

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

(подпись) Сыманюк Э.Э.
(Ф.И.О.)

« ____ » _____ 2018 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Исследование субъективного ощущения одиночества и адаптивности у студентов

Руководитель: Любякин А.А.,

к. философ.н., доцент

Нормоконтролер: Щипанова И.А.

Студент группы: УГИМ - 265203 Дубинина Наталья

Олеговна

Екатеринбург
2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОНЯТИЙ ОДИНОЧЕСТВА И АДАПТИВНОСТИ	5
1.1 Одиночество как социально – психологическая проблема	5
1.2 Психологический анализ понятия адаптация	17
1.3 Особенности адаптация и переживания одиночества у студентов	28
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА И АДАПТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ	35
2.1 Организация и методики исследования	35
2.2 РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	47
2.2.1 Результаты, полученные по методикам эмпирического исследования	47
2.2.2 Сравнительный анализ эмпирических показателей психологически одиноких и неодиноких студентов	51
2.2.3 Корреляционный анализ	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	59
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	63
ПРИЛОЖЕНИЕ А	69
ПРИЛОЖЕНИЕ Б	73

ВВЕДЕНИЕ

Проблема одиночества всегда волновала человечество, занимая умы ученых, писателей, философов. В последнее время ей посвящаются все новые работы, исследующие сущность одиночества, причины его возникновения, характерные проявления и влияние на различные категории людей в разные периоды жизни. Многие аспекты одиночества были освящены в трудах таких отечественных и зарубежных исследователей, как С.Г.Корчагина, Ж.В. Пузанова, С.В. Духновский, Д. Перлман, Л. Э. Пепло, Д. Зилбург, К. Боумен, И.Ялом и др.

Одиночество это тяжелое, психологическое состояние, обычно сопровождающееся плохим настроением и тягостными эмоциональными переживаниями. Глубоко одинокие люди, как правило, очень несчастны, у них мало социальных контактов, их личные связи с другими людьми или ограничены, или вовсе разорваны. Что же такое одиночество? Когда мы слышим слово «одиночество», ни у кого из нас не возникает вопроса: «А что, собственно, это такое?». Каждый человек в той или иной степени понимает, о чем идет речь. Феномен одиночества является одной из серьезных проблем современного общества. Он связан с переживанием ситуаций, субъективно воспринимаемых человеком как нежелательный дефицит общения и положительных отношений с окружающими людьми. Нередко переживание одиночества проявляется в форме желания быть включенным в какую-то группу или потребности быть в контакте с кем-либо. Проявления и последствия субъективного одиночества человека становятся все более наболевшими и значимыми. Становится очевидной необходимость анализа природы и сущности этого состояния, специфики и характера его переживания и проявлений в жизни человека.

Вместе с тем, актуализацию проблемы одиночества ряд исследователей связывает с усложнившимися процессами адаптации. Общество стало более сложным, динамичным, человеку приходится адаптироваться гораздо чаще к

изменяющейся социальной среде. Все чаще человек сталкивается со стрессовыми ситуациями, адаптационными проблемами и дезадаптацией. Человек, не вписавшийся в социальную реальность, испытывает чувство одиночества. Проблемы адаптации активно изучались отечественными и зарубежными авторами Ю.А.Милославским, А. И. Жмыриковой, А.Л. Журавлевой, Ю.К. Роджерсом, Р. Даймондом, К. Левиным, З. Фрейдом и др.

Актуальность проблемы. У одиночества множество причин. К. Роджерс и другие авторы связывают психологическое одиночество с низким уровнем адаптации человека к социуму. Однако, взаимосвязь между этими феноменами недостаточно изучена как в теоретическом, так и в эмпирическом аспектах. Поэтому требуется более глубокое изучение данной взаимосвязи.

Объект исследования: психологическое одиночество и адаптация.

Предмет исследования: взаимосвязь субъективного ощущения одиночества и адаптивности у студентов.

Цель исследования: изучить характер взаимосвязи между психологическим одиночеством и адаптивностью у студентов.

Гипотеза исследования: существует обратная взаимосвязь между субъективным ощущением одиночества и показателями адаптивности.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Изучить основные теоретические подходы к проблеме одиночества.
2. Провести теоретический анализ понятия адаптация.
3. Дать теоретическое обоснование взаимосвязи адаптивности и субъективного ощущения одиночества у студентов.
4. Провести эмпирическое исследование взаимосвязи адаптивности и субъективного ощущения одиночества у студентов.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОНЯТИЙ ОДИНОЧЕСТВА И АДАПТИВНОСТИ

1.1 Одиночество как социально – психологическая проблема

Одиночество понимают как: феномен, явление, переживание, чувство, состояние, проблему. Так же, существуют многочисленные подходы к изучению одиночества. Разные теории относительно причин возникновения, смысла, развития, природы, последствий, психологических механизмов одиночества. В исследованиях отечественных психологов в последнее десятилетие, наблюдается тенденция к расширению и углублению изучения одиночества. Неоднозначно трактуется одиночество философами и психологами. Наука рассматривает одиночество с двух противоположных сторон. Одни считают одиночество негативным состоянием, разрушающим личность, в то время как другие видят в одиночестве творческое, желанное, активное начало, необходимое для рождения полноценного внутреннего мира человека. Если первые используют для описания одиночества такие прилагательные как: тяжкое, пугающее, вынужденное, то вторые называют его естественным, природным, экзистенциальным явлением.

Рассмотрим определения одиночества некоторых авторов.

Карпенко считает, что одиночество - это один из факторов влияющих на эмоциональное состояние человека попавшего в условия изоляции от других людей или оказавшегося в непривычной, измененной обстановке.

По мнению С. Кьекегора, одиночество - это замкнутый мир внутреннего самосознания, мир принципиально не размыкаем ни кем кроме Бога.

Психолог А. У. Хараш считает, что это индивидуальное явление, не способность индивидуальной биографии, а объективный всеобъемлющий факт бытия независимо от того, осознается он индивидуумом или нет [62].

В учебнике по психологии Р. С Немов дает следующее определение одиночеству: «Одиночество - это тяжелое психологическое состояние, обычно сопровождающееся плохим настроением и тягостными эмоциональными переживаниями» [37].

Одиночество многообразно, однако чаще всего – это ощущение, которое проявляется в форме потребности быть включенным в какую-либо группу или желательность этого, или потребность просто быть в контакте с кем-либо.

Таким образом, одиночество - это тяжелое психологическое состояние, сопровождающееся тяжелыми эмоциональными переживаниями человека попавшего в непривычные для него условия изоляции, может проявляться в потребности быть включенным в какую-либо группу [46].

Понятие одиночества связано с переживанием ситуаций, субъективно воспринимаемых как нежелательных, личностно неприемлемых для человека, дефицит общения и положительных интимных отношений с окружающими людьми. Одиночеству не всегда сопутствует социальная изолированность индивида, можно постоянно находиться среди людей, контактировать с ними и вместе с тем чувствовать свою психологическую изоляцию от них, то есть одиночество.

В современном мире существуют два основных взгляда на проблему одиночества:

Первый восходит к «советскому» пониманию одиночества как состоянию, «противоречащему самой сути человека как существа общественного». Одиночество определяется следующим образом: в отличие от объективной изолированности, оно отражает внутренний разлад человека с самим собой, воспринимаемый им как неполноценность своих отношений с миром, как «кризис ожидания», потерю всякой надежды и разочарование в любой возможной перспективе.

Вторая точка зрения провозглашает амбивалентное отношение к одиночеству. С одной стороны признается трагичность одиночества, с другой подчеркиваются возможности, которые открывает для становления человека уединение, разговор с собой. «Только в тишине собственной души человек осознает глубокий смысл своего личного бытия. Однако кроме спокойного, умиротворенного уединения существует мучительное и напряженное одиночество- тоска, субъективное состояние духовной и душевной изоляции, непонятости, чувства неудовлетворенной потребности в общении, человеческой близости»[37].

В современной литературе в области психологии одиночества дано описание ряда теоретических подходов к пониманию одиночества. Д. Перлман и Л. Э. Пепло описали ряд теоретических подходов к пониманию одиночества, концентрируя внимание на двух основных положениях[43]:

- какова природа одиночества как такового, является ли оно нормальным состоянием или это ненормальное состояние;
- каковы причины одиночества, находятся ли они внутри личности или же коренятся в ее окружении?

Данные теоретические подходы классифицированы на следующие группы:

- психодинамические;
- феноменологические;
- экзистенциально-гуманистические;
- социологические;
- интеракционистские;
- когнитивные;
- интимные;
- теоретико-системные.

Психодинамический подход[33].

В своем анализе сторонники психодинамических теорий одиночества исходят главным образом из их клинической практики и, вероятно, поэтому склонны рассматривать одиночество как патологию. Возможно, психодинамически ориентированные теоретики в большей мере, чем какая-либо другая группа исследователей, склонны считать одиночество результатом ранних детских влияний на личностное развитие.

Психодинамический подход основан на концепции З.Фрейда. Первый психологический анализ одиночества опубликовал Зилбург. Он различал одиночество и уединение. Уединенность он характеризовал как "нормальное" и "преходящее умонастроение", возникающее в результате отсутствия конкретного "кого-то". Уединение не является психологической проблемой, наоборот, часто это желаемое состояние. Человек один и ему хорошо, оно не сопровождается негативными эмоциональными состояниями. Одиночество, согласно данной теории - непреодолимое постоянное ощущение, которое может проявиться в форме нарциссизма и враждебности.

Сторонники психодинамического подхода в своем анализе одиночества считают одиночество результатом ранних детских влияний на личность. И хотя ранний (детский) опыт может быть межличностным по своей природе, рассматриваемая традиция концентрирует внимание на том, какие внутриличностные факторы (то есть черты характера, внутриспсихические конфликты) приводят к состоянию одиночества [64].

Феноменологический подход к одиночеству близок к психодинамическому, т.к. также вытекает из клинической практики. Согласно данному подходу истоки одиночества следует искать в текущем жизненном периоде.

Наиболее известным сторонником феноменологического направления является Карл Роджерс (1961). Его анализ основан на "Я - теории" личности. Он полагал, что общество вынуждает индивида действовать с общепринятым образцом. Это ведет к противоречию между внутренним "я" индивида и

проявлениями "я" в отношении с другими людьми. Для нашей работы позиция К. Роджерса имеет важное значение. Роджерс не просто констатирует, что одинокий человек убежден, что его внутреннее «Я» отвергнуто другими, а связывает это обстоятельство с недостаточной адаптацией человека. Позиция К. Роджерса основана на обобщении опыта его терапевтической работы. Он констатирует прямую связь психологического одиночества с качеством адаптации. Данное положение во многом послужило основанием для выдвижения гипотезы нашего исследования [50].

Экзистенциальный подход.

Основным положением данного подхода является идея о том, что люди изначально одиноки. Представители данного подхода обращают внимание главным образом на то, как люди могут жить, будучи одинокими. Сторонники экзистенциального подхода, ярким сторонником экзистенциального подхода является Мустакас (1961). Он подчеркивает значение различий между "суеой одиночества" и истинным одиночеством. Суеа одиночества - система защитных механизмов, которые отдаляют человека от решения существенных жизненных вопросов и побуждают человека к активности. Истинное одиночество проистекает из конкретной реальности одинаково существования и из столкновения личности с пограничными состояниями (рождение, смерть, жизненные перемены). То есть, одиночество является важным условием нашего существования и формой системы защитных механизмов. В отличие от большинства теоретиков, Мустакас оценивает одиночество положительно. И хотя он не отрицает, что одиночество может иметь «болезненный эффект», все же рассматривает его как продуктивное, творческое состояние человека, призывая людей преодолеть страх одиночества и научиться позитивно его использовать.

Экзистенционисты не прослеживают причинных корней одиночества и считают, что нет необходимости бороться с одиночеством, т.к. все люди

изначально одиноки, нужно преодолеть страх одиночества и научиться использовать его с пользой[66].

Социологический подход.

Согласно социологическому подходу причины одиночества лежат вне индивида: в обществе, его традициях и истории. Представители данного подхода К.Боумен(1955), Д.Рисмен(1961), Ф.Слейтер(1976). Боумен выдвинул гипотезу о трех силах, ведущих к усилению одиночества в современном обществе:

- 1) ослабление связей в первичной группе;
- 2) увеличение семейной мобильности;
- 3) увеличение социальной мобильности.

Рисмен и Слейтер изучая американский характер, выделили тип личности, «ориентированной на других». Такая личность во всем ориентируется на других, отстраняясь от своего истинного «Я». При этом у нее возникает чрезмерная потребность в пристальном внимании к себе со стороны других людей, но она никогда полностью не удовлетворяется, что приводит к возникновению чувства одиночества. Слейтер говорит о существовании тенденции стремления членов современного общества к индивидуализму, обратной стороной которого становится чувство одиночества.

Рисмен и Слейтер не столько оценивают одиночество как нормальное или ненормальное состояние, сколько считают одиночество нормативным показателем, характеризующим общество. Таким образом, причину одиночества Рисмен и Слейтер изначально помещают вне индивида. Боумен делает упор на значение событий, происходящих в жизни человека в зрелом возрасте[47].

Интеракционистский подход.

Представители интеракционистского подхода считают, что одиночество обусловлено как личностными, так и ситуативными факторами. Оно является продуктом их взаимодействия. Интерактивный подход различает два

основных типа одиночества: эмоциональную и социальную изоляцию. Эмоциональное одиночество-результат отсутствия тесной интимной привязанности, такой как супружеская. Социальное одиночество-отсутствие значимых дружеских связей или чувства общности. Р.Вейс(1973),как главный выразитель интерактивного подхода подчеркивает, что одиночество – это не только функция фактора личности или фактора ситуации. Одиночество – продукт их комбинированного (или интеракционистского) влияния. Описывая одиночество, Вейс имеет в виду социальные отношения, такие, как привязанность, руководство и оценка. Такая точка зрения подразумевает, что одиночество появляется в результате недостаточности социального взаимодействия индивида, взаимодействия, которое удовлетворяет основные социальные запросы личности.

Вейс рассматривает одиночество как нормальную реакцию. Определяя причины одиночества, он говорит как о внутренних (характерологических), так и о внешних (ситуативных) факторах. Тем не менее, он ясно дает понять, что из двух подходов ситуативный представляется наиболее привлекательным в этом случае. Вот поэтому Вейс особо и подчеркивает текущие события в жизни личности как ключевой фактор формирования одиночества [33].

Когнитивный подход.

Когнитивный подход усматривает причины одиночества в когнитивных особенностях человека, на которые оказывает влияние как исторический, так и текущий опыт. Представители данного подхода Энн Пепло и ее коллеги стали главными пропагандистами когнитивного подхода. Наиболее характерный аспект этого подхода состоит в том, что он акцентирует роль познания как фактора, опосредующего связь между недостатком социальности и чувством одиночества. Определяя указанную роль познания, Пепло обращает внимание на теорию атрибуции (объяснения). Она рассматривает, например, как познание причин

одинокости может влиять на интенсивность переживания и на восприятие одиночества, сохраняющихся на протяжении определенного времени[43].

Интимный подход.

Интимный подход к пониманию одиночества объясняет его причины отсутствием социального партнера, который мог бы способствовать достижению различных целей индивида. По мнению Дерлега и Маргулис (1982) одиночество наступает тогда, когда межличностным отношениям не хватает интимности, необходимой для доверительного общения. В основе данного подхода лежит предположение о том, что индивид стремится сохранить равновесие между желаемым и достигнутым уровнями социального контакта. Дерлега и Маргулис исследуют, как в этих условиях совокупность социальных связей индивида, его социальных ожиданий и его личностные качества могут повлиять на такой важный в данном отношении баланс. Авторы рассматривают одиночество как нормальный опыт в современном обществе. Их внимание к непрерывному процессу балансировки желаемого и достигнутого уровня социальных контактов акцентирует текущие детерминанты одиночества личности. Тем не менее, их позиция оставляет место и для воздействия на него прошлого развития. Эти исследователи считают, что и внутрииндивидуальные факторы среды способны привести к одиночеству.

Теоретико-системный подход.

Теоретико-системный подход к проблеме одиночества сформулировал Дж.Фландерс(1982). Общедоступный подход основывается на совокупности взаимодействующих элементов, образующих систему. Фландерс оценивает одиночество как потенциально патологическое состояние, но считает его также и полезным механизмом обратной связи, которое может способствовать благополучию человека и общества. То есть системная теория подчиняет оба мотива поведения - индивидуальный и ситуативный[33].

Таким образом, большинство теорий определяют одиночество как неприятное переживание, от которого стремятся избавиться. Психодинамический и феноменологический подходы считают переживание одиночества патологичным. Данное утверждение оспаривают представители экзистенциальной модели, для которых одиночество – необходимый элемент существования человека, способствующий его развитию. Они считают, что природа одиночества универсальна и скрыта в базовой структуре личности. Интерактивный и когнитивный подходы считают это состояние нормальным. Многие исследователи считают одиночество по сути извращенным и неприятным переживаниями и лишь некоторые из них рассматривают одиночество как чисто патологическую реакцию[62].

Многообразие теоретических подходов свидетельствует о том, что понятие одиночества является достаточно сложным и может определяться по-разному. Знакомство с имеющимися концепциями одиночества позволяет выделить наиболее важные идеи, так или иначе прослеживающиеся в большинстве из них:

Во-первых, одиночество является результатом дефицитарности человеческих отношений.

Во-вторых, одиночество – это внутреннее субъективное психологическое переживание и не может быть идентифицировано с фактической изоляцией.

В-третьих, согласно большинству теорий (за исключением экзистенциальной), одиночество является неприятным переживанием, состоянием дистресса, от которого человек стремится избавиться[54].

Одиночество многолико, чтобы разобраться в его различных проявлениях, рассмотрим типологии одиночества

Известный психолог Дж. Янг выделяет следующие **типы одиночества**[67]:

- Хроническое - наступает тогда, когда индивид в течении длительного периода жизни не может установить удовлетворительные взаимоотношения со значимыми для него людьми.

- Ситуативное - одиночество проявляется как результат, каких-либо стрессовых событий в жизни человека, таких например, как смерть близкого человека или разрыв интимных отношений, например брачных.

- Переходящее - одиночество выражается в кратковременных приступах чувства одиночества, которое полностью и бесследно проходит, не оставляя после себя никаких следов.

Известный психотерапевт И.Ялом выделяет 3 типа одиночества[66] (изолированности), при этом разница между людьми, пытающимися избежать одиночества, лишь в том, от какого одиночества они стремятся спрятаться:

- Внутриличностное (от себя) - человек убегает от какой-то части себя, возводя, барьеры между частями своего «Я». Это происходит, когда человек отрицает, свои собственные желания и не доверяет себе.

- Межличностное (от других) - человек убегает от отношений с другими людьми и понимания, что он живет не так, как ему этого хочется. Причинами этого могут быть неумение строить близкие отношения, страх, личностные особенности и предыдущий опыт отношений.

- Экзистенциальное (от жизни) - человек прячется в толпе от грусти и тоски, от осознания, что никто и ничто не смогут дать вечного смысла, радости и внимания.

Одиночество - специфическая форма самосознания человека, сопряженная с тяжелыми и мучительными эмоциональными переживаниями и вызываемая разрывом связей человека с внешним (физическим или социальным миром) или с самим собой.

Интересную классификацию типов одиночества предложил Садлер. Он выделил элементарный феномен, лежащий в основе всех переживаний, и

назвал его личностным миром. Он имеет четыре основных направления, в соответствии с которыми человек реализует свои возможности:

1. Уникальность судьбы индивида: актуализация внутреннего «Я» во всей его многозначности;
2. Традиции и культура личности (то есть личностные ценности и идеи);
3. Социальное окружение. Реализация социальных ролей.
4. Восприятие других людей.

В соответствии с этими критериями выделяется *четыре вида одиночества*: экзистенциальное, или космическое одиночество; культурное одиночество; социальное одиночество; межличностное одиночество[12,21,22,23].

1. Космическое – человек чувствует разрыв связей со Вселенной, космосом, природой, Богом. Потеря связей с самим собой. Здесь имеется в виду душевное состояние человека, осознающего, что его «жизненная программа» остается не реализованной, что его личность не замечена обществом, что он не оставил «свой след в истории»

2. Культурное одиночество возникает, если личностные ценности человека не соответствуют ценностям общества, в котором он живет, т.е. получается, что он живет в чужом мире. Поэтому наиболее часто культурное одиночество переживают:

- Миграция (переезды людей на жительство в другую страну, город, деревню);
- Быстрая переориентация общества на новые ценности (чаще всего в связи с революциями, крупными реформами). В таких ситуациях типичны «конфликты отцов и детей», представляющих старую и новую культуру;
- Быстрое интеллектуальное развитие отдельной личности, делающее проблематичным общение с близкими прежде людьми;

3. Социальное – это переживания человека, обусловленные исключением его из определенной группы или невозможностью вступления в группу. Такого рода ситуации чрезвычайно многообразны, наиболее распространенные: Увольнение с работы, отставка, выход на пенсию, исключение из команды, неприятие коллективом по новому месту работы и др. Наиболее подвержены социальному одиночеству люди, относящиеся к двум возрастным группам – подростки («тинэйджеры») и старики. При данном виде одиночества человек часто испытывает чувство страха, стыда, тревоги и др.

4. Личностное или межличностное одиночество – это переживание человеком утраты или недостатка духовной связи с другой конкретной, единственной и неповторимой личностью (близкий родственник, друг, любимый).

Таким образом, одиночество – это сложное психологическое состояние, сопровождающееся различными эмоциональными переживаниями. Появлению одиночества способствуют различные причины[29,43].

Психологические причины одиночества

Чувство одиночества может формироваться как следствие ряда личностных свойств, качеств человека, а также при наличии у него проблем и затруднений в сфере коммуникации.

Рассмотрим связь одиночества с личностными качествами. В рамках обсуждения проблемы связи одиночества с особенностями личности можно говорить как о психологических детерминантах одиночества, так и о воздействии одиночества на личность человека.

Изначально проблема одиночества рассматривалась исключительно как проблема общения, межличностного взаимодействия. И только в последние годы стало очевидным, что одиночество связано не столько с особенностями общения, сколько со свойствами личности[43].

В первую очередь это означает, что все внешние обстоятельства жизни теряют свое решающее значение для человека. Он чувствует себя одиноким независимо от наличия рядом других людей, будь то семья, друзья, единомышленники или случайные знакомые.

Так же чувство одиночества может формироваться как следствие проблем и затруднений в сфере коммуникации. Факторов, осложняющих общение с другими людьми, может быть достаточно много. Прежде всего, проблемы могут создать деструктивные установки, касающиеся сферы общения. Это установки, мешающие формированию нормальной коммуникации или разрушающие социальные связи человека. Их коварство заключается в том, что они чаще носят латентный, скрытый характер и не осознаются человеком. Следует учитывать, что деструктивные установки в коммуникации часто являются следствием пережитых драматических конфликтов, психотравм, неадекватного обобщения негативного коммуникативного опыта. Иногда это связано с недостатками в коммуникативных умениях и навыках[23,62,66].

Исходя из теоретического анализа, мы можем сделать вывод что причины возникновения субъективного ощущения одиночества очень многообразны, это может быть и потеря близкого друга(любимого), и переезд на другое место жительства, и смена социального статуса, и разрыв межличностных отношений, и переход на новую стадию развития. Иногда одиночество вызвано отсутствием должных коммуникативных умений и навыков. Вместе с тем, одиночество связано и с личностными качествами индивида, влияющими на процесс его адаптации к социальной среде. Далее мы перейдем к анализу проблем адаптации и адаптивности личности.

1.2 Психологический анализ понятия адаптация

В нашей жизни понятие «адаптация», используется в разных областях науки: в биологии, философии, социологии, социальной психологии, этике, педагогике, экологии и др. Первоначально термин «адаптация» (от лат. adaptatio-приспособление) использовался в биологии и обозначал приспособление организма к условиям существования, способствующее выживанию вида. Как можно заметить взаимная связь развития индивида (организма) и условий среды заложена изначально в самом термине[15].

Со временем понятие адаптации перешло в русло психологической науки, где оно развивалось под влиянием бихевиоризма, необихевиоризма, психоанализа, гуманистической, когнитивной психологии, психологии труда. При этом трактовки адаптации в зарубежной и отечественной традиции стали расходиться.

Рассмотрим психологические подходы к исследованию адаптации[5,11].

Феноменология *когнитивного подхода*, по существу, связана с проблематикой эмоциональной дезадаптации личности. Так, дискомфорт переживается как несоответствие между субъективными социально-перцептивными оценочными эталонами, например оценки условий среды (вуза, факультета), и реальным объектом, который противоречит данным установками или оценочным эталонам личности. Так, Ж. Пиаже (J. Piaget), рассматривая адаптацию с точки зрения *взаимоотношений индивида и его окружения*, описывал адаптацию, определяя ее как процесс гомеостатического уравнивания. Исходя из такого понимания, он описал два основных механизма адаптации, способствующих приспособлению человека к условиям окружающей среды: ассимиляцию и аккомодацию. Пиаже определяет адаптацию как равное соотношение этих двух векторов интеллектуальной активности индивида, как равновесие между ассимиляцией и аккомодацией, или, что по существу одно и то же, как равновесие во взаимодействиях субъекта и объектов.

Второй подход основан на трактовке адаптации как *процесса формирования субъектом когнитивных стратегий* по преодолению стрессогенной ситуации (С. А. Шапкин, Л. Г. Дикая). Выделение континуума стратегий адаптации между успешной адаптацией и дезадаптацией позволяет адекватнее описывать процесс формирования психологической системы адаптации и наглядно демонстрирует сложность взаимодействия различных регуляторных подсистем, участвующих в данном процессе [54,1].

В центре внимания *бихевиористской трактовки* адаптации (Э. Ч. Толмен, К. Халл, Б. Ф. Скиннер, Г. Холмс и М. Масуда) находятся поведенческие акты и их конфигурации, направленные на снятие дезадаптогенных факторов, на установление такого поведения, которое позволило бы полнее (шире, быстрее) приспособиться к окружающим условиям. Большое внимание при этом уделяется рассмотрению критериев и аспектов взаимодействия субъекта адаптации с предметным, социальным и профессиональным окружением.

Авторы *необихевиористской ориентации* (А. Бандура и Р. Уолтерс) одним из способов формирования более адаптивных поведенческих реакций рассматривают замещающее подкрепление: поведение, лежащее в основе успешной адаптации, связывается с особенностями субъекта и его взаимодействием с окружающей социальной средой – когнитивно-оценочные образования (например, самоэффективность).

В рамках *психоаналитического направления* адаптация трактуется как результат, выражающийся в гомеостатическом равновесии личности с требованиями внешнего окружения (среды). Содержание процесса адаптации описывается обобщенной формулой: конфликт – тревога – защитные реакции (З. Фрейд, Э. Эриксон). Конфликт характеризуется как следствие несоответствия потребностей личности ограничивающим требованиям социальной среды. Результатом его является актуализация состояния личностной тревоги. Важно подчеркнуть, что степень адаптированности

личности при данном подходе определяется эмоциональным самочувствием. Здесь необходимо подчеркнуть подход Э. Эриксона: процесс адаптации он описывает формулой: противоречие – тревога – защитные реакции индивида в среде – гармоническое равновесие или конфликт. То есть конфликт – лишь один из возможных исходов взаимодействия личности и среды. Он возникает, когда недостаточны защитные реакции индивида и недостаточны «уступки» среды; другим возможным исходом является сотрудничество и гармония индивида и среды.

В этом плане взгляды Э. Эриксона близки к другому направлению исследований – к *гуманистическим концепциям* взаимодействия личности и среды. В данных работах в качестве цели адаптации указывается достижение позитивного духовного здоровья и соответствия ценностей личности ценностям социума. При этом предполагается развитие у адаптирующегося индивида определенных необходимых личностных качеств (G. Allport, A. Maslow, C. Rogers, V. Frank). В рамках этого направления критикуется понимание адаптации как гомеостатической модели. В гуманистической психологии, в противовес идее гомеостаза, выдвигается положение об оптимальном взаимодействии личности и среды. Это состояние оптимальности трактуется как динамическое (то есть, возможно, и его нарушение), при котором актуализируется стремление к его достижению вновь, но уже, может быть, на ином (более высоком или более низком) уровне. Процесс адаптации в данном подходе описывается формулой: конфликт – фрустрация – акты приспособления.

Большой интерес представляет подход к исследованию адаптации в рамках *когнитивной психологии* (Дж. Карлсмит, А. Раппопорт, Л. Фестингер) [67]. Данный подход оперирует понятием информационного взаимодействия личности со средой, при этом акцент сделан на активную роль адаптанта. В частности, применяется знакомая формула (конфликт – угроза – реакция приспособления), однако с иным наполнением:

предполагается, что, если в процессе информационного взаимодействия со средой личность сталкивается с информацией, противоречащей имеющимся у нее установкам, возникает рассогласование между содержательным компонентом установки и образом реальной ситуации. Это расхождение (когнитивный диссонанс) и переживается как состояние дискомфорта, которое, в свою очередь, стимулирует личность к поиску возможностей снятия или уменьшения когнитивного диссонанса.

Рассмотрим адаптацию в рамках психологии и социологии, т.к. для нас это будет более актуально. В психологическом словаре адаптация определяется как приспособление человека, личности к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и собственными потребностями, мотивами и интересами. Те периоды, когда приспособление индивида к условиям социальной среды происходит наиболее активно, называют социально-психологической адаптацией.

Рассмотрим взгляд различных авторов на социально-психологическую адаптацию:

По мнению Н.А. Свиридова, специфика социально-психологической адаптации, в отличие от биологической, заключается в возможности осуществления не только приспособительной, но и преобразовательной деятельности, т.е. она является адаптивно-адаптирующей системой. Социально-психологическая адаптация не тождественна приспособлению.

Ю.А. Милославский отмечает, что, чем меньше выражено в индивиде личностное начало, тем более социальная адаптация носит характер приспособления к условиям социальной среды. В процессе адаптации личность приспособливается к среде, и в ходе активного взаимодействия со средой изменяет свои свойства, характеристики: самоидентификацию, ценностные ориентации, ролевые поведения.

Н.А. Ощуркова определяет социально-психологическую адаптацию как активный процесс усвоения личностью социального опыта, овладения

навыками общения; социальными ролями. Автор считает, что социальная адаптация, с одной стороны, является системным явлением конкретного уровня функционирования психики, с другой – подсистемой внутри явления и процесса адаптации индивида в целом.

А. И. Жмыриков определяет социально-психологическую адаптацию как сложный диалектический, многоуровневый и иерархически организованный процесс взаимодействия личности и социальной среды, приводящий к оптимальному соотношению целей и ценностей личности и среды, реализации внутри личностного потенциала в конкретных условиях жизнедеятельности при благоприятном эмоциональном самочувствии[5].

Исходя из анализа литературы, социально-психологическая адаптация в настоящее время определяется как сложное образование, связанное с индивидуальными особенностями личности и с позицией личности в обществе. С одной стороны, это процесс взаимодействия личности и социальной среды, который направлен на достижение определенной степени соответствия результатов деятельности требованиям социума. С другой стороны, социально-психологическая адаптация является самоорганизующейся системой, основными элементами которой являются как структурные компоненты личности, так и особенности социального окружения.

Функции социально психологической адаптации:

- 1) выступает условием и средством оптимизации взаимодействия человека с социальной средой и с природой;
- 2) способствует развитию человека и совершенствованию окружающей социальной действительности;
- 3) реализует социальную сущность человека;
- 4) является необходимой при овладении человеком любого из существующих видов деятельности.

Как отмечает А.Л.Журавлев, в процессе осуществления социально –

психологической адаптации повышается уровень адаптированности личности, которая проявляется в степени приспособленности к жизни в социуме. Соответственно результатом социально-психологической адаптации можно считать адаптированность личности.

Рассмотрим уровни адаптации:

- Биологический – способность человека сохранять свое здоровье и нормальную жизнедеятельность в имеющихся условиях.
- Психологический – умение сохранять стабильное и гармоничное функционирование психики в новых условиях.
- Социальный – способность человека анализировать социальную ситуацию, осознавать собственные возможности и меняться в соответствии с новыми задачами и целями.

Для нашего исследования наиболее интересным всего является последний уровень, поэтому именно о нем далее и пойдет речь[15].

Поскольку, человек проживает в социуме, соответственно, вполне естественной становится необходимость приспособления к нему. Это называется социальной адаптивностью.

Что такое адаптивность? **Адаптивность** – это способность человека адаптироваться к изменчивым обстоятельствам. Адаптивность выражает интеллектуальные качества человека, благодаря которым индивид способен менять направление своих мыслей и всю свою интеллектуальную деятельность согласно поставленным умственным заданиям и условиям их решения.

Высокая адаптивность в психологии личности это свойство, благодаря которому индивид имеет больше возможностей, чем люди с низкой степенью адаптивности.

Под **социальной адаптивностью** понимается интеграция личности в социуме, в результате которой формируется самосознание и роли, самоконтроль и способность к самообслуживанию, адекватные связи с

окружающим

[27].

Адаптивная система человека включает социальные механизмы, используя которые личность либо изолируется от воздействий среды или старается преобразовать эту среду под себя так, чтобы она соответствовала его полноценному социальному, биологическому и личностному развитию.

Адаптивность проявляется в социальной жизни человека, в ее повседневных действиях. Когда человек изменяет место работы, он должен приспособиться к новому коллективу, условиям, корпоративным правилам, стилю руководителя и индивидуальным особенностям коллег.

Низкая адаптивность существенно влияет на эффективность работы, соответственно может снизиться работоспособность и человек может закрыться в себе и не иметь возможности проявлять свои положительные качества. Если проанализировать ситуацию, можно выбрать соответствующий стиль поведения, и стараться адаптироваться под новые обстоятельства.

Когда человек меняет свое место жительства, не только квартиру, а даже город или страну, то это всегда стресс. И только от способности адаптироваться зависит благополучие, спокойствие и психологическая стабильность человека. Если случается так, что под влиянием неожиданных и неотвратимых обстоятельств, изменяются условия жизни индивида, он может выбиться из колеи. Именно в таких экстремальных ситуациях, как война, эпидемия, природные катаклизмы, проверяются способности человека к адаптации.

Высокая адаптивность людей способствует тому, что они быстрее справляются со стрессом и принимают состоявшуюся ситуацию, как неотвратимую. Также люди с хорошей адаптированностью могут помогать людям справляться со своими переживаниями и адаптироваться к ситуации. Когда у человека изменяется семейный статус, то это влияет на изменение его социального положения. Особо стрессовыми являются следующие

ситуации: вступление в брак и развод. В обеих ситуациях человек должен уметь приспособиться к тому, что изменится ранее привычный уклад жизни. Социальная адаптивность личности выражает ее активное приспособление к социальной среде[19,15].

Специфическая социальная адаптивность личности бывает двух видов.

1.Девиянтный вид – это способ приспособления человека к социальным обстоятельствам, нарушая принятые в обществе ценности и правила поведения. Патологическая адаптивность – это приспособление индивида к социальным условиям, используя патологические формы поведения, возникшие расстройствами психики.

2.Адаптивность – это свойство, благодаря которому происходит функционирование регулятивных механизмов в социуме. Чем более сложная система цивилизации в ее функциональном значении, чем больше развиты ее элементы и подсистемы, тем более сильной будет надобность эффективных средств для сглаживания противоречий, возникающих при столкновениях интересов целого и его элементов. В таких ситуациях возникают некоторые процессы. Социум требует от своих подсистем, чтобы они адаптировались к обстоятельствам необходимым для развития цивилизации. Индивиды, их группы и различные общности являются адаптантами и от них требуется приспособление поведения к потребностям и интересам цивилизационной системы.

Принцип адаптивности

Во время анализа адаптивных качеств деятельности личности желательно учитывать, что адаптивность в психологии долгое время рассматривалась, как ключевая характеристика, выражающая индивида, как исключительно приспособляющимся существом.

Принцип адаптивности в психологии предполагает три варианта, которые являются наиболее распространенными в различных теориях и подходах изучения человеческого поведения[5,15,29].

Первый вариант – гомеостатический. В его основе лежит идея о гомеостазе, пришедшая из биологических теорий. Согласно этой идее, все реакции человеческого организма, пассивно приспосабливающегося к влияниям окружающей среды, обязаны выполнять только одну адаптивную функцию – возвращение функций организма в равновесие. Такой вариант принципа адаптивности особенно активно использовался в рефлексологии, поскольку ее идея состоит в том, что активность личности направлена на поддержание равновесия своего организма и среды.

Гомеостатический вариант адаптивности лежит в основе многих, на первый взгляд, непохожих психологических концепциях: теория личности К. Левина; психоанализ З. Фрейда; теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера; в необихевиористских концепциях.

В гуманистической психологии гомеостатическая идея противопоставляется идеи стремления к напряжению, тяготению к нарушению равновесия.

Во всех представленных концепциях личность противопоставляется социальной среде, поведение человека подчиняется заранее обусловленной конечной цели – обретение равновесия с обществом, посредством достижения равновесия и душевной гармонии с самим собой с помощью процесса само актуализации, то есть принятия себя таким, каким сделала природа, невзирая на помощь или помехи общества.

Второй вариант – гедонистический принцип адаптивности предполагает, что любые поведенческие акты человека ориентированы на увеличение удовольствия и уменьшение страданий, особенно отрицательных эмоций. В повседневной жизни часто встречается гедонистический принцип адаптивности примеры его проявления можно наблюдать, когда человек пытается так приспособиться к ситуации, чтобы извлечь из нее пользу и удовольствие. Вместе с тем существуют факты, которые иллюстрируют

наличие действий личности, абсолютно противоположных к влечению достичь наслаждения и избежать страданий.

Гедонистический принцип адаптивности примеры его можно наблюдать не только в ситуации самопожертвования или героизма, но и в повседневной работе человека, где большая часть действий направляется не на получение удовольствия, а на рабочую цель.

Третий вариант – прагматический вариант чаще всего встречается в когнитивной и в функциональной психологии, где он выступает в качестве суждения о том, что любые оптимальные действия человека направляются на максимизацию получения пользы и эффекта, используя минимальные затраты.

Прагматический принцип адаптивности предполагает, что даже если принятое человеком решение кажется ему неразумным, он одинаково допускает, что такое решение вполне логично и обоснованно. Любое решение способствует оптимизации психологической пользы, даже если сам человек будет потом приходить в искреннее удивление собственному выбору.

Прагматический вариант исходит из определения личности, как разумного и логичного человека, и тем же самым всякого действия человека, как разумного и рационального. Из этого выходит, что при анализе развития и формирования человека в его индивидуальных жизненных обстоятельствах, различные проявления, которые не вписываются в рамки логичного действия, отбрасываются, также не принимаются немотивированные поступки личности.

Психологи, антропологи, культурологи пытаются найти объяснения выражениям сущности личности на ее индивидуальном жизненном пути, в истории общества в рациональных приспособительных образованиях – утилитарной эффективной деятельности и ее продуктах. При всем этом подходящий прагматическому варианту принципа адаптивности образ

«рационального человека» дополняется, подтверждается, а большинство из неутилитарных проявлений из жизни личности и общества воспринимаются, как недостойные внимания, бесполезные и странные.

Все три варианта принципа адаптивности имеют в своей основе то, что во всех их троих поведение человека направлено на изначально предусмотренную цель. Подчинение активности прежде данной норме или предусмотренной цели составляет особенность поведения человека, которое характеризуется, как адаптивное[5,15,19].

1.3 Особенности адаптация и переживания одиночества у студентов

В настоящее время недостаточно используются возможности изучения психологии одиночества в контексте проблем адаптации и дезадаптации личности. Между тем переживание одиночества связано: с отчуждением, неприязнью, не востребованностью, восприятием среды как дискомфортной, а иногда враждебной. Как нам кажется, эти признаки переживания одиночества одновременно выступают яркими проявлениями дезадаптации на эмоционально-чувственном уровне. Дезадаптация может порождать различные проблемы для человека, она провоцирует острый разлад человека с окружающим миром и самим собой, т. е. одиночество[32]. Психическая адаптация — приспособленность человека как личности к условиям существования в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами, интересами. Адаптация наступает при достижении оптимального взаимоотношения между личностью и средой за счет конструктивного поведения. В случае отсутствия оптимального взаимоотношения личности и среды вследствие доминирования неконструктивных реакций или несостоятельности конструктивных подходов наступает дезадаптация. Изучение одиночества в

контексте проблем адаптации может идти в различных направлениях. Можно связывать одиночество с недостаточным адаптационным потенциалом личности, прорывом адаптационного барьера, низкой стрессоустойчивостью, фрустрационной толерантностью и т. д., а можно при исследовании проблемы исходить из основных характеристик психологической структуры личности[32].

Рассмотрим, нашу, проблему в контексте качества адаптации, ее сложностей.

Данную ситуацию можно изучать на примере такой группы как студентов первого курса. Почему же именно они были выбраны для исследования? В чем специфика проявления у них адаптивных свойств и почему именно они наиболее подвержены одиночеству? Ответы на данные вопросы рассмотрим ниже.

Разберем процесс адаптации у студентов первого курса[2,3,4,6,68].

Период обучения в вузе является одним из важных в жизни человека. Именно в это время происходит становление молодого человека как личности, профессионала, члена общества, что обусловленностью особенностями учебной деятельности и социальной среды. Данный период характеризуется протеканием ряда специфичных процессов: профессионального самоопределения, развития профессионально важных качеств, формирование системы личностных смыслов и ценностных ориентаций, адаптации к условиям обучения и окружающей среде. При этом именно адаптация является условием протекания остальных процессов. Адаптация студента-фактор повышения эффективности его профессиональной подготовки и социального становления.

Начальный период обучения связан больше с «примеркой», реконструкцией, во-первых, прежней системы взаимоотношений студентов с педагогами и между собой, а во-вторых, их знаний, умений, установок на обучение, происходит осмысление своей новой роли, появляется самооценка

правильности принятого решения, постепенно формируется отношение к избранной профессии, к особенностям учебного процесса и его требованиям, к товарищам по группе и преподавателям. На этой основе возникают новые стремления и планы, идет борьба мотивов.

В проводимых исследованиях процесса адаптации первокурсников обычно выделяются следующие главные трудности: отрицательные переживания, связанные с уходом вчерашних учеников из школьного коллектива с его поддержкой, взаимной помощью и моральной поддержкой, неопределенность мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней; неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием привычки повседневного контроля педагогов; поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях; налаживание быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие; наконец отсутствие навыков самостоятельной работы, неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, каталогами, справочниками, указателями. Все трудности можно подразделить по происхождению, одни носят субъективный характер, другие практически неизбежны[34].

В структуре адаптации в вузе выделяется ряд основных составляющих: социально-психологическая, психологическая и деятельностная. Социально-психологическая адаптация отражает изменение социальной роли студента, усвоение норм и традиций, сложившихся в вузе. Психологическая отражает перестройку мышления, речи, внимания, памяти, восприятия, воли, способностей. Деятельностная составляющая отражает приспособление к учебному ритму, методам и формам работы, приобщение к учебному труду, то есть по своей сути является дидактической адаптацией[7].

Такое деление указывает на то, что вузовская адаптация действительно предполагает и приспособление студента как субъекта профессиональной деятельности.

Под адаптацией студента следует понимать процесс приведения основных параметров его социальной и личностной характеристик в соответствие, в состояние динамического равновесия с новыми условиями вузовской среды как внешнего фактора по отношению к студенту[4].

Адаптация первокурсника характеризуется как сложный процесс приспособления к новым условиям учебной деятельности и общения. Содержание процесса адаптации первокурсников с психологической стороны можно разделить на четыре этапа.

- Первый - подготовительный, связанный с профессиональным самоопределением абитуриентов и формированием начальной психологической базы для преодоления трудностей первого периода адаптации к обучению.
- Второй - ориентировочный, связан с усвоением действующих норм, правил и подчинение их требованиям.
- Третий этап - приспособление учащихся к особенностям и требованиям, связанным с выбором специальности, а также к учебной студенческой группе.
- Четвёртый этап - формирование первичной самооценки правильности профессионального выбора и поведения в группе. Расширение диапазона межличностных отношений со сверстниками и представителями старшего поколения позволяет студенту-первокурснику взвесить свои возможности и способности и тем самым укрепить базу адаптации к обучению.

Следует отметить, что адаптация - процесс, во-первых, непрерывный, так прекращается ни на один день, а во-вторых, колебательный, поскольку даже в течение одного дня происходит переключение в самые разные сферы: деятельность, общение, самосознание.

Таким образом, можно сказать, что адаптация самый существенный, хотя не единственный, фактор социализации [19].

Между тем рассмотрение одиночества в юношеском возрасте актуализируется тем, что именно в этом возрасте идут процессы социальной идентификации, формируются социальные позиции, которые обеспечивают дальнейшую социализацию и индивидуализацию. В период позднего юношества выстраиваются прогнозы будущего, и осмысливаются существующие ценности. Стремление к независимости, свободе проявления чувств и мыслей, чрезмерное самомнение, стереотипное восприятие других людей, не зрелость социальной сферы и другие, социально психологические характеристики могут привести к психологической изоляции, отчуждению от других, одиночеству. Важным является и то, что многие исследователи (Вейс, Рассел, Вербицкая, Шагилева, Неумова) отмечают, что в юношеском возрасте люди значительно чаще чувствуют себя одинокими. И. Кон подчеркивает, что «отрочество и юность, когда человек напряженно ищет себя, - повсеместно самый коллективный, общительный и одновременно самый психологически одинокий возраст жизни»[19].

Дальнейшая жизнь человека на этапе студенчества зависит от того, насколько удачно сможет молодой человек адаптироваться к изменившимся условиям, сможет построить новые взаимоотношения и одновременно решить проблему одиночества для себя. Понимание природы одиночества позволит выработать оптимальные стратегии его продолжения[18,19,27].

Итак, переживание одиночества в юношеском возрасте возникают в связи с проблемами социальной идентификации и возрастными связями. Это время формирования социальной позиции, которая обеспечивает дальнейшую социализацию и идентификацию. Человек репродуктивного возраста может переживать одиночество из-за неудач в общении, что формирует страх новых эмоциональных межличностных отношений и их избегания; в случае нарушения взаимопонимания в профессиональных группах, семье; в ситуации потери родителей и других близких людей вследствие их смерти; в ситуации неразделенной любви. А также ведущая

деятельность этого возраста осуществляется вне дома, и это тоже будет стимулировать чувство одиночества [18,32].

Вывод к 1 главе

Таким образом, в данной главе мы провели теоретический анализ понятия одиночества и адаптация. Под одиночеством в нашей работе понимается тяжелое психологическое состояние, сопровождающееся тяжелыми эмоциональными переживаниями человека попавшего в непривычные для него условия изоляции, может проявляться в потребности быть включенным в какую-либо группу.

Нами были рассмотрены понятия адаптация и адаптивность.

Психическая адаптация — приспособленность человека как личности к условиям существования в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами, интересами.

Адаптивность — это способность человека адаптироваться к изменчивым обстоятельствам. Адаптивность выражает интеллектуальные качества человека, благодаря которым индивид способен менять направление своих мыслей и всю свою интеллектуальную деятельность согласно поставленным умственным заданиям и условиям их решения.

Мы рассмотрели особенности студенческого возраста, причины актуальности психологического одиночества и адаптационных проблем в данной социальной группе.

На основе данных полученных в теоретической части, переходим к эмпирическому исследованию.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА И АДАПТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ.

2.1 Организация и методики исследования

С целью проверки выдвинутой гипотезы нами было проведено эмпирическое исследование.

Гипотеза исследования: существует обратная взаимосвязь между субъективным ощущением одиночества и показателями адаптивности.

Для этого использовались следующие методы исследования:

метод сбора эмпирических данных — тестирование;

методы статистической обработки и интерпретации результатов исследования.

Для статистической обработки данных использовались:

- описательный анализ (проверка на нормальность распределения, описательные характеристики);
- анализ различий с использованием U-критерия Манна- Уитни.
- корреляционный анализ (коэффициент корреляции Пирсона);

Данное исследование проводилось на базе департамента психологии Уральского федерального университета им. Б. Н. Ельцина. В исследовании приняли участие 52 студент 1го курса (из которых 11 юношей и 41 девушка).

Респондентам были предложены методики, позволяющие выявить и определить уровень, общее состояние, глубину переживания чувства одиночества, его позитивное и отрицательное проявление, а также методика направленная на определения уровня адаптивности и других её проявлений.

Используемые методики:

1. Дифференциальный опросник переживания одиночества Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева[13].

2. Опросник для определения вида одиночества С.Г. Корчагиной[39].

3. Методика диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд)[42].

Этапы организации и проведения эмпирического исследования:

I этап — предварительный: анализ проблем исследования, подбор диагностических методик.

II этап — основной (исследовательский): инструктирование испытуемых, тестирование.

III этап — обобщающий: обработка полученных результатов в соответствии с ключом, интерпретация результатов исследования, количественный и качественный анализ различия между двумя группами подростков по уровню испытываемого одиночества, а так же корреляционный анализ.

Описание методик:

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

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

Внутренняя структура

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 «**Переживание 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**», 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**», 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 этой шкале, напротив, отражают спокойное, толерантное отношение к переживанию одиночества, ситуациям уединения и одиноким людям.

Сумма субшкал 7-8 даёт балл по шкале **«Позитивное одиночество»**, измеряющей способность человека находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и саморазвития. Высокие баллы по этой шкале 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.

Дифференциальный опросник переживания одиночества - 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 само детерминируемой личности. 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.

2. Опросник для определения вида одиночества С.Г. Корчагиной

Опросник предназначен для определения уровня и глубины переживания одиночества, и его вида.

Шкалы: диффузное, отчуждающее, диссоциированное одиночество. Обработка и интерпретация результатов теста Обработка производится в соответствии с ключом, простым суммированием баллов.

Людей переживающих **диффузное одиночество**, отличает подозрительность в межличностных отношениях и сочетание противоречащих личностных и поведенческих характеристик: сопротивление и приспособление в конфликтах; наличие всех уровней эмпатии; возбудимость, тревожность и эмотивность характера, коммуникативная направленность. Во многом такое противоречие объясняется идентификацией человека с разными объектами (людьми), обладающими, естественно, разными психологическими особенностями. В состоянии острого переживания диффузного одиночества человек стремится к другим людям, надеясь найти в общении с ними подтверждение собственного бытия, своей значимости. Это не удается, потому что человек не общается в собственном смысле, не делится своим, не обменивается, а лишь примеривает на себя личину другого, то есть отождествляется с ним, становясь как бы живым зеркалом. Такие люди очень остро реагируют на стрессы, выбирая стратегию поиска сочувствия и поддержки. Интуитивно предчувствуя свое истинное, экзистенциальное одиночество, человек испытывает колоссальный страх. Он пытается «убежать» от этого ужаса к людям и выбирает ту стратегию взаимодействия с ними, которая, по его мнению, обеспечит ему хотя бы временное принятие – идентификацию. Он демонстрирует абсолютное согласие с мнениями, принципами, моралью, интересами того, с кем коммуницирует. По сути, человек начинает жить психическими ресурсами объекта идентификации, то есть существовать за счет другого. Стремясь к истинному человеческому общению, он действует так, что не оставляет себе не малейшего шанса осуществить данное

стремление. Следствием этого, конечно, является жесточайшее переживание одиночества, наполненное страхом, разочарованием и ощущением бессмысленности своего существования. При успешной терапии данного состояния личностные характеристики клиентов меняются в сторону гармонизации и согласованности. Отчуждающее одиночество проявляется в возбудимости, тревожности, циклотимности характера, низкой эмпатии, противоборстве в конфликтах, выраженной неспособностью к сотрудничеству, подозрительности и зависимости в межличностных отношениях.

Следствием преобладания в личности тенденции к обособлению является **отчуждение** человека от других людей, норм и ценностей, принятых в обществе, мира в целом. При этом наблюдается потеря значимых связей и контактов, интимности, приватности в общении, способности к единению. Человек чувствует себя покинутым, потерянным, заброшенным в чуждый и непонятный ему мир. Он не может уже найти необходимый отклик и понимание. Осознание невозможности быть выслушанным, понятым, принятым зачастую приводит к убеждению в собственной ненужности, неинтересности. Когда мысль об этом овладевает сознанием, теряется интерес к жизни вообще. Человек оценивает свое бытие как оторванное от себя. Его жизнь протекает будто во сне, и он неосознанно отвечает ей тем, что сумел выделить в ней и акцентировать: отверженностью, неприятием, небрежением. Подобное отношение к жизни делает ее столь невыносимой, что нередко возникают мысли о самоубийстве. Обычно мы наблюдаем у таких людей недоверие, подозрительность, приписывание другим плохих намерений, тоску, депрессию, реже – тревогу. Это неудивительно, если понять, что человек находится в состоянии одиночества осознанного, не имея возможности с кем-то поделиться, потому что рядом, по его представлениям, нет никого, способного выслушать и понять). Термин «отчуждающее» предполагает протяженность процесса и состояния во времени, с одной стороны, с другой – двусторонний характер отчуждения, то есть со временем

объекты отчуждения становятся его субъектами и сами проявляют это по отношению к человеку, переживающему такой вид одиночества.

Следующий вид одиночества – **диссоциированное** – представляет собой наиболее сложное состояние, как по переживаниям, так и по происхождению и проявлениям. Генезис его определяется ярко выраженными процессами идентификации и отчуждения и резкой их сменой по отношению даже к одним и тем же людям. Сначала человек отождествляет себя с другим, принимая его образ жизни и следуя ему, безгранично доверяет «как самому себе». Именно это «как самому себе» составляет основу для понимания психологического генезиса данного состояния. После полной идентификации следует резкое отчуждение от того же объекта, что отражает истинное отношение человека к самому себе. Одни стороны своей личности принимаются человеком, другие – категорически отвергаются. Как только проекция этих отверженных качеств находит свое отражение в объекте идентификации, последний сразу же отвергается весь целиком, то есть происходит резкое и безоговорочное отчуждение. Чувство одиночества при этом острое, четкое, осознаваемое, болезненное.

Диссоциированное одиночество выражается в тревожности, возбудимости и демонстративности характера, противоборстве в конфликтах, личной направленности, сочетании высокой и низкой эмпатии (при отсутствии среднего уровня), эгоистичности и подчиняемости в межличностных отношениях, что, безусловно, является противоположными тенденциями.

Обработка и интерпретация результатов теста.

Обработка производится в соответствии с ключом, простым суммированием баллов (табл. №1).

Ключ для обработки баллов по опроснику С.Г.Корчагиной

Диффузное	+»	4, 6, 11, 12, 13, 14, 21, 23, 25, 26
	-»	2, 11, 24, 27
Отчуждающее	+»	1, 2, 5, 16, 22, 24, 27, 29
	-»	11, 13, 14, 23, 25, 26, 30
Диссоциированное	+»	1, 4, 7, 8, 9, 10, 12, 15, 19, 28
	-»	17, 20, 27, 30
Состояние одиночества (без определения вида)	+»	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 16, 29, 22
	-»	13, 14, 30, 24

3. Методика диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд).

Опросник личностный. Предназначен для изучения особенностей социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности[40].

Стимульный материал представлен 101 утверждением, которые сформулированы в третьем лице единственного числа, без использования каких-либо местоимений. По всей вероятности, такая форма была использована авторами для того, чтобы избежать влияния «прямого отождествления». То есть ситуации, когда испытуемые сознательно,

напрямую соотносят утверждения со своими особенностями. Данный методический прием является одной из форм «нейтрализации» установки тестируемых на социально-желательные ответы.

В методике предусмотрена достаточно дифференцированная, 7-бальная шкала ответов. Остается открытым вопрос, насколько оправдано применение подобной шкалы, так как в обыденном сознании испытуемому достаточно трудно выбрать между таким вариантами ответов, как например, 2" — сомневаюсь, что это можно отнести ко мне; и «3» — не решаюсь отнести это к себе.

Авторами выделяются следующие 6 интегральных показателей:

1. «Адаптация»;
2. «Приятие других»;
3. «Интернальность»;
4. «Самовосприятие»;
5. «Эмоциональная комфортность»;
6. «Стремление к доминированию».

Каждый из них рассчитывается по индивидуальной формуле, найденной, по всей вероятности, эмпирическим путем. Интерпретация осуществляется в соответствии нормативными данными, рассчитанными отдельно для подростков и взрослой выборки.

История создания

Опросник социально-психологической адаптации был разработан Карлом Роджерсом и Розалинд Даймонд в США в 1954 году. На русском языке адаптация опросника была опубликована в 1987 году канд. психол. наук Т. В. Снегирёвой. В 2004 году в журнале «Психология и школа» была опубликована модифицированная канд. психол. наук А. К. Осницким версия опросника, получившая с тех пор заметное распространение.

Процедура проведения. Инструкция

Шкала состоит из 100 суждений, из них 37 соответствуют критериям социально-психологической адаптированности личности (в каком-то смысле они совпадают и с критериями личностной зрелости, в их числе – чувство собственного достоинства и умение уважать других, открытость реальной практике деятельности и отношений, понимание своих проблем к стремление овладеть, справиться с ними и пр.), следующие 37 – критериям дезадаптированности (неприятие себе и других, наличие защитных «барьеров» в осмыслении своего актуального опыта, кажущееся «решение» проблем, т.е. решение их на субъективном психологическом уровне, в собственном представлении, а не в действительности, негибкость психических процессов); 26 высказываний нейтральны. В число последних включена также контрольная шкала (шкала лжи).

Шкала предъявляется обследуемым в виде небольшой тетради с высказываниями, под каждым из которых напечатана 7-ступенчатая шкала (для одноразового использования).

В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни, переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Показатели и ключи интерпретации

Интегральные показатели	
«Адаптация» $A = \frac{a}{a+b} * 100\%$	«Самоприятие» $S = \frac{a}{a+b} * 100\%$
«Приятие других» $L = \frac{1,2a}{1,2a+b} * 100\%$	«Эмоциональная комфортность» $E = \frac{a}{a+b} * 100\%$
«Интернальность» $I = \frac{a}{a+1,4b} * 100\%$	«Стремление к доминированию» $D = \frac{2a}{2a+b} * 100\%$

Рисунок 1. Ключ интерпретации показателей методики Роджерса, Деймонда

Таблица 1

Ключ интерпретации показателей методики Роджерса, Деймонда

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	a Адаптивность	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68-170) 68-136
	b Деадаптивность	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	a Лживость —	34, 45, 48, 81, 89,	(18-45)
	b +	8, 82, 92, 101	18-36
3	a Приятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42
	b Неприятие себя	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14-28
4	a Приятие других	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
	b Неприятие других	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28
5	a Эмоциональный комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
	b Эмоциональный дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28
6	a Внутренний контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98, 13,	(26-65) 26-52
	b Внешний контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-45) 18-36
7	a Доминирование	58, 61, 66	(6-15) 6-12
	b Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8	Эскапизм (уход от проблем)	17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

Зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых — без скобок. Результаты «до» зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а «после» чрезвычайно высокие (таб. № 2)

2.2 РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

2.2.1 Результаты, полученные по методикам эмпирического исследования

Рассмотрим результаты по каждой из методик, которые были получены в ходе проведения исследования, целью которого было выявление взаимосвязи субъективного ощущения одиночества и адаптивности у студентов. Статистическая обработка данных проводилась с помощью программы IBM SPSS Statistics 24.

Результаты по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева».

При проведении анализа результатов полученных при использовании «Дифференциального опросника переживания одиночества, получили следующие данные (таб. № 3), (прил. А):

Таблица 3

Шкала	Степень выраженности, %		
	Высокая	средняя	Низкая
Общее одиночество	25	28,8	46,2
Зависимость от общения	32,7	55,8	11,5
Позитивное одиночество	46,2	48	5,8

25% процентов испытуемых имеют высокую степень выраженности по шкале «общее одиночества». Высокие баллы, по данной шкале могут быть связаны с актуальной выраженностью переживания изоляции, нехватки эмоциональной близости или контактов с людьми и осознанием респондентом себя как одинокого, изолированного человека. Так же могут отражать трудности связанные с процессом адаптацией и социализации, которые характерны для студентов. В свою очередь низкие баллы по данной шкале присущи тем студентам, которые не испытывают болезненного переживания одиночества, связанного с нехваткой близости или общения, и не считает себя одиноким человеком это 46,2 % выборки. Средняя степень выраженности у 28,8 процентов респондентов.

По шкале «Зависимость от общения» 32,7% имеют высокую степень выраженности, 55,8% среднюю степень и 11,5% низкую. Эти данные могут говорить о том, что в выборке преобладают люди с негативным представлении об одиночестве, склонные к поиску общение любой ценой дабы избежать возникновения ситуации одиночества, с которой связаны негативные воспоминания.

Одиночество как положительный аспект (шкала «позитивное одиночество») рассматриваю 46,2% студентов, это люди, которые испытывают положительные эмоции в ситуациях уединения, умеют их ценить и стремятся уделять время себе и собственной жизни. Всего 5,8% испытуемых показали низкую степень выраженности по шкале «Позитивное одиночество», что в свою очередь характеризует выборку как способную находить ресурс в ситуациях уединения, и стремящуюся к развитию.

Результаты, полученные по методике «Опросник для определения вида одиночества С.Г. Корчагина»

С целью определения видов одиночества и особенностей их проявления респондентам был предложен Опросник С.Г Корчагиной. Были получены следующие результаты (см. прил. А).

По результатам методики в данной выборке преобладает отчуждающий вид одиночества – 42,3%. Преобладание данного вида может быть связана с условиями существования выборки, т.к. отчуждающее одиночество это достаточно длительный процесс. Наша выборка состоит из студентов первого курса, соответственно мы можем сделать вывод, что социальная группа достаточно новая, в ней еще не налажены коммуникационные процессы, ещё не сложилась групповая иерархия, социальные роли в группе пока не ясны. Все это вызывает определенный стресс у респондентов, и именно с этим может быть связано некоторое «обособление» или «отчуждение».

На 2м месте находится диссациированное одиночество – 40,4%, высокий уровень проявления данного вида одиночества связан с возрастом респондентов от 18-19 лет. Это возраст самоопределения, попыток понять себя и свои желания, свои цели и мечты. Постоянная проба чего-то нового, и постоянное отвержения некоторых черт своей личности.

Результаты, полученные по методике диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд).

При проведении анализа результатов полученных при использовании методики диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд) получили следующие данные (см. прил. А),(табл. № 4):

Таблица 4

Сводная таблица результатов тестирования по методике социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд)

Шкала	Степень выраженности шкалы, %		
	Высокая	средняя	Низкая
Адаптивность	7,7	92,3	0
Принятия себя	13,4	82,8	3,8

Принятие других	9,6	82,7	7,7
Эмоционал ьный комфорт	25	73	2
Внутренний контроль	5,7	94,3	0
Доминиров ание	3,8	86,6	9,6
Эскапизм (уход от проблем)	3,8	82,7	13,5
Лживость	0	88,5	11,5

В целом по результатам методики мы можем сделать вывод, что для данной выборки испытуемых все показатели находятся в пределах нормы(см. табл. №4).

Имеются, отклонение от средних значений, в сторону большего проявления характеристик, по всем шкалам кроме лживости, что, безусловно, является положительной динамикой. Так же мы можем наблюдать не значительное «скатывание» показателей к низким значения по таким шкалам методики адаптации как: принятие себя, принятие других, эмоциональный комфорт, доминирование и эскапизм. На наш взгляд, данное явление связано с особенностями возраста испытуемых (от 17-19 лет) а так же с условиями социальной среды. Так как для юношеского возраста характерно избегание от проблемы, критичное отношение к себе и другим, излишний максимализм. Снижение показателей доминирования и эмоционального комфорта, как нам представляется, объясняется за счет того что данное выборка представляет собой студентов первого курса, а это значит, что не так давно они оказались совершенно в новой, непривычной для них среде. Соответственно ещё не все

чувствую себя в ней комфортно, и не все готовы проявлять доминирующие роли в новой группе.

2.2.2 Сравнительный анализ эмпирических показателей психологически одиноких и неодиноких студентов

Далее мы выделили в выборке две подгруппы по методике Осина, Леонтьева, которые характеризуются высоким и низким уровнем переживания одиночества. Назовем их условно «одинокие» и «неодинокие» студенты (прил. Б). Различия выявлялись с использованием U-критерия Манна- Уитни (табл. №4).

Таблица 5

Выявленные достоверные различия между одинокими и неодинокими студентами по U-критерию Манна-Уитни (представлены шкалы по 3м методикам)

Показатели	Высокий уровень одиночества	Низкий уровень одиночества	U	P
адаптивность	97	606,00	6	0,000002*
принятие себя	106	597	15	0,000008*
Принятие других	128	575	37	0,000163*
Эмоциональный комфорт	99,5	603,5	8,5	0,000003*
Внутренний контроль	136,5	566,5	45,5	0,000466*
Доминирование	165,5	537,5	74,5	0,00996*
Эскапизм	327,5	375,5	75,5	0,010024*
Отчуждающее	347,5	355,5	55,5	0,001466*

одинокчество				
Диссоциированное одинокчество	323	380	80	0,01631**

*При $p \leq 0,01$ -различия значимы

**При $p \leq 0,05$ -различия значимы

Значимые различия по уровню одиночества были выявлены по 9 шкалам (таблиц 4): адаптивность $U=6$, принятие себя $U=15$, принятие других $U=37$, эмоциональный комфорт $U=8,5$, внутренний контроль $U=45,5$, доминирование $U=74,5$, эскапизм $U=75,5$, отчуждающее одиночество $U=55,5$ и диссоциированное одиночество $U=80$.

Сравнительный анализ с применением U-критерия Манна-Уитни не выявил достоверных различий по шкалам: диффузное одиночество, лживость, зависимость от общения и позитивное одиночество.

Таким образом, из результатов сравнительного анализа, можно сделать вывод, что между студентами, имеющими высокий показатель общего одиночества (одинокими) и студентами, имеющими низкий показатель общего одиночества (неодинокими) выявлены достоверные различия по ряду шкал, в том числе, по шкале адаптивности, что подтверждает нашу гипотезу, о том что существует взаимосвязь между субъективным ощущением одиночества и показателями адаптивности.

2.2.3 Корреляционный анализ

Для проверки гипотезы о существовании обратной взаимосвязь между субъективным ощущением одиночества и показателями адаптивности, был проведен корреляционный анализ. Корреляционный анализ проводился путем сравнения шкалы «общее одиночество» по методике Осина и

Леонтьева со всеми шкалами методики Роджерса и Деймонда (по всей выборке).

Таблица 6

Матрица корреляций между шкалой общего ощущения одиночества и шкалами методики диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд).

Методика Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева	Методика диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд).							
	адаптивность	Принятия себя	Принятие других	Эмоциональный комфорт	Внутренний контроль	Доминирование	Эскапизм	Лживость
Общее Одиночества	-0,792 $p \leq 0,01$	-0,685 $p \leq 0,01$	-0,674 $p \leq 0,01$	-0,734 $p \leq 0,01$	-0,553 $p \leq 0,01$	-0,392 $p \leq 0,05$	0,386 $p \leq 0,05$	- 0,046693 $p \geq 0,05$

$p \leq 0,01$ - корреляционная связь выявлена

$p \leq 0,05$ - корреляционная связь выявлена

* шкалы, по которым удалось вывить корреляционную связь «жирным» шрифтом.

** отрицательные корреляционные связи всегда обратные.

В результате анализа были выявлены положительные и отрицательные корреляционные связи (табл. №6)

Положительные корреляционные связи на уровне значимости $p \leq 0,05$ были установлены между:

— показателем общего одиночества и показателем эскапизма ($r=0,386$). Другими словами, для нашей выборки является справедливым следующее утверждение: люди с высоким уровнем одиночества наиболее

часто избегают решения каких либо проблем, предпочитая «отложить ее на потом», в надежде, что с течением времени она решится сама собой, другими словами, прибегают к эскапизму. Данный принцип работает и в обратную сторону, т.е если человек привык сразу же решать свои проблемы (в том числе межличностные) путём коммуникации, не боится брать на себя ответственность за полученный в итоге результат, то у него вероятнее всего не возникнет проблем связанных с недостатком общения, обособленностью или отверженностью.

Отрицательные корреляционные связи

1. на уровне значимости $p \leq 0,05$ были установлены между:
 - общим переживанием одиночества и доминированием ($r = -0,392$).

В 39% случаев высокий рост уровня одиночества характеризуется снижением показателя доминирования личности.

2. на уровне значимости $p \leq 0,01$ были установлены между:
 - общим переживанием одиночества и принятием себя ($r = -0,685$).

Для выборки характерно, что с увеличением уровня принятия себя, снижается общее ощущение одиночества у субъекта.

- общим переживанием одиночества и принятием других ($r = -0,674$).

Аналогично предыдущему пункту.

- общим переживанием одиночества и эмоциональным комфортом ($r = -0,734$). Аналогично предыдущему пункту.

- общим переживанием одиночества и внутренним контролем ($r = -0,553$). Аналогично предыдущему пункту.

- общим переживанием одиночества и адаптивностью ($r = -0,79$).

Это обратная связь между общим переживанием одиночества и адаптивностью. Таким образом, в нашей выборке рост показателей адаптационных свойств личности сопровождается снижением показателей субъективного ощущения одиночества в 79% случаев. Данная корреляция

подтверждает выдвинутую гипотезу о существовании обратной взаимосвязи между субъективным ощущением одиночества личности и адаптивностью.

Для более точной проверки гипотезы, проведём корреляционные анализ для двух групп из нашей выборки, с высоким и низким уровнем общего переживания одиночества, данные группы были выделены с помощью Дифференциального опросника переживания одиночества Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева.

Для студентов с низкими показателями уровня общего ощущения одиночества или «не одиноких» студентов выявлены следующие корреляционные связи:

Таблица 7

Матрица корреляций между шкалой общего ощущения одиночества и шкалами методики диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд) для «не одиноких» студентов.

Методика Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева	Методика диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд).							
	адаптивность	Принятия себя	Принятие других	Эмоциональный комфорт	Внутренний контроль	Доминирование	Эскапизм	Лживость
Общее Одиночества	-0,396	-0,274	-0,544 ($p \leq 0,01$)	-0,275	-0,005	-0,077	0,092	0,0482

$p \leq 0,01$ - корреляционная связь выявлена

Для студентов с высокими показателями уровня общего ощущения одиночества или «одинокими» студентов выявлены следующие корреляционные связи:

Таблица 8

Матрица корреляций между шкалой общего ощущения одиночества и шкалами методики диагностики социально-психологической адаптации (К.

Роджерс, Р. Даймонд) для «одиноких» студентов

Методика Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева	Методика диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд).							
	адаптивность	Принятия себя	Принятие других	Эмоциональный комфорт	Внутренний контроль	Доминирование	Эскапизм	Лживость
Общее Одиночества	-0,747 ($p \leq 0,01$)	-0,559 ($p \leq 0,05$)	-0,512	-0,373	-0,426	-0,689 ($p \leq 0,01$)	0,488	0,212

$p \leq 0,01$ - корреляционная связь выявлена

$p \leq 0,05$ - корреляционная связь выявлена

*значимые различия выделены «жирным» шрифтом.

Исходя из выше представленных данные (табл. № 7 и табл. № 8) мы можем увидеть, что у «одиноких» и «неодиноких» студентов были выявлены различные корреляционные связи между общим ощущением одиночеством и параметрами методики адаптивности К. Роджерса, Р. Даймонда. Для «не одиноких» студентов выявлена отрицательная корреляционная связь по параметру «принятие других» $r = -0,544$ ($p \leq 0,01$). Это означает что присутствует обратная взаимосвязь между параметрами общее одиночества и принятием других, т.е. при низкой выраженности ощущения одиночества, у данной выборки наблюдаются высокие показатели по шкале «принятие других» (для 54% выборки с низким уровнем одиночества, характерна высокие балы по данной шкале).

Для «одиноких студентов» мы можем наблюдать обратную корреляцию с таким показателем как адаптация ($r=-0,747$), принятие себя ($r=-0,559$), и доминирование ($r=-0,689$). Соответственно для выборки с высоким уровнем одиночества при низкой выраженности ощущения одиночества, наблюдаются высокие показатели по перечисленным выше шкалам (в 74 % случаев для показателя адаптации, в 55% случаев для показателя принятия себя, в 68% случаев для показателя доминирования).

Данные различия в корреляционных связях в группах одиноких и неодиноких студентов, подтверждают нашу гипотезу, что одинокие и не одинокие люди имеют различия в проявлении адаптации. И подтверждают гипотезу о том, что адаптивность личности и ее субъективное ощущение одиночества имеют обратную взаимосвязь.

Выводы ко 2 главе

В ходе проведения эмпирического исследования были получены следующие результаты по отдельным методикам.

По методике «Опросник для определения вида одиночества С.Г. Корчагиной» выявили преобладающие виды одиночества в группе испытуемых, ими оказалась: отчуждающий вид одиночества – 42,3% и диссациированный вид – 40,4%.

Благодаря методике «Диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд)» исследование адаптивности в группе, необходимого нам для проверки гипотезы исследования и сделали вывод, что адаптивность выборки находится в нормальных пределах, без отклонения в сторону низких значений.

С помощью методики «Дифференциальный опросник переживания одиночества Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева» нам удалось поделить испытуемых на 3 группы: с высокой, средней и низкой степенями выраженности по шкале общего ощущения одиночества (25%, 28,8% и 46,2% соответственно). Исходя из этого, мы разделили нашу выборку на две группы: психологически одиноких студентов и неодиноких.

Далее проверялось наличие достоверных различий между одинокими и неодинокими по характеристикам адаптивности с помощью определения U-критерия Манна-Уитни. Значимые различия были выявлены по всем характеристикам: адаптивность $U=6$, принятие себя $U=15$, принятие других $U=37$, эмоциональный комфорт $U=8,5$, внутренний контроль $U=45,5$, доминирование $U=74,5$, эскапизм $U=75,5$. Наличие достоверных различий подтвердило нашу гипотезу существования взаимосвязи между субъективным ощущением одиночества и показателями адаптивности. В заключении проводился корреляционный анализ между шкалами, выражающими уровень одиночества, и шкалами методики социально-психологической адаптации. В результате, которого у «одиноких» и «неодиноких» студентов были выявлены различные корреляционные связи

между общим ощущением одиночеством и параметрами методики адаптивности К. Роджерса, Р. Даймонда. Эти различия в корреляционных связях в группах одиноких и неодиноких студентов, позволяют нам сделать вывод, что наша гипотеза подтвердилась: Адаптивность личности и ее субъективное ощущение одиночества действительно взаимосвязаны, и данная связь является обратной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретическая часть настоящего исследования включает в себя анализ понятия одиночества и адаптация. Под *одиночеством* в нашей работе понимается тяжелое психологическое состояние, сопровождающееся тяжелыми эмоциональными переживаниями человека попавшего в непривычные для него условия изоляции, может проявляться в потребности быть включенным в какую-либо группу.

Так же, нами были рассмотрены понятия адаптация и адаптивность

Психическая адаптация — приспособленность человека как личности к условиям существования в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами, интересами.

Адаптивность это способность человека адаптироваться к изменчивым обстоятельствам. Адаптивность выражает интеллектуальные качества человека, благодаря которым индивид способен менять направление своих мыслей и всю свою интеллектуальную деятельность согласно поставленным умственным заданиям и условиям их решения.

Мы рассмотрели особенности студенческого возраста, причины актуальности психологического одиночества и адаптационных проблем в данной социальной группе.

На основе данных полученных в теоретической части, приступили к эмпирическому исследованию.

В ходе проведения эмпирического исследования применялись различные методики, позволяющие выявить и определить уровень, общее состояние, глубину переживания чувства одиночества, его позитивное и отрицательное проявление, а также методика направленная на определения уровня адаптивности и других её проявлений. По ним были получены следующие результаты:

По методике «Опросник для определения вида одиночества С.Г. Корчагиной» выявили преобладающие виды одиночества в группе

испытуемых, ими оказалась: отчуждающий вид одиночества – 42,3% и диссациированный вид – 40,4%.

Благодаря методике «Диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд)» исследование адаптивности в группе, необходимого нам для проверки гипотезы исследования и сделали вывод, что адаптивность выборки находится в нормальных пределах, без отклонения в сторону низких значений.

С помощью методики «Дифференциальный опросник переживания одиночества Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева» нам удалось поделить испытуемых на 3 группы: с высокой, средней и низкой степенями выраженности по шкале общего ощущения одиночества (25%, 28,8% и 46,2% соответственно). Исходя из этого, мы разделили нашу выборку на две группы: психологически одиноких студентов и неодиноких.

Далее была сделана проверка наличие достоверных различий между одинокими и неодинокими по характеристикам адаптивности с помощью определения U-критерия Манна-Уитни. Значимые различия были выявлены по всем характеристикам методики «Диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд)»: адаптивность, принятие себя, принятие других, эмоциональный комфорт, внутренний контроль, доминирование и эскапизм. Наличие достоверных различий подтвердило нашу гипотезу существования взаимосвязи между субъективным ощущением одиночества и показателями адаптивности. В заключении проводился корреляционный анализ между шкалами, выражающими уровень одиночества, и шкалами методики социально-психологической адаптации. В результате, которого у «одиноких» и «неодиноких» студентов были выявлены различные корреляционные связи между общим ощущением одиночеством и параметрами методики адаптивности К. Роджерса, Р. Даймонда. Эти различия в корреляционных связях в группах одиноких и неодиноких студентов, позволяют нам сделать

вывод, что наша гипотеза подтвердилась: Адаптивность личности и ее субъективное ощущение одиночества действительно взаимосвязаны, и данная связь является обратной.

В заключение, хотелось бы обозначить существования перспектив изучения выдвинутой нами проблемы недостаточной изученности взаимосвязи психологического одиночества с низким уровнем адаптации человека к социуму, т.к. данная взаимосвязь имеет широкое поле как для теоретических исследований так и для эмпирических. На мой взгляд, отталкиваясь от уровня адаптации человека к социуму, исследование, по данной проблеме, нужно начинать непосредственно с городов-мегаполисов. Т.к. именно в этих городах социальное взаимодействие всегда находится на очень высоком уровне, в не зависимости от желания человека к социальному взаимодействию ли его отсутствию, но при этом все равно, миллионы людей испытывают психологическое одиночество.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков. – М.: Перре; СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Андреева Д. А. Влияние адаптации студентов на учебную активность / Д. А. Андреева.– Ростов н/Д: РГУ, 1975. – 165 с.
3. Андреева Д. А. О понятии «адаптация». Исследование адаптации студентов к условиям учебы в вузе / Д. А. Андреева // сб.: Человек и общество. – вып. XIII. – М.: Наука, 1973. – 520 с.
4. Асеев В.Г. Теоретические аспекты проблемы адаптации / Асеев В.Г. // Адаптация учащихся и молодежи к трудовой и учебной деятельности. - Иркутск, 1986. - С.3-17.
5. Безюлева Г. В. Психолого-педагогическое сопровождение профессиональной адаптации учащихся и студентов: монография / Г. В. Безюлева. – М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт, 2008. – 320 с.
6. Богданов Р. В. Адаптация студентов к учебному процессу как результат внеучебной работы / Р. В. Богданов // Вестн. Краснояр. гос. ун-та. Сер. Гуманитарные науки. – 2006. – № 3/1. – С. 106–107.
7. Большой психологический словарь/ Авдеева Н.Н. и др.; Под ред. , Б.Г.Мещерякова, В.П. Зинченко. - СПб.: Прайм-Еврознак; М.: ОЛМА-пресс, 2003. - 666с.
8. Возрастная и педагогическая психология: Словарь. - М.: Ред. МГОПУ,1999. - 93 с.
9. Волков Б.С. Методология и методы психологического исследования : учебное пособие для вузов / науч. ред. В.С. Волков. - 6-е изд., испр. и доп. - М. : Академический Проект, - 2010. - С. 56.

10. Георгиевский А. Б. Эволюция адаптации: историко-методологическое исследование / А. Б. Георгиевский. – Л.: Наука, 1989. – 189 с.
11. Долгинова О.Б. Изучение одиночества как психологического феномена/ О.Б. Долгинова. - Прикладная психология, 2000. –№4. –с. 28-36
12. Е.Н. Осин Д.А. Леонтьев. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журнал Высшей школы экономики. –2013.– Т. 10. – № 1. –С. 55–81.
13. Зотова О. И. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации / О. И. Зотова, И. К. Кряжева. – М.: Наука, 1979. – С. 219–232.
14. Карпенко Л. А. Психология. Словарь 2-е изд., испр. и доп./ Л. А.Карпенко. - М.: Политиздат, 1990. – 496 с.
15. Киселева В. Подростковое одиночество / В.Киселева // Школьный психолог. –2002. –№8. –с.8-16
16. Кон И. С. Социализация личности / И. С. Кон. – М.: Политиздат, 1967. – 383 с.
17. Конева Е. В. Психология общения / Е. В. Конева. – Ярославль: ЯрГУ, 1992. – 72 с.
18. Корчагина С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества /С.Г.Корчагина. –М., 2005. –196 с.
19. Корчагина С. Г. Психология одиночества. Учебное пособие. / С.Г.Корчагина.- СПб.: Издательство МПСИ, 2008. – 228с.
20. Корчагина С.Г. Психология одиночества: учебное пособие./ С.Г.Корчагина.– М.: Московский психолого-социальный институт,– 2008– 58 с.
21. Крайг Г. Одинокие люди: мифы и реальность /Г. Крайг //Психология развития. – СПб.: Питер, 2003. – С.704-705.
22. Кривцова С.В. и др. Подросток на перекрестке эпох/ С.В. Кривцова и др.– М.: Генезис, 1997. –280 с.

23. Кузнецов О. Н., Лебедев В. И. Психология и психопатология одиночества/ О. Н Кузнецов.–М., 1972. –158 с.
24. Куница В. Н. Нарушения, барьеры, трудности межличностного общения // Актуальные проблемы психологической теории и практики /под ред. А. А. Крылова. – СПб., 1995. – с 25-39
25. Лабиринты одиночества / Под ред. Н.Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – 624 с.
26. Лабунская В. А., Менджерицкая Ю. А., Бреус Е. Д. Психология затрудненного общения/ Лабунская В. А., Менджерицкая Ю. А., Бреус Е. Д. –М., 2001. –355с.
27. Лисовский, В. Т. Личность студента / В. Т. Лисовский, А. В. Дмитриев. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1974. – 184 с.
28. Любякин А. А. Психология одиночества и проблемы адаптации личности // Известия Уральского федерального университета. Серия 1. Проблемы образования, науки и культуры. –2015. – № 4 (144). – С. 122–127.
29. Любякин А. А. Учебно-методическое пособие подготовлено кафедрой социальной психологии и психологии управления/ Любякин А.А – Е., Издательство Уральского университета, 2011.– 50 с.
30. Любякин А.А., Оконечникова Л.В Исследование одиночества у студентов-статья, –Е.:–2016 –14 с.URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/issledovanie-odinochestva-u-studentov> (дата обращения 5.03.2018)
31. Миускович Б. Одиночество: междисциплинарный подход // Лабиринты одиночества / сост., и ред. Н. Е. Покровского. –М., 1989. – 265 с.
32. Немов, Р. С. Психология: учебник / Р. С. Немов. – Москва: КноРус, – 2014. – 718 с.
33. Неумова Е. В. Одиночество как психический феномен и ресурс

развития личности в юношеском возрасте./ Неумова Е. В. –М.: Прогресс–2005.–364 с.

34. Опросник для определения вида одиночества С.Г. Корчагина URL: <http://www.gurutestov.ru/test/446/> (дата обращения на ресурс 7.04.2018 г)

35. Осницкий А.К. Проблемы исследования субъектной активности/ А.К. Осницкий //Вопросы психологии. - №1. - 1996. –С. 26

36. Осницкий, А. К. Определение характеристик социальной адаптации / А. К. Осницкий // Психология и школа. - 2004. - N 1. - С. 43-56

37. Отрывок из Rogers, Carl R., and Rosalind F. Dymond, eds. Psychotherapy and Personality Change: Coordinated Research Studies in the Client-Centered Approach. Chicago: University of Chicago Press, 1954.

38. Перлман Д., Пепло Л. Теоретические подходы к одиночеству // Лабиринты одиночества. / сост., и ред. Н. Е. Покровского. –М.,1989. –516 с.

39. Петровский, А. В. Основы теоретической психологии: учебное пособие для вузов / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – М.: ИНФРА-М, 1998. – 526 с.

40. Психология /Немов Р.С. - Кн. 1. Общие основы психологии. – 2003, – 4-е изд., –688с.

41. Психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – М: Педагогика-Пресс, 1996. – 440с.

42. Пузанова Ж. В. «Одиночество» как предмет эмпирического анализа // Социология: методология, методы, математические модели. – 2009. - № 29. – с. 132–154

43. Пузанова Ж. В. Проблема одиночества. – М., 1998. – 700 с.

44. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара: Бахрах –М, 2001. — 672 с.

45. Роджерс К. Эллен Вест и одиночество // Московский

психотерапевтический журнал. - 1993. - № 3. – 39-45 с.

46. Росляков, А. Е. Социально-психологическая адаптация студентов в условиях вуза МПС: автореф. дис. канд. психол. наук / А. Е. Росляков. – Ярославль, 2003. – 16 с.

47. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии - Питер, 2002. – 720 с.

48. Рузова Л. А. Социально-философские аспекты проблемы одиночества в современном обществе // Проблемы гуманизации вуз. образования. – 2000. – Вып. 6. - ч. 3. – с. 85-88.

49. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме – Москва, 1960. – 254 с.

50. Словарь практического психолога. /Сост. С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1997. – 650 с.

51. Степанова, О. П. Психическая адаптация и психологическое сопровождение студентов-первокурсников на начальных этапах обучения: дис. канд. психол. наук / О. П. Степанова. – Санкт-Петербург, 2002. – 192с.

52. Тихонов Г. М. Феномен одиночества: теоретические и эмпирические аспекты : автореф. дис. докт филос. наук / Г. М.Тихонов.- Нижний Новгород, 2006. – 47 с.

53. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп/ Н. П. Фетискин— М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. - С. 193-197

54. Фурманова, Н. В. Динамика показателей психосоциальной адаптации личности на различных возрастных этапах периода ранней взрослости / Н. В. Фурманова // Журнал практического психолога: науч.-практ. журнал. – 2006. – № 6. – С.148–156.

55. Хараш А. У. Психология одиночества/ А Хараш.- М., 1995. - 523 с.

56. Хорни К. Собрание сочинений в 3-х томах/ К. Хорни.-М., 1997

–605 с.

57. Шагивалеева Г.Р. Одиночество и особенности его переживания студентами: Монография / Г.Р. Шагивалеева. - Елабуга: Изд-во ОАО "Алмедиа", 2007 –157 с.

58. Швалб Ю. М., Данчева О. В. Одиночество: социально-психологическая проблема/ Ю. М. Швалб, О. В. Данчева.- Киев, 1991. –216с.

59. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. - М.: Независимая фирма «Класс», 1999.-576 с.

60. Янг Д.И. Одиночество, депрессия и когнитивная терапия: теория и ее применение // Лабиринты одиночества: сборник статей / Под ред. Н.Е. Покровского. - М.: Прогресс, 1989. - 552 – 593с.

61. Яницкий, М. С. Адаптационный процесс: психологические механизмы и закономерности динамики: учеб.пособие/ М. С. Яницкий. – Кемерово: КемГУ, 1999. – 84 с.

62. Haan N. Coping and defending / N. Haan. – N.-Y.: The free press, 1977. – 237p.

63. Young J. E. An instrument for measuring loneliness // Paper presented at the annual meeting of the American Psychological association. New York. - 1979. - p. 75–90.

64. Koch Ph.J. Loneliness without objects // The Southern joymal of philosophy. - Mtmphis, 1983. - vol. 21. - № 2. - p. 193 - 209.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

«Общие баллы по методикам»

Тестируемый	Пол	методика С.Г. Корчагиной				Диагностика социальной психологической адаптации	Принятие себя %	Принятие других	Эмоциональный комфорт	Внутренний контроль	Доминирование	Эскапизм	Лживость	методика Осина и Леонтьева		
		Состояние одиночества %	Диффузное %	Отчуждающее %	Диссоциированное %	адаптивность интегральное значение %								общее переживание одиночества	зависимость от общения	позитивное одиночество
1281	ж	13	6	9	9	47.3	56.9	57.7	47.7	40.5	37.2	23	18	45	47	26
517	м	7	6	5	8	64.2	72.6	82.3	64.3	65.2	51.2	13	32	20	29	19
518	м	9	8	7	9	50.9	64.6	52.4	46	51.5	45	22	27	33	23	34
1231	ж	6	8	7	8	62.1	75.4	57.1	66.7	61.3	55	14	23	22	33	40
515	ж	12	4	12	8	44.5	46.8	44	41	53.9	34.8	18	27	42	19	31
5281	ж	5	6	6	8	60.2	77.6	84.2	48.8	48.3	49	19	15	15	45	28
1241	ж	4	7	3	7	69	76.7	76.2	73.1	59.6	56.6	18	15	18	50	18
513	ж	10	8	8	8	52	61.4	57.4	36.7	58.4	50	19	28	36	18	32
511	ж	7	4	8	5	54.2	62.	46.	59.7	54.8	56.4	18	32	30	34	26

							5	5								
1311	м	10	5	8	9	66	80. 6	63	61	66.4	57.8	11	30	32	35	31
514	ж	5	6	5	6	73.3	86. 3	82. 2	82.4	65.6	53.8	13	32	20	22	40
524	ж	6	4	8	10	52.2	66. 2	58. 5	48.6	46	40.9	17	17	22	20	36
1271	ж	9	5	8	8	52.9	61. 9	37. 5	50	68.2	0	18	24	39	43	20
527	ж	16	5	14	10	36.1	39. 3	19. 9	28.6	45.2	28.6	19	30	57	36	30
522	ж	5	3	9	6	72.1	78. 3	81. 3	71.9	61.1	64.9	7	30	16	36	29
1251	ж	13	6	12	11	38.5	50	29. 2	20.3	48.8	25	16	30	50	34	35
1302	м	8	6	9	9	50.2	47. 7	47. 4	42.6	55.3	53.7	17	24	28	29	33
1261	ж	10	5	11	9	54	76. 2	47. 7	41.4	54.6	58.8	17	22	27	26	30
519	м	8	8	5	8	59.4	72. 5	59	57.4	58.8	44.4	18	28	21	37	21
526	ж	4	4	7	6	66.4	78. 8	66. 7	69	56.7	62.1	17	28	17	30	24
521	ж	11	8	8	9	53.7	66. 7	61. 2	53.3	50.3	44.4	17	28	28	27	28
516	ж	4	7	6	5	74.9	89. 7	80. 8	67.3	63.9	66.7	11	35	16	30	26
512	ж	10	8	8	11	50	68	69. 3	33.8	44.2	60	23	6	40	27	40
523	ж	7	4	9	5	57.3	61. 8	58	59.6	61.4	47.6	17	26	21	35	28
525	ж	7	3	10	8	67.4	80	73.	68.3	61.8	57.7	11	29	22	40	30

							5									
528	ж	6	7	6	9	55.4	68.5	53.6	44.4	59.7	55.8	17	26	27	26	36
1301	м	14	7	12	11	47.3	55.8	44.4	43.8	48.3	45.8	22	25	42	31	29
1291	ж	11	7	9	9	45.5	57.6	42.9	31.3	49.3	30	21	22	33	28	29
11	ж	13	9	6	8	41.2	31.3	42.4	42.1	50.8	43.9	26	22	43	36	30
119	м	5	3	8	5	71.8	85.5	66.1	82.4	67.9	63.4	13	17	26	27	36
16	ж	5	7	5	7	70.6	60.9	78.3	63.3	76.6	28.6	2	40	16	22	35
14	м	7	8	5	9	53.4	64	56.4	52.1	56.3	52.4	24	26	21	46	29
15	ж	13	8	6	10	50.6	57.1	55.6	47.1	52	54.2	17	32	30	36	24
111	ж	8	5	9	8	73.5	91.4	69.8	68.4	67.8	68.5	8	35	23	27	36
114	ж	12	7	9	8	55.9	69.6	61.2	48.2	52.2	37.2	9	23	29	27	35
113	м	7	10	4	8	65.1	69.1	68.4	56	72.6	55	14	21	22	37	36
115	ж	6	6	6	7	68.5	70.3	75.7	66.7	62.5	59.5	11	26	19	34	30
112	ж	4	8	3	9	65.8	79.4	76	69.5	50.5	53.7	13	24	16	36	27
1331	ж	9	3	12	7	65.2	72.4	8.2	48.8	71.1	87.5	13	31	21	21	30
1341	ж	4	8	5	8	77.7	90	61.5	60.4	86.3	76.9	8	20	15	25	30
17	ж	11	6	11	10	42.2	45.	45.	30.9	48	48	17	25	36	26	30

							5	7									
116	ж	7	6	8	9	54	64. 1	54. 5	47.5	56.5	58.5	16	21	35	25	30	
117	ж	10	8	8	13	49.1	57. 6	56. 9	47.3	51.1	44.4	15	29	25	28	36	
1351	м	7	9	5	9	56.1	63. 2	64. 3	50	53.7	51.2	16	27	25	25	35	
118	ж	5	6	7	7	66.1	69. 2	55. 5	55.2	67.2	66.7	13	23	24	24	33	
12	ж	8	7	8	11	58.4	65. 3	55. 5	54.1	59.7	57.1	16	28	31	37	33	
13	ж	6	5	9	7	54	62. 7	59. 7	43.2	48.1	52.6	12	26	38	28	38	
1361	ж	7	4	9	7	69.2	78. 4	63. 3	74	61.9	46.2	4	21	21	36	28	
18	ж	9	7	8	4	52.5	59. 7	50. 4	53.1	49.9	61.1	12	26	36	41	31	
19	м	6	6	7	8	62.1	64. 5	60. 5	63.2	64.3	63	27	11	17	28	32	
1211	ж	11	5	11	10	60.9	66. 2	69. 1	54.4	55.3	63.6	9	25	32	39	32	
1201	ж	9	4	10	8	60.6	68. 3	66. 7	61.4	55.1	55.6	11	27	29	30	29	

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

«Данные по корреляционному анализу»

вариант	Состояние одиночества	Диффузное	Отчуждающее	Диссоциированное	адаптивность	Принятие себя	Принятие других	Эмоциональный комфорт	Внутренний контроль	Доминирование	Эскепизм	Живость	общее переживание одиночества	зависимость от общения	позитивное одиночество
общее одиночество	1.000 000	0.10 0749	0.596 625	0.57794 6	- 0.766 147	- 0.64 436 7	- 0.60 403 1	- 0.7046 53	- 0.512 743	- 0.4678 67	0.35 199 4	0.09 642 4	0.808 613	0.054 494	- 0.004 185
диффузное	0.100 749	1.00 0000	- 0.591 510	0.34155 8	- 0.225 790	- 0.18 491 4	- 0.01 278 1	- 0.2327 34	- 0.169 364	- 0.2039 91	0.27 679 1	- 0.12 111 2	0.031 035	0.018 621	0.119 694
отчуждающее	0.596 625	- 0.59 1510	1.000 000	0.22128 6	- 0.398 078	- 0.33 212 5	- 0.46 580 9	- 0.4203 02	- 0.327 727	- 0.1174 79	- 0.02 253 7	0.06 795 4	0.559 904	- 0.083 822	0.081 515
диссоциированное	0.577 946	0.34 1558	0.221 286	1.00000 0	- 0.617 995	- 0.41 087 9	- 0.34 105 2	- 0.6153 10	- 0.534 893	- 0.3420 40	0.35 928 5	- 0.11 426 2	0.470 787	- 0.012 508	0.173 145

адаптивн ость	- 0.766 147	- 0.22 5790	- 0.398 078	- 0.61799 5	1.000 000	0.86 230 9	0.73 338 6	0.8959 27	0.772 645	0.6245 20	- 0.67 820 4	0.12 854 9	- 0.792 012	0.007 207	- 0.033 670
принятие себя	- 0.644 367	- 0.18 4914	- 0.332 125	- 0.41087 9	0.862 309	1.00 000 0	0.68 794 2	0.7507 58	0.554 977	0.6015 80	- 0.53 023 0	0.00 629 0	- 0.684 988	- 0.003 293	- 0.026 290
принятие других	- 0.604 031	- 0.01 2781	- 0.465 809	- 0.34105 2	0.733 386	0.68 794 2	1.00 000 0	0.7142 28	0.326 666	0.3373 26	- 0.48 233 5	0.04 221 2	- 0.673 762	0.116 251	- 0.026 398
эмоциона льный комфорт	- 0.704 653	- 0.23 2734	- 0.420 302	- 0.61531 0	0.895 927	0.75 075 8	0.71 422 8	1.0000 00	0.651 873	0.4697 89	- 0.54 809 4	0.13 027 7	- 0.733 999	0.216 959	- 0.182 387
вн.контр оль	- 0.512 743	- 0.16 9364	- 0.327 727	- 0.53489 3	0.772 645	0.55 497 7	0.32 666 6	0.6518 73	1.000 000	0.4683 06	- 0.49 262 8	0.19 640 6	- 0.553 127	- 0.094 844	0.029 979
доминиро вание	- 0.467 867	- 0.20 3991	- 0.117 479	- 0.34204 0	0.624 520	0.60 158 0	0.33 732 6	0.4697 89	0.468 306	1.0000 00	- 0.40 050 1	- 0.00 205 4	- 0.392 139	- 0.046 820	0.084 374
эскапизм	0.351 994	0.27 6791	- 0.022 537	0.35928 5	- 0.678 204	- 0.53 023	- 0.48 233	- 0.5480 94	- 0.492 628	- 0.4005 01	1.00 000 0	- 0.31 252	0.385 709	0.093 622	- 0.201 590

						0	5					2			
лживость	0.096 424	- 0.12 1112	0.067 954	- 0.11426 2	0.128 549	0.00 629 0	0.04 221 2	0.1302 77	0.196 406	- 0.0020 54	- 0.31 252 2	1.00 000 0	- 0.046 693	- 0.098 660	- 0.074 237
общее пережива ние одиначес тва	0.808 613	0.03 1035	0.559 904	0.47078 7	- 0.792 012	- 0.68 498 8	- 0.67 376 2	- 0.7339 99	- 0.553 127	- 0.3921 39	0.38 570 9	- 0.04 669 3	1.000 000	- 0.013 209	0.179 151
зависимо сть от общения	0.054 494	0.01 8621	- 0.083 822	- 0.01250 8	0.007 207	- 0.00 329 3	0.11 625 1	0.2169 59	- 0.094 844	- 0.0468 20	0.09 362 2	- 0.09 866 0	- 0.013 209	1.000 000	- 0.492 032
позитивн ое одиначес тво	- 0.004 185	0.11 9694	0.081 515	0.17314 5	- 0.033 670	- 0.02 629 0	- 0.02 639 8	- 0.1823 87	0.029 979	0.0843 74	- 0.20 159 0	- 0.07 423 7	0.179 151	- 0.492 032	1.000 000