляции можно привести религиозное отшельничество. У уединения есть характерные отличия – человек к нему приходит добровольно, и оно ограничено во времени. Многие исследователи полагают, что уединение может не сопровождаться ощущением одиночества, восприниматься человеком в позитивном аспекте [23]. Такой человек находится вне контактов с другими людьми, или специально уходит от них и ему хорошо, он не испытывает дискомфорта.

Само же субъективное ощущение одиночества большинство исследователей описывают как резко отрицательное, где ярко выражен эмоциональный дисбаланс при доминировании негативных эмоциональных состояний. Интенсивность и длительность переживания одиночества таят риски появления депрессии, суицидальных мотивов поведения, психосоматических проблем.

Однако некоторые исследователи считают одиночество необходимым вызовом, без которого невозможно развитие и самопознание [24]. Это резкое различие показывает, насколько недостаточно изучена феноменология одиночества и его механизмы. Возможно, здесь идет подмена понятий уединения и одиночества. С другой стороны, эти исследователи настаивают на преодолении негативных переживаний, принятии чувства одиночества как нормального и даже позитивного состояния. Так же этот призыв можно понимать и как трансформацию одиночества в уединение через переживание и принятие.

Как было сказано, единого определения одиночества не существует, в зависимости от подхода исследователи по-разному определяют

это многогранное явление. Например, в когнитивном подходе Д. Янг дает следующее определение: «Одиночество – это отсутствие или воображаемое отсутствие удовлетворительных социальных отношений, сопровождаемое симптомами психического расстройства, которое связано с действительным или воображаемым отсутствием таковых» [44].

Представитель интеракционистского подхода Р. Вейс определяет одиночество как эпизодическое острое ощущение беспокойства и напряжения, связанное со стремлением иметь дружеские или интимные отношения [2].

В нашей работе в качестве основного мы будем использовать определение С.Г. Корчагиной, представляющееся нам наиболее полным: “Одиночество – психическое состояние человека, отражающее переживание своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми” [11].

По мнению С.Г. Корчагиной, одиночество как психологический феномен может быть рассмотрено в разных категориях: как чувство, отношение, жизненная позиция, процесс [11].

Чувство одиночества порождается переживанием человека несхожести с другими, которое выстраивает некий защитный барьер в общении, вызывает чувства непонимания и неприятия.

Одиночество как отношение характеризуется неспособностью принятия окружающего мира как самоценности и самоцели. Такой человек намеренно не интегрирует себя в окружающую социальную среду.

Одиночество как процесс можно рассмотреть как потерю способности человека соотноситься с нормами и ценностями, принятыми в обществе. Этот процесс приводит к тому, что человек перестает быть субъектом социальной жизни.

Говоря об одиночестве как жизненной позиции, можно выделить отказ поддерживать близкие отношения с кем угодно, как с родственниками, так и с друзьями, которых просто может не быть.

Так же состояние одиночества может быть выражено в широком спектре, от нормальных проявлений до патологических. Оно может сопровождаться другими психическими феноменами, например депрессией, опустошенностью, тревогой и т. д.

Пограничные формы одиночества могут проявляться в резком возрастании потребности в общении, оторванности от реальности, даже в персонификации неодушевленных предметов. Патологическая форма одиночества может сопровождаться психическими расстройствами, галлюцинациями и прочими тяжелыми явлениями [32, 33].

Таким образом, феномен одиночества настолько многогранен, что становится трудно описать его целостно, дать четкое определение и проследить механизмы его возникновения. Существуют несколько теоретических подходов изучения одиночества, которые разнопланово смотрят на те или иные характеристики этого феномена.

1.2. Существующие подходы к изучению одиночества

Психодинамический подход представляет одиночество следствием характерных личностных черт, сформировавшихся в детстве. Г. Зилбург, ставший автором, вероятно, первого психологического труда на тему одиночества, отмечает в числе таких черт нарциссизм, враждебность и манию величия. По его мнению, одинокий человек держится за инфантильное чувство своего всемогущества, эгоцентричен, склонено проявлять открытую враждебность, что сказывается на его возможности устанавливать контакты. Сторонники этого подхода, возможно, в наибольшей степени склонны рассматривать феномен одиночества как патологию [11].

В феноменологическом подходе первые исследования одиночества принадлежат К. Роджерсу. В своем анализе он опирается на “Я-теорию” личности. По мнению Роджерса, одиночество является следствием несоответствия между проявлениями истинного “Я” индивида и социально одобряемыми образцами, навязываемыми обществом. Эта ситуация ведет

к опустошенности, бессмысленности существования, и, в конечном итоге, к одиночеству. В отличие от психоаналитиков, Роджерс видит истоки одиночества в жизненном опыте настоящего момента [30].

Экзистенциальный подход в основу рассуждений помещает идею о том, что все люди изначально одиноки. Таким образом, вопрос происхождения одиночества для экзистенциалистов не актуален, это изначальное свойство человеческого существования, которое нужно осмыслить и принять. Яркий исследователь от этого направления, К. Мустакас, разделяет истинное одиночество и “суету одиночества” – систему защит, отдаляющую человека от решения главных вопросов своей жизни. Истинное же одиночество проистекает из конкретных условий человеческого существования, и может являться творческой силой. Мустакас оценивает одиночество как положительное явление, в отличие от большинства исследователей [11, 22].

В когнитивном подходе одиночество рассматривается как восприятие индивидом своих отношений как поверхностных и недостаточных, как несоответствие желаемого уровня своих контактов и реального положения дел [15]. Главными представителями этого подхода стала Л.Э. Пепло и ее коллеги. Акцентируя внимание на роли познания как посредника между недостаточной социальностью и чувством одиночества, Пепло обращает внимание на теорию атрибуций. Таким образом, чтобы ощутить себя одиноким, человеку необходимо дать себе определение, осознать себя как одинокого [23]. Представления о себе как об одиноким человеке, будут влиять на интенсивность ощущения одиночества и его неизбежность с течением времени. На причины одиночества Пепло смотрит довольно широко, рассматривая как внутриличностные, так и ситуативные факторы, а также влияние как событий прошлого, так и настоящего.

Р. Вейс, представитель интеракционистского подхода, объясняет одиночество как продукт совместного влияния личности и ситуации, поэтому разделяет эмоциональное и социальное одиночество. Для Вейса одиночество является следствием недостаточного социального взаимодействия, которое

должно удовлетворять базовые социальные потребности. Вейс расценивает одиночество как нормальную реакцию, обращая внимание на то, что причины могут быть как характерологические, так и ситуативные. Так же Вейс предлагает разделять одиночество на порожденное эмоциональной изоляцией и порожденное социальной изоляцией [24].

Следующий, социологический подход к одиночеству, представителями которого являются К. Боумен, Д. Рисмен и Ф. Слейтер, видит истоки одиночества в обществе и культуре, а не в самом человеке. Боумену принадлежит гипотеза о трех силах, ведущих к одиночеству: ослаблении связей в первичной группе, увеличении семейной мобильности, увеличении социальной мобильности. Рисмен и Слейтер выделяют тип личности “ориентированный на других”, задача которого приспособливаться под свое окружение и получать от него одобрение, что отстраняет таких людей от своего истинного “Я”. Это может привести к обеспокоенности, т. к. насытить эту потребность до конца невозможно, что в свою очередь приводит к состоянию одиночества [11].

Интимный подход, развиваемый В. Дерлега и С. Маргулисом, отталкивается от построений когнитивного подхода. [28] Для этих исследователей важными понятиями становятся “интимность” и “самораскрытие”. Как и Вейс, они видят роль социальных отношений как средство достижения реальных целей индивида. Но для этого нужен подходящий социальный партнер. Одиночество возникает в том случае, когда в отношениях с этим партнером не хватает интимности. Дерлега и Маргулис рассматривают одиночество как нормальное явление в нашем атомизированном обществе, признавая как внешние, так и внутриличностные факторы возможными причинами одиночества.

Таким образом, взгляды существующих подходов на феномен одиночества довольно разнородны. Степень выраженности проблемы одиночества в этих подходах варьируется от патологии до нормального, и даже в некоторой степени желаемого состояния. Так же значительно различаются мнения по поводу причин возникновения одиночества, одни видят

его в личностных свойствах, другие в социальных условиях, либо и в том, и в другом.

1.3. Типологии одиночества

Еще одно значимое направление исследований, необходимое для понимания феномена одиночества – выявление его типов. В настоящее время существует немало типологий одиночества. Д. Джонг-Гирвельд и Д. Раадшелдерс, систематизируя эти типологии, обозначают три измерения, по которым проходят различия типологий [4].

Оценочное измерение представлено работами философов, разделяющих позитивные и негативные аспекты одиночества, а также отделяя его от уединенности. Например, Г. Кельбель выделял 4 типа одиночества:

- 1) Позитивный внутренний тип (гордое одиночество) – переживание, связанное с раскрытием новых граней свободы и межличностного общения.
- 2) Негативный внутренний тип – чувство отчужденности от своего “Я” и от других людей, даже в условиях нахождения в обществе.
- 3) Позитивный внешний тип – проявляется в ситуациях физического уединения, приводящих к новому позитивному опыту.
- 4) Негативный внешний тип – возникает в ситуациях, когда внешние обстоятельства приводят к тягостному переживанию одиночества.

Другое измерение, выявленное Джонг-Гирвельд и Раадшелдерсом, проводит разграничение по природе дефицита социальных отношений. Эта типология в качестве разделяющего фактора использует социальное положение индивида, испытывающего одиночество. Наиболее известна типология Р. Вейса, получившая эмпирическое подтверждение [4]. Вейс выделяет два типа одиночества, соответствующие определенной форме изоляции:

- 1) Одиночество типа эмоциональной изоляции возникает в ситуациях отсутствия глубокой эмоциональной привязанности. Человек, испытывающий такой тип одиночества, воспринимает свою социальную действительность как пустую, бессодержательную, испытывая так же внутреннюю пустоту.

2) Одиночество типа социальной изоляции возникает, когда отсутствуют привлекательные социальные связи, что порой компенсируется включением в такие взаимосвязи. Отсутствие в жизни таких людей кого-либо, кто мог бы разделить их интересы и переживания, приводят к ощущению скуки, бессмысленности жизни.

И, наконец, третье измерение, разграничивающее типологии – это временная перспектива. Д. Янг и его коллеги разделяют три типа одиночества: хроническое, ситуативное и преходящее [51].

Преходящее одиночество хорошо знакомо большинству людей, это временный приступ одиночества, длящийся от нескольких минут, до нескольких часов.

Ситуационное одиночество возникает в случае утраты значимых отношений – ухода близкого человека, его смерти. Так же может возникать при смене места жительства или работы. Может затягиваться на несколько месяцев, вплоть до года.

Хроническое одиночество представляет собой самый опасный вид этого переживания. Это ситуация, когда сама возможность контактов постепенно утрачивается, человек все больше отдаляется от окружающих, что воспринимается ими как отчуждение, таким образом, круг замыкается. В результате человек оказывается в очень тяжелой психологической ситуации, подчас требующей помощи со стороны.

В отечественной психологии так же появляются исследования типов одиночества. Одним из пионеров теоретических и эмпирических исследований в нашей стране стала С.Г. Корчагина. Ее работы основывались на личностно-деятельном подходе к изучению одиночества, отличающимся от описанных в предыдущей главе тем, что он предполагает рассмотрение личности как единого целостного образования, не разложимого на отдельные составляющие без потерь.

На основании своих исследований, Корчагиной удалось построить типологию видов одиночества, выделив 4 основных вида [10]:

- отчуждающее одиночество;
- диффузное одиночество;
- диссоциированное одиночество;
- уединение.

Первый тип обусловлен отчуждением – крайней формой механизмов обособления. Это отчуждение от общества, его ценностей, или мира в целом. Поддержание отношений для такого человека становится неважным, что вызывает ответную реакцию отчуждения со стороны людей, от которых он отдалается.

Второй тип, диффузное одиночество, связан с механизмами идентификации. Отождествляя себя с другими людьми, человек может постепенно терять свое “Я”, растворяясь в обществе, его общение становится обезличенным. Он направлен на других, использует общение как способ убедить себя в собственной значимости, но со временем все сильнее ощущает внутреннюю пустоту.

Третий тип является наиболее сложным состоянием, когда после полной идентификации с другими людьми наступает резкое и полное отчуждение. Этот вид одиночества является самым острым, не имеет нормального проявления.

Уединение – оптимальное сочетание механизмов идентификации и обособления. Это нормальное состояние одиночества, способствующее саморефлексии.

Отечественные исследователи Е.Н. Осин и Д.А. Леонтьев обращают внимание на необходимость изучения не только негативных аспектов одиночества, но и позитивных [22]. Основываясь на положениях экзистенциального подхода о том, что осознание и принятие фундаментальности человеческого одиночества необходимо для развития и глубокого понимания своей природы, эти авторы разделяют переживания, связанные с изоляцией и отчужденностью, и переживания, связанные с уединением. Если первое явление активно изучается в вышеописанных подходах, то второму,

переживанию уединения, посвящено довольно мало исследований. Во время разработки этими авторами методики “Дифференциальный опросник переживания одиночества” было выяснено, что переживание одиночества имеет неоднородную структуру, в которой выделяются факторы, соответствующие различным состояниям. Часть из них связана с положительным содержанием, например, с творчеством и развитием, другая часть – с тяжелыми состояниями, порой требующими помощи. Отдельно выделяется субъективное отношение индивида к вопросу одиночества. В результате Осину и Леонтьеву удалось выделить 3 выраженных фактора структуры одиночества:

1) Собственно переживание одиночества – степень актуального ощущения одиночества, нехватки близкого общения.

2) Зависимость от общения – отношение индивида к одиночеству, степень выраженности его неприятия этого переживания, неспособность оставаться одному.

3) Позитивное одиночество – способность извлекать ресурс из ситуаций уединения, использовать его для саморазвития и самопознания.

Так же авторы построили типологию индивидов, переживающих одиночество, основанную на этих факторах. Ими было выявлено 4 типа с различным субъективным смыслом переживания одиночества [22].

Для первого типа характерны высокие показатели позитивного одиночества и низкие показатели переживания одиночества и зависимости от общения. Для этих людей свойственно принятие одиночества, обнаружение его позитивных сторон и отсутствие болезненности переживания. Возможно, это те люди, которые приняли главную идею экзистенциального подхода, приняли одиночество как фундаментальный факт и справились с этим осознанием. Осин и Леонтьев характеризуют этот тип как творчески адаптированных людей, движущихся по их собственному пути развития.

Второй тип сочетает в себе высокие баллы переживания одиночества в сочетании с принятием одиночества (т. е. высокими баллами позитивного одиночества и низкими зависимости от общения). Предположительно, это люди,

переживающие экзистенциальный кризис. Для них характерна низкая удовлетворенность жизнью и сосредоточенность на своих переживаниях. Этот тип авторы описывают как людей, открыто и сознательно переживающих кризис смыслоутраты.

Третий тип имеет низкие показатели переживания одиночества и обнаруживает неприятие одиночества (низкие баллы позитивного одиночества и высокую зависимость от общения). Этой группе свойственно успешное избегание переживания одиночества путем погружения в социальные взаимодействия и в целом хорошая адаптированность. Можно предположить, что видимая картина удовлетворения жизнью у этих людей может быть вызвана как настоящими, значимыми связями с миром и близкими людьми, так и результатом действия защитных механизмов.

Четвертый тип описывается высоким уровнем переживания одиночества и его неприятием. Это люди, находящиеся в наиболее трудной психологической ситуации. Они показывают самую низкую удовлетворённость жизнью сред всех типов и низкую способность адаптироваться к возникшей ситуации. Этот тип людей вполне можно характеризовать как страдающих от одиночества.

Хотя представленная в исследованиях Осина и Леонтьева типология еще нуждается в дополнительных исследованиях, она может быть практически полезной в определении тех людей, которым наиболее необходима помощь в переживании одиночества. Так же представляется практически ценным знание о причинах, порождающих одиночество, для прогнозирования развития состояния одиночества и его тяжести.

1.4. Личностные причины одиночества

Ранним исследованиям было свойственно рассматривать проблему одиночества как дисфункцию межличностного взаимодействия. Но в последнее время набирает популярность мнение, что одиночество связано больше с особенностями личности, чем с проблемами коммуникации. Это делает жизненные обстоятельства человека менее значимым фактором в ощущении

одинокости. В то же время, не только одиночество может определяться личностными характеристиками, но и само испытываемое одиночество может воздействовать на личность.

Л. Симеонова выделила формы поведения людей, для которых характерно ощущение одиночества [36]:

1) чрезмерная потребность в самоутверждении, человек руководствуется исключительно заботами о собственном успехе;

2) однообразность поведения – человек слишком скован некоей выбранной ролью, что мешает ему быть естественным в межличностном общении;

3) направленность на свои ощущения – события жизни и внутренне состояние такого человека представляются ему уникальными, для него свойственна мнительность и тревожные ожидания;

4) необычность поведения – либо слишком нестандартное видение мира, либо отрицание необходимости считаться с кем-либо;

5) низкая самооценка, представление о себе, как о заурядном, неинтересном человеке.

Все эти личностные свойства не просто мешают нормальному общению, но и не дают выстраивать близких межличностных отношений, отсутствие которых и переживается индивидом как одиночество.

Е.И. Головаха и Н.В. Панина выделяют конфликтность, как личностную черту, которая может приводить к одиночеству, то есть в любых проблемных ситуациях такие люди склонны их обострять [3].

Л.Э. Пепло с коллегами подробно изучали влияние самооценки на ощущение одиночества [23]. В их работе возникновение одиночества описывается как когнитивный диссонанс, осознание несоответствия между личными стандартами социальных отношений и существующими социальными связями. Наблюдая такое несоответствие, человек определяет себя как одинокого, что приводит к изменению социального поведения. Он может начать проявлять враждебность, или пассивность, человек становится склонным

к самообвинению, социальному дистанцированию, что еще более закрепляет несоответствие ожиданий от качества отношений и реальности.

Причину же неудовлетворительности отношений Пепло и коллеги видят в низкой самооценке. Ее можно описать как совокупность установок и моделей поведения, мешающих приемлемому социальному общению. Например, такие люди склонны объяснять неудачи в общении своими недостатками. Они резко реагируют на призыв к общению и отказ в нем, неоднозначные моменты коммуникации они скорее будут видеть в негативном ключе. Эти люди предполагают, что раз они о себе невысокого мнения, то и другие будут такого же мнения о них. Они не уверены в своих социальных навыках и менее склонны к риску в социальной сфере, чем люди с адекватной самооценкой [23].

В целом низкая самооценка приводит к ситуации, когда человек недостаточно развивает свою социальную компетентность. В результате опыт общения может быть наполнен неоднозначными, или откровенно неудачными моментами, которые никак не соотносятся с представлениями о стандарте качественных отношений, подчерпнутых из культуры и окружения, как некая обобщенная норма, не всегда совпадающая с возможностями человека. Низкая самооценка и высокие стандарты в какой-то момент приводят индивида к выводу «Я одинок».

Так же есть и обратная зависимость – испытываемое одиночество, особенно если оно продолжительное и глубокое, негативно влияет на самооценку.

Интересно так же, что люди, испытывающее одиночество длительное время, более склонны объяснять его причины своими личностными особенностями. Исследование К. Кутроны показало, что люди, чье состояние одиночества длилось более 7 месяцев, реже объясняли свое состояние внешними причинами, и чаще качествами личности: стеснительностью, страхом получить отказ в общении, недостаток навыка завязывания взаимоотношений. [13]

Есть так же зависимость между способом реагирования на одиночество и способом объяснять свое одиночество. Если человек склонен объяснять свое

одиночество внутренними причинами, для него более вероятны депрессивные состояния. Если же объясняет одиночество внешними причинами, он более склонен к агрессивному поведению [28].

Существуют исследования связи одиночества с многими другими личностными свойствами: враждебностью и пассивностью, склонностью к риску [35], тревожностью, склонностью к недоверию, эгоцентризмом и другим. В этой работе мы будем выяснять характер взаимосвязи ощущения одиночества и повышенной тревожности в студенческой среде.

1.5. Проблема одиночества у студентов

В массовом представлении проблема одиночества чаще всего ассоциируется с людьми пожилого возраста. Действительно, в этом есть смысл, ведь дети, а то и внуки этих людей уже выросли, чаще всего живут отдельно. Кто-то из этих людей уже потерял супруга, близких друзей. Иначе говоря, в повседневной жизни пожилого человека становится все меньше значимых людей, и это может быть объективной причиной ощущения одиночества.

Но по данным современных исследований [41, 42, 13] для юношеского возраста эта проблема не менее актуальна, а подчас и более остро выражена [15], хотя на первый взгляд это может показаться парадоксальным.

Юность и молодость – это непростые периоды в жизни человека, связанные с вхождением во взрослую жизнь, построением новых, взрослых социальных отношений, профессионального самоопределения и обучения. У этих людей, особенно у студентов первого курса, значительно меняется круг общения, старые связи часто утрачиваются, новые удовлетворяющие отношения устанавливаются не всегда легко и успешно.

Особенно значимой эта проблема становится для студентов, переехавших в другой город. Оставшись без поддержки родителей, близких, старых друзей, эти молодые люди сталкиваются с проблемой адаптации к новой жизни один на один, что может приводить помимо других негативных переживаний к острому ощущению одиночества [13].

Помимо новой формы учебного процесса, к которому тоже необходимо адаптироваться, студент оказывается перед лицом необходимости в адаптации к новым социальным отношениям, в первую очередь с одногруппниками и преподавателями [6]. Чаще всего ситуация такой адаптации для человека непривычна, он может ощущать недостаток навыков коммуникации, его самооценка может понижаться из-за неудовлетворительных результатов адаптации. Все может стать причинами затяжного состояния одиночества, которое не обязательно закончится с адаптацией к учебному процессу и с окончанием первого курса.

Пути преодоления одиночества среди студентов связаны с очевидными поведенческими факторами, такими как тренировка навыка в установлении контактов или повышение инициативности, но не только с ними. К. Кутрона в своем исследовании [13] обнаружила, что наиболее значимой причиной избавления от одиночества к первому году обучения было отношение к себе как к человеку, способному преодолеть проблему одиночества. Так же важным оказалось сохранение своих первоначальных требований к качеству социальных связей. Студенты, понизившие уровень своих притязаний на качество общения, чаще оставались одинокими к концу года.

Таким образом, одиночество среди студентов представляется серьезной и значимой проблемой. Ее актуальность еще более усугубляется в период пандемии коронавирусной инфекции, в который проводится данное исследование. В условиях дистанционного обучения адаптация к новой социальной среде представляется еще более затрудненной, чем в обычной ситуации поступления в ВУЗ. Труднее становится выстраивать коммуникации с преподавателями и одногруппниками, средства интернета не всегда могут помочь в наработке коммуникативных навыков, необходимых для преодоления одиночества. Ухудшается качество обратной связи, представления о желаемом качестве отношений все реже совпадают с реальностью. И, конечно, сама физическая изоляция может выступать объективной причиной ощущения одиночества.

Можно сказать, что в настоящее время все студенты оказались в положении первокурсников, трудности которых были описаны выше. Независимо от текущего курса и успешности преодоления проблемы одиночества в начале обучения, студенты сейчас могут испытывать те же трудности в адаптации к новым условиям. Следовательно, значимость проблемы одиночества сейчас как никогда высока.

Выводы по главе

В этой главе мы рассмотрели основные теоретические вопросы, связанные со сложным феноменом одиночества. В качестве основного определения одиночества было выбрано следующее: «одиночество – это психическое состояние человека, отражающее переживание своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми».

Так же было отмечено важное разграничение одиночества и тех состояний, с которым его можно спутать – изоляции и уединения.

Далее нами были описаны основные подходы в изучении одиночества: психодинамический, феноменологический, экзистенциальный, когнитивный, интеракционистский, социологический и другие. Были указаны расхождения этих подходов во взглядах на источники возникновения одиночества, а также на оценку негативности и патологичности этого состояния.

Был рассмотрен вопрос типологизации одиночества и основные измерения, по которым разграничиваются типологии: оценочность, природа дефицита отношений и временная перспектива. Так же были рассмотрены более сложные типологии отечественных авторов: С.Г Корчагиной, Е.Н Осина и Д.А Леонтьева. Для нашего исследования значимыми оказались сведения о структуре одиночества как неоднородного переживания, описанные в работах Е.Н Осина и Д.А Леонтьева.

Важный вопрос для данного исследования заключается в изучении личностных коррелятов возникновения одиночества. Были рассмотрены

личностные особенности, свойственные одиноким людям, а также характерное для них поведение. Среди таких коррелятов можно выделить низкую самооценку, личностную тревожность, враждебность, пассивность, склонность к риску, склонность к недоверию и другие. Для нашей работы особенно важно существование взаимосвязи одиночества и личностной тревожности, именно ее характер мы будем исследовать.

Было изучено влияние самооценки на возникновение одиночества, особенности ожиданий одиноких людей от своих межличностных контактов и соответствия их реальности.

Особое внимание было уделено вопросу состояния одиночества среди студентов. Рассмотрены проблемы адаптации к условиям нового жизненного этапа, возможные предпосылки возникновения одиночества на этом пути. Изучены вопросы качества межличностных отношений для студентов первого года обучения и их сходство с проблемами, которые возникают при дистанционных формах обучения в текущей ситуации пандемии.

2. ТРЕВОЖНОСТЬ КАК ЛИЧНОСТНОЕ СВОЙСТВО

2.1 Тревожность, тревога и страх

В психологической науке тревожность, как и одиночество, представляет собой многогранное явление, не имеющее единой теории, изучаемое с разных сторон несколькими подходами. Ситуацию усугубляет так же то, что не только психология изучает тревожность, другие области знаний, такие как физиология, психиатрия, фармакология делают общее понимание природы тревожности еще более сложным.

С другой стороны, в отличие от одиночества, тревожности посвящено намного больше исследований. Это позволило выработать согласие по ряду моментов и очертить общие контуры этого явления, в рамках которых остаются большинство исследователей.

А.М. Прихожан отмечает, что с одной стороны тревожности придается чрезвычайная значимость, ее называют центральной проблемой современности, многие называют нынешний век веком тревоги. С другой стороны – это довольно узкое явление, хорошо поддающееся изучению в условиях эксперимента [27]. В этой главе мы разберем основные взгляды на феномен тревожности.

В первую очередь надо отметить, что тревога является проявлением эмоциональной сферы. Все исследователи так или иначе сходятся на том, что тревога – это эмоциональное переживание, негативно окрашенное, связанное с предчувствием и ожиданием неблагополучия, надвигающейся опасности. В этой работе мы будем использовать определение, данное А.М. Прихожан, характеризующее тревожность как «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [27].

Так же, несмотря на различие понимания исследователями тревожности как явления, существует консенсус необходимости дифференцировать два значения этого термина: это тревожность как состояние, и тревожность как

свойство личности. Несмотря на взаимосвязь, эти явления относятся к совершенно разным категориям.

Ч. Спилбергер, указывая на необходимость такого разделения, характеризует наиболее употребительное использование термина “тревожность” как описание негативного эмоционального состояния, выраженного в ощущении напряжения, беспокойства, мрачных ожиданий, а также в активации автономной нервной системы. Тревожность как состояние возникает при оценке человеком некоего раздражителя или ситуации, как источника возможной опасности, это состояние может иметь разную интенсивность и продолжительность [1]. Во литературе ее часто называют ситуативной тревожностью.

Другой вариант использования термина «тревожность» относится к обозначению довольной устойчивого личностного свойства, выраженного в склонности человека испытывать состояние тревоги. Как черта личности, тревожность не наблюдается непосредственно в поведении, но ее уровень можно определить, оценив как часто и с какой интенсивностью человек переживает состояния тревоги [1].

В русскоязычных источниках личностное свойство чаще всего описывается словом «тревожность», в то время как состояние может быть названо и «тревогой», и «тревожностью» [27], т.е. в случае упоминания состояния, эти слова могут рассматриваться как синонимы.

В этой работе мы будем придерживаться употребления слова «тревога» для ситуативной тревоги, то есть для состояния, а слова «тревожность» – для свойства личности.

Стоит также указать на отличие тревоги и страха. Эти термины стал разделять С. Кьеркегор, отделивший конкретный страх (Furcht) от страха-тоски (Angst). До этого все, что мы понимаем под страхом либо тревогой, описывалось одним понятием «страх».

В наше время под страхом в основном понимается резкая реакция на конкретную, реальную опасность, а под тревогой – размытое переживание неопределенной, безобъектной угрозы, часто надуманного характера [27].

К. Хорни отмечает, что страх – это реакция, которая пропорциональна существующей опасности, а тревога – это несоразмерная реакция на опасность, либо реакцию на воображаемую опасность [39].

Анализ литературы позволяет сделать вывод, что большинство авторов склонны рассматривать тревожность как результат сложной связи аффективных, когнитивных и поведенческих и реакций, проявляющихся под действием различных форм стресса [1]. Однако, в различных подходах и у различных авторов можно увидеть специфические отличия в описании этого явления.

2.2 Подходы в изучении тревожности

3. Фрейд, собственно введший понятие тревожности в обиход психологии, объяснял происхождение тревожности столкновением влечений и социальных запретов. Первоначально он расценивал тревожность как следствие подавления внутренней энергии, однако позже пришел к выводу, что, напротив, тревожность создает подавление, находя выход в фантазиях о прожитых ситуациях угрозы и беспомощности [27].

Фрейду принадлежит и первая типология тревоги. Он выделял следующие виды этого явления:

- 1) объективная тревога – эмоциональный ответ на реальные угрозы внешнего мира;
- 2) невротическая тревога – ответ на неизвестную и неопределяемую опасность, имеющую внутреннюю природу и сознательно не признаваемую;
- 3) моральная тревога – «тревога совести», сигнал для «Я» об опасности, идущей от «Сверх-Я» в ситуациях нарушения моральных норм.

Похожего взгляда на тревожность придерживался и К. Роджерс. По его мнению тревожность является следствием неосознанного внутриличностного противоречия между представлением человека о себе и пережитым опытом, представляющим угрозу для этих представлений [30]. Эта неосознанность источника опасности может вызывать ожидание неудач в социальных взаимодействиях.

Р. Мэй определяет тревожность как «опасение, выраженное в угрозе некоторым ценностям, которые индивид считает значимыми для собственной личности» и указывает критерии разделения нормальной тревожностью и невротической. Под нормальной тревожностью он понимает реакцию:

- адекватную существующей угрозе;
- не включающую механизмы подавления и не требующую невротических механизмов совладания с собой.

Невротическую же тревожность можно описать как:

- неадекватную объективной опасности;
- подавляющую объект тревожности, вытесняя его в бессознательное и создавая особую «беспредметность» тревоги [1].

В теории научения тревожность рассматривается как неудачно закрепленная реакция на угрожающие ситуации реальной жизни. Возникает связь между обстоятельствами, в которых однажды произошло научение и реакцией тревоги, то есть косвенные обстоятельства становятся спусковым механизмом тревоги, даже если реальной угрозы в них не содержится [27]. Таким обстоятельством может стать даже само переживание тревоги, что приведет к замкнутому порочному кругу, способному вылиться в тревожное расстройство [9].

Вообще тревожность, даже не патологическая, имеет множество неприятных проявлений, как психологического плана, так и соматического. А.М. Прихожан выделяет среди таких проявлений чувства неопределенности, беспомощности, незащищенности, предчувствие грядущего провала, неспособность к принятию решений, чрезмерную реакцию на неудачи. На физиологическом уровне тревога проявляется в учащенном сердцебиении, увеличении частоты дыхания, повышении артериального давления, увеличении общей возбудимости, снижении порогов чувствительности. В состоянии повышенной тревожности те стимулы, что раньше были нейтральными, приобретают отрицательную эмоциональную окраску [27].

В своих работах А.М. Прихожан выделяет две основные категории форм тревожности:

1) открытая тревожность – переживаемая сознательно и проявляющаяся в виде состояния тревоги;

2) скрытая тревожность – неосознаваемая в различной степени, проявляющаяся в косвенных признаках, например в чрезмерном спокойствии, отрицании реального неблагополучия, уходе от ситуации.

Открытая тревожность встречается примерно в три раза чаще и имеет три выраженные формы:

1) Острая, нерегулируемая тревожность – выраженная в сильных симптомах тревоги, человек не способен справиться с ней самостоятельно.

2) Компенсируемая тревожность – человек находит способы справиться со своей тревогой сам, иногда даже используя ее для повышения активности.

3) Культивируемая тревожность – воспринимается как ценное личностное качество, помогающее “выживать” в полном опасностей мире, а также приносящее скрытую выгоду за счет симптомов тревоги, которые можно использовать для манипуляций.

Так же А.М. Прихожан рассматривает феномен замаскированной тревожности, когда она как бы скрывается под маской других проявлений, например депрессии, агрессивности, зависимости, чрезмерной мечтательности [27].

Таким образом, повышенная тревожность имеет много способов негативно влиять на качество жизни человека. В то же время определенный уровень тревожности необходим любому человеку для приспособления к реальности, оценки своей безопасности [27]. Это так называемая полезная тревожность. Уровень тревожности также может быть неадекватно низким в ситуациях потенциального неблагополучия. Это тоже представляет собой проблему для человека, мешая его адаптации.

Уровень тревожности можно описать как индивидуальную чувствительность к стрессу и ситуациям неопределенности. Чем ниже толерантность индивида к этим факторам, тем более высоким будет его уровень тревожности. Поднимаясь до определенных значений, тревожность из полезной функции адаптации становится неврозогенным фактором, усугубляя внутриличностные противоречия, а также негативно влияя на социальные отношения. В этом порочном круге прослеживается связь с механизмами развития одиночества, описанными в главе 1. Рассмотрим подробнее, какие причины могут порождать личностную тревожность, и есть ли у них общее с причинами одиночества.

2.3 Причины личностной тревожности

Исследователями рассматриваются как безусловные предпосылки тревожности (темперамент, особенности нервной системы), так и обусловленные. Одним из таких обуславливающих факторов исследователи называют стресс.

Хотя стрессовая ситуация, являясь внешней, в первую очередь способствует возникновению ситуативной тревоги. Однако, сам опыт переживания ситуативной тревоги тоже может влиять на формирование личностной тревожности. Для понимания этого влияния нужно рассмотреть когнитивную оценку, которую человек дает своему переживанию, находясь в стрессовых условиях.

По мнению Д. Аверрилла и Р. Лазаруса тревожность возникает тогда, когда стрессовая ситуация была оценена как угрожающая, и возникло представление о невозможности найти способы с ней справиться. Это приводит к переоценке целого ряда подобных ситуаций как опасных [27].

Такое обучение воспринимать стрессовые факторы как опасность, часто происходит в раннем детстве, в ситуациях, когда ребенок не может сам справиться и не имеет возможности получить помощь от взрослых, особенно когда сами взрослые являются источниками стресса. В литературе встречаются

следующие особенности детско-родительских отношений, способствующих развитию личностной тревожности:

- отсутствие у ребенка ощущения физической безопасности;
- отвержение и враждебность со стороны взрослых;
- ребенок обучается тревожным моделям поведения родителей;
- завышенные требования, предъявляемые к ребенку;
- авторитарный стиль общения значимых взрослых;
- догматические, негибкие принципы воспитания;
- неблагоприятные социальные и бытовые условия;
- противоречие между неадекватно высокими оценками взрослых и реальными возможностями детей [43].

В работах К. Хорни подробно описывается механизм возникновения тревожности в раннем опыте. Она полагает, что главную роль играет нарушение межличностных потребностей ребенка, удовлетворение которых полностью зависит от значимых взрослых. Когда эти взрослые не создают атмосферы безопасности и поддержки, руководствуясь своими невротическими потребностями и ожиданиями, вырабатывается «базисная тревожность», ощущение изолированности и беспомощности перед лицом мира, который будет в дальнейшем восприниматься ребенком как потенциально враждебный [39].

Г.С. Салливен в своей интерперсональной теории выделяет нарушение межличностной надежности как фактор, порождающий тревожность. В его теории тревожность возникает из эмпатической связи младенца со значимым взрослым, обычно с матерью, когда имеющееся у матери напряжение тревоги индуцирует тревогу ребенка. Таким образом, по Салливену тревожность связана исключительно с межличностными отношениями, и не возникает, если изначально не создается эта особая связь эмпатической зависимости, в которой младенец ничего не может поделать с тревогой матери [27].

Многие авторы рассматривают тревожность как невротическое образование, порождаемое внутренними конфликтами. Выше было описано видение тревожности К. Роджерсом, как противоречие между переживаемым

опытом и представлениями о себе, идеальным «Я». Похожего мнения придерживались Ф. Перлз, многие отечественные авторы [27].

В исследованиях А.М. Прихожан была установлена связь тревожности и расхождением уровней самооценки и притязаний. По отдельности эти уровни мало коррелируют с личностной тревожностью, но чем большим оказывается рассогласование уровней самооценки и притязаний, тем более выражена тревожность. Причем это справедливо для обоих вариантов, как очевидного, при котором уровень притязаний высок, а самооценка низка, так и для обратной, парадоксальной ситуации высокой самооценки и низкого уровня притязаний. [27]

Здесь можно усмотреть схожесть с описанными в главе 1 взглядами на происхождение одиночества представителей когнитивного подхода, в частности Л.Э. Пепло, описывающих связь самооценки и одиночества по схожему принципу. Если на формирование высокой личностной тревожности и острого ощущения одиночества действуют одни и те же механизмы, уместно предположить корреляцию их степеней выраженности, характер которой мы и проверяем в данном исследовании. Далее мы рассмотрим обоснования, опираясь на которые предполагается обнаружить эту взаимосвязь в студенческой среде.

2.4 Связь тревожности и ощущения одиночества у студентов

Новая для студента-первокурсника ситуация обучения в ВУЗе с большой вероятностью будет сопровождаться повышенным стрессом, что приведет к повышению тревожности. Для тех, чья личностная тревожность и так была высокой, новые условия могут быть настоящим испытанием. Описывая переживание одиночества у первокурсников, мы уже упоминали, что адаптация к учебному процессу, общению с однокурсниками и преподавателями, не у всех проходит быстро и безболезненно.

Если предположить, что наряду с другими личностными особенностями, мешающими адаптации, студент обладает высокой тревожностью, можно

уверенно утверждать, что она станет существенным отягощающим фактором. Тревожность будет влиять на способность к сосредоточению, скорость утомляемости, социальное общение может быть поверхностным. Избегание рискованных социальных ситуаций, которое можно ожидать от тревожного человека, а также склонность прогнозировать неудачи в социальном общении представляются теми факторами, которые повышают вероятность того, что у студента актуализируется ощущение одиночества.

Так же можно предположить и обратную связь: студент, осознавший себя одиноким, может начать сомневаться в своих возможностях, достижимости своих представлений о социальной жизни. Такое переживание неопределенности способно привести к повышению уровня тревожности.

Выводы о таком характере связи мы делаем исходя из анализа теорий одиночества и тревожности. Некоторые авторы описывают природу этих явлений в довольно похожих терминах. Например, К. Роджерс в обоих случаях говорит о неосознанном конфликте истинного «Я» и ожиданиями общества в случае одиночества и представлением о себе в случае тревожности [30]. Так же в описаниях исследователей есть общие моменты анализа поведения, закрепляющего состояние одиночества и уровень тревожности. Это и склонность к избеганию социальных контактов или сведение их к формальным, и сокрытие переживаний под масками агрессивности или пассивности [11, 27]. Можно предположить, что все эти соответствия указывают на взаимосвязь данных феноменов.

Другим значимым подтверждением прямой связи ощущения одиночества и высокой личностной тревожности нам видится зависимость этих явлений от самооценки и уровня притязаний, что отчетливо проявляется в сравнении выводов исследований Л.Э. Пепло и А.М. Прихожан [23, 27]. В первом случае причиной, порождающей одиночество, называется расхождение в довольно негативных представлениях человека о себе и качестве своих социальных отношений с неким стандартом общества, как правило высоким. В работах А.М. Прихожан рассматривается подобная конструкция – повышенная

тревожность наблюдается у тех людей, чей уровень притязаний высокий, а самооценка низкая, и чем больше величина этого расхождения, тем выше тревожность. Это наталкивает на предположение, что описанный механизм одинаково действует и на тревожность, и на одиночество, и в случае его реализации следует ожидать повышения обоих этих факторов.

Мы не беремся утверждать, что между одиночеством и тревожностью существует причинно-следственная зависимость и одно из этих явлений порождает другое. Вместе с тем, мы предполагаем взаимосвязь между двумя этими психологическими феноменами. Она может быть непосредственной, или опосредована иными переменными, связывающими одиночество и личностную тревожность. Как переживание одиночества может содействовать формированию личностной тревожности, так и личностная тревожность может стать коррелятом психологического одиночества.

Если такая взаимосвязь одиночества и тревожности будет выявлена, она может быть поводом для особого внимательного отношения со стороны специалистов по психическому здоровью к людям, у которых актуализировалось ощущение одиночества, и которые в тоже время имеют повышенную личностную тревожность. Возможно, одновременная работа с этими явлениями поможет быстрее облегчить состояние человека, не позволяя им взаимно усугублять друг друга.

Так же полезным аспектом, на который стоит обращать внимание при работе с переживающими одиночество людьми, может быть структура этого переживания, показанная в работах Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева [22]. Можно предположить, что такой фактор, как зависимость от общения будет прямо коррелировать с личностной тревожностью, а позитивное одиночество будет иметь обратную корреляцию с ней. Таким образом, выявляя эти структурные факторы в диагностике, можно предположить, что людям с высокой зависимостью от общения будет показано большее внимание к работе с тревожностью, чем тем, кто проявляет меньше неприятия своего одиночества. Правомерность данных предположений будет выяснена путем эмпирического исследования.

Выводы по главе

В этой главе мы рассмотрели вопросы, связанные с многогранным феноменом тревожности. В качестве рабочего определения тревожности было взято следующее: “тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности”.

Было рассмотрено общее для всех исследований разделение тревожности на ситуативную (тревожность, как состояние) и личностную (тревожность, как склонность испытывать тревогу). В нашем исследовании будет рассматриваться личностная тревожность как возможный коррелят ощущения одиночества. Так же было рассмотрено употребление терминов «тревожность» и «тревога» в русскоязычной литературе, и было принято решение в данной работе именовать словом «тревога» состояние, а словом «тревожность» личностную особенность.

Дополнительно был разобран вопрос об отличии понятий «тревожность» и «страх», истории появления термина «тревожность» в психологической науке, а также современный взгляд на разграничение этих феноменов.

Далее были рассмотрены различия в изучении тревожности в психодинамическом, феноменологическом и поведенческом подходах, рассмотрены вопросы различия нормальной и паталогической тревожности, возникновения порочных циклов и соматических проявлений тревоги.

Отдельное внимание было уделено формам тревожности, открытым и скрытым, а также замаскированным проявлениям тревожности.

Как и в случае изучения одиночества, в данном исследовании нам важно выяснить возможные причины возникновения высокой личностной тревожности, этом вопросу был посвящен отдельный раздел. Были описаны механизмы возникновения тревожности под влиянием стресса (в основном относится к ситуативной тревоге, но опосредованно влияет и на формирование личностной тревожности), механизмы, влияющие на появление тревожности в раннем опыте, описанные в работах Г.С Салливена и К. Хорни.

Большой интерес для нашего исследования составили сведения о связи личностной тревожности с самооценкой и уровнем притязаний. Это помогло выявить сходство с предлагаемым в когнитивном подходе механизмом появления ощущения одиночества, что наводит на мысль об общих причинах актуализации одиночества и повышения уровня личностной тревожности. Такое сходство происхождения этих явлений может служить обоснованием для выдвижения гипотезы о существовании взаимосвязи между личностной тревожностью и ощущением одиночества как в целом, так и с отдельными его показателями.

Для подтверждения или опровержения существования этих взаимосвязей, мы провели эмпирическое исследование.

3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА И ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ

3.1. Организация и методики исследования

Нами была сформулирована следующая гипотеза: существует взаимосвязь между показателями субъективного ощущения одиночества и личностной тревожностью;

Для проверки гипотезы было проведено эмпирическое исследование. Оно проводилось в октябре 2020 года, в нем приняли участие 112 студентов Уральского Федерального Университета имени первого президента России Б.Н. Ельцина и Трехгорного Технического Института НИЯУ МИФИ в возрасте от 16 до 24 лет (58 девушек и 54 юноши). Средний возраст респондентов составил 18 лет, большую их часть представляли студенты первого и второго курсов.

Исследование включало в себя следующие этапы:

1. подготовительный: анализ проблем исследования, подбор методик для последующего сбора данных;
2. собственно исследовательский: инструктаж респондентов и проведение тестирования;
3. обобщающий: обработка результатов, анализ полученных данных, интерпретация и выводы.

Для сбора эмпирических данных было использовано психологическое тестирование, включавшее в себя следующие методики:

- Модифицированная шкала измерения одиночества UCLA Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсон [29];
- Дифференциальный опросник переживания одиночества ДОПО-3 Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева [22];
- Шкала ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина [7].

Для обработки полученных данных использовались методы математической статистики:

- Описательный анализ;
 - Корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции Пирсона);
 - Сравнительный анализ с использованием U-критерия Манна-Уитни.
- Далее будет представлено описание использованных в исследовании методик.

Модифицированная шкала измерения одиночества UCLA Д. Рассела, Л. Пенло, М. Фергюсон (Приложение А).

Шкала одиночества UCLA (University California Los-Angeles) была задумана как глобальный, или одномерный, подход к измерению одиночества и основана на общем опыте переживаний, испытываемых широким кругом людей. Работа над ней была начата Д. Расселом и его коллегами еще в 1976 году. Они попытались создать адекватную в психометрическом отношении и удобную в употреблении шкалу.

Она получила наибольшее распространение в качестве надежного инструмента исследования одиночества разных возрастных и социальных групп – молодых и пожилых людей, студентов, преподавателей, работников больницы, мужчин и женщин и т.д. Имеется множество психометрических данных, доказательств надежности и валидности шкалы UCLA [8].

Шкала одиночества UCLA основана на исследованиях общего переживания одиночества. Вопрос о том, является ли шкала одиночества одномерным или многомерным конструктом, обсуждался в работах Д. Рассела [49] и других исследователей [8].

Д. Рассел [49] отмечает чрезвычайную надежность шкалы как в плане внутренней согласованности (коэффициент альфа располагается от 0,89 до 0,94), так и при повторном тестировании через 12 месяцев ($r = 0,73$).

В модифицированной шкале одиночества UCLA используется 11 отрицательно сформулированных («одинок») и 9 положительно

сформулированных («не одинок») утверждений. На каждый вопрос испытуемый дает ответ, насколько верно для него это утверждение. За один ответ можно получить от 1 до 4 баллов. Для подсчета результата все баллы суммируются. Результат меньше 29 будет указывать на низкий уровень одиночества, от 29 до 45 – на средний уровень, а результат выше 45 свидетельствует о высоком уровне одиночества [45].

*Дифференциальный опросник переживания одиночества ДОПО-3
Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева (Приложение Б).*

Методика представляет собой опросник, основанный на экзистенциальных представлениях об отношении личности к одиночеству, согласно которой принятие одиночества как экзистенциального факта открывает человеку возможность ценить ситуации уединения и использовать их как ресурс для аутокоммуникации и личностного роста. Неприятие или страх одиночества, напротив, приводят к избеганию уединения, постоянному поиску социальных контактов, что становится избеганием встречи человека с самим собой и препятствием для личностного роста. ДОПО-3 – это оригинальный психодиагностический инструмент, направленный на изучение одиночества как многомерного феномена, включающего в себя как негативные стороны, лежащие на поверхности и давно служащие объектом научного изучения, так и позитивные стороны, менее очевидные и реже попадающие в фокус внимания, но играющие большую роль в развитии зрелой самодетерминируемой личности.

Методика создана и валидизирована в 2013 году Е.Н. Осиным и Д.А. Леонтьевым [22].

Полная версия опросника содержит 40 утверждений, сгруппированных в 8 субшкал и 3 шкалы.

Субшкала 1 «Изоляция» содержит утверждения, говорящие об отсутствии людей, с которыми возможен близкий контакт.

Субшкала 2 «Самоощущение одиночества» включает в себя сформулированные в общем виде утверждения, конструирующие образ «Я» респондента как одинокого человека.

Субшкала 3 «Отчуждение» подчёркивает отсутствие значимых связей с окружающими людьми.

Субшкала 4 «Дисфория одиночества» измеряет негативные чувства, связанные с пребыванием в одиночестве.

Субшкала 5 «Одиночество как проблема» отражает негативную оценку одиночества как феномена.

Субшкала 6 «Потребность в компании» измеряет переживаемую потребность в общении.

Субшкала 7 «Радость уединения» измеряет принятие человеком одиночества и уединения.

Субшкала 8 «Ресурс уединения» содержит утверждения, отражающие продуктивные аспекты уединения.

Сумма субшкал 1-3 даёт балл по шкале «*Общее одиночество*» (ОО), отражающей степень актуального ощущения одиночества, нехватки близкого общения с другими людьми. Высокие баллы по шкале ОО связаны с актуальной выраженностью переживания изоляции, нехватки эмоциональной близости или контактов с людьми и осознанием респондентом себя как одинокого, изолированного человека. Низкие баллы по шкале ОО свидетельствуют о том, что респондент не испытывает болезненного переживания одиночества, связанного с нехваткой близости или общения, и не считает себя одиноким человеком.

Сумма субшкал 4-6 даёт балл по шкале «*Зависимость от общения*» (ЗО), отражающей неприятие одиночества, неспособность оставаться одному. Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о негативном представлении респондента об одиночестве и его склонности искать общение любой ценой с целью избежать ситуаций уединения, которые связаны с неприятными или болезненными переживаниями. Низкие баллы по шкале ЗО, напротив, отражают спокойное, толерантное отношение к переживанию одиночества, ситуациям уединения и одиноким людям.

Сумма субшкал 7-8 даёт балл по шкале «Позитивное одиночество» (ПО), измеряющей способность человека находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и саморазвития. Высокие баллы по шкале ПО свидетельствуют о том, что респондент испытывает положительные эмоции в ситуациях уединения, умеет ценить их и стремится осознанно уделять время наедине с самим собой в собственной жизни. Низкие баллы по этой шкале отражают неспособность респондента находить ресурс в ситуациях уединения и отсутствие положительных эмоций в связи с уединением. По данным пилотажных исследований, показатель позитивного одиночества коррелирует с творческой активностью.

Представленные данные исследований свидетельствуют о высокой надежности и валидности шкал опросника ДОПО-3 в его полной и краткой версиях и позволяют рекомендовать его как для исследовательских целей, так и для целей индивидуальной психологической диагностики [21]. Методика не имеет аналогов ни в русскоязычном варианте, ни за рубежом. Она может найти применение в самых разных исследовательских и прикладных контекстах и дать новый толчок исследованию и пониманию одиночества как важного и неоднозначного человеческого феномена.

Шкала ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина (Приложение В).

Шкала тревоги Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory - STAI) является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработан Ч.Д. Спилбергером и адаптирован Ю.Л. Ханиным.

В 1966-1973 Ч.Д. Спилбергер разработал группу личностных опросников, направленных на изучение тревожности. Согласно концепции Спилбергера следует различать тревогу как состояние и тревожность как свойство личности. Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге

и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяли оценить только или личностную тревожность, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Методика, предложенная Спилбергером, позволила дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.

Методика состоит из двух частей – оценки ситуативной тревожности (СТ) и тревожности как личностного свойства (ЛТ). Каждая часть содержит 20 утверждений, степень согласия с которыми указывает испытуемый. Каждый ответ оценивается по 4-бальной шкале, для некоторых вопросов значение балла инвертируется. Результат по каждой части получается суммированием баллов. Обе части независимы друг от друга, их результаты подсчитываются отдельно. Для интерпретации результатов рекомендуется использовать следующие значения: до 30 баллов – низкая тревожность, от 31 до 44 – средний уровень тревожности, выше 45 – высокая тревожность [50].

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинической практике с различными целями:

определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и многое другое [7].

В данном исследовании мы использовали только ту часть методики, что отвечает за оценку тревожности как личностного свойства (ЛТ), так как в этом исследовании мы изучаем личностные корреляты одиночества, ситуативная же тревога не является объектом данного исследования.

3.2. Результаты эмпирического исследования и их обсуждение

Далее будут представлены результаты, полученные в ходе исследования. Статистическая обработка производилась в программе IBM SPSS Statistics 23.

В ходе обработки результатов, полученных по методике измерения одиночества UCLA Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсон были получены данные об уровне одиночества у опрошенных студентов, которые представлены в таблице 1:

Таблица 1. Результаты исследования по методике измерения одиночества UCLA

	Низкие баллы	Средние баллы	Высокие баллы
Уровень одиночества	5,4% (6 чел.)	72,3 % (81 чел.)	22,3% (25 чел.)

Результаты показывают, что 22,3% опрошенных получили высокие результаты по данной методике. Для этих людей можно говорить о выраженном ощущении одиночества на момент прохождения опроса. Можно предположить, что для них была актуальна нехватка близких эмоциональных контактов, либо же их желаемый уровень коммуникации значительно расходился с реально существующим. Скорее всего, именно для этой группы опрошенных были наиболее характерны проблемы с адаптацией к учебному процессу (частично или полностью проходившем дистанционно).

Большая часть опрошенных показала средний уровень ощущения одиночества – 72,3%. Для этих респондентов характерен менее выраженный

дефицит близкой коммуникации, вероятно, для них вопрос адаптации как минимум частично был решен. Но и у этой категории можно предполагать отдельные сложности в адаптации и выстраивании желаемых социальных связей.

Довольно небольшой процент опрошенных (5,4%) продемонстрировали низкий уровень ощущения одиночества. Этим людям можно описать как наиболее успешно адаптировавшихся и не имеющих претензий к своему социальному взаимодействию. Скорее всего, они наименее склонны описывать себя, как одиноких людей. Возможно, такая небольшая доля этих респондентов в выборке обусловлена ситуацией вынужденной изоляции и дистанционного обучения.

Для сравнительного анализа по этой шкале мы взяли две группы – набравших высокие баллы (эту группу условно назовем «одинокие»), и набравших средние либо низкие баллы (группа «неодиноких»). Сравнительный анализ будет представлен в следующей главе.

Далее представлены результаты по методике Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева (ДОПО-3). Авторы методики рекомендуют выделять уровни высоких и низких значений по шкалам следующим образом: баллы, превышающие среднее значение на одно стандартное отклонение, можно считать высокими, а те баллы, которые меньше среднего на одно стандартное отклонение, будут считаться низкими.

Нужно отметить, что из данных, полученные в нашем исследовании по шкалам ДОПО-3, только результаты по шкале “Зависимость от общения” близки к нормальному распределению. Для остальных двух шкал выделение таким способом групп с высокими, низкими и средними баллами может сопровождаться искажениями. Результаты по трем шкалам методики ДОПО-3 представлены в таблице 2:

Таблица 2. Результаты исследования по методике Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева

	Низкие баллы	Средние баллы	Высокие баллы
Общее переживание одиночества	14,3% (16 чел.)	69,6 % (78 чел.)	16,1% (18 чел.)
Зависимость от общения	18,7% (21 чел.)	62,6 % (70 чел.)	18,7% (21 чел.)
Позитивное одиночество	13,4% (15 чел.)	70,5% (79 чел.)	16,1 % (18 чел.)

14,3% опрошенных студентов на момент проведения исследования не воспринимали себя как одиноких людей и не испытывали состояния одиночества. 16,1% респондентов показали высокие результаты по шкале «Общее переживание одиночества». Эти люди на момент исследования переживали выраженное одиночество и субъективно воспринимали себя одинокими, а качество своих социальных взаимодействий оценивали как не соответствующее своим критериям.

Остальные 69,6% студентов показали средние баллы, что не может свидетельствовать об остром переживании одиночества, но и не исключает эпизодических встреч с этим состоянием, а также может свидетельствовать о неполной адаптации к новому жизненному этапу, что неудивительно в сложившейся ситуации с пандемией и шероховатостей дистанционного обучения.

В целом распределение высоких и низких результатов по данной шкале довольно сходно с результатами шкалы измерения одиночества UCLA, что свидетельствует в пользу достоверности такой оценки результатов.

По шкале «Зависимость от общения» 18,7% опрошенных студентов показали низкие результаты. Этим людям не свойственны негативные ощущения в ситуациях одиночества, вероятно, они переживают такие ситуации спокойно, и не расценивают одиночество как проблему, которую немедленно необходимо исправить поиском новых социальных взаимодействий.

18,7% показавших, напротив, высокие баллы по данной шкале, склонны непереносимости состояний одиночества, и к стремлению компенсировать их любым возможным общением, лишь бы не оставаться наедине с собой. 62,6% опрошенных показали средние значения, что не может указывать на толерантность к ситуациям одиночества, но и не свидетельствует о повышенном стремлении к общению как форме компенсации.

Результаты по шкале “Позитивное одиночество” показывают довольно небольшой процент опрошенных студентов (13,4%), которым трудно найти в одиночестве позитивные стороны и использовать его в качестве ресурса. Людей с высокими баллами по этой шкале несколько больше (16,1%), для них можно говорить о развитой способности ценить ситуации уединения и использовать их для самопознания и развития. Эти люди скорее всего легче переносят вынужденное одиночество, а также, возможно, склонны к осознанному уединению.

Для 70,5% получивших средние баллы, так же можно говорить о способности находить положительные стороны в одиночестве, хотя, возможно, с меньшим успехом.

Следующая группа результатов представлена методикой ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина. Результаты приведены в таблице 3:

Таблица 3. Результаты исследования по методике ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина

	Низкие баллы	Средние баллы	Высокие баллы
Личностная тревожность	6,3% (7 чел.)	41,1 % (46 чел.)	52,6% (59 чел.)

Большее половины респондентов (52,6%) показала высокие результаты по шкале личностной тревожности. Для них будет верно утверждение, что этим людям свойственно предчувствие, ожидание неблагополучия во многих ситуациях. Возможно, это связано с юным возрастом большинства

респондентов, в котором еще не выработалась устойчивая адекватная самооценка. Возможно, на такой высокий процент повлияла ситуация пандемии коронавируса, очевидно способная усугубить склонность к тревожности.

В целом можно сказать, что наложение этих факторов поставило большинство респондентов в ситуацию, когда неопределенность, характерная для этого довольно сложного жизненного этапа, еще более усилилась за счет пандемии.

41.1% опрошенных студентов показали средний уровень личностной тревожности, что может характеризовать их склонность к тревоге как адекватную. Из вышеописанных условий следует, что поводы для тревоги объективно существуют, но эта группа студентов, похоже, выработала эффективные стратегии совладания с тревогой.

В тоже время, нельзя исключать возможность влияния социальной желательности при ответах на данный опрос, возможно, часть этой группы на самом деле имеет более высокий уровень личностной тревожности.

И наконец 6,3% респондентов продемонстрировали низкий уровень личностной тревожности. Это может быть как свидетельством хорошей адаптации, есть вероятность, что для этих студентов можно говорить о неоправданно низкой тревожности, что, напротив, может мешать адаптации, а также мешать здраво оценивать риски.

3.3. Корреляционный и сравнительный анализ результатов исследования

Для проверки гипотезы о существовании взаимосвязей между показателями ощущения одиночества и личностной тревожностью нами был проведен корреляционный анализ с использованием линейного коэффициента корреляции Пирсона.

Корреляционный анализ выполнялся путем определения степени связи показателей шкалы измерения одиночества UCLA, а также показателей всех

шкал ДОПО-3 со шкалой личностной тревожности из методики Спилбергера-Ханина. Результаты приведены в таблице 4:

Таблица 4. Результаты корреляционного анализа показателей одиночества и личностной тревожности

	Личностная тревожность (методика Спилбергера-Ханина)
Уровень одиночества (методика измерения одиночества UCLA)	0,593*
Общее переживание одиночества (ДОПО-3)	0,654*
Зависимость от общения (ДОПО-3)	0,207**
Позитивное одиночество (ДОПО-3)	0,182

*корреляция значима на уровне 0,01. $r_{крит}=0,245$

**корреляция значима на уровне 0,05. $r_{крит}=0,187$

Корреляционный анализ показал наличие прямых корреляционных связей. Выявлена корреляция между уровнем одиночества по методике измерения одиночества UCLA и личностной тревожностью. Такая же прямая корреляция обнаружена между общим переживанием одиночества по ДОПО-3 и личностной тревожностью. Выявлена слабая корреляция показателя «Зависимость от общения» с личностной тревожностью. Взаимосвязь личностной тревожности с показателем «Позитивное одиночество» не выявлена.

Итак, для нашей выборки можно утверждать, что существуют прямая связь на уровне значимости $p \leq 0,01$ между степенью выраженности одиночества и степенью личностной тревожности. Для тех испытуемых, кто набрал высокие баллы по шкале измерения одиночества UCLA, характерно высокий уровень личностной тревожности, и наоборот, низкий уровень личностной тревожности чаще встречается при отсутствии выраженного ощущения одиночества.

Таким образом, наша гипотеза о существовании взаимосвязи в степени ощущения одиночества и личностной тревожностью подтверждается. Из этого можно сделать вывод, что индивиды, для которых характерна тревожность как

свойство личности, более склонны переживать острое одиночество. Так же верно и обратное, актуализация ощущения одиночества, скорее всего приведет к повышению уровня личностной тревожности.

Для показателя «Общее переживание одиночества» методики ДОПО-3 была так же выявлена прямая корреляция с личностной тревожностью. Этот результат можно считать дополнительным подтверждением нашей гипотезы о наличии связи субъективного ощущения одиночества и тревожности.

Коэффициент корреляции для “Общего переживания одиночества” несколько больше по сравнению с предыдущим, что может объясняться особенностями выборки, но также может свидетельствовать о значимых отличиях этих показателей.

Несмотря на общее сходство, а также близкие полученные результаты, шкала измерения одиночества UCLA измеряет уровень одиночества в целом, не выделяя его структуру. В то время, как шкала «Общее переживание одиночества» отображает те компоненты одиночества, которые связаны непосредственным субъективным переживанием одиночества и восприятием себя как одинокого человека, а не с отношением к одиночеству как к феномену. Это важное отличие может дать дополнительную информацию о связи представления о себе, как о человеке, переживающем одиночество, и тревожностью, как свойства личности.

Для более детального рассмотрения структуры этой взаимосвязи мы провели дополнительный корреляционный анализ субшкал показателя “Общее переживание одиночества” и личностной тревожности с использованием метода линейной корреляции Пирсона. Результат представлен таблице 5:

Таблица 5. Результаты корреляционного анализа субшкал показателя “Общее переживание одиночества” и личностной тревожности

	Личностная тревожность (методика Спилбергера-Ханина)
Изоляция	0,493*
Самоощущение одиночества	0,688*
Отчуждение	0,580*

*корреляция значима на уровне 0,01. $r_{крит} = 0,245$

Анализ выявил положительные корреляции всех трех субшкал с личностной тревожностью. Из результатов анализа видно, что наиболее сильную корреляцию с тревожностью имеет показатель «Самоощущение одиночества», то есть восприятие себя, как одинокого человека. Этот факт можно рассматривать как подтверждение сходства в формировании личностной тревожности и ощущения одиночества, приведенного в главе 2.

Так как в нашем исследовании этот показатель имеет наиболее сильную корреляцию с личностной тревожностью, можно заключить, что именно когнитивные особенности индивида, чьи требования к себе и качеству своих социальных контактов не соответствуют реальности, в наибольшей степени ответственны за формирование как высокой тревожности, так и острого ощущения одиночества. Так или иначе, можно утверждать, что человек, признающий себя одиноким, с большой вероятностью будет иметь высокую тревожность, равно как и наоборот, высокотревожный человек будет больше склонен признавать себя одиноким.

Показатель «Отчуждение» так же демонстрирует значительную корреляцию с личностной тревожностью. Он характеризует недостаточную глубину имеющихся у человека социальных связей, или его отношение к этим связям как к недостаточно глубоким. Это так же может свидетельствовать в пользу формирования тревожности и состояния одиночества из некоторого когнитивного диссонанса. Можно предположить, что люди с повышенной личностной тревожностью будут чаще оценивать свои связи как недостаточно глубокие, что может быть следствием как завышенных требований, так и недостаточной компетентности в коммуникации. С другой стороны, осознание поверхностности своих контактов может приводить к повышению тревожности.

Менее выражена связь личностной тревожности с фактической изоляцией, хотя эта связь довольно значима. Очевидно, что отсутствие возможности общения со значимыми людьми может повышать уровень тревожности. Это типичная ситуация для студентов, особенно для первого курса, а также для

обучения вдали от родительского дома в период пандемии и вынужденной изоляции. Влияние фактора «Изоляция» можно рассматривать как наиболее объективный компонент ощущения одиночества, однако, из результатов исследования можно наблюдать, что он скорее всего не является основным.

Так же в исследовании нам удалось выявить относительно слабую прямую связь личностной тревожности и показателя «Зависимость от общения» методики ДОПО-3. Это единственный показатель в структуре одиночества, представленной в ДОПО-3, который связан с отношением индивида к одиночеству как к феномену, и при этом показавший какую-либо связь с тревожностью. Хотя эта взаимосвязь может быть результатом особенностей выборки, тем не менее, ее можно объяснить склонностью людей с высокой тревожностью к компенсации такого социально нежелательного феномена, как одиночество. При этом качество таких отношений, построенных по формальному принципу самого их наличия, скорее всего не будет устраивать человека, что в свою очередь может приводить к повышению тревожности. Возможно, исследование на большей выборке могло бы лучше прояснить существование этой связи.

И наконец, отсутствие связи показателя «Позитивное одиночество» с личностной тревожностью может говорить о неоднозначности взаимного влияния позитивного отношения к одиночеству и уровня тревожности, так как это влияние может быть противоречивым.

С одной стороны, высокий уровень тревожности вряд ли может способствовать спокойному отношению к такому негативному переживанию, как одиночество. А способность находить ресурс в ситуациях одиночества, умение их достойно проживать, должны положительно влиять на самооценку, а следовательно, уменьшать тревожность.

Но, с другой стороны, склонность к уединению, при всех ее потенциальных возможностях, может быть связана со стратегией избегания, характерной для людей с высокой тревожностью. Предпочитая уединение и избегая социальных контактов, такой человек может лишать себя опыта успешного взаимодействия,

не развивать свои коммуникативные навыки, что постепенно может привести к вынужденному сужению круга общения, снижению самооценки, а следовательно, к усилению ощущения одиночества и повышению тревожности. Этим мы объясняем отсутствие связи между рассматриваемыми переменными.

Для дополнительной проверки гипотезы о наличии взаимосвязей между показателями одиночества и личностной тревожностью нами так же был проведен сравнительный анализ полученных результатов. Для этого из выборки были выделены две группы «одиноких» и «неодиноких» студентов, то есть тех, кто по результатам методики измерения одиночества UCLA получил высокие и низкие баллы.

Сравнительный анализ состоял в выявлении различий в показателях личностной тревожности для представителей этих двух групп. Для этого использовался U-критерий Манна-Уитни, так как распределение в сравниваемых группах далеко от нормального. Результаты представлены в таблице 6:

Таблица 6. Результаты сравнительного анализа уровня личностной тревожности между группами высокого и низкого одиночества

Шкала с выделенными группами высоких/низких значений	Средний ранг		Критерий U	Значимость p	Критическое значение U _{крит}
	Высокие	Низкие			
Уровень одиночества (методика измерения одиночества UCLA)	5,83	19,48	14,0	0,001*	45

* При $p \leq 0,01$ различия значимы

Анализ установил наличие статистически значимого отличия уровня личностной тревожности у тех студентов, что испытывают выраженное ощущение одиночества и тех, кто его не испытывает.

Таким образом, можно говорить о достоверных различиях в степени выраженности тревожности у людей с повышенным и пониженным ощущением

одинокства, что так же подтверждает нашу гипотезу о наличии взаимосвязи между субъективным ощущением одиночества и тревожностью, как личностным свойством.

Так же мы провели сравнительный анализ показателей личностной тревожности для групп, показавших высокие и низкие значения по шкалам ДОПО-3.

Для этого по каждой шкале были выявлены группы с высокими и низкими баллами, и с ними был проведен анализ различий в уровне личностной тревожности с использованием U-критерия Манна-Уитни. Результаты представлены в следующей таблице (табл. №7):

Таблица 7. Результаты сравнительного анализа уровня личностной тревожности между группами с высокими и низкими показателями по методике ДОПО-3

Шкала с выделенными группами высоких/низких значений	Средний ранг		Критерий U	Значимость p	Критическое значение U _{крит}
	Высокие	Низкие			
Общее переживание одиночества (ДОПО-3)	9,06	25,00	9,0	0,000*	95
Зависимость от общения (ДОПО-3)	17,05	25,95	127,0	0,019	123
Позитивное одиночество (ДОПО-3)	14,37	19,19	95,9	0,155	69

* При $p \leq 0,01$ различия значимы

Было обнаружено статистически значимое различие в уровне личностной тревожности для показателя “Общее переживание одиночества”, что еще раз подтверждает нашу гипотезу о существовании взаимосвязи между ощущением одиночества и личностной тревожностью.

Для остальных показателей методики ДОПО-3 достоверных различий в степени выраженности тревожности выявлено не было. Нет различий в тревожности для высокой и низкой зависимости от общения, что вызывает дополнительные сомнения в значимости корреляции между этими показателями,

выявленной корреляционным анализом. Если такая связь и существует, то она крайне слабо проявляется в данной выборке.

Так же не было установлено различий показателя тревожности для высокой и низкой степени «Позитивного одиночества», что подтверждает выводы корреляционного анализа об отсутствии какой-либо связи этого аспекта одиночества и личностной тревожности.

Выводы по главе

По результатам опроса 112 студентов с использованием трех диагностических методик были получены данные, позволившие провести анализ существования взаимосвязей между показателями ощущения одиночества и личностной тревожностью.

С помощью методики измерения одиночества UCLA были получены сведения об уровне одиночества у опрошенных, а также была выделена группа студентов, показавших высокую степень ощущения одиночества, которая составила примерно 22% от всех респондентов. В качестве группы с низкой выраженностью одиночества для дальнейшего анализа была использована оставшаяся часть выборки.

Так же были получены данные по показателям методики ДОПО-3, затем были выделены группы, в которых эти показатели принимают высокие и низкие значения.

С помощью методики определения ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина был определен уровень личностной тревожности респондентов, высокий уровень тревожности обнаружился у чуть более половины опрошенных студентов.

Далее с помощью корреляционного анализа всей выборки было проверено наличие взаимосвязи между уровнем одиночества и личностной тревожностью, а также между показателями одиночества по ДОПО-3 и личностной тревожностью.

Корреляционный анализ выявил прямую связь уровня ощущения одиночества и уровня тревожности, а также показателей шкалы «Общее переживание одиночества» ДОПО-3 и уровня личностной тревожности. Это позволило сделать вывод о существовании прямой связи между субъективным ощущением одиночества и тревожностью, как свойством личности. Гипотеза исследования была подтверждена.

Дополнительный корреляционный анализ был проведен для субшкал показателя «Общее переживание одиночества» и уровня личностной тревожности. Этот анализ показал прямую связь с каждой из трех субшкал, наиболее значимой корреляцией оказалась взаимосвязь между тревожностью и показателем «Самоощущение одиночества». Чуть менее выраженная связь личностной тревожности была выявлена с показателем «Отчуждение». Наименее выраженной оказалась связь показателя «Изоляция» с личностной тревожностью.

Так же корреляционный анализ выявил относительно слабую связь показателя «Зависимость от общения» и личностной тревожности. Хотя такая взаимосвязь теоретически объяснима, есть некоторые сомнения в ее значимости. Связи показателя «Позитивное одиночество» и личностной тревожностью не было выявлено.

Для дополнительного подтверждения гипотезы исследования был проведен сравнительный анализ по показателю личностной тревожности между группами «одиноких» и «неодиноких» студентов. Сравнительный анализ показал достоверное отличие в показателях личностной тревожности для этих групп. Этот результат можно считать дополнительным подтверждением гипотезы.

Так же сравнительный анализ показал существование различий уровня тревожности между высокими и низкими значениями показателя «Общее переживание одиночества». Для показателя «Зависимость от общения» различий в уровне тревожности выявлено не было, что так же не позволяет уверенно

утверждать о достоверной значимости связи этого показателя и личностной тревожности.

Для высоких и низких значений показателя «Позитивное одиночество» различий в уровне тревожности выявлено не было, что подтверждает вывод об отсутствии связи этого показателя с личностной тревожностью.

Таким образом, в ходе исследования была установлена достоверная прямая связь общего ощущения одиночества и личностной тревожности, а также компонентов этого ощущения: самоощущения одиночества, отчужденности и изоляции. Так же выявлена взаимосвязь зависимости от общения и личностной тревожности, но сравнительный анализ не позволяет уверенно говорить о ее существовании. Другие аспекты одиночества не проявляют связей с личностной тревожностью.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В теоретической части данной работы были разобраны основные подходы в изучении феномена одиночества, предпосылок его возникновения и связи с личностными свойствами. Так же были описаны существующие варианты типологий одиночества и представлены исследования его внутренней структуры.

Такой же теоретический анализ был проведен для явления личностной тревожности, выявлены его отличия от сходных феноменов тревоги и страха, описаны формы тревожности, а также причины, порождающие тревожность как свойство личности.

Была описана актуальность проблем ощущения одиночества и личностной тревожности в студенческой среде, представлены возможные негативные влияния повышенной тревожности и ощущения одиночества на уровень субъективного благополучия и адаптацию студента.

Теоретический анализ возможных связей ощущения одиночества и личностной тревожности позволил выдвинуть следующую гипотезу: существует взаимосвязь показателей личностной тревожности и субъективного ощущения одиночества.

Для проверки этой гипотезы было проведено эмпирическое исследование. В нем участвовали 112 студентов в возрасте от 16 до 24 лет, из них 58 девушек и 54 юноши. В исследовании было использовано 3 методики: модифицированная шкала измерения одиночества UCLA Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсон; дифференциальный опросник переживания одиночества ДОПО-3 Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева и шкала ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина.

Результаты исследования позволили сделать следующие выводы:

1. Около 22% респондентов на момент опроса испытывали остро выраженное ощущение одиночества. Так же 72% опрошенных периодически

сталкивались с ощущением одиночества. Лишь около 5% студентов стабильно не испытывали одиночества.

2. Около 53% опрошенных показали высокие баллы по шкале личностной тревожности. Такой высокий процент может быть объяснен как погружением в студенческие реалии (значительная часть респондентов была студентами 1 курса, опрос проводился в октябре), так и ситуацией пандемии, вынужденной изоляции и трудностей дистанционного обучения.

3. Результаты проведенного корреляционного анализа выявили значимую прямую связь между уровнем ощущения одиночества и личностной тревожностью. Студенты, демонстрировавшие высокий уровень личностной тревожности на момент исследования, в целом чаще испытывали ощущение одиночества, и наоборот. Этот результат подтвердил выдвинутую гипотезу исследования.

4. Из составляющих общего переживания одиночества корреляционный анализ выявил прямую связь с личностной тревожностью следующих показателей: «Самоощущение одиночества», «Отчуждение» и «Изоляция». Наиболее высокая корреляция была выявлена для самоощущения одиночества, что позволяет сделать вывод о важном значении восприятия себя как одинокого человека в формировании ощущения одиночества для тех людей, кто обладает высокой личностной тревожностью.

5. Так же выявлена относительно слабая прямая корреляция показателя «Зависимость от общения» и личностной тревожности. Тем не менее, сделать вывод о достоверной значимости этой связи трудно, проведенный сравнительный анализ не подтверждает ее наличие.

6. Для остальных показателей ощущения одиночества существование связей с личностной тревожностью не было выявлено.

7. Сравнительный анализ, проведенный по значениям личностной тревожности между группами с высокими и низкими показателями ощущения одиночества, показал достоверное различие в уровне личностной тревожности для “одиноких” и “неодиноких” респондентов, что дало дополнительное

подтверждение гипотезы исследования. Однако, для показателя «Зависимость от общения» сравнительный анализ не выявил статистически значимых отличий в уровне личностной тревожности, что вызывает сомнения в достоверности связи тревожности и этого показателя.

Таким образом, гипотеза исследования была подтверждена для общего ощущения одиночества и для некоторых его отдельных показателей.

Результаты данного исследования могут быть использованы в психологической помощи студентам, жалующихся на одиночество и при этом имеющим высокую личностную тревожность. Внимание к обеим проблемам может сократить их взаимное влияние и ускорить достижение лучшей адаптации. Так же установленные в ходе исследования взаимосвязи показателей одиночества с личностной тревожностью могут быть использованы в дальнейших исследованиях, направленных на выявление причин возникновения одиночества и лучшее понимание его природы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Астапов, В.М. Тревога и тревожность: Хрестоматия / Сост. и общая редакция В.М. Астапова. – Москва : ПЕР СЭ, 2017. – 240 с.
2. Вейс, Р. Вопросы изучения одиночества / Р. Вейс // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989. – С. 114-128.
3. Головаха, Е.И. Психология человеческого взаимопонимания / Головаха Е.И., Панина Н.В. – Киев: Политиздат Украины, 1989. – 187 с.
4. Джонг-Гирвельд, Д. Типы одиночества / Д. Джонг-Гирвельд, Д. Раадшелдерс // Лабиринты одиночества. – Москва: Прогресс, 1989. – С. 301-319.
5. Зинченко, Е.В. Одиночество / Е.В. Зинченко // Психология общения. Энциклопедический словарь. – Москва: Когито-Центр, 2015. – С.98-99.
6. Иванищева, А.С. Влияние феномена одиночества на преодоление адаптационных трудностей у студентов колледжа / А.С. Иванищева, Э.Э. Сыманюк // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 11. – С. 109-114.
7. Истратова, О.Н. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов / О.Н. Истратова. – Ростов на Дону: Феникс, 2006. – 375 с.
8. Ишмухаметов, И.Н. Психометрические характеристики шкалы одиночества UCLA (версия 3): Изучение студентов вуза / И.Н. Ишмухаметов // Computer Modelling and New Technologies. – 2006. – Т. 10, № 3. – С. 89-95.
9. Ковпак, Д.В. Как избавиться от тревоги и страха. Практическое руководство психотерапевта / Д.В. Ковпак. – Санкт-Петербург.: Наука и Техника, 2007. – 240 с
10. Корчагина, С.Г. Генезис. Виды и проявления одиночества / С.Г. Корчагина. – Москва: МПСИ, 2005. – 196 с.
11. Корчагина, С.Г. Психология одиночества / С.Г. Корчагина. – Москва: МПСИ, 2008. – 228 с.

12. Краткий психологический словарь / Л.А. Карпенко; под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – Москва: Политиздат, 1985. – 431 с
13. Кутрона, К. Поступление в колледж: одиночество и процесс социальной адаптации / К. Кутрона // Лабиринты одиночества. – Москва: Прогресс, 1989. – С. 384-410.
14. Лабиринты одиночества / Пер. с англ. сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. – Москва: Прогресс, 1989 г.– 624 с
15. Любякин, А.А. Особенности переживания психологического одиночества студентами-первокурсниками / А.А. Любякин, Л.В. Оконечникова // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры. – 2016. – № 2. – С. 108-115.
16. Любякин, А.А. Психология одиночества и проблемы адаптации личности / А.А. Любякин // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры. – 2015. – № 4 (144). – С. 122-127.
17. Мид, М. Одиночество, самостоятельность и взаимосвязь в контексте культуры / М. Мид // Лабиринты одиночества. – Москва: Прогресс, 1989. – С. 98-114.
18. Миускович, Б. Одиночество: междисциплинарный подход / Б. Миускович // Лабиринты одиночества. – Москва: Прогресс, 1989. – С. 52-88.
19. Немов, Р.С. Психология. Книга 3. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. Учебник для студентов высших учебных заведений / Р.С Немов – Москва: Владос, 2016. – 631 с.
20. Оди, Д.Р. Человек – существо одинокое: биологические корни одиночества / Д.Р. Оди // Лабиринты одиночества. – Москва: Прогресс, 1989. – С. 114-129.
21. Осин, Е.Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО). / Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев – Москва: Смысл, 2016. – 88 с.

22. Осин, Е.Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства / Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – № 1. – С. 55-81.
23. Пепло, Л.Э. Одиночество и самооценка / Л.Э. Пепло, М. Морах // Лабиринты одиночества. – Москва: Прогресс, 1989. – С. 169-191.
24. Перлман, Д. Теоретические подходы к одиночеству / Д. Перлман, Л. Пепло // Лабиринты одиночества. – Москва: Прогресс, 1989. – С. 152-168.
25. Петровский, А.В. Основы теоретической психологии. Учебник / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский – Москва: Академия, 2010. – 528 с.
26. Покровский, Н.Е. Универсум одиночества: социологические и психологические очерки / Н.Е. Покровский, Г.В. Иванченко. – Москва: Логос, 2008. – 408 с.
27. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан – Москва: Московский психолого-социальный институт, 2000. – 304 с.
28. Пузанова, Ж.В. Одиночество и общение (философско-социологический аспект): диссертация ... канд. философ. наук: 22.00.01 / Пузанова Жанна Васильевна. – Москва, 1995. – 127 с.
29. Рассел, Д. Измерение одиночества / Д. Рассел // Лабиринты одиночества. – Москва: Прогресс, 1989. – С. 192-226.
30. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – Москва: Прогресс, 1994. – 480 с.
31. Рубинстайн, К. Опыт одиночества / К. Рубинстайн, Ф. Шейвер // Лабиринты одиночества. – Москва: Прогресс, 1989. – С. 275-300.
32. Рук, К. Перспективы помощи одиноким / К. Рук, Л.Э. Пепло // Лабиринты одиночества. – Москва: Прогресс, 1989. – С. 512 -552.
33. Садлер, У. От одиночества к аномии / У. Садлер, Т. Джонсон // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989. – С. 21-52
34. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Москва: Прогресс, 1979. – 123 с.

35. Серма, В. Некоторые ситуативные и личностные корреляты одиночества / В. Серма // Лабиринты одиночества. – Москва: Прогресс, 1989. – С. 227-243.
36. Симеонова, Л. Человек рядом... / Л. Симеонова. – Москва : Политиздат, 1989. – 158 с.
37. Скворцова, М.В. Самоактуализация и тревожность как факторы межличностных отношений студентов гуманитарных специальностей: диссертация ... канд. психол. наук. / Скворцова Мария Владимировна. – Самара, 2004. – 216 с.
38. Спилбергер, Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги: хрестоматия / Сост. В.М. Астапов. – Санкт-Петербург: ПЕРСЭ, 2015. – 240 с.
39. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – Москва: Канон Плюс, 2012. – 208 с.
40. Хоровиц, Л.М. Прототип одинокой личности / Хоровиц Л.М., Френч Р.С., Андерсон К.А. // Лабиринты одиночества. – Москва: Прогресс, 1989. – С. 243-274
41. Шагивалеева, Г.Р. Одиночество и особенности его переживания студентами: монография / Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Изд-во Алмедиа, 2007. – 157 с.
42. Шаймарданова, А.В. Одиночество студентов в процессе социально-психологической адаптации к новым условиям / А.В. Шаймарданова, Е.Н. Кулакова. // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2010. – №3. – С. 50.
43. Швец, И.Г. Родительско-детские отношения как фактор формирования тревожности у старших дошкольников: диссертация ... канд. психол. наук: 19.00. / Швец Ирина Геннадьевна. – Ярославль, 2012. – 181 с
44. Янг, Д. Одиночество, депрессия и когнитивная терапия: теория и ее применение / Д. Янг // Лабиринты одиночества. – Москва: Прогресс, 1989. – С. 552-593.

45. Freberg, K. The rich get richer: Online and offline social connectivity predicts subjective loneliness / K. Freberg, R. Adams, K. McGaughey, L. Freberg // *Media Psychology Review*, 2006. – Vol 3(1) – P. 103-115
46. Moustakas, C.E. Portraits of loneliness and love / C.E. Moustakas – N.J.: Prentice–Hall, 1975. – P. 31-37.
47. Peplau, L.A. An attributional analysis of loneliness / L.A. Peplau, D. Russell, M. Heim // *Attribution theory: Applications to social problems*. – San Francisco: Jossey-Bass, 1979. – P. 17.
48. Peplau, L.A. Perspectives on loneliness / L.A. Peplau, D. Perlman // *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. – New York: John Wiley and Sons, 1982. – 430 p
49. Russell, D. The UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure / D. Russell // *Journal of Personality Assessment*, 1996. – Vol 66 – P. 20-40
50. Spielberger, Ch.D. *Manual for the State-Trait-Anxiety Inventory* / Ch.D. Spielberger, R.L. Gorsuch, R.E. Lushene – Palo Alto, California: Consulting Psychologist Press, 1970.
51. Young, J.E. Loneliness in college students: A cognitive approach / J.E. Young // *Dissertation Abstracts International*, 1979. – Vol 49 – 1392-B
52. Young, J.E. An instrument for measuring loneliness / J.E. Young // Paper presented at the annual meeting of the American Psychological association, 1979. – P. 75-90.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Модифицированная шкала измерения одиночества UCLA Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсон

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 «+».

1. Я чувствую, что нахожусь в ладу с окружающими меня людьми.
2. Я испытываю недостаток в дружеском общении.
3. Нет никого, к кому бы я мог обратиться.
4. Я не чувствую себя одиноким.
5. Я ощущаю себя частью группы друзей.
6. У меня много общего с окружающими людьми.
7. Я больше не замыкаюсь в себе.
8. Никто из окружающих не разделяет моих интересов и мыслей.
9. Я – человек, легко отдаляющийся от людей.
10. Есть люди, к которым я испытываю глубокие чувства.
11. Я чувствую себя покинутым.
12. Мои социальные связи неглубоки.
13. Никто не знает меня по-настоящему.
14. Я чувствую себя изолированным от других людей.
15. Я могу найти друзей, как только я этого захочу
16. Есть люди, которые по-настоящему понимают меня.
17. Я несчастен от того, что так отдален от людей.
18. Люди вокруг меня, но не со мной.
19. Есть люди, с которыми я могу поговорить.
20. Есть люди, к которым я могу обратиться.

Обработка результатов

Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов. Ответы «часто» дают 4 балла, «иногда» — 3 балла, «редко» — на 2 балла и «никогда» — 1 балл.

Для пунктов 1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20 подсчет баллов обратный, т.е. ответы «никогда» дают 4 балла, «редко» — 3 балла, «иногда» — на 2 балла и «часто» — 1 балл.

Итоговый балл получается из суммы результатов.

Интерпретация

высокую степень одиночества показывает результат выше 45 баллов, от 29 до 45 баллов — средний уровень одиночества, ниже 28 баллов — низкий уровень одиночества.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Дифференциальный опросник переживания одиночества Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева

Вам предлагается ряд утверждений. Пожалуйста, рассмотрите последовательно каждое и оцените, насколько Вы согласны с ним, выбрав один из четырех вариантов ответа: «Не согласен», «Скорее не согласен», «Скорее согласен», «Согласен».

1. Я чувствую, что нахожусь в ладу с окружающими меня людьми.
2. Я чувствую себя одиноким.
3. Для меня не так уж важно, окружают ли меня другие люди.
4. Я испытываю недостаток в дружеском общении.
5. Когда рядом со мной никого нет, я испытываю скуку.
6. Я люблю оставаться наедине с самим собой.
7. Нет людей, с которыми я был бы по-настоящему близок.
8. Я ощущаю себя частью группы друзей.
9. Я не люблю оставаться один.
10. Нет никого, к кому бы я мог обратиться.
11. Одинокие люди нуждаются в помощи.
12. Мне трудно найти людей, с которыми можно было бы поделиться моими мыслями.
13. У меня мало общего с теми, кто меня окружает
14. Я люблю помечтать в одиночестве.
15. Мне всегда не хватает общения.
16. В одиночестве приходят интересные идеи.
17. Если человек одинок, значит, у него проблемы в общении.
18. Мне трудно быть вдали от людей.
19. Бывают чувства, ощутить которые можно лишь наедине с собой.

20. Есть люди, которые по-настоящему понимают меня.
21. Есть люди, с которыми я могу поговорить.
22. Чтобы понять какие-то важные вещи, человеку необходимо остаться одному.
23. Когда я остаюсь один, я не испытываю неприятных чувств.
24. Я чувствую себя покинутым.
25. В одиночестве голова работает лучше.
26. Семья необходима человеку, потому что помогает спастись от одиночества.
27. Люди вокруг меня, но не со мной.
28. В одиночестве человек познает самого себя.
29. Мои социальные связи неглубоки.
30. Я плохо выношу отсутствие компании.
31. В одиночестве я чувствую себя самым собой.
32. Худшее, что можно сделать с человеком – это оставить его одного.
33. Лишение общения вынести не легче, чем лишение воды и пищи.
34. Мне кажется, что меня никто не понимает.
35. Когда я один, мне в голову приходят только тоскливые мысли.
36. Мне хорошо дома, когда я один.
37. Когда я остаюсь один, я испытываю дискомфорт.
38. Даже наедине с собой можно не чувствовать одиночества.
39. Без общения с людьми человек теряет самого себя.
40. В одиночестве каждый видит в себе то, что он есть на самом деле.

Интерпретация ответов

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
Не согласен	1 балл	4 балла
Скорее не согласен	2 балла	3 балла
Скорее согласен	3 балла	2 балла
Согласен	4 балла	1 балл

Результаты по шкалам

Необходимо просуммировать баллы для каждой шкалы с учетом таблицы интерпретации ответов.

Шкала	В прямых значениях	В обратных значениях
1. Изоляция	7, 10, 12	20, 21
2. Самоощущение	2, 4, 15, 24, 34	
3. Отчуждение	13, 27, 29	1, 8
4. Дисфория	5, 35, 37	23, 38
5. Проблемное одиночество	11, 17, 26, 32, 39	
6. Потребность в компании	9, 18, 30, 33	3
7. Радость уединения	6, 14, 31, 36	
8. Ресурс уединения	16, 19, 22, 25, 28, 40	
9. Общее переживание одиночества	2, 4, 7, 10, 12, 13, 15, 24, 27, 29, 34	1, 8, 20, 21
10. Зависимость от общения	5, 9, 11, 17, 18, 26, 30, 32, 33, 35, 37, 39	3, 23, 38
11. Позитивное одиночество	6, 14, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 36, 40	

Значение по шкале “Общее переживание одиночества” представляет собой сумму баллов по шкалам 1,2,3.

Значение по шкале “Зависимость от общения” представляет собой сумму баллов по шкалам 4,5,6.

Значение по шкале “Позитивное одиночество” представляет собой сумму баллов по шкалам 7,8.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Шкала ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина

Часть 1

В зависимости от самочувствия в данный момент, напротив утверждения выберите подходящий ответ.

	Это совсем не так	Пожалуй так	Верно	Совершенно верно
1. Я спокоен				
2. Мне ничто не угрожает				
3. Я нахожусь в напряжении				
4. Я внутренне скован				
5. Я чувствую себя свободно				
6. Я расстроен				
7. Меня волнуют возможные неудачи				
8. Я ощущаю душевный покой				
9. Я встревожен				
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения				
11. Я уверен в себе				
12. Я нервничаю				
13. Я не нахожу себе места				
14. Я взвинчен				
15. Я не чувствую скованности, напряжения				
16. Я доволен				
17. Я озабочен				
18. Я слишком возбужден и мне не по себе				
19. Мне радостно				
20. Мне приятно				

Часть 2

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и выберите подходящий ответ в зависимости от того, что вы чувствуете.

	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1. Вы испытываете удовольствие				
2. Вы быстро устаете				
3. Вы легко можете заплакать				
4. Вы хотели бы быть таким же счастливым человеком, как и другие				
5. Бывает, что вы проигрываете из-за того, что недостаточно быстро принимаете решения				
6. Вы чувствуете себя бодрым человеком				
7. Вы спокойны, хладнокровны и собраны				
8. Ожидание трудностей очень тревожит вас				
9. Вы слишком переживаете из-за пустяков				
10. Вы бываете вполне счастливы				
11. Вы принимаете всё слишком близко к сердцу				
12. Вам не хватает уверенности в себе				
13. Вы чувствуете себя в безопасности				
14. Вы стараетесь избегать критических ситуаций и трудностей				
15. У вас бывает хандра, тоска				
16. Вы бываете довольны				
17. Всякие пустяки отвлекают и волнуют вас				
18. Вы так сильно переживаете свои разочарования, что потом долго не можете о них забыть				
19. Вы уравновешенный человек				
20. Вас охватывает сильное беспокойство, когда вы думаете о своих делах и заботах				

Обработка результатов

Первая часть опроса определяет показатель ситуативной тревожности. Для каждого ответа подсчитывается балл следующим образом: «Это совсем не так»

– 1 балл, «Пожалуй так» – 2 балла, «Верно» – 3 балла, «Совершенно верно» – 4 балла, затем итоговый результат определяется по формуле:

$$СТ = \sum_1 - \sum_2 + 35,$$

где \sum_1 – сумма баллов при ответах на утверждения №№ 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

\sum_2 – сумма баллов при ответах на утверждения №№ 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Вторая часть опроса определяет показатель личностной тревожности. Для каждого ответа подсчитывается балл следующим образом: «Почти никогда» – 1 балл, «Иногда» – 2 балла, «Часто» – 3 балла, «Почти всегда» – 4 балла, затем итоговый результат определяется по формуле:

$$СТ = \sum_1 - \sum_2 + 35,$$

где \sum_1 – сумма баллов при ответах на утверждения №№ 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20;

\sum_2 – сумма баллов при ответах на утверждения №№ 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19.

Результаты можно оценивать в следующей градации:

20 – 30 баллов: низкий уровень тревожности;

31 – 45 баллов: средний уровень тревожности;

46 баллов и выше: высокий уровень тревожности.