

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «КубГУ»)

Факультет управления и психологии

Кафедра социальной психологии и социологии управления

КУРСОВАЯ РАБОТА

ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА У ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Работу выполнила _____ И. Р. Тумасян
(подпись)

Направление подготовки _____ 37.03.01 – Психология _____ курс 2

Направленность (профиль) _____ общий _____

Научный руководитель

доцент, кандидат

психол. наук _____ Т.С. Пухарева
(подпись, дата)

Нормоконтролер

доцент, кандидат

психол. наук _____ Т.С. Пухарева
(подпись, дата)

Краснодар

2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1 Теоретический анализ подходов к исследованию жизнестойкости личности со склонностью к одиночеству	6
1.1 Жизнестойкость как психологический феномен	6
1.2 Основные подходы к изучению одиночества	13
1.3 Феномен одиночества в подростковом и юношеском возрасте.....	21
2 Эмпирическое исследование жизнестойкости личности со склонностью к одиночеству	26
2.1 Организация и методы исследования	26
2.2. Результаты исследования жизнестойкости у юношей и девушек со склонностью к одиночеству	27
Заключение	32
Список использованных источников	34
Приложение А Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона	36
Приложение Б Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева.....	388

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Для современных людей одиночество - одна из серьёзнейших проблем человечества. В эту жизнь человек приходят одинокими и никому не нужным. Научно-технический прогресс начала XXI века принёс с собой множество изобретений, позволяющих улучшить коммуникацию людей, сделать общение более доступным и удобным. Но можно ли утверждать, что это решило проблему одиночества человека? Ведь в будущем мы сможем наблюдать эпидемию одиночества, которая будет страшнее ожирения.

В разные исторические периоды феномен одиночества приобретал новое толкование и рассматривался с различных точек зрения. Присущий человеку протест против одиночества стал основной темой многих гуманистических учений, возникших на Западе в XX веке. Одиночество личности рассматривалось как реализация принципа замкнутого антропологического универсума, согласно которому внутренняя закрытость человека – основа любого индивидуального бытия. Вследствие этого человек выбирает одиночество, когда не видит эмоционального отклика в общении с другими людьми. Одиночество современного человека одна из самых главных загадок нашего времени.

Проблема одиночества изучалась во всех психологических школах, в которых выделялось несколько подходов к изучению одиночества:

1. Психодинамический подход
2. Социологический подход
3. Когнитивное направление
4. Интеракционистский подход
5. Феноменологическая модель
6. Приватный подход
7. Экзистенциальное направление
8. Гуманистический подход

9. Биологическая модель

10. Общесистемный подход

11. Личностно - деятельностный подход

Можно сказать, что одиночество как объективная психологическая проблема современности не утрачивает своей актуальности.

Проблема исследования связана с изучением одиночества на философском, культурном, социальном и психологическом уровне. В психологическом плане переживание одиночества изучается как системное явление, которое зависит от внешних и внутренних факторов. Одним из факторов, влияющих на степень и характер переживания человеком одиночества, является жизнестойкость – понятие, вошедшее в науку не так давно, но уже занявшее прочное место в исследовании кризисных состояний человека, к которым и относится термин одиночество. В данной работе предстоит ответить на вопрос: в чем особенность переживаний одиночества людьми с разным уровнем жизнестойкости,

Объектом исследования является чувство одиночества как психологический феномен.

Предмет исследования. Проблема одиночества у людей с разным уровнем жизнестойкости.

Целью курсового исследования является изучение особенностей переживаний одиночества людьми с разным уровнем жизнестойкости.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие **задачи:**

1. Рассмотреть понятия одиночества, уединения, изоляции в психологической литературе.
2. Сделать анализ феномена жизнестойкости.
3. Проанализировать различия в уровне жизнестойкости у людей.

Теоретическая значимость исследования расширить понимание об особенностях переживания одиночества у людей с разным уровнем жизнестойкости.

Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты исследования покажут полную картину проблемы негативного одиночества и отчуждения.

1 Теоретический анализ подходов к исследованию жизнестойкости личности со склонностью к одиночеству

1.1 Жизнестойкость как психологический феномен

Исследуя механизмы модернизации общества, ученые обращают внимание на то, что современная личность должна ориентироваться в расширенном социальном пространстве, проявлять внутреннюю гибкость, разнообразие интересов, стремиться к самосовершенствованию, осознавать настоящее как особо значимое временное измерение человеческого бытия. Поэтому в русле копинг-исследований усилия ученых направлены на изучение специфической способности человека, которая помогает успешно адаптироваться в сложной скоротечной среде. По мнению психологов, такой способностью может быть особая «жизненная способность» или жизнеспособность. Это понятие трактуется как гибкость, упругость, эластичность, устойчивость к внешним воздействиям. Изучением этого феномена занимались А.А. Богданов, И.И. Шмальгаузен, К. Поппер, В. Ешби, Н.Ф. Реймерс, Хобфолл, М. Унгар, К. Левин, С. Мадди и Д. Кошаба, П. Уильямс, Д. Вибе и Т. Смит, Д.А. Леонтьев, А.И. Рассказова и др. О феномене жизнестойкости (hardiness) и его значении для человека впервые заговорил американский психолог С. Мадди, с точки зрения которого понятие «жизнестойкость» отражает психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, связанную с ее мотивацией к преодолению стрессогенных жизненных ситуаций. Термин «жизнеспособность» (resilience) буквально переводится как гибкость, упругость, эластичность, устойчивость (к внешним воздействиям) и как способность быстро восстанавливать здоровый физическое и душевное состояние [7]. Существует ряд определений понятия «жизнестойкость» (жизнеспособность). Наиболее распространено понимание этого понятия как способности к развитию, выживанию и самостоятельного существования [5, с.

291-295]. Д.А. Леонтьев считает, что данное свойство личности характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности [13]. Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, мире, отношений с миром. Жизнестойкость человека связана с возможностью преодоления разных стрессов, поддержкой высокого уровня физического и психологического здоровья, а также с оптимизмом, самоэффективностью, субъективной удовлетворенности жизнью, способностью к непрерывному личностному саморазвитию [3]. По С. Мадди, жизнестойкость («hardiness») состоит из трех компонентов: вовлеченность, контроль и принятие риска. Первая составляющая жизнестойкости - «вовлеченность» - важная характеристика отношения человека к себе, окружающему миру и характера взаимодействия с ним, которая дает силы и мотивирует ее к самореализации, лидерства, здорового образа мыслей и поведения; дает возможность чувствовать себя значимым и достаточно ценной, чтобы полностью включиться в решение жизненных задач, не обращая внимание на наличие стрессогенных факторов и изменений. Второй компонент жизнестойкости - «контроль». Контроль за обстоятельствами организует поиск путей влияния на результаты стрессогенных изменений, в противовес впадению в состояние беспомощности и пассивности. Третья составляющая жизнестойкости - «принятие риска» - помогает человеку быть открытым к окружающему миру, другим людям, обществу. Суть ее заключается в восприятии личностью жизненных событий и проблем как вызова и испытания лично для себя. С. Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья, оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях [2]. Однако можно говорить, как об индивидуальных различиях выраженности каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой [17]. Немного иначе определяет жизнестойкость Л.А. Александрова. С её точки зрения

жизнестойкость – это особая интегральная способность, способствующая успешной адаптации личности. Основные её компоненты входят в два блока: блок общих способностей включает в себя базовые личностные установки, интеллект, самосознание, смысл и ответственность; блок специальных способностей, включает навыки взаимодействия с людьми, а также навыки преодоления различных типов сложных ситуаций [2]. В дальнейшем, теоретическим фундаментом для разработки данного понятия послужили положения экзистенциальной психологии. По мнению психологов, работающих в русле данного направления, все события нашей жизни представляют собой результат принятия решений. Любое решение – это выбор. Либо выбор будущего – неизвестности, либо прошлого – определённости. При этом выбор будущего, как часто случается, сопровождается онтологической тревогой. И чем больше изменений предвидится, тем выше тревога. Поэтому, чтобы избежать её, человек поступает привычно, то есть выбирает прошлое. Однако чрезмерно частый выбор в пользу прошлого ведёт к застою, тем самым увеличивая чувство бессмысленности жизни. Выбор же будущего, несмотря на закономерную тревогу, приносит в жизнь человека новый опыт и возможности, стимулируя его к дальнейшему личностному развитию. Механизм действия жизнестойкости здесь заключается в воздействии установок на оценку текущей жизненной ситуации и готовности человека активно действовать в пользу будущего. В тоже время, по утверждению С. Мадди и Д. Фиске, изначально сложилось, что существуют люди с высоким и низким уровнем активности, вследствие тенденции ядра личности, стремящегося сохранить характерный для него уровень активации. Однако во многом благодаря осознанию важности собственной активности, в противовес пассивности, человек способен понять, что именно посредством неё он сможет воздействовать на свою собственную жизнь, и именно она оказывается ключевой переменной, препятствующей возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях. Таким образом, мы можем утверждать,

что данная теория сообщает нам о привычных и потенциальных уровнях активации, а одним из главных оснований жизнестойкости, по мнению С. Мадди, является черта активности, в противовес пассивности [17, с. 16]. С. Мадди было установлено, что характерная кривая активации личности формируется на ранних периодах жизни, после чего она мало изменяется. Сенситивным периодом формирования и развития компонентов жизнестойкости является детство и подростковый возраст, а решающим фактором здесь выступают детско-родительские отношения. Конечно, в дальнейшем так же возможно развитие жизнестойкости, однако её темпы будут не столь высоки как в ранние периоды [17]. Касаясь вопроса определения взаимосвязей жизнестойкости со сходными понятиями и явлениями, мы можем сказать, что на данный момент времени, в отечественной и зарубежной психологии имеют место многочисленные исследования отражающих сущностные черты данного явления. Так, Д. Бэнк и Л. Кэннон в своих исследованиях рассматривали влияние «hardiness» на взаимосвязь между стрессорами и психосоматической патологией. Они выяснили, что лица, обладающие хорошо выраженными качествами «hardy», испытывают стрессы намного реже и не воспринимают мелкие неприятности как стрессогенные. В свою очередь С. Ханг установил, что люди с высокой выраженностью жизнестойкости имеют высокую вероятность оставаться здоровыми и воспринимать изменения, происходящие в их жизни как положительные. Исследования И. Солковой и П. Томанека выявили, что жизнестойкость положительно воздействует на ресурсы совладания, повышая при этом общую самооффективность. Лица, имеющие высокие показатели «hardiness», имеют более высокую когнитивную оценку и развитые копинг-стратегии [4, с. 212]. В отечественной психологии жизнестойкость стала изучаться сравнительно недавно, но уже имеются довольно интересные исследования. Так, Е.И. Рассказова в своих исследованиях установила, что жизнестойкость способствует поддержанию общей витальности и активной деятельности человека. Исследования

Л.А. Александровой показали, что высокий уровень жизнестойкости способствует успешной личностной адаптации, а также препятствует повышению тревожности и возникновению напряжения в адаптационный период. Так же было установлено, что жизнестойкость отрицательно связана с депрессивностью, использованием неадаптивных копинг механизмов, а также некоторыми симптомами посттравматического стрессового расстройства [1]. Результаты многочисленных исследований, направленных на поиск психологических факторов успешного противостояния стрессу в условиях профессионального, учебного и других видов деятельности убедительно свидетельствуют о существовании такой личностной особенности как жизнестойкость. Люди с высокими показателями по параметру преданность / вовлеченность характеризуются верой в то, что их жизнь имеет цель и смысл. Они получают удовольствие от своей деятельности и уверены в том, что ее результаты необходимы как для них самих, так и для других людей. При недостатке привлечения человек чувствует себя изолированной от жизни, не востребованной ней. Этот компонент жизнестойкости развивается с детства: для его становления важны любовь родителей, поддержка и принятие с их стороны. Выраженный контроль дает человеку ощущение того, что он имеет свободу выбора, может активно влиять на ход жизненных событий. Недостаток контроля переживается как чувство беспомощности, зависимости от других людей и случайного хода событий. Этот компонент жизнестойкости формируется у тех детей, чья инициатива нашла поддержку со стороны родителей и воспитателей. При сложившейся готовности рисковать человек открытый новому опыту. Все события, которые с ним происходят (даже негативные) он расценивает как важную информацию, которая дает возможность для развития и совершенствования. Если такая установка не сформирована, человек избегает новых ситуаций, стремится к простому комфорту и тем самым обедняет свою жизнь. Она постепенно превращается в закрытую систему, не способную к дальнейшему развитию. Для развития у

ребенка готовности к риску важное богатство впечатлений, неоднородность и изменчивость внешней среды. Три компонента жизнестойкости относительно независимы и в совокупности определяют меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю устойчивость при условии, что успешность деятельности не снижается [9]. Действие стрессогенных факторов преломляется через систему жизнестойких убеждений. С. Мадди описал пять механизмов противостояния человека стресса с помощью жизнестойких убеждений:

- 1) физиологический - положительное влияние на иммунитет организма;
- 2) когнитивный - оценка тяжелой жизненной ситуации как менее стрессовой;
- 3) мотивационный - стремление к совладающему поведению;
- 4) социально психологический - поиск поддержки со стороны других людей;
- 5) поведенческий - использование практик оздоровления.

Благодаря действию этих механизмов человек сохраняет психическое и соматическое здоровье, и может продолжать успешно выполнять свою профессиональную деятельность. Физиологические реакции на стресс значимо меньше выражены у испытуемых с низкой тревожностью и высокой жизнестойкостью [1]. Есть данные, свидетельствующие об отрицательной корреляции жизнестойкости с «поведением типа А» - поведенческим синдромом людей, склонных к сердечно-сосудистым заболеваниям [10]. Наиболее динамичными периодами формирования жизнестойкости являются ранние периоды онтогенеза, а именно детский и подростковый возраст, а решающим фактором её развития выступают детско-родительские отношения. Жизнестойкость тесно взаимосвязана с общей самооффективностью, психологическим благополучием, успешной адаптацией и жизнетворчеством, а также положительно коррелирует со стратегиями совладания, направленными на активное разрешение проблем. Основным условием жизнестойкости, эффективного функционирования

человека в бурном и постоянно меняющемся мире является умение конструктивно реагировать на эти изменения, перестраиваться и, в конечном итоге, постоянно положительно меняться, саморазвиваться. Задача психолога состоит в том, чтобы научить юношей такому способу взаимодействия с миром [3]. Исследования показывают ключевую роль жизнестойкости в структуре понятия жизнеспособности, так как жизнестойкость, с одной стороны, влияет на оценивание ситуации - благодаря готовности активно действовать и уверенности в возможности влиять на ситуацию она воспринимается как менее травматичная, с другой стороны, жизнеспособность способствует активному преодолению трудностей за счет выработки нового конструктивного поведения и преобразования компонентов жизнеспособности. Жизнестойкость помогает воспроизводить баланс между факторами риска и защитными факторами. М.П. Гурьянова считает, что жизнеспособность личности как способность личности к самоопределению, самостоятельному выбору своего жизненного пути, организации собственной жизнедеятельности невозможна без жизненной устойчивости, которая является определенным набором личностных свойств и поведенческих реакций, которые позволяют конструктивно (т.е. продуктивно с точки зрения развития личности) решить трудную жизненную ситуацию. Таким образом, подводя итог всему вышесказанному, мы можем констатировать, что жизнестойкость является интегративным личностным качеством, позволяющим успешно переносить стрессовые ситуации, при этом поддерживая оптимальную работоспособность и сохраняя внутренний баланс. Происходит это благодаря ориентации на будущее и сокрытой в ней активности, привносящей в жизнь человека новый опыт и возможности, стимулирующей его к дальнейшему личностному развитию. Основными составляющими жизнестойкости являются убежденность личности в готовности справиться с ситуацией, и открытость всему новому. Жизнестойкость включает в себя три компонента, а именно: вовлечённость, отвечающую за получение человеком радости от выполняемой деятельности;

контроля, позволяющему человеку поддерживать активную жизненную позицию и самостоятельно выбирать свой жизненный путь; принятия риска, подталкивающему к оправданному риску и помогающему пользоваться полученным опытом.

1.2 Основные подходы к изучению одиночества

Проблему одиночества стали рассматривать психоаналитики из школы Зигмунда Фрейда (Sigmund Freud). Данная группа психологов выявила, что одиночество отражает определённые черты личности: нарциссизм, манию величия, агрессивность. Впоследствии названные черты личности приводят к распаду человеческой личности и одиночеству. Последователи Зигмунда Фрейда объясняли одиночество ранним влиянием личностного развития ребёнка. Именно на данной стадии развития формируется «синдром одиночества». Любовь окружающих, семьи, которая акцентирована лишь на нём, приводит к комплексу собственного величия и к стремлению получить всю любовь в мире. Поскольку это, как правило, не всегда можно получить, то возникает недостаток общения и агрессивность, приводящее к одиночеству. Психоаналитики полагали, что ранний детский опыт во многом зависит от того, будет ли человек одинок по жизни.

Одним из первых подходов является *социологический подход*. Авторами данного подхода являются Дэвид Рисмен (David Riesman), Карл Боумен (Karl Bowman), которые разработали теорию одиночества. Суть данного подхода заключается в изучении «американского характера» («социальный характер»). Спустя время Дэвид Рисмен выделил три вида социального характера: изнутри ориентированный, традиционно ориентированный и извне ориентированный. Автор считал, что одиночество толпы идёт извне. Такие люди нуждаются не только в постоянном одобрении со стороны других, но и приспособливаются к жизни, чтобы заслужить одобрение. Их требования слишком велики и не всегда отвечают действительности, так как недовольны качеством межличностного общения.

По мере того, как среди населения растёт ориентация на данный подход, возникает феномен «*одинокой толпы*». Дэвил Рисмен считает, что одиночество в жизни взрослого возникает, например, из – за развода

В свою очередь, Карл Боумен считает одиночество побочным эффектом, которое возникает вследствие социальных изменений в обществе. Считая одиночество атрибутом человеческого существования, указывает на его болезненное переживание человеком. С его точки зрения, любые изменения социальных институтов приводят к разрывам межличностных связей и одиночеству.

Карл, как и другие представители данного направления, считают, что главная причина одиночества находится вне самого индивида: одиночество личности – это продукт действия социальных сил. Во все времена человек стремится к общению, к потребности в доверии и сотрудничеству. Ввиду того, что в обществе реализуется дефиниция «*каждый сам по себе*», снижается потребность в общении, приводящая к одиночеству.

Таким образом, представители *социологического направления* считают одиночество общим показателем, характеризующим общество. Переживание одиночества приводит к изменению качества личности, являясь социальным продуктом [9].

Представители *интеракционистского подхода* вычленяют ситуативные и личностные аспекты одиночества. Некоторые индивиды вбирают в себя субъективно-личностную склонность к одиночеству, а у другой группы индивидов возникает социальная ситуация, ведущая к одиночеству. У взаимодействующих друг с другом групп возникает эмоциональное переживание одиночества, либо восприятие социальной изолированности.

Один из представителей *интеракционистского подхода*, Роберт Вейс (Robert_Weiss), рассматривал одиночество как результат взаимодействия личности и ситуации, которая возникает в обществе. Автора интересует обычное одиночество, возникающее у многих на протяжении всей жизни. Одиночество у него делится на два типа: эмоциональное и социальное.

Первое возникает из – за недостатка тесной, интимной привязанности к определённой человеку, второе – отсутствием социального общения. Эмоциональное одиночество находит отклик в серии состояний, например, тревоге, внутренней пустоте и т.д. Иногда два типа могут взаимодействовать друг с другом, проявляясь о внезапной потере интимного партнёра и его реакцией на данную ситуацию. На ленте времени автор делит одиночество на хроническое и острое, полагая, что следует серьёзно изучать названные типы, так как следует их отличать.

Следующим представителем данного подхода является канадский социальный психолог Велло Серма (Vello Serma), который начал свое исследование одиночества с личностного кризиса. Психолог приводит данные о причине самоубийств, среди подростков и молодых людей в возрасте более 20 лет – сильное чувство одиночества, которое они не могут никак передать [10].

Затронем такое направление, как *феноменологическая модель*, в которой происходит разрыв между чистыми и межличностными отношениями. Разрыв возникает из – за чувства одиночества. Человек старается прийти к «правильному» общению, которое считается идеальным в данном обществе. Проще говоря, благодаря обществу индивид стремится соответствовать феноменологическим идеалам общества, которые могут не совпадать с индивидуальными особенностями индивида. В результате человек начинает переживать свою оторванность от толпы, так как считает, что он не такой, каким должен быть. Человек старается создать новый общественный идеал, либо не обращает на него никакого внимания. В первом случае мы можем наблюдать борца, а во втором – фантазёра, который погружен в мир творчества. Считается, что отход от принятых образцов требует от индивида мужества и добровольного согласия.

Выдвинутая *лично-ориентированная теория* принадлежит Карлу Рэнсону Роджерсу (Carl Ransom Rogers), который выдвинул «Я» – теорию личности и «Я» – индивида. Между двумя этими теориями возникает

напряжение, приводящее к одиночеству. Усвоенные идеалы приводят к возникновению разногласия между тем, как хотелось бы поступать, и тем, как надо это делать. Это приводит к тому, что он становится жертвой одиночества. Очень ровно провёл нить к одиночеству Карл Роджерс, говоря о том, что одиночество резко и болезненно проявляется только у тех индивидов, которые по разным причинам оказываются одинокими, испуганными, отвергнутыми всеми остальными, но обладающими своим «Я». Он считал, что одиночество находится внутри самого человека, рассматривая отчуждение личности. Согласно его стратегии, опыт одиночества влияет на текущую личность, а не на ранние детские впечатления.

В свою очередь, Уильям Садлер и Томас Джонсон полагали, одиночество в современном мире настолько поглотило общество, что привело человека к погруженности в самого себя. Авторы предположили, что знаком одиночество является человеческая «самость», которая сообщает человеку кто он в этой бременной жизни. Выделяя феноменальные и когнитивные компоненты одиночества, заключили, что одиночество является формой самосознания. Речь ведётся о жизненном мире, который означает очищение от естественной установки сознания

В данном направлении отталкиваются от утверждения, что человек тянется к равновесию между желаемым и достигнутым уровнями социального взаимодействия. Яркими фигурами данного направления являются американские учёные Валериан Дерлега (Valerian Derlega) и Стефан Маргулис (Stefan Margulis), которые исследовали такие термины, как «интимность» и «самораскрытие». Понятие «качества» в рамках общения истолковывается как глубина интимности межличностного взаимодействия, которое может привести к раскрытию личности. Понятию интимности противопоставляется формальный характер общения. Если нарушится баланс между данными понятиями, то это приведёт к возникновению одиночества. Имеется в виду, что для развития здоровой личности нужно соблюдать

равновесие между интимностью и формальностью, не только повышая интимность.

Вышеуказанные авторы разработали модель шкалирования уровня интимности. Невозможность индивидом достичь самораскрытия личности приводит к переживанию одиночества, которое со временем будет возрастать. По мнению исследователей, к одиночеству могут привести как внешние, так и внутренние факторы. Одиночество является индикатором отклонений от оптимального психологического баланса личности.

Таким образом, представители данного направления придерживаются того, что человеку присуща потребность в доверительных, душевных отношениях с другими людьми. Эта потребность является базой в межличностных контактах.

Сторонники *экзистенциального направления* исследовали личность через её потенциальную возможность находиться в одиночестве. Только нахождение в состоянии одиночества спасает существование человека от растворения в социуме. В массе личность является пустотой.

По мнению экзистенциалистов в юношеском и зрелом возрасте индивид противостоит другим людям, отстаивая своё мнение и право на свою самость. Таким образом, переживание личности является толчком к формированию и развитию. Исходя из вышесказанного, хотелось бы вспомнить слова русского мыслителя Николая Александровича Бердяева, который говорил, что человек имеет священное право на одиночество, так как через моменты одиночества рождается личность, в одиночестве раскрывается личность, самопознание своего «Я». Николай Александрович вместе полагал, что одиночество неизбежно следует за ними, оно является необходимым элементом экзистенции человека, раскрывая его внутренний мир.

Исходя из данной модели, все люди были одиноки. Они лишь в разной степени приходят к одиночеству. С экзистенциальной точки зрения извечные характеристики человеческого бытия определяются изолированностью,

несовместимостью, некоммуникабельностью. Одиночество нужно людям для осознания собственной изоляции, которое невозможно преодолеть, но можно осмыслить как часть своей человеческой природы. Индивид выбирает добровольное простое одиночество. Он выбирает такое одиночество, которое принесёт мало боли, оставит надежду на возможность встретить того, кто не только примет его, но услышит и поймёт. Такая надежда приводит человека к позитивным переживаниям личностного роста, но и к тому, что он может ограничить контакты с другими людьми. Таким образом, создаётся замкнутый цикл невозможности получить эмоциональный отклик, ограничиваются доверительные отношения, в которых никто не поможет, потому что никому. [20]

Гуманистический подход является одним из оригинальных подходов в изучении одиночества. Можно сказать, что к состоянию одиночества приводит фрустрация, или депривация каких – либо психологических потребностей, как дефицит общения или отсутствие возможности самоактуализации. Одиночество, в представлении Абрахама Гарольда Маслоу (Abraham Maslow), приобретает позитивный характер. Можно вспомнить немало высказываний известных людей о целебной силе одиночества, о его позитивном, благотворном влиянии на человека, на его самосовершенствование. Так, Лев Николаевич Толстой писал, что *«живя с людьми, не забывай того, что ты узнал в уединении. В уединении обдумывай то, что узнал из общения с людьми»* [11], а Николай Александрович Бердяев утверждал, что *«через одиночество рождается личность»*. Об этом также высказывались Артур Шопенгауэр (Arthur Schopenhauer): *«Хочешь творить и созидать, почаще оставайся в одиночестве»*, *«В одиночестве каждый видит в себе то, что он есть на самом деле»* и Карл Густав Юнг (Carl Gustav Jung): *«Одиночество для меня – лекарство, придающее смысл моей жизни»*. Список высказываний известных людей о благотворном влиянии одиночества на творчество и развитие личности можно было бы продолжать до бесконечности. Необходимо отметить, что быть в состоянии позитивного

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

Гуманистический психоанализ Эриха Зелигманна Фромма (Erich Seligmann Fromm). Соотнести его творчество с каким-либо одним подходом сложно. Он считается одним из основателей неотрейдизма и фрейдомарксизма, и его работы можно отнести не только к психоаналитической школе, но и к социальной психологии. В любом случае ему было бы тесно в рамках одной парадигмы. Он утверждал, что человек по своей природе социален. И сама его природа «не может быть согласна с изоляцией и одиночеством. Потребность в общении, привязанности, самоутверждении, любви прямо противоположно одиночеству. Чувство одиночества фрагментирует личность, что ведет ее к агрессивности, насилию, анархии».

Причиной одиночества Эрих Фромм считал культивирование неразумных потребностей. Автор писал об отчуждении человека в сфере производства, где тот превращается в маленький винтик огромного механизма, от воли и желания которого ничего не зависит, а сам человек становится товаром, и в сфере потребления, где основной функцией человека, его главной, смыслообразующей линией поведения становится поглощение все большего количества удовольствий и впечатлений. И все это ведет человека к большему отчуждению от себя, к потере своего «Я». И, дабы приглушить неизбежные при этом приступы тоски и одиночества, человек заглушает эти «неприятные» и «некомфортные» ощущения очередной дозой новых впечатлений в виде праздного времяпрепровождения и разнообразных развлечений. И такое «потребление развлечений» становится культовым!

Критикуя современное общество, Эрих Фромм обращается к капитализму. И это можно понять, учитывая время и место его жизни. Но общий посыл его мысли направлен каждому человеку в любой стране, и не важно, в каком государстве, с какой социально – политической формацией он живет. Для преодоления страха одиночества, по мнению Фромма, у человека есть два пути: «*негативная свобода*» – авторитаризм, разрушительность и автоматизирующий конформизм. Последнее – это дорога наименьшего сопротивления, когда стираются грани между «Я» и другими, и человек превращается в безликую машину. Все это пути губительные для личности.

Но есть другой выход гармоничный путь развития. Дорога не вниз, а вверх! Это «*позитивная свобода*», которая реализуется через «спонтанную активность». И ее составными частями являются Любовь и Труд. Но Любовь не фанатичное растворение в личности другого индивида. И не эгоистичная претензия к объекту любви как к вещи, а любовь, как равноправный союз двух, с сохранением собственной личности, где есть место и принятию и жертвенности. И труд должен быть творческим, соединяющим человека с миром и помогающий реализовать его личностный потенциал. И перед человеком стоит выбор преодолеть одиночество путем бегства от свободы, либо через реализацию спонтанной активности.

Истинная Любовь и творческий труд – это наивысшие проявления свободы. Данное исследование предполагает, что феномен одиночества необходимо рассматривать не как внешне наблюдаемое явление, а как внутреннее психическое состояние человека..

Необходимо отметить, что практическая ценность данного исследования в той конкретной пользе, которую оно может дать конкретным людям. Само участие в исследовании, поиск ответов на заданные вопросы, и, пусть даже минимальная обратная связь с автором исследования, помогают усилить рефлексивные процессы, побуждают ставить перед собой важные бытийные вопросы о смысле жизни и о своём месте в ней.

1.3 Феномен одиночества в подростковом и юношеском возрасте

Трудности жизнедеятельности человека в условиях современного мегаполиса, быстрых изменений в образе жизни, сложного производства приводят к тому, что почти каждый человек в те или иные моменты своей жизни переживает значительные эмоциональные затруднения. Они могут приводить к снижению эффективности учебной и трудовой деятельности, сопровождающихся нарушениями отношений с другими людьми, потерей физического и душевного здоровья. Актуальность исследования психического здоровья студентов обусловлена наличием в студенческой среде целого ряда стрессогенных факторов, связанных с учебной деятельностью (адаптация к обучению в вузе, стрессогенные экзаменационные ситуации, необходимость поддерживать в течение длительного времени высокий уровень напряженной интеллектуальной активности, сложности процесса личностного самоопределения в будущей профессиональной среде и др.) [6]. В студенческой среде с особой силой проявляется все многообразие перегрузок и требований к личности. Оптимистическая оценка собственного здоровья преобладает над тенденцией заботиться о нем. Юноши и девушки, как правило, неадекватно воспринимают свои личностные ресурсы как неисчерпаемые. Опасения, связанные с пребыванием в условиях длительного стресса, вытесняются из сознания выраженной мотивацией достижения и преимущественной ориентацией на настоящее. Стиль студенческой жизни часто оказывается несовместимым с заботой о собственном здоровье. Стремление добиться высокого статуса и признания в группе сверстников стимулирует студентов к осуществлению рискованных действий, использования средств, разрушающих здоровье (алкоголь, никотин, опасный секс и др.). В современных кризисных условиях заметно усиливается роль еще одного фактора риска для сохранения психического здоровья в студенческий период

жизни человека - профессиональная и социальная неопределенность будущего специалиста в обществе, необходимость поиска будущего рабочего места. В связи с этим все более актуальной становится задача выявления психологических средств, помогающих студентам преодолевать трудные ситуации без потери душевного здоровья. В успешном противостоянии личности стрессовым ситуациям в учебной и профессиональной деятельности ключевую роль играет такая личностная переменная как жизнестойкость. Она опосредует влияние стрессогенных факторов на соматическое и психическое здоровье, на качество выполняемой деятельности. Жизнестойкость характеризует степень сформированности способности личности выдерживать ситуацию острого или хронического стресса, сохранять внутреннюю сбалансированность, не снижая при этом успешности деятельности. Жизнестойкость представляет собой один из ключевых параметров индивидуальной способности человека к зрелым формам саморегуляции, фундаментом его личностного потенциала [21]. Учебная деятельность студентов может быть источником многочисленных (в основном умеренных и хронических) стрессов, которые, аккумулируясь в психике, препятствуют всесторонней самореализации и раскрытию творческого и духовного потенциала личности студента, подрывают его психическое здоровье. Студенту необходимо сдавать ответственные экзамены, присутствовать на занятиях, характеризующихся монотонностью, проявлять интенсивную интеллектуальную активность при усвоении разнообразного научного материала, поддерживать и развивать контакты с однокурсниками, преподавателями, вузовской администрацией и т.п. Одни преподаватели требуют от студентов проявления креативности, ломке стереотипов и творческого подхода к познавательным и научным проблемам, другие - настаивают на развитии способности запоминать и в точности воспроизводить огромные массивы фактологической информации. Все это является испытанием для подсистем личности, находящихся в состоянии неустойчивого равновесия. Психическое здоровье студента, будучи явлением

многоуровневым, может страдать на одних уровнях при относительной сохранности других. Оно определяется запасом прочности (жизнестойкости) в отношении возможных пагубных воздействий учебновоспитательного процесса в вузе. Жизнестойкость личности определяет то, насколько надежно и легко защитные силы компенсируют эти влияния, не допуская искажений протекания психических процессов [19]. В исследовании, проведенном на испытуемых юношеского возраста, была обнаружена отрицательная связь показателей жизнестойкости с частотой употребления алкоголя и наркотиков. Выявлена негативная связь жизнестойкости с депрессией и гневом [11]. По мнению С. Мадди, жизнестойкость дает возможность преодолеть тревогу в условиях экзистенциальной дилеммы, когда человеку предстоит сделать ответственный выбор [5]. Жизнестойкость проявляется не только в стрессовых, но и в обычных для человека условиях. Высокая степень ее выраженности положительно связана со склонностью к новаторству, воображением и креативностью личности. В то же время пониженную жизнестойкость демонстрируют испытуемые с жестким доминирующим способом взаимодействия, которые склонны к вытеснению и авторитаризму [13]. Есть данные о том, что жизнестойкость личности способствует качественному выполнению монотонной деятельности. Состояние монотонии нередко развивается в условиях учебной деятельности, как в средней школе, так и в вузе. Жизнестойкие испытуемые, выполняя монотонную деятельность, могут успешно противостоять процессу развития утомления (они склонны варьировать способы выполнения задания). Жизнестойкость личности, очевидно, имеет непосредственное отношение к возникновению чувства удовлетворенности всеми аспектами работы. Специально изучалась взаимосвязь показателей жизнестойкости с показателями частоты использования различных копинг-стратегий. Совладающее поведение — это особый вид социального поведения человека, которое обеспечивает, или наоборот, разрушает его здоровье, благополучие. Совладающее поведение направлено на активное взаимодействие человека с

ситуацией. В процессе такого взаимодействия ситуация может быть изменена (если поддается контролю), или же человек приспосабливается к ситуации (если ее изменить невозможно). В отличие от защитного поведения, осуществляющегося неосознанно, совладающее поведение помогает субъекту справиться с тяжелой (стрессовой) ситуацией за счет осознанных действий [6].

В отечественной и зарубежной психологии проведено большое количество исследований того, с какими трудностями сталкиваются студенты. Раскрываются закономерности процесса адаптации первокурсников к условиям вузовского обучения. Экзаменационная ситуация, а также ситуация публичной защиты дипломного проекта для многих авторов послужила моделью, с помощью которой изучалась природа стресса и психологические механизмы его преодоления [18]. Многочисленные концепции совладающего со стрессом поведения и классификации видов копинга прошли эмпирическую проверку на материале, полученном в условиях высшей школы и с привлечением студентов в качестве испытуемых. Однако исследований, в которых влияние трудностей учебной деятельности на психическое здоровье студентов исследовалось в связи с таким личностным конструктом как жизнестойкость, проведено очень мало. Есть многочисленные свидетельства того, что благодаря жизнестойкости человек может активно и гибко действовать в ситуации стресса и труда. Она снижает уязвимость к переживаниям стресса и депрессивности. Жизнестойкость - это важный фактор профилактики риска нарушения работоспособности и развитию соматических и психических заболеваний в условиях стресса: она как бы создает «иммунитет» к тяжелым переживаниям и одновременно способствует оптимальному переживанию ситуаций неопределенности и тревоги. Существенно и то, что жизнестойкость влияет не только на оценку ситуации, но и на активность человека в преодолении этой ситуации (выбор копинг-стратегии). Таким образом, современные студенты переживают свое становление и развитие

через наложение ряда кризисов: возрастные кризисы; кризисы индивидуальной жизни, которые включают кризисы нереализованности, опустошенности, бесперспективности; кризисы профессионального обучения; внешние, глобальные, экзистенциальные, связанные с нестабильностью настоящего и неопределенностью будущего. В то же время, именно во время студенчества происходит формирование жизнестойкости и жизнестойкого совладания со стрессами. Жизнестойкость личности в учебнопрофессиональной деятельности может способствовать повышению физического и психического здоровья молодежи, успешной адаптации в стрессовых ситуациях, успешной самоактуализации и личностной исполненности.

2 Эмпирическое исследование жизнестойкости личности со склонностью к одиночеству

2.1 Организация и методы исследования

С целью определения уровня одиночества личности была использована методика С. Мадди, адаптация по Д.А. Леонтьеву. Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию опросника, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди. Личностная переменная жизнестойкость характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности.

Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Она включает в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях.

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Полученный результат может быть сравнен с нормативным.

«Диагностики уровня субъективного одиночества Д.Рассела и М. Фергюсона» методика используется для диагностики уровня субъективного одиночества. Данная методика включает в себя 20 утверждений. Респонденты должны подобрать каждому из них слово, описывающее частоту соответствия утверждения их жизни: «Никогда», «Редко», «Иногда» или «Часто». Чтобы обработать результаты методики нужно подсчитать

сколько раз выбирался каждый из вариантов ответа. Ответы «никогда» не суммируются, сумма ответов «редко» умножается на 1, ответов «иногда» – на 2, а ответов «часто» – на 3. Далее полученные результаты суммируются. Максимально возможное значение показателя одиночества составляет 60 баллов. Результаты в 40 - 60 баллов указывает на высокий уровень одиночества, результаты в 20 - 40 баллов указывает на средний уровень одиночества, а результаты в 0 - 20 баллов указывает на низкий уровень одиночества.

Базу исследования составило 20 студентов в возрасте от 18 до 25 лет, среди которых 11 девушек и 9 парней

Гипотеза исследования: люди с низкой жизнестойкостью более подвержены переживаниям одиночества.

Тестирование испытуемых было организовано в групповой форме и включало в себя следующие методики:

1. Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева. Тест жизнестойкости Модификация Осина и Рассказовой. Опросник состоит из 24 пунктов-утверждений, с которыми респондент должен выразить своё согласие или несогласие по 4-балльной шкале Ликкерта. Направлен на выявления уровня жизнестойкости.

2. Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона. Данный диагностический тест-опросник предназначен для определения уровня одиночества, насколько опрашиваемый ощущает себя одиноким. Состоит из 20 утверждений, с которыми испытуемый согласен либо не согласен.

2.2. Результаты исследования жизнестойкости у юношей и девушек со склонностью к одиночеству

Таблица 1 – Результаты методики С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева

Испытуемый	Пол	Сырые баллы
Ирина В.	ж	41
Екатерина Л.	ж	37

Продолжение таблица 1

Максим П.	м	54
Роман Р.	м	62
Светлана У.	ж	28
Ульяна К.	ж	49
Анастасия П.	ж	22
Ангелина В.	ж	26
Андрей А.	м	54
Алиса В.	ж	45
Софья Н.	ж	21
Дарья П.	ж	35
Алевтина С.	ж	68
Ольга М.	ж	31
Сергей Н.	м	52
Дмитрий В.	м	29
Никита П.	м	67
Павел О.	м	31
Ярослав М.	м	26
Вадим П.	м	64

Таким образом я выявила, что ровно половина опрошиваемых респондентов имеют низкий уровень жизнестойкости (Рисунок 1). Что свидетельствует таким показателям, как:

- 10 человек с низким уровнем жизнестойкости 50% от опрошиваемых
- 5 человек с средним уровнем жизнестойкости 25% от опрошиваемых
- 5 человек с высоким уровнем жизнестойкости 25% от опрошиваемых

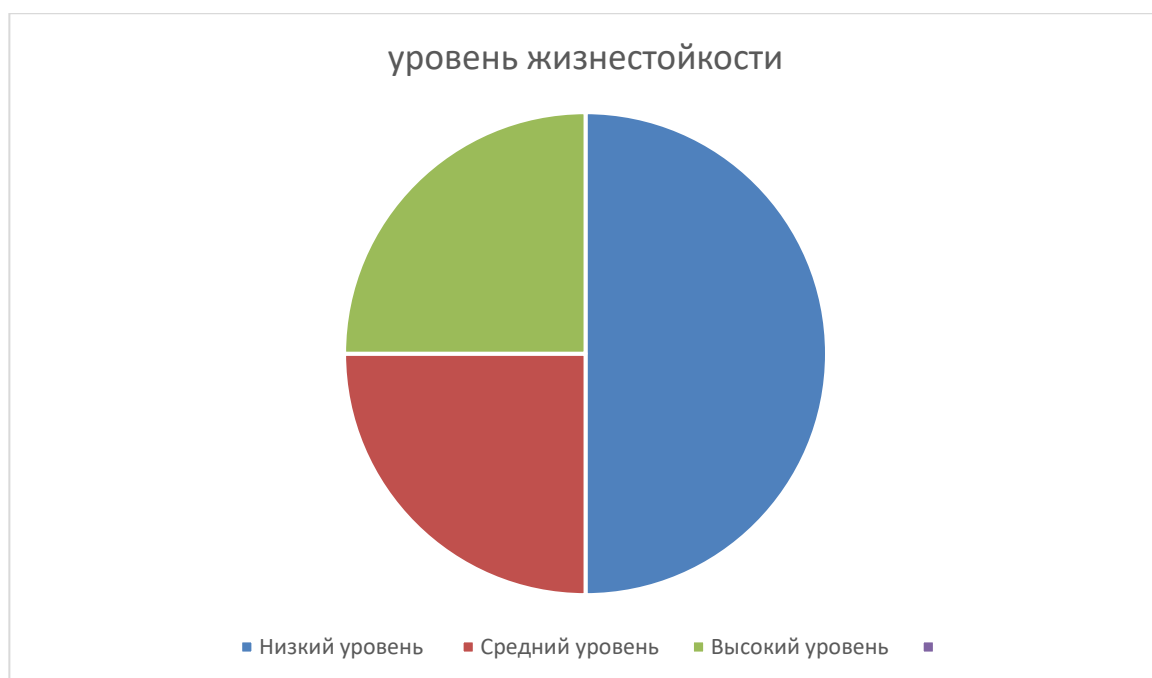


Рисунок 1 – методики С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева.

Результаты теста жизнестойкости позволяют оценить способность и готовность человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей или его уязвимость к переживаниям, стрессу. При этом жизнестойкость является фактором профилактики риска нарушения работоспособности и развития соматических и психических заболеваний в условиях стресса, и одновременно способствует оптимальному переживанию ситуаций неопределенности и тревоги. Жизнестойкие убеждения создают своего рода «иммунитет» к действительно тяжелым переживаниям. Важно, что жизнестойкость влияет не только на оценку ситуации, но и на активность человека в преодолении этой ситуации (выбор копинг-стратегий).

Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона, рассмотрим Таблица 2.

Таблица 2 – Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона

Испытуемый	Пол	Сырые баллы
Ирина В.	ж	53
Екатерина Л.	ж	40
Максим П.	м	51
Роман Р.	м	46

Продолжение таблица 2

Светлана У.	ж	58
Ульяна К.	ж	54
Анастасия П.	ж	61
Ангелина В.	ж	59
Андрей А.	м	28
Алиса В.	ж	35
Софья Н.	ж	11
Дарья П.	ж	25
Алевтина С.	ж	16
Ольга М.	ж	13
Сергей Н.	м	32
Дмитрий В.	м	29
Никита П.	м	7
Павел О.	м	12
Ярослав М.	м	10
Вадим П.	м	5

Таким образом я выявила, что ровно половина опрошиваемых респондентов имеют высокий уровень жизнестойкости (Рисунок 2). Что свидетельствует таким показателям, как:

- 8 человек имеют высокий и максимально высокий показатель одиночества 40%;
- 7 человек имеют низкий показатель одиночества 35%;
- 5 человек имеют средний показатель одиночества 25%.



Рисунок 2 - Методика диагностики уровня субъективного ощущения
одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона

Таким образом моя гипотеза о том, что люди с низким уровнем жизнестойкости подвержены одиночеству подтвердилась.

В процессе работы над теоретическим исследованием изучив, различные источники инфы мы пришли к выводу о том, что уровень жизнестойкости влияет на особенности переживания одиночества.

Проведя эмпирическое исследования, была подтверждена гипотеза, что люди с низким уровнем жизнестойкости более подвержены состоянию одиночества. Практическая значимость данного исследования заключается в возможном применении его результатов, для проведения других исследований по изучению переживания одиночества.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для достижения поставленной цели мы поэтапно реализовали теоретические и практические задачи исследования: проанализировали характеристики жизнестойкости как психологического феномена, рассмотрели понятие одиночества, причины склонности к одиночеству, провели анализ психологических особенностей жизнестойкости и одиночества в юношеском возрасте, организовали и провели эмпирическое исследование жизнестойкости личности со склонностью к одиночеству. Проведенный нами теоретический анализ психолого-педагогической литературы показал, что жизнестойкость является интегративным личностным качеством, позволяющим успешно переносить стрессовые ситуации, при этом поддерживая оптимальную работоспособность и сохраняя внутренний баланс. Происходит это благодаря ориентации на будущее и сокрытой в ней активности, привносящей в жизнь человека новый опыт и возможности, стимулирующей его к дальнейшему личностному развитию. Основными составляющими жизнестойкости являются убежденность личности в готовности справиться с ситуацией, и открытость всему новому. Жизнестойкость включает в себя три компонента, а именно: вовлеченность, отвечающую за получение человеком радости от выполняемой деятельности; контроля, позволяющему человеку поддерживать активную жизненную позицию и самостоятельно выбирать свой жизненный путь; принятия риска, подталкивающего к оправданному риску и помогающему пользоваться полученным опытом. Одиночество — это нарушенное восприятие времени, в результате недовольного течения длительного времени потребности в заботе. Ученые раскрывают вопросы переживания одиночества как внутреннего специфического чувства и ощущения некоторой потери внутреннего мира личностью, вопросы длительности протекания одиночества и причины ее возникновения. В

утверждении, что человеку присуща потребность в общении, они отмечают переживание одиночества, как патологии, что ведет к деградации личности

В данной работе показывается, что одиночество – сложный и противоречивый феномен, и нельзя забывать о его амбивалентном характере. Одиночество может выступать толчком к развитию личности, при котором нарушается процесс социализации, замедляется развитие различных слоев мотивационной сферы личности, ухудшается восприятие личностью самой себя и окружающего мира. Но одиночество может нести в себе возможность глубокого духовного развития личности. Являясь узловой точкой недовольства собой и своим положением, оно может стать толчком к развитию внутренней рефлексии человека, к размышлению о важнейших смысле - жизненных проблемах, ведет к поиску самого себя и своего места в жизни. И тогда одиночество, с его деструктивным разрушительным содержанием, становится уединением, несущим в себе позитивный потенциал личностного развития.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова К. А., Березина, Т.Н. Время личности и время жизни. Санкт-Петербург: Алетейя, 2011. 89 - 134 с.
2. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии //
3. Горбатовой, А.В. Серый, М.С. Яницкий. Кузбассвуиздат, 2014. - С. 82-90.
4. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / Под ред. М.М.
5. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. – 354 с.
6. Ванакоеа Г. В. Психолого-педагогическая поддержка студентов с низким уровнем жизнестойкости (теоретический аспект): монография. - Биробиджан: Изд-во ДВГСГА, 2011. – 219 с.
7. Вейс Р.С. Вопросы изучения одиночества / Р.С. Вейс. – М.: Прогресс, 1989. – 175 с.
8. Вербицкая С.Л. Социально-психологические факторы переживания одиночества: Автореф. дис ... канд. психол. н. / 19.00.05 - социальная психология. - СПб., 2002. - 19 с.
9. Волобуева Н. М. Психологическая культура как условие развития жизнестойкости студентов: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.13 / Н. М
10. Волобуева. - Белгород: ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», 2012. - 21 с.
11. Даниленко О.И. Индивидуальность в контексте культуры: психология душевного здоровья. - СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2008. – 193 с.
12. Джонг-Гирвельд, Д. Типы одиночества Текст. / Д. ДжонгГирвельд, Д. Раадшелдерс // Лабиринты одиночества: сб. науч. тр - М.: Прогресс, 1989.-С. 301-319;

13. Долженко Я.А. Некоторые аспекты изучения проблемы жизнестойкости [Текст] / Я.А. Долженко // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы международной научной конференции. – Уфа, 2011. – С. 15–18.
14. Евтушенко Е. А. Жизнестойкость личности как психологический феномен // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. LX междунар. науч.-практ. конф. № 1(58). – Новосибирск: СибАК, 2016. С. 27-33
15. Заворотных Е.Н. Социально-психологические особенности одиночества как субъективного переживания: дис ... канд. психол. н. / 19.00.05 - социальная психология. - Санкт-Петербург, 2009. - 254 с
16. Кандыба Н.А. Психологические аспекты отношения женщин к одиночеству и ее влияние на личность / Н.А. Кандыба // Проблема современной психологии. - Выпуск 16. - 2012. - С. 431-439.
17. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека. – СПб.: Изд-во СпбГУ, 2006. – 382 с.
18. Корчагина С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества: монография / С. Корчагина. - М.: МПСИ, 2005. - 196 с. 6. Мертон Р. Социальная теория и социальная структура. - М.: АСТ: АСТ Москва: ХРАНИТЕЛЬ, 2006. - 873 с.
19. Кудинов С. И. Функционально-стилевой подход в исследовании самореализации личности / С. И. Кудинов // Наука. Образование. Практика:

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

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

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

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

Текст опросника

Утверждения	Часто	Иногда	Редко	Никогда
Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку.				
Мне не с кем поговорить				
Для меня невыносимо быть таким одиноким.				
Мне не хватает общения.				
Я чувствую, будто никто действительно не понимает меня				
Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне.				
Нет никого, к кому я мог бы обратиться.				
Я сейчас больше ни с кем не близок.				
Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи.				
Я чувствую себя покинутым.				
Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает.				
Я чувствую себя совершенно одиноким.				
Мои социальные отношения и связи поверхностны.				
Я умираю от тоски по компании				
В действительности никто как следует не				

знает меня.				
Я чувствую себя изолированным от других.				
Я несчастен, будучи таким отверженным.				
Мне трудно заводить друзей.				
Я чувствую себя исключенным и изолированным другими.				
Люди вокруг меня, но не со мной.				

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева.

Утверждение	Нет	Скорее нет	Скорее да
1 Я часто не уверен в собственных решениях			
2 Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела			
3 Я постоянно занят, и мне это нравится			
4 Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным			
5 Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым			
6 Иногда меня пугают мысли о будущем			
7 Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал			
8 Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль			
9 Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете			
10 Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми			
11 Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное			
12 Мне всегда есть чем заняться			
13 Я часто сожалею о том, что уже сделано			
14 Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудноосуществимо, или то, в чем я не уверен			
15 Мне кажется, жизнь проходит мимо меня			
16 Мои мечты редко сбываются			
17 Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны			
18 Мне не хватает упорства закончить начатое			
19 Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной			
20 Как правило, я работаю с удовольствием			

21 Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей			
22 Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются			
23 Друзья уважают меня за упорство и непреклонность			
24 Я охотно берусь воплощать новые идеи			