

ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» (СПбГУ)

Факультет психологии

Кафедра социальной психологии

Зав. кафедрой
социальной психологии
Гуриева С. Д.
_____ (подпись)

Председатель ГЭК
Сахарова Ю. И.
_____ (подпись)

Выпускная квалификационная работа на тему:

**ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА У ЖИТЕЛЕЙ
МЕГАПОЛИСА**

Направление 030300 - Психология

Рецензент:
кан. пс. н, доцент кафедры социальной
психологии
Кузнецова Ирина Викторовна
_____ (подпись)

Выполнила: студентка
Горбунова Елена Сергеевна
_____ (подпись)

Научный руководитель:
кан. пс. н., доцент кафедры социальной
психологии
Яничева Татьяна Гелиевна
_____ (подпись)

Санкт-Петербург
2016

АННОТАЦИЯ

Вследствие экономических, культурных и социальных изменений, происходящих в современном мире, в настоящее время актуальной становится проблема социального одиночества. Данное исследование посвящено изучению особенностей переживания чувства одиночества у жителей мегаполиса. В исследовании приняли участие 99 человек: 58 жителей мегаполиса и 41 житель провинциальных городов и сельской местности, средний возраст респондентов составил 24 года. Измерялись: общее чувство одиночества, зависимость от общения, позитивное одиночество (методика «Дифференциальный опросник переживания одиночества», Е.Н. Осин и Д.А. Леонтьев); сензитивность к отвержению и присоединение (опросник «Диагностика коммуникативного потенциала», А.Меграбиан); локус контроля (Тест на «локус контроля» Дж. Роттера); самооценка успешности (Методика «Шкалы самооценки успешности» Манестера-Корзини, в адаптации Е.В. Сидоренко); субъективное отношение к одиночеству (авторская методика). Данные были обработаны с помощью корреляционного анализа с использованием коэффициента корреляции r -Пирсона, многомерного дисперсионного анализа (MANOVA), контент-анализа, множественного регрессионного анализа (МРА).

Результаты: Жители мегаполиса по сравнению с жителями провинциальных городов и сельской местности демонстрируют более высокий показатель чувства одиночества. Жители мегаполиса чаще воспринимают одиночество как позитивное переживание, возможность самопознания и творчества. Женщины из провинциальных городов более зависимы от общения, чем женщины из мегаполиса. Мужчины, проживающие в небольших городах менее зависимы от общения, чем мужчины из мегаполиса. Главным выводом исследования является предположение о том, одиночество становится ценностью современного общества.

ABSTRACT

The feeling of loneliness at city residents

Economic, cultural and social changes happening in the modern world lead to the problem of social loneliness being more and more prominent. For investigation the loneliness at city residents we have surveyed 99 participants: 58 participants from the city and 41 participants from the rural areas. Average age of respondents was over 24 years. Measures: the general feeling of loneliness, dependence on communication, positive loneliness (The differentiated questionnaire of experience of loneliness by E.N. Osin and D. A. Leontyev); sensitivity to rejection and accession (The questionnaire of the communicative sphere by Megrabian); locus of control (Test "The locus of control " by Rotter); the self-esteem («The self-esteem scale» by Manester-Korzini, in E.V. Sidorenko's adaptation); subjective attitude towards loneliness (author's method). Statistics: Pearson's correlation, MANOVA, multiple regression analysis (MRA), the method of content analysis.

Results: City residents compared with inhabitants of country towns demonstrate a higher rate of feeling of loneliness. Residents of the megalopolis more often perceive loneliness as positive experience a possibility of self-knowledge and creativity. Women from country towns are more dependent on communication with other people, than the woman from the megalopolis. The men living in country towns and rural areas are less dependent on communication than the man from the megalopolis. The loneliness becomes the value of modern society.

СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ.....	2
ABSTRACT.....	3
ВВЕДЕНИЕ.....	6
ГЛАВА 1. Одиночество как социально-психологическая проблема мегаполиса	
1.1 Теоретические подходы к изучению одиночества.....	10
1.2 Социальные факторы, способствующие возникновению чувства одиночества.....	18
1.3 Феномен социального одиночества в условиях мегаполиса.....	23
1.4 Выводы по главе.....	26
ГЛАВА 2. Программа исследования	
2.1 Постановка проблемы исследования.....	29
2.2 Общая характеристика выборки.....	31
2.3 Методы и методики исследования.....	32
2.4 Процедура исследования.....	36
2.5 Математико-статистические методы обработки данных.....	37
ГЛАВА 3. Результаты эмпирического исследования и их обсуждение	
3.1 Различия в представлениях об одиночестве жителей мегаполиса, провинциальных городов и сельской местности.....	40
3.1.1 Определение одиночества.....	40
3.1.2 Причины одиночества.....	43
3.1.3 Ассоциации с понятием «одиночество».....	47
3.1.4 Противоположные «одиночеству» понятия.....	49
3.2 Анализ достоверности различий в степени переживания одиночества у жителей мегаполиса и у жителей провинциальных городов и сельской местности.....	53
3.3 Взаимосвязь переживания одиночества с социально-психологическими особенностями личности.....	57
3.4 Анализ связи социально-психологических особенностей личности с местом проживания.....	61
ВЫВОДЫ.....	66

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	68
СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	70
ПРИЛОЖЕНИЕ А	74
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	76
ПРИЛОЖЕНИЕ В.....	79
ПРИЛОЖЕНИЕ Г.....	82
ПРИЛОЖЕНИЕ Д.....	83
ПРИЛОЖЕНИЕ Ж.....	86
ПРИЛОЖЕНИЕ К.....	87
ПРИЛОЖЕНИЕ Л.....	88

ВВЕДЕНИЕ

Проблема одиночества в настоящее время является достаточно распространенной и актуальной. Нарастающее чувство одиночества - следствие происходящих в обществе перемен и «социальных катаклизмов», результат активного социального реформирования. [4, 25, 31, 34]

Однако, одиночество — проблема совсем не новая. Это переживание всегда волновало людей, занимая ученых, писателей и философов. Существует большое количество работ, посвященных размышлениям и исследованиям по поводу этого интересного явления. Наиболее подробно этот феномен рассматривали К. Э. Мустакас, Э. Фромм, И. Ялом, К. Роджерс, У. А. Садлер, Л. Э. Пепло, Р. С. Вейс [3, 8, 23, 27, 28, 35, 37] В первую очередь, внимание данных исследователей было сконцентрировано на причинах возникновения одиночества, в то время как в рамках различных психологических подходов, рассматривались индивидуальные особенности и жизненные обстоятельства личности, которые могли способствовать одиночеству (Дж. Зилбург, Х.С. Салливан, Ф. Фромм-Рейхман, К. К. Боумен). И до сих пор нет единого мнения о том, что такое одиночество и в чем кроются его причины: в самом человеке или же в окружающем его мире. Единственное, в чем схожи различные концепции, это в предположении, что одиночество — глубокое и субъективное переживание, которое для каждого является особенным, уникальным и неповторимым. Для одного человека одиночество станет угнетающим чувством, бедой, в то время как другой может увидеть в этом переживании возможность творчества и развития.

Сейчас мы наблюдаем отрицательную тенденцию в объяснении причин одиночества: раньше одиночество считалось индивидуальной психологической проблемой, в последнее же время появляется все больше исследовательских работ, утверждающих, что одиночество проявляется на уровне всего общества. [1, 9, 10, 16, 25, 31, 34]

Итак, сегодня мы можем говорить об одиночестве как о серьезной социальной проблеме. Усиление индивидуализма, интенсификация социальной мобильности, нестабильность общественных процессов, конкуренция — все это является причиной тотального нарастания напряжения, чувства ненужности и одиночества. [25]

Мы предполагаем, что описанные негативные социальные факторы, характерные для современного социума, могут быть причиной возникновения чувства одиночества у жителей мегаполиса, поскольку именно в крупных городах эти факторы проявляются в большей степени, чем в сельской местности. Наряду с широким спектром возможностей, жизнь в мегаполисе обладает специфическим ритмом жизни и интенсивностью, что может наложить свой отпечаток на психическом здоровье человека. [19]

Актуальность исследования социального одиночества, чувства одиночества у жителей мегаполиса в частности, обусловлено социально-экономической нестабильностью общества, возникновением проблем в межличностном общении в связи с развитием информационных технологий, с развитием индивидуализации, конкурентности, обезличенности в крупных городах и нарастании социальной напряженности в мегаполисах.

Таким образом, *целью* данного исследования является изучение особенностей переживания чувства одиночества у жителей мегаполиса.

Предмет исследования: Переживание одиночества в связи с местом проживания и социально-психологическими особенностями личности.

Объект исследования: Жители мегаполиса, провинциальных городов и сельской местности.

Гипотезами исследования являются:

Гипотеза № 1: Чувство одиночества в среднем выше у жителей мегаполиса, чем у жителей провинциальных городов и сельской местности.

Гипотеза № 2: Чувство одиночества связано с особенностями коммуникативной сферы, с локусом контроля поведения и самооценкой успешности.

Гипотеза № 3: Особенности коммуникативной сферы, локус контроль поведения и самооценка успешности связаны с местом проживания.

Гипотеза № 4: Представления об одиночестве у жителей мегаполиса отличаются от представлений об одиночестве у жителей провинциальных городов и сельской местности.

Задачи, которые предстоит выполнить в данном исследовании:

- 1) Выявить наличие или отсутствие актуального переживания чувства одиночества у жителей мегаполиса; у жителей провинциальных городов и сельской местности.
- 2) Выделить особенности коммуникативной сферы жителей мегаполиса; жителей провинциальных городов и сельской местности.
- 3) Выявить локус контроля поведения у жителей мегаполиса; у жителей провинциальных городов и сельской местности.
- 4) Измерить самооценку успешности у жителей мегаполиса; у жителей провинциальных городов и сельской местности.
- 5) Выяснить представления об одиночестве у жителей мегаполиса; у жителей провинциальных городов и сельской местности.
- 6) Сравнить жителей мегаполиса и жителей провинциальных городов и сельской местности по наличию актуального переживания чувства одиночества.
- 7) Сравнить жителей мегаполиса и жителей провинциальных городов и сельской местности по особенностям коммуникативной сферы; по локусу контроля поведения; по самооценке успешности.
- 8) Выявить наличие взаимосвязи чувства одиночества с особенностями коммуникативной сферы; с локусом контроля поведения; с самооценкой успешности.
- 9) Сравнить представления об одиночестве у жителей мегаполиса и жителей провинциальных городов и сельской местности.

Для проведения исследования были выбраны следующие методики:

1. Дифференциальный опросник переживания одиночества (Е. Н. Осин, Д.А. Леонтьев).
2. Опросник «Диагностика коммуникативного потенциала» (А. Меграбиан).
3. Тест на локус контроля (Дж. Роттер).
4. Методика «Шкалы самооценки успешности» Манестера-Корзини (в адаптации Е. В. Сидоренко).
5. Авторская методика.

Все данные, полученные при помощи описанных выше методик, были подвергнуты статистической обработке.

ГЛАВА 1. Одиночество как социально-психологическая проблема

1.1 Теоретические подходы к изучению одиночества

В современном обществе одиночество является многогранной проблемой, включающей в себя широкий спектр социальных, исторических, культурных, психологических процессов, характеризующих отношения человека с миром. Именно поэтому исследование проблемы одиночества носит междисциплинарный характер: различные аспекты феномена рассматриваются в трудах психологов, социологов, культурологов, философов, антропологов, медиков. И если философское рассмотрение этой проблемы имеет определенную традицию, то в психологии и социологии ее интенсивное изучение, как на теоретическом уровне, так и на уровне экспериментальных исследований началось только в середине XX века.

В истории философско-психологической мысли осмысление и объяснение проблемы одиночества достаточно многообразно: от преклонения перед ним на Древнем Востоке до неприятия в Древней Греции, от осознания необходимости одиночества для самопознания человека, его творческого развития до понимания его как проклятья человечества. [23]

Так, философы античных времен, Платон и Аристотель определяли одиночество как зло, избавление от которого они видели в наслаждении благом дружбы и любви. Датский теолог и философ Серен Кьеркегор рассматривал одиночество как «замкнутый мир внутреннего самосознания, принципиально неразмыкаемый никем, кроме Бога» [8 с. 28] И. Кант, а затем Ф. Ницше и Э. Фромм полагали, что одиночество может происходить от падения нравственных норм.

Наиболее подробно на теоретическом уровне одиночество рассматривали

представители психологических школ: экзистенциального (И. Ялом, К. Мустакас), психоаналитического (З. Фрейд, Л. Зилбург, Х. Салливан, Ф. Фромм-Рейхман), гуманистического (А. Маслоу, К. Роджерс, Л. Хьелл, Д. Зиглер и др.), социально-психологического (А. Боумен, Д. Рисмен) и когнитивного (В. Дерлега, С. Марголиус, Д. Перлман, Л. Пепло) подходов.

Подробнее рассмотрим каждый из них.

1. Экзистенциальный подход

Представители экзистенциальной психологии (И. Ялом и К. Мустакас) считали, что одиночество - это естественное состояние человека, заложенное в самой его природе. Каждый человек уникален и неповторим, другие люди не могут разделить с человеком его мысли, чувства, переживания и, поэтому, с самого рождения человек обречен на одиночество. [21]

Основываясь на экзистенциальной философии (Ж.-П. Сартр, А. Камю, Н. А. Бердяев, М. Хайдеггер), психологи данного направления указывают на существование конфликта, который объясняется постоянным противостоянием индивида с условиями его существования в мире. [8] Таким образом, экзистенциалисты видят причины одиночества в условиях бытия человека и не считают это чувство патологией.

Экзистенциальный психолог К. Мустакас разделяет понятия «суета одиночества» и «истинное одиночество». «Суемой одиночества» он называет совокупность защитных механизмов, которая «отдаляет человека от решения существенных жизненных вопросов и которая постоянно побуждает его стремиться к активности ради активности совместно с другими людьми» [24]. «Истинное одиночество» возникает, по мнению психолога, от столкновения личности с пограничными жизненными ситуациями (такими как рождение, перемены, трагедии, смерть), которые человек переживает наедине с собой, в одиночку.

Другой известный представитель экзистенциального направления Ирвин

Ялом, рассматривая одиночество как одну из данностей существования, использует понятие «изоляция». В своей знаменитой работе «Экзистенциальная психотерапия» Ялом выделяет три разных типа изоляции – межличностную, внутриличностную и экзистенциальную. [37] Межличностная изоляция – это изоляция от других индивидов, причиной которой могут стать множество факторов, таких как рост конкуренции, физическая, географическая изоляция, неразвитость коммуникативных навыков или барьеры в общении с другими людьми. Внутриличностная изоляция, по мнению Ялома, это состояние самоотчужденности, непринятия человеком самого себя. При такой изоляции человек становится неинтересен самому себе. Третий тип изоляции – экзистенциальную изоляцию – психолог характеризует как «отдаленность между индивидом и миром». [37, с. 156] Это «фундаментальная изоляция» - осознание неизбежного одиночества. Человек начинает понимать, что жизнь конечна и что он одинок в своей смерти, потому как никто не может умереть вместе с кем-то или вместо кого-то. По мнению Ялома, в момент, когда человек осознает это фундаментальное одиночество, он начинает принимать ответственность за свою жизнь.

Стоит отметить, что представители экзистенциальной психологии считают, что одиночество является творческой силой человека, возможностью для развития. Так, говоря о связи роста и изоляции, И. Ялом приводит определение Ранка, который считал, что процесс роста непосредственно связан с сепарацией, автономией, независимостью. Поскольку человек расплачивается за сепарацию изоляцией, то процесс развития человека, по мнению экзистенциалистов, неотделим от переживания одиночества. [3]

2. Психоаналитический подход

Психоаналитики являются одними из первых психологов, кто разрабатывал проблему человеческого одиночества. Представители данного подхода (Л. Зилбург, Х. Салливан, Ф. Фромм-Рейхман), как и сторонники других фрейдистских концепций, считали, что все предпосылки одиночества уходят

корнями в детство.

Зилбург опубликовал, первый, в истории психологического знания, анализ одиночества. В своей статье, он отделил понятие одиночества от уединенности, полагая, что уединенность — это «нормальное, переходящее умонастроение, возникающее в результате отсутствия конкретного кого-то» [23, с. 152], в то время как одиночество — непреодолимое, постоянное ощущение человека, сопровождающее его всегда.

Зилбург первым проследил возникновение одиночества в детском возрасте. Причинами одиночества он назвал черты личности человека, такие как нарциссизм, мания величия и враждебность, которые коренятся в детстве, когда ребенок, одновременно ощущая радость быть любимым, испытывает потрясение от того, что он так слаб и беспомощен, что вынужден ждать помощи в удовлетворении своих потребностей от других людей. [8]

Другой известный психоаналитик, Салливан, отмечал, что одиночество связано с потребностью человека в близости с другими. Так, психолог полагал, что впервые эта потребность появляется в стремлении ребенка к контакту. Если в детском возрасте у ребенка сформировались неправильные отношения с родителями, то, как правило, в подростковом возрасте у этих детей возникают проблемы в установлении отношений со сверстниками. [8] Эта неспособность удовлетворить важнейшую потребность в близости, по мнению Салливана, может привести к глубокому чувству одиночества.

Фромм-Рейхман, изучив причины одиночества, подчеркивает пагубное влияние преждевременного отлучения от материнской ласки на переживание чувства одиночества уже взрослого человека. [23]

Представители неофрейдизма, помимо индивидуально-психологических особенностей человека выделяют социальные предикторы одиночества. Э. Фромм утверждает, что причиной одиночества может быть общество потребления. Он подчеркивает, что сама природа человека не может быть

согласна с изоляцией и одиночеством. «Чувство одиночества фрагментирует личность, раскалывает ее на дискретные части, а это в свою очередь ведет к агрессивности, насилию, терроризму и анархии» - отмечает Фромм [34,с. 52]

К. Хорни, разработав психосоциальную доктрину одиночества, включила туда множество факторов, влияющих на это переживание, в том числе и проблемы современной семьи. [8]

Важно отметить, что, в целом, представители психодинамической теории одиночества концентрируют внимание на том, какие внутриличностные факторы, черты характера и внутренние конфликты личности приводят к состоянию одиночества. Они мало или вообще не рассматривают ситуативные факторы, которые, по мнению психологов других направлений, в не меньшей степени способствуют проявлению одиночества. [18]

3. Гуманистический (человеко-центрированный) подход

Изучая особенности самоактуализирующихся личностей, Абрахам Маслоу — один из представителей данного направления, пришел к выводу, что для таких людей характерна потребность в одиночестве. По его мнению, личности, имеющие потребность в самоактуализации, нуждаются не только в уединении, но и в одиночестве. Конечно, такое одиночество приобретает позитивный, конструктивный для личности план. [13] Таким образом, по его мнению, истинное самопознание невозможно вне одиночества.

Согласно другим представителям человеко-центрированного подхода - К. Роджерсу, Л. Хьеллу и Д. Зиглеру, одиночество вызвано текущими влияниями, которые испытывает личность.

Согласно К. Роджерсу, одиночество — это проявление слабой приспособляемости личности, а причина его — несоответствие представлений человека о собственном «Я». Человек становится одиноким, когда существует конфликт между внутренним истинным «Я» человека и проявлениями «Я» в отношениях с другими людьми. Таким образом, несоответствие между реальным и идеализированным «Я» венчается одиночеством. [27]

4. Социально-психологический подход

Представители социологического подхода (А. Боумен, Д. Рисмен, Слейтер) подчеркивают значение влияния социума в переживании чувства одиночества. Так, К. Боумен считает одиночество побочным следствием социальных изменений, происходящих в обществе, таких как: ослабление связей в первичной группе (семье), увеличение семейной и социальной мобильности [8]

Рисмен в своей знаменитой книге «Одинокая толпа» утверждает, что одной из главных причин одиночества является ориентация на других. Люди стремятся нравиться другим, уходят от своего «Я», что приводит к «синдрому обеспокоенности» и зависимости личности от внимания к ней. Рисмен использует термин «одинокая толпа», утверждая, что людям, в современном мире, при наличии огромного количества физических контактов с другими людьми, не хватает близкого, искреннего общения. [42]

5. Когнитивный подход

В данной концепции, психологи (В. Дерлега, С. Марголиус, Д. Перлман, Л. Пепло) делают основной упор на несоответствие социального и индивидуального опыта индивида. [9]

Так, Л. Пепло в своей работе «Одиночество и самооценка» пишет, что фактором, опосредующим связь между недостатком социальности и чувством одиночества является познание. Именно познание, понимание причин одиночества может влиять на интенсивность и восприятие самого чувства одиночества. [22] Л. Пепло полагала, что одиночество возникает в случае осознания человеком разногласием между желаемым и достигнутым уровнем собственных социальных контактов.

6. Интегративная модель одиночества

Помимо основных подходов к изучению проблемы одиночества существуют подходы, в которых одиночество рассматривается как компонент более общей концепции. Например, в известной работе Э. Тоффлера в своей «Третья волна» описано «общество третьей волны», неизбежным атрибутом которого является

«одинокость в толпе». [31]

Существует теория, включающая в себя объяснительные схемы всех ранее описанных теорий: когнитивной, экзистенциальной, социальной и гуманистической психологии — это «интегративная модель одиночества» У. Садлера и Т. Джонсона.

В данной теории феномен одиночества определяется через внутренний мир «Я», как динамический процесс, обусловленный переживаниями индивида в контексте жизненных отношений и связей человека с окружающим миром. [23] Главное положение этой модели — человек от природы наделен определенными возможностями и целью его жизни является лучшая их реализация. Для реализации этих возможностей человек должен взаимодействовать с окружающим его миром. Садлер и Джонсон в своей статье «От одиночества - к аномии» вводят понятие «связи», которое является ключевым для понимания причин возникновения одиночества. «Связи» бывают разных уровней и на каждом из них человек испытывает определенные трудности в установлении этих связей. [28] Таким образом, для того чтобы реализовать свой потенциал, человеку необходимо найти свое место в мире на каждом из уровней и установить на них необходимое ему количество связей. В теории Садлера и Джонсона описано три уровня: межличностный, социальный и глобальный. Утрата данных основополагающих связей приводит к переживанию одиночества. В связи с этим, Садлер и Джонсон определяют одиночество как «переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определенную форму самосознания и показывает раскол основной реальной сети отношений и связей внутреннего мира личности». [28, с. 27]

Таким образом, одиночество имеет два аспекта: с одной стороны, это особая форма самовосприятия человека, его внутриличностное состояние; с другой стороны — само самовосприятие тесно связано с определенным отношением к окружающему миру, то есть это состояние невозможно отделить от жизненных отношений и связей.

По мнению Садлера и Джонсона весь жизненный мир личности ориентирован на реализацию четырех экзистенциальных возможностей человека:

- 1) уникальность судьбы индивида, реализация его врожденного «Я»;
- 2) культура личности, традиции, которые принимаются индивидом и перерастают в ценности личности, с помощью которых человек интерпретирует собственные переживания;
- 3) социальное окружение индивида, принятие им социальных ролей;
- 4) восприятие других людей, с которыми человек устанавливает отношения «Я-ты» и которые могут развернуться в некую реальность «Мы». [28]

Данные четыре уровня экзистенциальных возможностей человека определяют четыре типа одиночества, неисключающих друг друга (человек может быть одинок одновременно на нескольких уровнях).

Рассмотрим их подробнее.

Разрыв человека с собственным «Я» порождает, согласно Садлеру и Джонсону, космический тип одиночества. Это наиболее сложный тип, поскольку, в этом случае затрагиваются глубины человеческой психики, дисбаланс происходит не на уровне человеческого общения, а гораздо глубже. Переживания данного типа порождает страх одиночества и желание его подавить.

Второй тип одиночества — культурное. Оно характеризуется отчуждением от норм и ценностей данного общества. Оно дает о себе знать, когда человек осознает, что общепринятая культура неприемлема для его внутреннего мира.

Третий тип одиночества — социальное. Данный тип одиночества может принимать различные формы: частичная социальная изоляция (лишение членства в группе и неприятие группой, например). Если человек переживает социальное одиночество, он чувствует себя исключенным из группы других людей, покинутым, посторонним, лишним. По мнению психологов, к социальному одиночеству приводят изменения, которые способствуют распаду традиционных групп, развалу иерархии социальных позиций или отсутствие четкого распределения ролей в группах.

И, наконец, последний тип одиночества — межличностное одиночество.

Данный тип одиночества связан с потерей постоянного общения с другим человеком. К межличностному одиночеству приводит неумение общаться и устанавливать доверительные отношения с другими людьми. [28]

Таким образом, психологические подходы связывают одиночество с индивидуальными особенностями человека (Дж. Зилбург, Х. С. Салливан, Ф. Фромм-Рейхман), рассматривают одиночество как данность, утверждают, что люди изначально одиноки (экзистенциалисты) и пытаются найти причины одиночества во внешнем мире (К.К. Боумен, Д. Рисмен, Ф. И. Слейтер).

В соответствии с этим, правомерно выделить три основных подхода к определению сущности одиночества:

1. Одиночество свойственно людям, обладающим определенными личностными качествами. Это субъективное, внутреннее переживание человека.
2. Одиночество присуще человеку от природы и каждый человек одинок по определению.
3. Одиночество — это социально приобретенное чувство.

1.2 Социальные факторы, способствующие возникновению чувства одиночества

Существуют три точки зрения на причины возникновения одиночества. Одна гласит, что каждый человек от природы одинок и это неминуемо. Другая утверждает, что одиночество — это субъективное переживание человека, независящее от внешних обстоятельств. И, наконец, третья точка зрения основывается на предположении, что одиноким человека делает окружающая среда, общество, в котором он находится. Именно социальные условия заставляют индивида замыкаться в себе, изолироваться от окружающих.

Стоит сказать, научное сообщество в целом не пришло к единому мнению о

причинах возникновения и феноменологии этого переживания. Но факт, что одиночество — это всегда некоторое противопоставление обществу, бесспорен.

В данной работе одиночество рассматривается как социально-психологический феномен. Вслед за теорией Перлмана и Пепло, определим одиночество как «несоответствие между желаемым и достигнутым уровнем социальных отношений». [23, с. 32]

Во многих исследовательских работах, наряду с понятием «одиночество» фигурируют такие обозначения как «уединение» и «изоляция». В своей статье Садлер и Т. Джонс высказали свою идею о необоснованности синонимичности данных понятий. По мнению авторов, изоляция в большей степени связана с физической, пространственной и временной локализацией человека по отношению к социальному окружению и является внешне обусловленной ситуацией, а не внутренним психическим переживанием. Одиночество, в отличие от изоляции, имеет специфический внутренний контекст: «Чтобы обнаружить физическую изоляцию, достаточно иметь один глаз, но чтобы узнать одиночество, необходимо испытать его» [28, с.16] Выходит, изолированность не является определяющим фактором, детерминирующим переживание одиночества. Одиночество, в отличие от изоляции, отражает дисгармонию отношений между личностью и другими людьми, разлад с миром, самим собой, который сопровождается страданиями и кризисами. [8]

В контексте общения и отношений человека с социумом, одиночество рассматривают большинство отечественных психологов (К. А. Абульхановская — Славская, А. Г. Амбраумова, Г. П. Орлов, И. С. Кон, А. А. Леонтьев и др.). По их мнению, основные причины одиночества сводятся к тому, что индивид не чувствует необходимый ему эмоциональный отклик от других людей в процессе общения.

Отечественные психологи обращают внимание на тот факт, что современный человек наиболее остро ощущает одиночество в ситуациях интенсивного и подчас принудительного общения. Большое количество поверхностных связей не является показателем подлинности общения, единения с другими людьми.

Увеличение контактов составляет лишь внешнюю сторону общения, внутренней же содержательной стороной являются отношения этического плана. Именно этого оказывается лишено «общение», перегруженное контактами и поверхностными связями, что, по мнению вышеуказанных авторов, ведет к одиночеству. [8]

Таким образом, состояние одиночества — это переживание человеком потери внутренней целостности, а также внешней гармонии с миром. Оно выражается, например, в нарушении гармонии между желаемым и достигнутым качеством социального общения.

Мы полагаем, что одной из важных причин возникновения чувства одиночества у личности является недостаток близкого, доверительного общения с другими людьми. Эрих Фромм в своем труде «Бегство от свободы» утверждает, что отсутствие духовной связи с окружающим миром является одной из основополагающих и важнейших причин одиночества. [34]

Перейдем к выявлению социальных факторов, которые могут способствовать возникновению чувства одиночества у человека.

Безусловно, переживание одиночества субъективно и зависит и от качеств конкретной личности. Тем не менее, каждый индивид, в процессе своей жизнедеятельности интегрирован в систему различных социальных взаимодействий, и в определенный момент времени, под влиянием специфических социальных факторов, он может ограничить свои социальные связи и сознательно избрать одиночество. [6]

Как отмечает Ж. В. Пузанова, в настоящее время «можно говорить об одиночестве как о серьезной социальной проблеме. Усиление индивидуализма, ослабление связей в первичной социальной группе, интенсификация социальной мобильности, увеличение раздробленности в обществе и вызванная этим нестабильность приводят к возрастанию в нем социально обусловленного одиночества». [25, с. 2] Повышение социальной мобильности людей (в том числе и российского населения), изменение социально-этических норм, способствующее изменению роли семьи в обществе, влекут за собой падение

уровня межличностного доверия.

Рассмотрим некоторые факторы, являющиеся предпосылками возникновения социального одиночества.

- Ослабление связей индивида с первичной социальной группой (семьей)

К данному типу проблем относятся изменения роли семьи в современном обществе, и, в целом, отношения к семье. В настоящее время семья утрачивает позицию главной ценности для человека. Молодые люди предпочитают личную независимость и самостоятельность семейным отношениям. В результате этого мы наблюдаем разрушение института семьи, которое влечет за собой возникновение постоянного чувства одиночества. [7]

Этот вывод подтверждается исследованием, проведенным психологами ИжГТУ им. Калашникова. Согласно результатам опроса, молодые люди чаще чувствуют себя одинокими, если испытывают какие-то трудности в отношениях с родителями. В общем, было выявлено, что важным фактором, определяющим возникновение изучаемого переживания, является ощущение недоверия и неприятия со стороны других. Более того, этот фактор относился в 70% к членам семьи и в 30% к ближайшему окружению и друзьям. [32] Изменения структуры семьи и недостаток близких отношений между родителями и детьми часто становятся причиной возникновения потребности в новых социальных связях. Если же новые социальные связи не выстроены, то человек может чувствовать себя глубоко одиноким. [7]

- Индивидуализация общества

Переход от индустриальной к постиндустриальной модели общества способствует не только возникновению ментального барьера между поколениями, но и увеличению стремления к индивидуализму. [19]

Современное индустриальное общество пришло к существенной утрате традиционных ценностей и общих целей. В нашем массовом обществе человек уже не имеет своих собственных убеждений, их заменяют лозунги, которые человек присваивает себе из средств массовой информации. [30] Человек становится беззащитным, отверженным, одиноким. Единственным средством,

связывающим людей друг с другом становятся потребительские отношения. [34] Э. Фромм определяет процесс индивидуализации как один из аспектов растущего чувства одиночества. По его мнению, отделенность от мира, который в сравнении с индивидуальным существом представляется ошеломляюще громадным, мощным и опасным порождает чувство незащитности и тревоги.

Сам Фромм говорит об этом так: «Пока человек был неотделимой частью мира, пока он не осознавал ни возможностей, ни последствий индивидуальных действий, ему не приходилось и бояться его.» [34, с. 29]

Таким образом, человек в современном мире должен быть самостоятельным и ответственным за себя и свою жизнь, что приводит к таким переживаниям, как тревога, страх и одиночество.

К тому же, характерные для современного общества акцентированность на личном успехе, конкурентность, карьеризм и трудоголизм ведут к сокращению межличностного общения. Так, согласно данным опроса ВЦИОМ, у 70% из 2054 опрошенных россиян в 2000 году слово «конкуренция» вызывает положительные эмоции, слово «индивидуализм» вызывает положительные эмоции у 68,5% респондентов. В еще одном подобном опросе из 33492 респондентов 47,4% считали, что деньги — это лучший показатель жизненного успеха. [1]

Помимо описанных факторов, так же к социально обусловленным причинам можно отнести:

- экономический и духовный кризис в обществе;
- замена личной коммуникации виртуальным общением;
- ускорение темпа жизни.

Многие зарубежные исследователи, например, Дикстра и Гирвельд говорят о вдовстве как о социальном факторе одиночества. Они связывают это с тем, что со смертью супруга, вдовец теряет не просто своего любимого человека, он теряет интимную, духовную привязанность и важнейшую фигуру своих социальных отношений. [38]

Лонгитюдное исследование Дахлберг, Андерссона и Леннартсона

подтверждают это. Исследовав пожилых женщин из Швеции в течение восьми лет, они пришли к выводу, что именно вдовство в социальном контексте является основополагающей причиной одиночества как у мужчин, так и у женщин. [40]

- Обезличенность отношений в больших городах

Термин «одинокая толпа», предложенный Рисменом в настоящее время становится все более актуальным. Плотность жителей в больших городах увеличивается, но плотность социальных контактов остается прежней. В результате, человек в большом городе окружен огромным количеством себе подобных, но не чувствует себя частью этого общества, возникают проблемы в межличностном общении, что ведет к чувству одиночества. [42]

Подробнее рассмотрим феномен социального одиночества в условиях мегаполиса.

1.3 Феномен социального одиночества в условиях мегаполиса

В современных условиях урбанизации и индивидуализации со стороны исследователей наблюдается повышенный интерес к изучению социально-психологических особенностей жизни в мегаполисе, в крупном городе.

В последнее время, психологи регистрируют рост процента одиноких людей в этих населенных пунктах. Так, одной из возможных причин тотального нарастания одиночества может быть «кризис культуры», когда культура общества находится на стадии «переходности». [16]

По мнению О. С. Алейниковой, такой кризис переживает в частности и современное российское общество. Неблагоприятная экономическая ситуация, разрушение тоталитарной системы, противоречия в нравственных ориентациях — все это приводит к духовному кризису и, как следствие, к социальному одиночеству. [1]

Возникает правомерный вопрос, почему одиночество становится актуальной

проблемой, главным образом, мегаполиса. Для этого, рассмотрим социально-психологическую специфику проживания в мегаполисе в сравнении с провинциальным городом.

- Социальный контроль

Прежде всего, большая численность населения мегаполиса определяет отличный от провинциального стиль взаимодействия между жителями. В социальной психологии известен эффект деиндивидуализации, известный со времен экспериментов Ф. Зимбардо, заключающийся в уменьшении социального контроля за каждым конкретным человеком в условиях большого города. [14]

Снижение социального контроля закономерно приводит к размыванию норм и правил поведения в обществе, что объясняет большую толерантность жителей крупных городов к поведенческим девиациям. [28] Для провинциальных городов и сел характерно возникновение специфической общности с установленными нормами и правилами поведения. [17]

Таким образом, социальный контроль в сельской местности значительно выше, чем в мегаполисе, поскольку все жители знакомы друг с другом и любой выход за пределы нормативного поведения осуждаем.

- Эффект толпы

А. В. Микляева и П. В. Румянцева в своей статье «Городская идентичность жителя современного мегаполиса: ресурс личностного благополучия или зона повышенного риска?» отмечают, что большая численность населения в мегаполисе способствует возникновению не только деиндивидуализации, но и эффекта краудинга (эффект толпы) - «специфической формы стресса, вызванного субъективным переживанием нехватки пространства, нарушения личных границ, ограничения личной территории». [17, с. 68]

- Социальная поддержка

Внимания заслуживает специфика взаимодействия жителей города друг с другом. По мнению А. В. Микляевой и П. В. Румянцевой, для больших городов характерен эффект «равной коммуникативной цепи», заключающийся в

отсутствии социальной поддержки и социальной солидарности. В сельской местности, напротив, имеет место «соседская помощь», которая является проявлением социальной поддержки, которую ощущает каждый житель небольшого населенного пункта. [17] Социальная поддержка, в свою очередь, является важнейшим социально-психологическим ресурсом человека.

- Нехватка социальных ролей в мегаполисе

Помимо того, в рамках экологического подхода, Р. Беркер показал, что для мегаполиса характерна нехватка социальных ролей в связи с перенаселенностью. Исследователь утверждает, что отсутствие необходимого количества социальных ролей и возможность быстрой смены ролей и социального статуса, то есть ролевая мобильность, является очень значимым фактором формирования напряженности в общении с людьми в мегаполисе. [17]

Таким образом, понятия «мегаполис» и «провинциальный город» связаны не только с географическим положением и различиями в численности населения, но и определенными различиями в восприятии жизни.

В статье «Экзистенциально-антропологический статус человека в мегаполисе» Газнюк Л.М. утверждает, что социокультурные различия мегаполиса и маленького города или села влияют на самоощущение самих жителей.

В отличие от сельчан, придерживающихся традиционных семейных ценностей и общинных отношений, горожанин «чувствует себя заброшенным в динамичный мир хаоса и суеты, которым необходимо противостоять и бороться за выживание, «покоряя» мегаполис и находя в нем свое место под солнцем». [4, с. 96]

Важно то, что отношения жителя мегаполиса с другими людьми во многом сформированы под влиянием мнения о равенстве и свободе каждого человека. И открыться житель мегаполиса может только человеку, которому доверяет. К сожалению, количество таких близких людей, с которыми житель мегаполиса может быть искренним, крайне мало по сравнению с жителем малого городка.

[4]

Итак, мегаполисы представляют собой города, обладающие высоким статусом и доступностью разнообразных ресурсов, но, при этом, характеризуется высоким уровнем психической напряженности населения. Размытие границ, правил, норм в мегаполисе являются предпосылкой для возникновения стрессов, чувства агрессии, озлобленности, может привести к внутренним конфликтам и желанию отделиться от других людей.

В настоящее время в связи с актуальностью затронутой проблемы одиночество в мегаполисах исследуется многими зарубежными исследователями, которые рассматривают в своих работах возможное влияние конкретных факторов проживания в мегаполисе, на переживание одиночества. Так, Кернс, Уитли, Мейсон и Бонд установили, что проживание в «высотных» районах влияет на психическое здоровье людей, в том числе и на возникновение ощущения одиночества. [41]

Кроме того, в Глазго было проведено исследование, в котором были получены не менее интересные результаты: одиночество коррелирует с недоверием к соседям по дому и даже с уровнем инфраструктуры в районе, где проживает человек. [40]

В нашей стране таких работ мало.

В одной из них, в статье «Одиночество в условиях мегаполиса» Матюхина И. В. приведено описание исследования с целью выявления качественных и количественных различий в переживании чувства одиночества между жителями города Москвы и города Суворова Тульской области. Психолог выявил значимые различия по шкале «Изоляция»: жители мегаполиса в большей степени чувствуют себя изолированными. Более того, значения шкал «Отчуждение» и «Переживание одиночества» так же наиболее выражены в выборке жителей Москвы. [15]

1.4 Выводы по главе

Обобщая все вышесказанное, можно сделать следующие выводы:

1. Отмечается разнообразие взглядов на причины возникновения одиночества как переживания человека. Все теории и взгляды можно объединить в три основных подхода:

- 1) Одиночество - субъективное, внутреннее переживание человека, независящее от внешних обстоятельств и условий;
- 2) Одиночество — это данность человека и каждый человек одинок по определению с момента своего рождения и до момента смерти;
- 3) Одиночество — это социально приобретенное чувство, возникновение которого зависит от внешних условий и ситуаций.

2. Социальное одиночество – это переживание человеком несоответствия между желаемым и действительным уровнем отношений с другими людьми. Оно связано, главным образом, с возникновением проблем в межличностном общении человека в условиях современной жизни: урбанизации, индивидуализации, конкурентности, ослабления связей индивида с первичной социальной группой, обезличенности человека в условиях большого города.

3. Предпосылками социального одиночества являются факторы, присущие, главным образом, жизни в мегаполисе. Проблема социального одиночества человека в условиях большого города актуальна и приводит к повышению численности одиноких людей в этих населенных пунктах. Возможными причинами данной проблемы могут быть:

- неудовлетворенность межличностными отношениями;
- уменьшение социального контроля за каждым конкретным человеком в условиях мегаполиса;
- субъективное переживание нехватки пространства, размытия личных границ;
- отсутствие социальной поддержки и солидарности со стороны других

жителей города;

- отсутствие достаточного количества социальных ролей в связи с перенаселенностью;
- высокий уровень конкурентности.

Обозначив и объяснив в первой главе интересующие нас феномены, обратимся к их исследованию.

ГЛАВА 2. Программа исследования

2.1 Постановка проблемы исследования

Актуальность исследования социального одиночества, чувства одиночества у жителей мегаполиса в частности, обусловлено социально-экономической нестабильностью общества, возникновением проблем в межличностном общении в связи с развитием информационных технологий, с развитием индивидуализации, конкурентности, обезличенности в крупных городах и нарастании социальной напряженности.

Мы предполагаем, что описанные негативные социальные факторы, характерные для современного социума, могут быть причиной возникновения чувства одиночества у жителей мегаполиса, поскольку именно в крупных городах эти факторы выражены в большей степени, чем в сельской местности.

Целью данного исследования является изучение особенностей переживания чувства одиночества у жителей мегаполиса.

Предмет исследования: Переживание одиночества в связи с местом проживания и социально-психологическими особенностями личности.

Объект исследования: Жители мегаполиса, провинциальных городов и сельской местности.

Гипотезами исследования являются:

Гипотеза № 1: Чувство одиночества в среднем выше у жителей мегаполиса, чем у жителей провинциальных городов и сельской местности.

Гипотеза № 2: Чувство одиночества связано с особенностями коммуникативной сферы, с локусом контроля поведения и самооценкой

успешности.

Гипотеза № 3: Особенности коммуникативной сферы, локус контроль поведения и самооценка успешности связаны с местом проживания.

Гипотеза № 4: Представления об одиночестве у жителей мегаполиса отличаются от представлений об одиночестве у жителей провинциальных городов и сельской местности.

Задачи, которые предстоит выполнить в данном исследовании:

- 1) Выявить наличие или отсутствие актуального переживания чувства одиночества у жителей мегаполиса; у жителей провинциальных городов и сельской местности.
- 2) Выделить особенности коммуникативной сферы жителей мегаполиса; жителей провинциальных городов и сельской местности.
- 3) Выявить локус контроля поведения у жителей мегаполиса; у жителей провинциальных городов и сельской местности.
- 4) Измерить самооценку успешности у жителей мегаполиса; у жителей провинциальных городов и сельской местности.
- 5) Выяснить представления об одиночестве у жителей мегаполиса; у жителей провинциальных городов и сельской местности.
- 6) Сравнить жителей мегаполиса и жителей провинциальных городов и сельской местности по наличию актуального переживания чувства одиночества.
- 7) Сравнить жителей мегаполиса и жителей провинциальных городов и сельской местности по особенностям коммуникативной сферы; по локусу контроля поведения; по самооценке успешности.
- 8) Выявить наличие взаимосвязи чувства одиночества с особенностями коммуникативной сферы; с локусом контроля поведения; с самооценкой успешности.
- 9) Сравнить представления об одиночестве у жителей мегаполиса и жителей провинциальных городов и сельской местности.

2. 2 Описание выборки исследования

Итоговая выборка исследования составила 99 человек. Из них 58 человек (37 женщин, 21 мужчин) проживают в мегаполисе и 41 человек (21 женщин, 20 мужчин) проживают в провинциальных городах и сельской местности. Возраст испытуемых составил от 18 до 40 лет. Средний возраст респондентов – 24 года.

В таблице 1 представлены основные характеристики выборки: средний возраст, пол, уровень образования, тип родительской семьи, семейное положение и жилищные условия.

Таблица 1. Характеристики выборки исследования

		Жители мегаполиса	Жители провинциальных городов и сельской местности	По всей выборке
Средний возраст		23	25	24
Пол	м	21 (36,2%)	20 (48,8%)	41 (41,4%)
	ж	37 (63,8%)	21 (51,2%)	58 (58,6%)
Образование	Высшее/неполное высшее	51 (62,2%)	31 (37,8%)	82 (82,8%)
	среднее	7 (41,2%)	10 (58,8%)	17 (17,1%)
Семейное положение	в браке	24 (41,4%)	20 (48,8%)	44 (44,4%)
	не в браке	34 (58,6%)	21 (51,2%)	55 (55,6%)
Тип родительской семьи	полная	44 (75,9%)	34 (82,9%)	78 (78,8%)
	не полная	14 (24,1%)	7 (17,1%)	21 (21,2%)
Жилищные условия	своя собственность	24 (41,4%)	23 (56,1%)	47 (47,5%)
	съём	22 (37,9%)	11 (26,8%)	33 (33,3%)
	общежитие	12 (20,7%)	7 (17,1%)	19 (19,2%)

2.3 Методы исследования

Для проведения исследования было выбрано пять методик:

1. Дифференциальный опросник переживания одиночества (Е. Н. Осин, Д.А. Леонтьев). (Приложение А)
2. Опросник «Диагностика коммуникативного потенциала» (А. Меграбиан). (Приложение Б)
3. Тест на локус контроля (Д. Роттер). (Приложение В)
4. Методика «Шкалы самооценки успешности» (Манестер-Корзини, в адаптации Е.В. Сидоренко). (Приложение Г)
5. Авторская анкета. (Приложение Д)

Рассмотрим каждую методику подробнее.

1. *Дифференциальный опросник переживания одиночества (Е.Н.Осин, Д.А. Леонтьев) [11]*

Методика создана и валидизирована в 2013 году Е. Н. Осиным и Д. А. Леонтьевым. Представляет собой опросник, основанный на экзистенциальном подходе к одиночеству, согласно которому переживание одиночества является для человека возможностью, ресурсом для развития и личностного роста. Разработка методики проводилась в несколько этапов, общий объем выборки составил более 2500 испытуемых. Шкалы методики надежны (в диапазоне 0.81–0.90), структурная валидность подтверждена результатами конфирматорного факторного анализа. Путем анализа связей шкал методики с показателями субъективного благополучия, осмысленности жизни, экстраверсии, мотивации аффилиации, субъективного отчуждения установлена дискриминантная валидность.

Полная версия опросника содержит 40 утверждений, сгруппированных в 8

субшкалы: «Изоляция», «Переживание одиночества», «Отчуждение», «Дисфория одиночества», «Одиночество как проблема», «Потребность в компании», «Радость уединения», «Ресурс уединения».

В данном исследовании использована краткая версия опросника, которая содержит 24 утверждения, на основе которых рассчитываются баллы по 3 шкалам.

Шкала «Общее одиночество» иллюстрирует степень актуального ощущения одиночества, нехватки близкого общения с другими людьми. Высокие баллы по шкале связаны с актуальной выраженностью переживания нехватки эмоциональной близости или контактов с людьми и осознанием респондента себя как одинокого, изолированного человека. Низкие баллы по шкале свидетельствуют о том, что респондент не испытывает болезненного переживания одиночества, связанного с нехваткой близости или общения, и не считает себя одиноким человеком.

Шкала «Зависимость от общения» отражает 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.

Шкала «Позитивное одиночество» измеряет 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. [11]

2. *Опросник «Диагностика коммуникативного потенциала» (А. Меграбиан) [26]*

Опросник позволяет выявить личностные особенности по трем шкалам: «эмпатия», «присоединение» и «сензитивность к отвержению».

В исследовании были использованы вопросы шкал «присоединение» и «сензитивность к отвержению». А. Меграбиан определяет «присоединение» как потребность в общении, поддержании хороших отношений с окружающими людьми, стремление к доверительным отношениям. «Сензитивность к отвержению» – это чувствительность к критике в свой адрес, способность прислушиваться к конструктивным высказываниям со стороны других.

Опросник состоит из 50 вопросов, 26 вопросов относятся к шкале «присоединение» и 24 вопроса к шкале «сензитивность к отвержению». Респондентам предлагалось ответить на каждый вопрос по девятибалльной шкале (от +4 до -4). Баллы суммировались. Средние значения по шкале «присоединение» (от 7 до 17 баллов) соответствуют восприятию человеком своего окружения как возможного источника поощрений и о готовности человека идти на тесные и доверительные отношения с другими людьми. Низкие значения по шкале (до 7 и меньше) свидетельствуют о стремлении человека дистанцироваться от социальных контактов. Высокие значения (от 17 и выше) показывают наличие тенденции человека к конформности.

Средние значения по шкале «сензитивность к отвержению» (от -10 до 10 баллов) показывают, что человек способен прислушиваться к конструктивной критике в свой адрес и менять свое поведение в зависимости от обратной связи от других людей. Низкие значения по шкале (до -10 и меньше) свидетельствуют о невосприимчивости человека к обратной связи, об

упрямстве, недоверии к другим людям. Высокие значения (от 10 и выше) говорят об излишней чувствительности человека к мнению других людей. [26]

3. Тест на локус контроля (Дж. Роттер) [5]

Методика была разработана в 1950-х годах американским психологом Дж. Роттером, придерживающимся концепции бихевиоризма и основателем теории социального научения. Психолог полагал, что существуют индивидуальные различия, которые зависят от того, на кого люди возлагают ответственность за происходящее с ними в жизни. Он ввел термин «ожидание», которое обозначает уверенность или субъективную вероятность того, что определенное поведение людей в конкретной ситуации всегда каким-то образом подкреплено. Дж. Роттер выделил два типа людей: те, кто уверен, что может контролировать и влиять на получаемые подкрепления – люди с интернальным (внутренним) локусом контроля; люди, считающие, что подкрепления зависят от судьбы или каких-то прочих независящих от самого человека причин – люди с экстернальным (внешним) локусом контроля.

Экспериментально Дж. Роттеру удалось доказать, что экстерналы имеют более слабую мотивацию, склонны к конформизму, тревожны, менее терпимы по отношению к людям. Люди с преобладанием интернального локуса контроля более уверены в себе, позитивны, спокойны и более независимы.

Опросник представляет собой 29 пар утверждений, которые описывают полярные варианты отношения к описанной ситуации. [5]

4. Методика «Шкалы самооценки успешности» (Манестер-Корзини, в адаптации Е.В. Сидоренко) [29]

Данная методика была описана в 1982 году. Адаптированная Е. В. Сидоренко методика позволяет выявить «комплекс неполноценности» на основе сравнения респондентами своей успешности с успешностью других, таких же, как они; субъективной оценки уровня успешности,

приписываемого респонденту другими людьми ; оценки возможного абсолютного максимума при условии наличия возможностей и средств, необходимых для достижения целей ; оценки желаемого уровня успешности в будущем (через 5 лет), а также сравнения своей реальной успешности с желаемой в данный момент.

Методика состоит из пяти процентных шкал, средняя величина которых 50%. «Чувство недостаточности» или самооценка успешности определяется по величине расхождения между оценками по шкале, в которой человек оценивает себя в целом, по сравнению с другими людьми, и по шкале, в которой человек оценивает желаемый уровень успешности. [29]

5. Авторская анкета

Была создана для изучения представлений респондентов об одиночестве и его причинах. Включает четыре открытых вопроса: «Одиночество – это...», «Как Вы думаете, почему человек становится одиноким?», «Какие ассоциации вызывает у вас понятие «одиночество»?», «Какой антоним, по Вашему мнению, уместно подобрать к слову «одиночество»?». По результатам методики проводится контент-анализ, позволяющий выявить отношение респондентов к одиночеству, его положительных и негативных сторонах. Данные анкеты позволяют соотнести представления об одиночестве с полученными результатами других методик и выявить особенности переживания одиночества у жителей мегаполиса и жителей провинциальных городов и сельской местности.

2.4 Процедура исследования

Для удобства проведения исследования была разработана электронная анкета, которая носит название «Психологическое исследование», состоящая из шести этапов и содержащая подробную инструкцию к каждому из них.

Ссылка на прохождение исследования была выложена в социальных сетях, в группах жителей мегаполисов и провинциальных городов. Испытуемые имели возможность пройти исследование в любое удобное для них время.

На первой странице электронной анкеты располагалось приветственное слово и краткое описание сути исследования, указание на анонимность и конфиденциальность данных.

На первом этапе исследования испытуемым предлагалось пройти «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев). На втором этапе необходимо было заполнить опросник «Диагностика коммуникативного потенциала» (А. Меграбиан).

Следующим этапом исследования являлось выбор из двух альтернативных утверждений в рамках теста на локус контроля поведения Дж.Роттера. Далее респондентам было предложено оценить уровень успешности по пяти шкалам, согласно методике «Шкалы самооценки успешности» Манестера-Корзини в адаптации Е. В. Сидоренко.

В заключении респондентам предлагалось дать ответы на вопросы авторской анкеты и указать некоторые данные о себе - заполнить «паспортичку», содержащую социально-биографические вопросы.

Результаты сохранялись автоматически в виде сводной электронной таблицы.

2.5 Математико — статистические методы обработки данных

Все данные, полученные при помощи описанных выше методик, были подвергнуты статистической обработке.

1. Корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции r -Пирсона
2. Многомерный дисперсионный анализ (MANOVA)
3. Множественный регрессионный анализ
4. Контент-анализ

1. Корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции r-Пирсона

Применяется для проверки гипотез о связи между метрическими переменными. [20]

В данном исследовании используется с целью определения наличия связи между переменными «Одиночество как общее переживание», «Зависимость от общения», «Позитивное одиночество», «Присоединение», «Сензитивность к отвержению», «Интернальность», «Экстернальность», «Самооценка успешности», а также переменными «Возраст» и «Образование».

2. Многомерный дисперсионный анализ (MANOVA)

Метод предназначен для изучения влияния факторов (независимых переменных) на несколько зависимых переменных. Позволяет оценить влияние каждого фактора в отдельности и взаимодействие факторов. [20]

В данном исследовании используется с целью выявления влияния номинативных переменных «пол», «место проживания» на метрические переменные, а также зависимости метрических переменных от взаимодействия факторов «пол» и «место проживания».

3. Множественный регрессионный анализ

Предназначен для изучения взаимосвязи зависимой переменной и нескольких независимых переменных. Применяется для изучения возможности предсказания результата по измеренным характеристикам. [20]

В данном исследовании применяется для выявления связи между зависимой переменной «общее переживание одиночества» и независимыми переменными «позитивное одиночество» и «место проживания»; между переменной «Общее переживание одиночества» и независимыми переменными «сензитивность» и «пол».

4.Контент-анализ

Один из видов анализа документов, формализованный метод изучения текстовой информации, заключающийся в переводе изучаемой информации в количественную информацию. Процедура контент-анализа предусматривает определение категорий, в соответствии с которыми группируются ответы респондентов. [2]

В данном исследовании применяется для анализа данных, полученных с помощью авторской анкеты.

Все данные, полученные в ходе исследования обработаны с помощью компьютерной программы для статистической обработки данных *SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)*.

ГЛАВА 3. Результаты эмпирического исследования и их обсуждение

3.1 Различия в представлениях об одиночестве жителей мегаполиса, провинциальных городов и сельской местности

Для анализа представлений об одиночестве жителей мегаполиса, провинциальных городов и сельской местности, участникам исследования было предложено ответить на открытые вопросы авторской анкеты. Испытуемые должны были дать собственное определение понятию «одиночество», подумать над возможными причинами одиночества, описать свои ассоциации и предложить антоним к понятию «одиночество».

3.1.1 Определение одиночества

Проанализируем варианты определений понятия «одиночество», предложенные респондентами.

В результате анализа ответов, выделим следующие категории, наиболее часто встречающихся у респондентов.

Ниже представлена таблица 2, в которой указаны частота упоминаний определений одиночества, относящихся к определенной смысловой категории, процентное соотношение ответов по всей выборке и примеры высказываний респондентов.

Таблица 2. Определения одиночества

Таблица 2

	Частота упоминаний	% от всей выборки	Примеры высказываний
--	--------------------	-------------------	----------------------

Продолжение таблицы 2

	Частота упоминаний	% от всей выборки	Примеры высказываний
Отсутствие близких, доверительных отношений с другими людьми	46	46,5%	«Когда нет людей, с которыми можно быть собой», «Недостаток людей рядом, которые могли бы понять и разделить важные чувства, мысли, переживания, отношение к жизни и смерти», «Отсутствие тех, с кем можно поболтать в три часа ночи, если стало очень грустно», «Отсутствие душевного единения с другими людьми», «Когда нескем поделить горем или радостью».
Возможность самопознания, развития, творчества	29	29,3%	«Время подумать, провести самоанализ. Для меня одиночество это передышка, такой своеобразный перекур перед стартом, время, когда можно набраться сил, пофантазировать и помечтать», «Идеальное время для творчества», «Возможность быть наедине с самим собой», «Возможность подумать о смысле жизни».
Внутреннее состояние (страх, чувство ненужности, опустошенность)	13	13,1%	«Самый большой страх», «Состояние опустошенности, ненужности людям», «Состояние, в котором человек чувствует себя отделенным от остального мира», «Грусть», «Тоска», «Чувство, что некуда приткнуться».
Свобода, независимость	7	7,1%	«Свобода», «Состояние независимости или крайняя степень индивидуализма».
Отдых, комфорт	4	4%	«Отдых», «Спокойствие, отдых, комфорт».

Большинство респондентов определяет одиночество как отсутствие

близких, доверительных отношений с другими людьми. Около 30% респондентов считают, что одиночество является возможностью для самопознания, развития и творчества, причем, участники отмечают, что одиночество является необходимым для каждого человека состоянием. Тринадцать человек выразили мнение, что одиночество – это внутреннее состояние человека, которое проявляется как страх, опустошенность и чувство ненужности. Были упомянуты и негативные эмоции, которые могут сопровождать переживание: грусть, тоска, апатия. Семь респондентов указали на такую позитивную сторону одиночества, как свобода и независимость. И, наконец, четверо участников видят в одиночестве комфортное состояние, отдых.

Подробнее рассмотрим категории определений, которые дают жители мегаполиса и жители провинциальных городов, сельской местности по отдельности.

Используя критерий Хи-квадрат, мы выявили, что существует статистически достоверная связь ($p = 0,088$) между местом проживания и определением одиночества. На рис. 1 представлена частота встречаемости выделенных нами категорий – определений одиночества, в ответах респондентов, проживающих в мегаполисе и провинциальных городах, сельской местности.

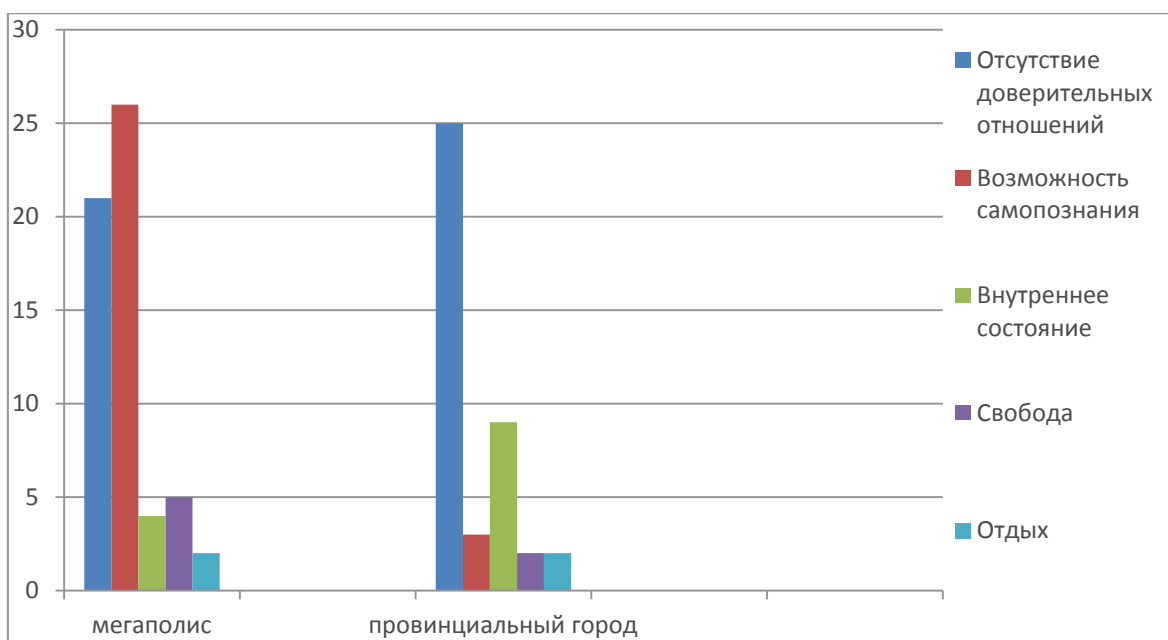


Рис. 1 Разница в определении понятия одиночества жителями мегаполиса и жителями провинциальных городов и сельской местности

Как видно из диаграммы, большинство жителей мегаполиса определяют одиночество как возможность самопознания и развития, в то время как жители провинциальных городов и сельской местности склонны рассматривать одиночество как отсутствие доверительных, близких отношений с другими людьми. Всего 3 жителя провинциальных городов и сельской местности считают, что одиночество является возможностью для саморазвития. Девять жителей провинциальных городов и сельской местности уверены в том, что одиночество – это внутреннее состояние человека, из респондентов, проживающих в мегаполисе, таких ответов было всего 4. Пять жителей мегаполиса рассматривают одиночество как свободу, в то время как, только два жителя провинциальных городов и сельской местности придерживаются такого мнения. В качестве отдыха, с одинаковой частотой, одиночество рассматривают жители всех представленных населенных пунктов.

3.1.2 Причины одиночества

Рассмотрим и проанализируем ответы респондентов на вопрос о возможных причинах переживания чувства одиночества.

В таблице 3 отражена частота встречаемости различных вариантов причин одиночества, предложенных участниками нашего исследования.

Таблица 3. Причины одиночества

	Частота упоминаний	% от всей выборки	Примеры высказываний
Личностные качества, мешающие человеку наладить контакт с другими людьми	52	52, 5%	«Не может принять недостатки других, устает от суеты, не уверен в себе, не верит в дружбу и любовь», «Не стремится к общению, не развивается как личность», «Из-за низкой или завышенной самооценки», «Думает больше о себе, чем о других», «Из-за своей занятости, глупости, равнодушия», «Закрытость в своем мирке», «Гордыня».
Жизненные обстоятельства	21	21,2%	«Потеря близкого человека», «Нет единомышленников вокруг», «Смерть близких людей, переезд в новое место жительства», «Влияние общества», «Когда потерял человека, который понимал», «Из-за предательства и утерянного доверия».
Личностные качества человека, отталкивающие других людей	14	14,2%	«Его личность не устраивает окружающих», «Он может сам отталкивать людей такими качествами, как излишняя гордость, отсутствие гибкости, неумение уступать, конфликтность», «Из-за плохого расположения к себе людей», «Из-за скверного характера», «Окружающие воспринимают человека неприятным, заносчивым».
Добровольное одиночество (личный выбор человека)	12	12, 1%	«Находит дело, занимающее его настолько, что люди ему больше не нужны», «Потому что сам этого хочет», «Сам выбирает быть одному», «По собственной воле».

Как видно из таблицы 3, большинство респондентов считают, что основной причиной одиночества человека являются его личностные качества, которые могут помешать человеку наладить контакт с другими людьми. В ответах упоминаются такие качества, как: неуверенность в себе, неадекватная самооценка, недоверие к людям, закрытость и замкнутость.

Почти четверть испытуемых отметили, что возможной причиной одиночества могут быть жизненные обстоятельства, с которыми сталкивается человек. Среди таких событий, респонденты отмечают потерю близкого человека, переезд в новое место жительства, влияние процессов, происходящих в обществе.

14 человек рассматривают в качестве причин одиночества личностные качества человека, которые могут отталкивать других людей. Такими качествами могут быть: гордость, конфликтность и заносчивость.

Наконец, 12 респондентов отмечают, что одиночество может быть личным выбором человека. Так, одинокий человек, по мнению опрашиваемых, не нуждается в других людях, поскольку нашел увлекательное для себя дело.

Отдельно рассмотрим разницу в представлениях о причинах одиночества жителей мегаполиса, провинциальных городов и сельской местности.

С помощью критерия Хи-квадрат, на высоком уровне статистической значимости были обнаружены различия ($p=0,001$) по частоте упоминания выделенных нами категорий причин одиночества в зависимости от места проживания.

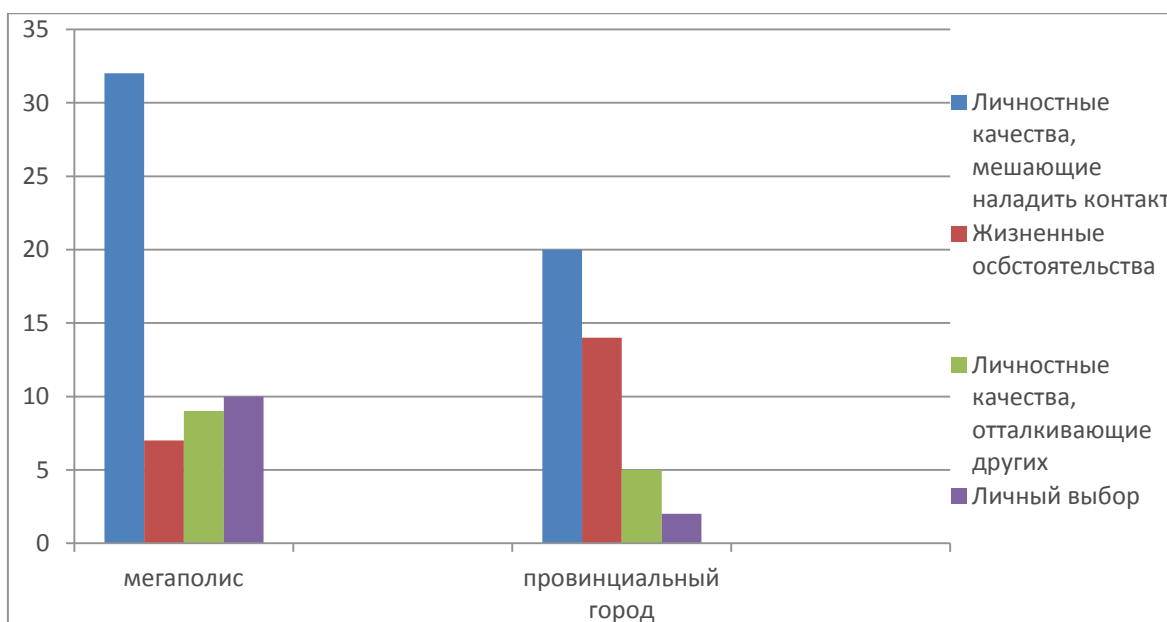


Рис. 2 Разница в определении причин одиночества жителями мегаполиса, провинциальных городов и сельской местности

На представленной диаграмме видна разница в определении причин одиночества, выделенных жителями мегаполиса и жителями провинциальных городов и сельской местности. Большинство жителей и в мегаполисе и в небольших населенных пунктах считают, что основной причиной одиночества являются личные особенности человека, которые мешают ему наладить контакт с другими людьми. 14 жителей провинциальных городов к важным предикторам одиночества относят жизненные обстоятельства человека, в то время как всего 7 респондентов из мегаполиса отмечают этот фактор. 10 человек, проживающих в мегаполисе, считают, что одиночество является личностным выбором человека. Всего два жителя провинциальных городов и сельской местности выделяют, что одиночество – это добровольное состояние. Личностные качества человека, отталкивающие других людей как фактор, способствующий возникновению одиночества, выделяют 9 жителей мегаполиса и 5 жителей провинциальных городов и сельской местности.

3.1.3 Ассоциации с понятием «одиночество»

В авторской анкете участникам данного исследования предлагалось ответить на вопрос «Какие ассоциации вызывает у Вас понятие «одиночество»?».

В табл. 4 представлена частота упоминаний и примеры высказываний различных ассоциаций, предложенных респондентами всей выборки.

Таблица 4. Ассоциации с одиночеством

	Частота упоминаний	% от всей выборки	Примеры высказываний
Абстрактные понятия	53	53,5%	«Тишина», «Серость», «Клетка», «Глухая стена», «Тяжесть», «Смерть», «Молчание», «Темнота», «Мрак», «Шар, из которого выкачали все молекулы», «Свобода», «Мир», «Счастье», «Выбор», «Одухотворенность», «Самосознание».
Природа	20	20,2%	«Пустыня», «Дерево в поле», «Лесное озеро», «Осень», «Сырость», «Луна», «Заснеженное поле», «Синее небо», «Ветер», «Море», «Маленький домик на берегу озера».
Состояние	18	18,2%	«Тоска», «Апатия», «Паника», «Безделие», «Слезы», «Умиротворение, спокойствие», «Комфорт».
Предметы быта, сюжеты	8	8,1%	«Холодный чай», «Непарные носки», «Палатка», «Горящая в темноте свеча».

Как мы видим, 53% участников исследования ассоциируют одиночество с такими абстрактными понятиями, как «тишина», «клетка», «смерть», «самосознание», «свобода», «счастье». С природой одиночество ассоциируют 20 респондентов, они предлагают следующие понятия: «пустыня», «луна», «заснеженное поле», «море», «осень». 18% испытуемых представляют одиночество как внутреннее состояние («тоска», «страх», «спокойствие»). 8

человек предложили свои креативные варианты ассоциаций одиночества с сюжетами и предметами быта («непарные носки», «горящая в темноте свеча»).

Анализируя варианты ассоциаций к одиночеству, мы отметили, что респонденты придают своим высказываниям как негативный, так и позитивный оттенок. Представляется интересным рассмотреть эти различия в зависимости от места проживания испытуемых.

С помощью критерия Хи-квадрат, было установлено, что существует статистически достоверная связь ($p=0,004$) по частоте упоминания положительного и негативного отношения к одиночеству через ассоциации в зависимости от места проживания.

В целом, 35 человек из всей выборки отметили положительную сторону одиночества при описании ассоциаций.

На рис. 3 видно, что из 35 человек, отметивших положительный оттенок одиночества в предложенных ассоциациях, 26 респондентов проживают в мегаполисе и 9 человек в провинциальных городах и сельской местности, что составляет 74% и 26% соответственно.



Рис. 3 Разница в положительном отношении к одиночеству через ассоциации жителей мегаполиса и провинциальных городов, сельской местности

Негативный оттенок в ассоциациях присутствует в равной степени у жителей мегаполиса, провинциальных городов и сельской местности. (Рис.4)



Рис. 4 Разница в отрицательном отношении к одиночеству через ассоциации жителей мегаполиса и провинциальных городов, сельской местности

3.1.4 Противоположные «одиночеству» понятия

Последним из предложенных респондентам открытых вопросов стал вопрос о возможных антонимах (словах, противоположных по смыслу) к понятию «одиночество».

Ответы респондентов были проанализированы и сгруппированы по категориям «Отношения с другими людьми» и «Внутреннее состояние человека» по смысловому наполнению понятий.

В табл. 5 представлена частота упоминаний понятий, выделенных в определенную категорию и примеры высказываний антонимов к понятию «одиночество» по всей выборке.

Таблица 5. Антонимы к понятию «одиночество»

	Частота упоминаний	% от всей выборки	Примеры высказываний
Отношения с другими людьми	64	64,6%	«Семья», «Дружба», «Близость», «Единство с другими», «Поддержка», «Общение», «Соучастие», «Любовь».
Внутреннее состояние человека, самоощущение	35	35,4%	«Счастье», «Чувство нужности», «Открытость», «Самодостаточность», «Активность», «Уверенность».

64 респондента предложили варианты антонимов, которые условно можно объединить в категорию «Отношения с другими людьми». В данную группу относятся такие понятия, как: семья, дружба, близость, любовь. В качестве внутреннего состояния человека, его самоощущения («счастье», «чувство нужности», «активность») как антонима к понятию «одиночество», рассматривают 35 участников исследования.

Проанализируем варианты антонимов, предложенных жителями мегаполиса, провинциальных городов и сельской местности в отдельности.

С помощью критерия Хи-квадрат, были обнаружены статистически достоверные различия ($p=0,004$) по частоте упоминания выделенных нами категорий антонимов к одиночеству в зависимости от места проживания.

Обратимся к рис. 5 и рис. 6.

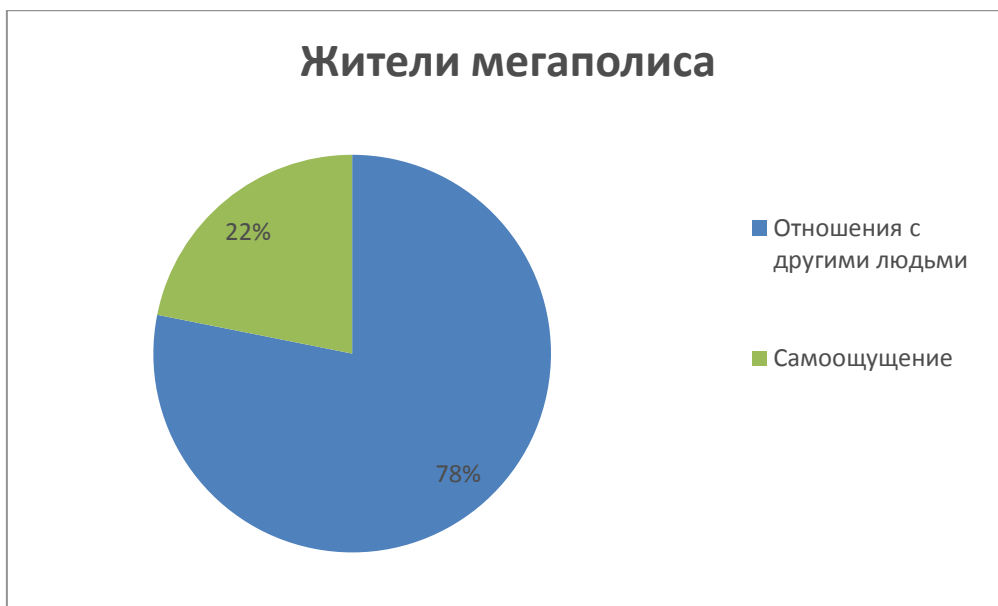


Рис. 5 Соотношение категорий антонимов к определению понятия «одиночество», предложенных жителями мегаполиса

Как видно из рис. 5, 78% респондентов, проживающих в мегаполисе в качестве антонима к понятию «одиночество», рассматривают понятия, связанные с отношениями с другими людьми.

На рис. 6 продемонстрировано процентное соотношение жителей провинциальных городов и сельской местности, предложивших собственный антоним к понятию «одиночество» в рамках выделенных нами категорий.

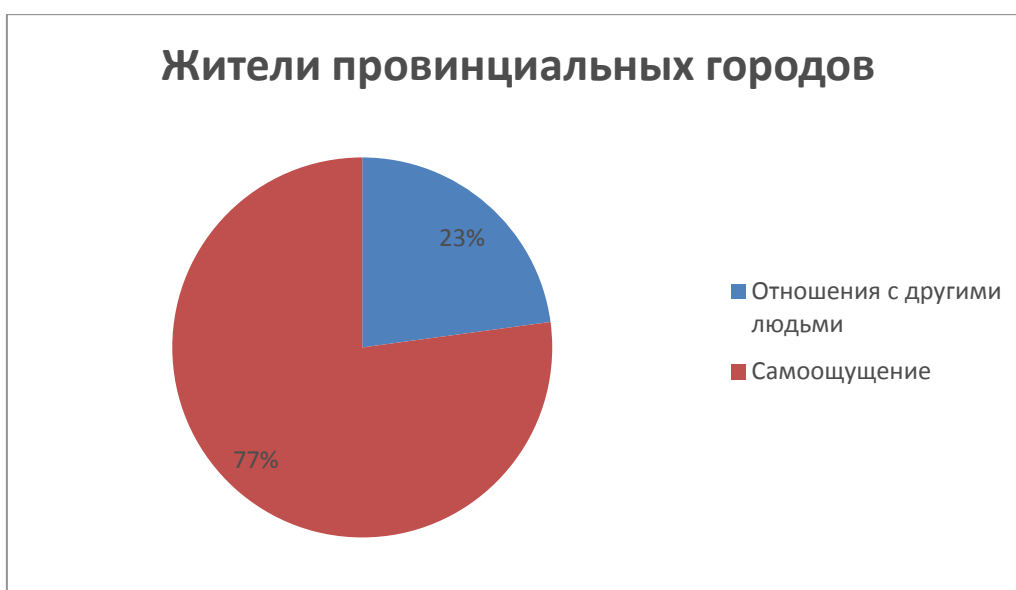


Рис. 6 Соотношение категорий антонимов к определению понятия «одинокчество», предложенные жителями провинциальных городов и сельской местности

Большинство жителей провинциальных городов и сельской местности считают, что понятие «одинокчество» противоположно по смыслу понятиям, входящим в категорию «самоощущение», то есть внутреннее состояние человека.

Итак, одной из гипотез нашего исследования является предположение, что представления об одинокчестве жителей мегаполиса отличаются от представлений об одинокчестве жителей провинциальных городов и сел.

Для того, чтобы сделать вывод о подтверждении или отвержении данной гипотезы, подведем итоги, полученные при контент-анализе ответов респондентов на вопросы авторской анкеты.

Большинство жителей мегаполиса определяют одинокчество как возможность саморазвития, самопознания и творчества, в то время как жители провинциальных городов и сельской местности склонны рассматривать одинокчество как отсутствие доверительных, близких отношений с другими людьми.

Анализируя ответы на вопрос о причинах одинокчества, можно сделать вывод о том, что большая часть жителей обоих населенных пунктов считают, что основной причиной одинокчества являются личностные особенности человека, которые мешают наладить контакт с другими людьми. При этом, жители мегаполиса отмечают, что одинокчество является личностным выбором человека, жители провинциальных городов и сел уделяют большое внимание жизненным обстоятельствам.

Ассоциируя понятие «одинокчество» с чем-либо, жители мегаполиса, чаще жителей других населенных пунктов, отмечают положительный оттенок

переживания.

В качестве антонима к понятию «одиночество», большинство жителей мегаполиса выбирают понятия, по смыслу связанные с отношениями с другими людьми. В то время как жители провинциальных городов и сельской местности «одиночество» противопоставляют понятиям, связанным с внутренним состоянием человека.

Интересно отметить, что жители мегаполиса чаще обращают внимание на положительную сторону одиночества, считают, что это переживание несет возможность познания себя и зависит от самого человека, в то время как жители провинциальных городов и сел относятся к одиночеству как к отсутствию близких отношений с другими людьми и предполагают, что оно во многом зависит от жизненных обстоятельств человека.

Итак, мы можем сделать вывод о том, что представления об одиночестве жителей мегаполиса и жителей провинциальных городов действительно различаются.

3.2 Анализ достоверности различий в степени переживания одиночества у жителей мегаполиса и у жителей провинциальных городов и сельской местности

Основной гипотезой нашего исследования является предположение о том, что чувство одиночества у жителей мегаполиса выше, чем у жителей провинциальных городов и сельской местности.

Представляется интересным рассмотреть средние значения переменных, измеренных с помощью «Дифференциального опросника переживания одиночества» Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева по всей выборке.

Таблица 6. Средние значения переменных, измеренных с помощью «Дифференциального опросника переживания одиночества» Е.Н. Осина и

Д.А. Леонтьева

	Среднее значение по всей выборке	Стандартное отклонение
Общее переживание одиночества	14,74	4,374
Зависимость от общения	13,38	5,001
Позитивное одиночество	28,14	5,338

В таблице 6 продемонстрированы средние значения переменных, измеренных с помощью методики Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева, которая позволяет рассмотреть не только уровень актуального переживания одиночества («общее переживание одиночества»), но и такие важные характеристики, как уровень зависимости от общения и отношении личности к одиночеству как к позитивному переживанию («Позитивное одиночество»).

Как мы видим из таблицы 6, средние значения переменных «общее переживание одиночества» и «зависимость от общения» составляют 14, 74 и 13, 38 соответственно. Данные значения отражают средний уровень выраженности этих факторов у участников нашего исследования.

Среднее значение переменной «позитивное одиночество» составляет 28, 14 и соответствует высокому уровню выраженности данного фактора. Респонденты, в среднем, оценивают одиночество как положительное явление, обладают способностью находить ресурсы в ситуации уединения, умеют творчески использовать одиночество для самопознания.

Предполагаем, что данные результаты могут говорить о том, что люди начинают ценить одиночество и, возможно, сознательно выбирать его в качестве стиля жизни.

Перейдем к анализу различий в степени переживания одиночества у жителей мегаполиса, провинциальных городов и сел.

В результате одномерного дисперсионного анализа (ANOVA), обнаружены различия на высоком уровне значимости ($p=0,007$) переменных место проживания и общее переживание одиночества. (Приложение Ж)

На рис. 7 продемонстрирована разница выраженности общего переживания одиночества в зависимости от места проживания респондентов.

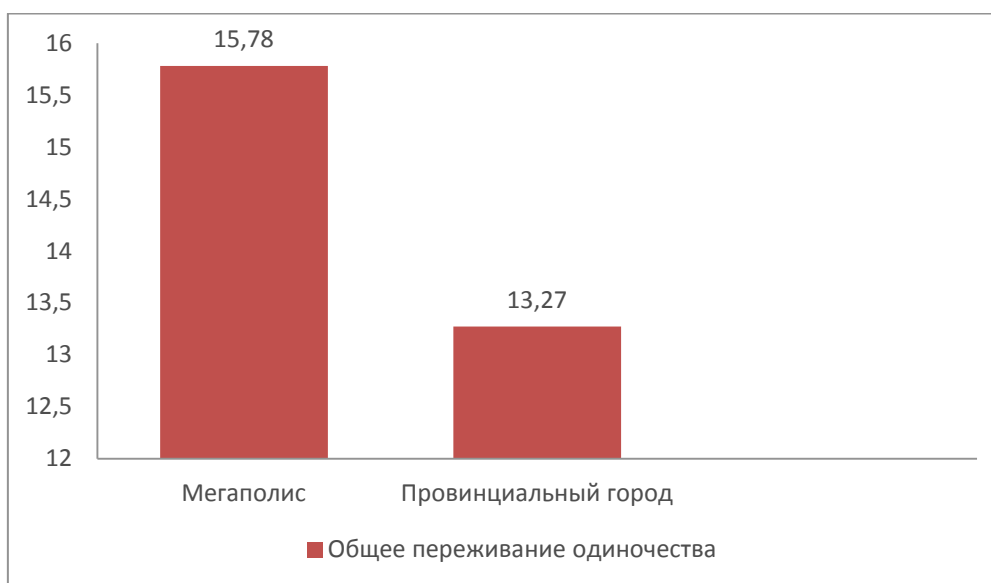


Рис. 7 Разница выраженности общего переживания одиночества у жителей мегаполиса и провинциальных городов, сельской местности

В мегаполисе уровень переживания одиночества статистически значимо выше (15, 78), чем в провинциальных городах и сельской местности (13, 27). (Рис. 7)

Таким образом, гипотеза исследования о том, что чувство одиночества в среднем выше у жителей мегаполиса, чем у жителей провинциальных городов и сел, подтвердилась.

Помимо описанных результатов, с помощью одномерного дисперсионного анализа (ANOVA) обнаружены статистически достоверные различия ($p=0,013$) между переменными место проживания и позитивное одиночество. (Приложение Ж)

Обратимся к рис. 8.

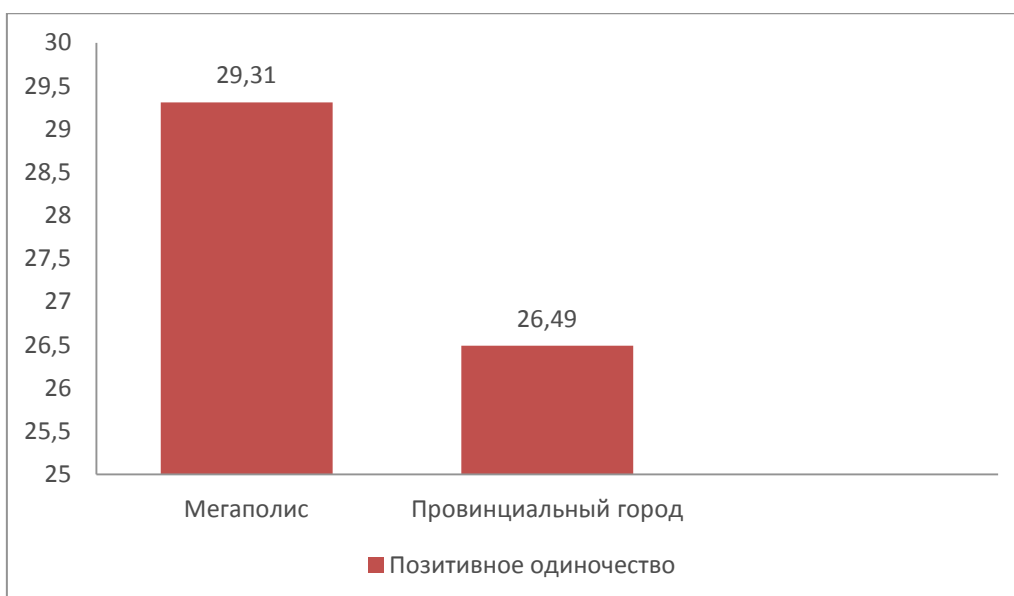


Рис.8 Разница выраженности позитивного одиночества у жителей мегаполиса, провинциальных городов и сельской местности

Жители мегаполиса значительно чаще воспринимают одиночество как позитивное переживание (29, 31), чем жители провинциальных городов и сельской местности (26, 49).

Данные результаты подтверждают выводы, сделанные с помощью контент-анализа представлений респондентов об одиночестве, утверждающие, что жители мегаполиса чаще склонны воспринимать переживание одиночества как возможность саморазвития и творчества, по сравнению с жителями небольших населенных пунктов.

Предполагаем, что жители мегаполиса относятся к ситуациям уединения более позитивно, чем жители провинциальных городов, благодаря тому, что мегаполис обладает развитой инфраструктурой, что помогает его жителям реализовать себя в предпочитаемых сферах жизни. У жителей мегаполиса есть возможность использовать одиночество как ресурс для самопознания, поиска своего места в жизни, они могут пробовать себя в различных социальных ролях и реализовывать свой потенциал. К тому же, принимая во внимание тот факт, что средний возраст респондентов составляет 24 года, можем предположить, что одиночество становится ценностью молодых

людей.

Известный экзистенциальный психолог А. Лэнгле считает, что в наше время господствует западный, индивидуалистический стиль воспитания, который пропагандирует стремление к успеху, к самореализации, обращение внимания, в первую очередь, на себя, свои потребности и интенции. Все чаще общество побуждает человека к поиску своей самости, автономности, самостоятельности, к агрессивности по отношению к другим людям. Такой путь может вести к проявлению нарциссических тенденций у общества, считает А. Лэнгле. [12]

Предполагаем, что индивидуализм как ценность общества может быть причиной того, что молодые люди рассматривают одиночество как позитивное переживание. В современном мире одиночество становится нормальной частью жизни саморазвивающегося и самореализующегося человека.

Еще одной интерпретацией полученных результатов, на наш взгляд, может служить тот факт, что жизнь в мегаполисе отличается большей динамичностью, необходимостью многочисленных «вынужденных» контактов, которые связаны, зачастую, с нарушением личного пространства, следования ритуалам взаимодействия, далеко не всегда предполагающих искреннее и открытое выражение собственных чувств и потребностей. Такая ситуация ведет к определенной «усталости» от общения. В таком случае одиночество может рассматриваться, как возможность получить отдых, быть «самим собой», только в одиночестве.

3.3 Взаимосвязь переживания одиночества с социально-психологическими особенностями личности

Одной из гипотез данного исследования является предположение о том, что чувство одиночества связано с особенностями коммуникативной сферы, с

локусом контроля поведения и самооценкой успешности.

В результате корреляционного анализа с помощью коэффициента корреляции Пирсона были обнаружены статистически значимые взаимосвязи между переменными «общее переживание одиночества» и «позитивное одиночество» ($r= 0,231, p<0,05$), между переменными «позитивное одиночество» и «зависимость от общения» ($r= -0,690, p<0,01$), а так же между переменными «присоединение» и «сензитивность к отвержению» ($r=0,425, p<0,01$). (Приложение К)

Полученные взаимосвязи иллюстрируют рисунки 9 и 10.

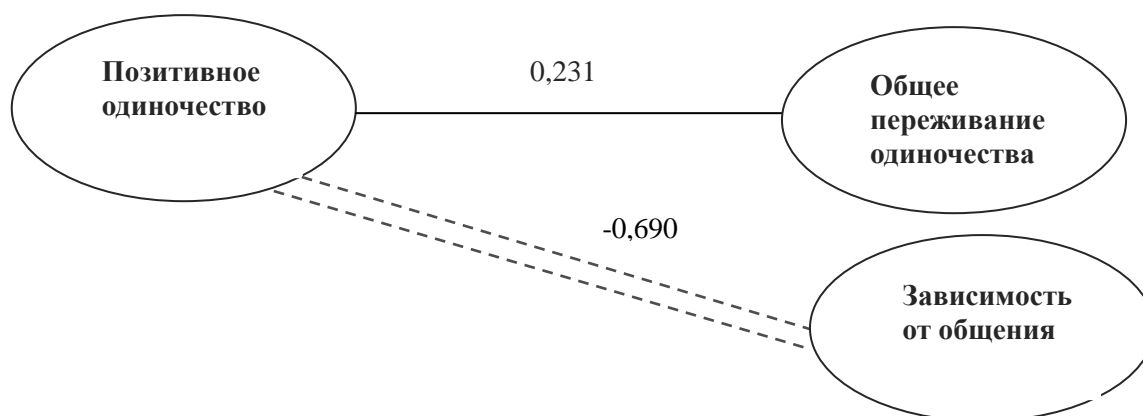


Рис. 9 Корреляционные связи переменной «позитивное одиночество»

Наибольшее количество корреляционных связей имеет переменная «позитивное одиночество». Переживание одиночества как позитивное явление связано с актуальным переживанием одиночества ($r=0,231$) и отрицательно связано с зависимостью от общения ($r=-0,690$). Последний результат показывает, что степень переживания позитивного одиночества, обратно пропорциональна степени зависимости от общения с другими людьми, так же, как и степень зависимости от общения обратно пропорциональна позитивному одиночеству. Предполагаем, что это связано с тем, что позитивное переживание одиночества подразумевает добровольность и даже желательность одиночества. И люди, испытывающие

такие потребности, воспринимают одиночество как позитивный момент. В то время как люди, характеризующиеся как зависимые от отношений с другими, более чувствительны к отсутствию общения и более болезненно относятся к ситуациям уединения.

Плеяда 9 демонстрирует косвенную связь между переживанием одиночества и зависимостью от общения.

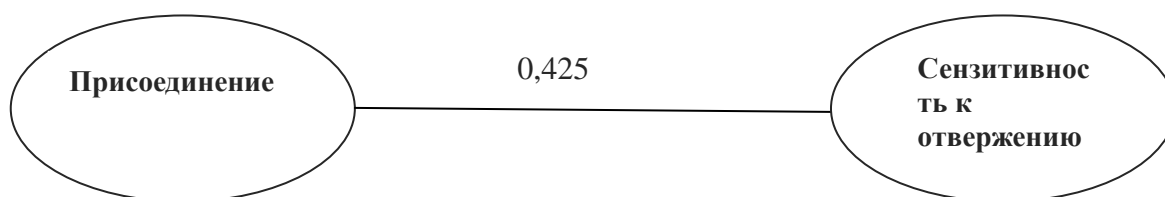


Рис. 10 Корреляционная связь переменных «присоединение» и «сензитивность к отвержению»

Как видно из рис. 10, переменная «присоединение» взаимосвязана с переменной «сензитивность к отвержению» ($r=0,425$). Вероятно, что потребность в присоединении, общении, в поддержании дружеских отношений с другими людьми и способность прислушиваться к людям, придавать значение их мнению, взаимовлияют друг на друга.

Полученный результат был подтвержден с помощью множественного регрессионного анализа. Полученные результаты отражены в формуле (1), в которой представлена модель общего переживания одиночества, полученная на данных нашего исследования.

(1)

Общее переживание одиночества = 9,409 + 0,189 (Позитивное одиночество)

КМК = 0,231, КМД = 0,053 – слабая связь независимой и зависимой

переменных, данная модель объясняет 5,3% дисперсии зависимой переменной.

Согласно полученной модели общего переживания одиночества, мы видим, что отношение к одиночеству как к позитивному переживанию влияет на переживание одиночества в общем ($p=0,02$). (Приложение Л)

Для получения модели общего переживания одиночества для отдельных групп – мужчин и женщин, жителей мегаполиса и небольших городов был проведен множественный регрессионный анализ для каждой из указанных групп респондентов. Однако, регрессионная модель была получена только для мужчин, где основным вкладом в общее переживание одиночества оказалась сензитивность к отвержению.

Полученные результаты представлены в формуле (2).

(2)

Общее переживание одиночества = 14,343+0,084 (Сензитивность к отвержению)

КМК = 0,310, КМД =0,096 – слабая связь независимой и зависимой переменных, данная модель объясняет 9,6% дисперсии зависимой переменной.

Согласно полученному уравнению, сензитивность к отвержению влияет на переживание одиночества у мужчин ($p=0,49$). (Приложение Л)

Предполагаем, что чувствительность к отвержению со стороны других людей, восприимчивость к критике, является возможной причиной возникновения чувства одиночества у мужчин, поскольку социальный статус, признание и уважение общества играет важную роль в жизни мужчины и влияет на его психологическое благополучие.

Изучая особенности мужского одиночества в условиях крупных городов,

Ю.М. Черепухин утверждает, что в обществе становится популярной ориентация на жизнь вне брака, что способствует увеличению количества одиноких мужчин. Все чаще дети рождаются в неполных семьях, где женщина одна воспитывает ребенка, а мужчина остается наедине с собой.

[36]

Стоит отметить, что статистически достоверных связей между переживанием одиночества и локусом контроля поведения выявлено не было.

Статистически достоверных связей не было выявлено между переживанием одиночества и самооценкой успешности личности.

Таким образом, по нашим данным, сензитивность к отвержению влияет на общее переживание одиночества у мужчин, а для всей выборки зависимость от общения взаимосвязана с позитивным одиночеством и косвенно с общим переживанием одиночества. Эти данные свидетельствуют о том, что гипотеза о связи коммуникативных особенностей личности с переживанием одиночества подтверждена частично.

3.4 Анализ связи социально-психологических особенностей личности с местом проживания

В данном исследовании мы предполагаем, что особенности коммуникативной сферы, локус контроля поведения и самооценка успешности связаны с местом проживания.

В результате многомерного дисперсионного анализа (MANOVA) на высоком уровне статистической значимости было обнаружено взаимное влияние факторов «пол и место проживания» на переменную «зависимость от общения» ($p=0,004$). (Приложение Ж)

Полученные данные продемонстрированы в рис. 11.

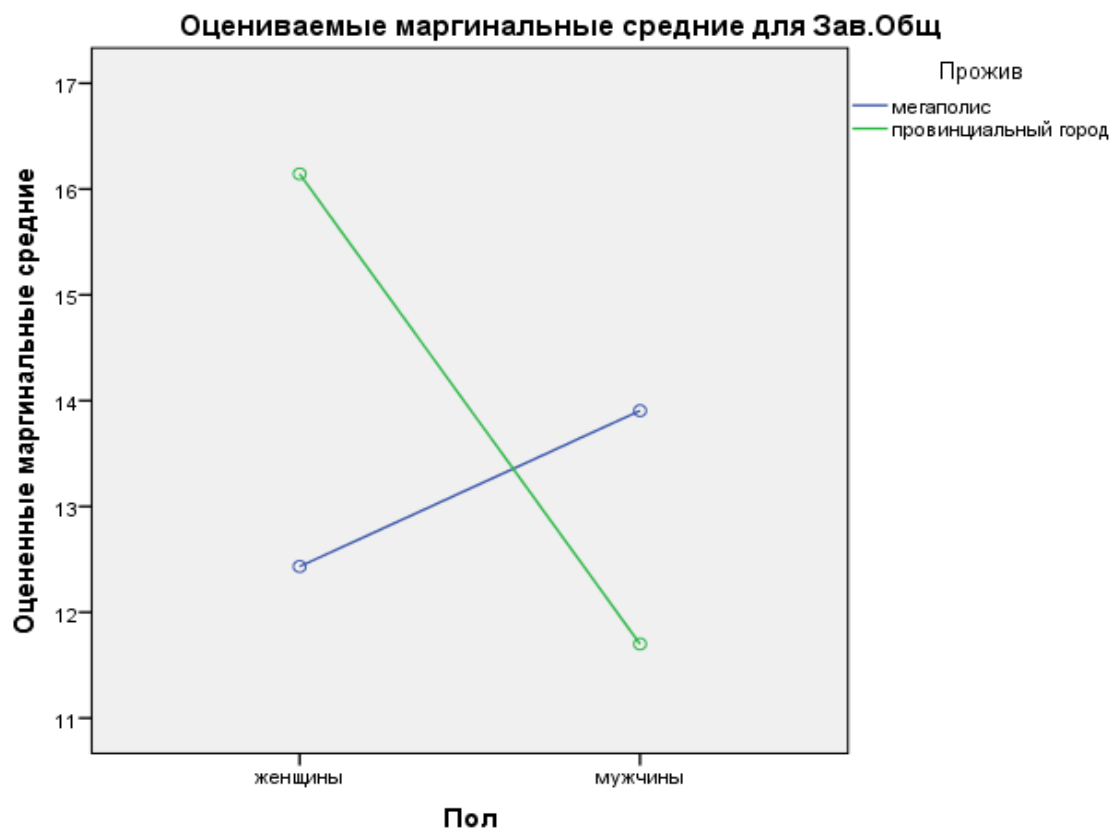


Рис. 11 Разница в уровне зависимости от общения по полу и месту проживания

Как видно из рис. 11, женщины, проживающие в провинциальных городах и сельской местности более зависимы от общения (16,14), чем женщины, проживающие в мегаполисе (12,43).

Для наглядности обратимся к рис. 12.

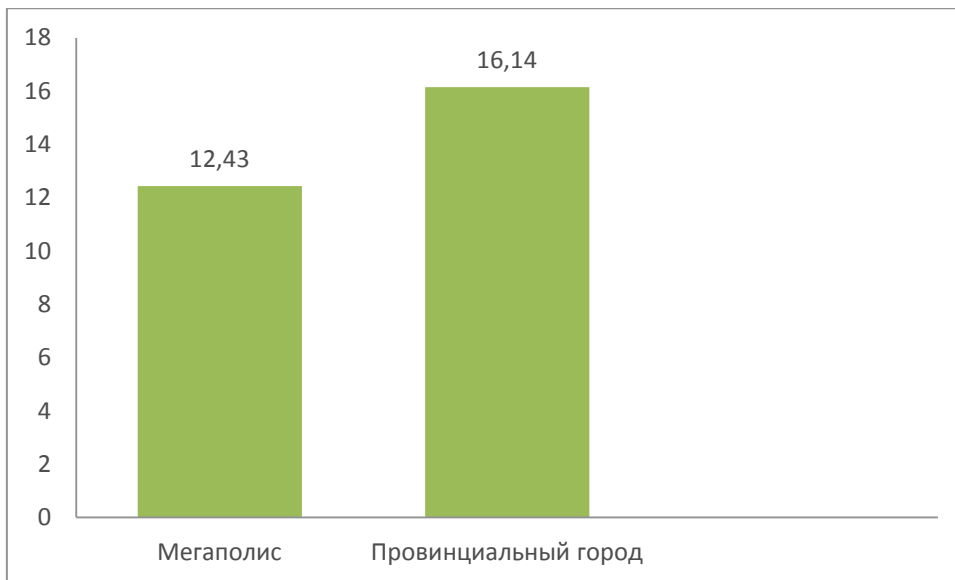


Рис. 12 Разница в степени зависимости от общения среди женщин

При этом, для мужчин ситуация обратная: мужчины, проживающие в провинциальных городах и сельской местности менее зависимы от общения (12,83), чем мужчины из мегаполиса (13,90).

Продемонстрируем полученный результат с помощью диаграммы. (Рис. 13)

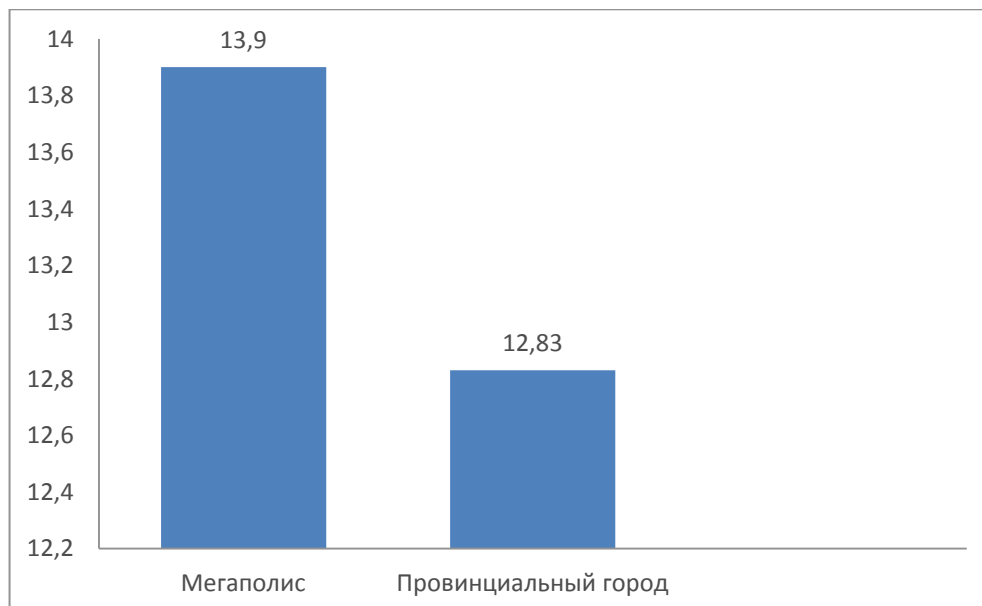


Рис. 13 Разница в степени зависимости от общения среди мужчин

С помощью многомерного дисперсионного анализа (MANOVA) на уровне

статистической тенденции обнаружены различия по полу в отношении сензитивности к отвержению ($p=0,085$). (Приложение Ж).

Женщины, в среднем, более чувствительны к отвержению со стороны других людей (12,19), чем мужчины (7,54). (Рис. 14)

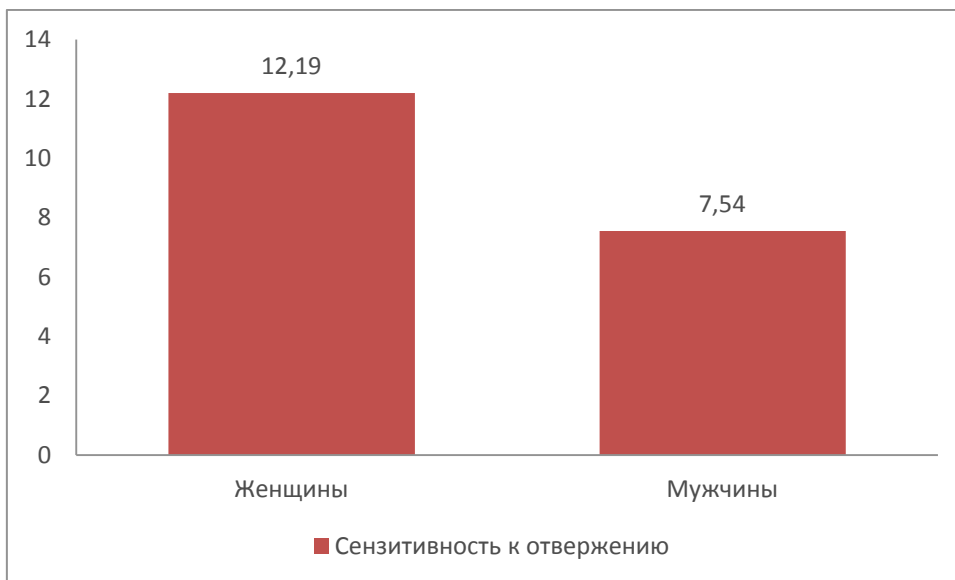


Рис. 14 Разница в степени сензитивности к отвержению между мужчинами и женщинами по всей выборке

Важно отметить, что статистически достоверных различий в локусе контроля личности и самооценке успешности между жителями мегаполиса и малых городов не обнаружено.

Предполагаем, что данный результат обоснован тем, что развитие инфраструктуры в провинциальных городах и сельской местности, в последнее время, приближается к уровню социально-экономического развития мегаполиса, что может способствовать сближению субкультур мегаполиса и провинциального города. С другой стороны, вероятно самооценка и локус контроля являются более глубинными личностными образованиями, уровень которых не обусловлен местом проживания.

Таким образом, гипотеза о различиях в коммуникативных особенностях, локусе контроля личности и самооценке ее успешности подтверждена частично, поскольку обнаружена взаимосвязь места проживания с

зависимостью от общения.

В заключении, хочется отметить те результаты исследования, которые представляются для нас наиболее интересными.

Так, исследование показало, что молодые люди начинают воспринимать одиночество как позитивное явление, определяют его как возможность саморазвития, самопознания и творчества. Важно, что хоть данная особенность характерна, в большей степени, для жителей мегаполиса, но уровень позитивного отношения к одиночеству очень высок у жителей всех населенных пунктов. Этот результат интересен тем, что в течение многих лет одиночеству приписывался негативный смысл, считалось, что это некоторая ущербность, недостаток чего-либо. Безусловно, такое мнение преобладает и в наше время. Однако, мы видим, что отношение к одиночеству изменяется, происходит переосмысление переживания, его влияния на человека.

В настоящий момент, люди, рассуждая об одиночестве, чаще обращают внимание на то, как одиночество может повлиять на внутренний мир человека, что оно меняет в нем самом, как может помогать и мешать в реализации внутренних интенций. В то время как, ранее, одиночество рассматривалась, преимущественно, как отсутствие общения или просто отсутствие пары, друзей, семьи.

Мы видим, что человек постепенно начинает обращаться к себе, к своим чувствам, мыслям, переживаниям и для того, чтобы прислушаться к себе необходимо какое-то время побыть в уединении. Возможно, современный человек, уставший от многочисленных поверхностных и вынужденных социальных контактов, при большом количестве возможностей, выборов и собственной ответственности за эти выборы, нуждается в одиночестве. К тому же, многие выборы являются навязанными обществом, и становится сложно определить собственные желания и потребности. В этом случае, переживание одиночества является ресурсом современного человека, желанным временем, когда можно прислушаться к себе, понять собственные мотивы и стремления и даже реализовать себя, например, в творчестве.

ВЫВОДЫ

В результате нашего исследования особенностей переживания чувства одиночества у жителей мегаполиса были сделаны следующие выводы:

1. Чувство одиночества в среднем выше у жителей мегаполиса, чем у жителей провинциальных городов и сел.

Жители мегаполиса чаще воспринимают одиночество как позитивное переживание, возможность самопознания и творчества.

Гипотеза №1 подтвердилась.

2. Возможным предиктором переживания одиночества у мужчин является сензитивность к отвержению со стороны других людей.

Предиктором общего переживания одиночества является позитивное переживание одиночества.

Уровень переживания позитивного одиночества выше, при условии более низкого уровня зависимости от общения личности.

Связи между переживанием одиночества, локусом контроля поведения и самооценкой успешности не выявлено.

Гипотеза №2 частично подтвердилась.

3. Женщины из провинциальных городов более зависимы от общения с другими людьми, чем женщины из мегаполиса. В то время как, мужчины, проживающие в провинциальных городах и сельской местности, менее зависимы от общения, чем мужчины из мегаполиса.

Женщины более чувствительны к отвержению со стороны других людей, чем мужчины.

Связи между местом проживания, локусом контроля поведения и самооценкой успешности выявлено не было.

Гипотеза №3 подтвердилась частично.

5. Представления об одиночестве жителей мегаполиса различаются от представлений об одиночестве жителей провинциальных городов и сельской местности.

Большинство жителей мегаполиса определяют одиночество как возможность саморазвития, самопознания и творчества, отмечают, что одиночество является личностным выбором человека, чаще обращают внимание на положительную сторону одиночества. Жители провинциальных городов и сельской местности склонны рассматривать одиночество как отсутствие доверительных, близких отношений с другими людьми и предполагают, что оно во многом зависит от жизненных обстоятельств человека.

Гипотеза №4 подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема одиночества в условиях современного мегаполиса является актуальной, распространенной и важной.

Целью данного исследования было изучение особенностей переживания одиночества у жителей мегаполиса. В наши задачи входило выявление наличия актуального переживания чувства одиночества у жителей мегаполиса и небольших городов, изучение их социально-психологических особенностей, выяснение представлений об одиночестве жителей мегаполиса и провинциальных городов и сравнение их по выявленным характеристикам. Результаты исследования позволили нам сформировать картину современного состояния проблемы.

Было выявлено, что жители мегаполиса чаще чувствуют себя одинокими, по сравнению с жителями небольших городов. Однако люди начинают относиться к одиночеству как к возможности творчества, самопознания, саморазвития, отдыха от вынужденных социальных контактов. Одиночество становится ценностью современных жителей мегаполиса. Возможно, это связано с тем, что мегаполис представляет собой среду, в которой комфортно жить людям с индивидуалистическими ценностями, одиночество для которых является желанным состоянием. С другой стороны, неоспоримо, что каждый человек по своей природе нуждается в близких доверительных отношениях с другими людьми. Но удовлетворяются ли эти потребности в условиях крупного города? И по какой причине люди начинают воспринимать переживание, ранее представлявшееся негативным в позитивном ключе? Данные вопросы требуют дальнейшего изучения и анализа.

Вывод о постепенном изменении отношения к одиночеству может помочь психологам скорректировать представления о психическом здоровье современного человека, изучить особенности его ценностно-смысловой

сферы, впоследствии, создать программу превенции переживания одиночества.

В целом, проблема социального одиночества актуальна и требует дальнейших исследований. Представляется интересным изучить ценности людей, переживающих чувство одиночества, а так же, подробнее выяснить особенности переживания позитивного одиночества.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. *Алейникова О. С.* Влияние культурного кризиса на проявление социального одиночества в современной России // Человек постсоветского пространства: Сборник материалов конференции. Выпуск 3/ под ред. В.В. Парцвания. СПб.: Санкт-Петербургское философское общество, 2005.- с.69-75
2. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, акад. В.П. Зинченко. М., 2006
3. *Вейс Р. С.* Теоретические подходы к одиночеству / Р. С. Вейс // Лабиринты одиночества / сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. М., 1989.
4. *Газнюк Л.М.* Экзистенциально-антропологический статус человека в мегаполисе / Л. М. Газнюк // Научный результат. Сер. Социальные и гуманитарные исследования. - 2015. - Т.1, №3(5).
5. *Ильин Е. П.* Психология индивидуальных различий. СПб., 2004
6. *Климентьева Е. Н.* Одиночество как социальная проблема современной России // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 1: Регионоведение: философия, история, социология, юриспруденция, политология, культурология. 2009. № 3. С. 97-101.
7. *Кон И. С.* Многоликое одиночество // Знание - сила. М., 1986.
8. *Корчагина С. Г.* Психология одиночества: учебное пособие. М., 2008
9. *Крюкова Т.Л.* Когнитивная психология совладания с одиночеством // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2013. – Т. 19. –№ 2. – С. 93–97.
10. *Лебедев В.И.* Психология и психопатология одиночества и групповой

- изоляции: Учебное пособие для вузов / В.И. Лебедев. М, 2002.
11. *Леонтьев Д.А., Осин Е.Н.* Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства. Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2013, Т.10, №1, с. 55-81
12. *Лэнгле А.* Грандиозное одиночество. Нарциссизм как антропологическо-экзистенциальный феномен // Консультативная психология и психотерапия. 2002. № 2. С. 34–58.
13. *Маслоу А.* Мотивация и личность. СПб., 2002.
14. *Майерс Д.* Социальная психология. СПб., 2004.
15. *Матюхин И.В.* Одиночество в условиях мегаполиса // Урбанистика. — 2015. - № 2.
16. *Мид М.* Одиночество, самостоятельность и взаимосвязь в контексте культуры // Лабиринты одиночества/ сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. М., 1989
17. *Микляева А. В., Румянцева П. В.* Городская идентичность жителя современного мегаполиса: ресурс личностного благополучия или зона повышенного риска?// Психология межвозрастных отношений. М., 2014
18. *Миускович Б.* Одиночество: междисциплинарный подход //Лабиринты одиночества / сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. М., 1989
19. *Московичи С.* Век толп. М., 1996
20. *Наследов А. Д.* Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Учебное пособие. СПб., 2007
21. *Немов Р.С.* Психология. М., 1998
22. *Пепло Л., Мицели М., Мораши Б.* Одиночество и самооценка //Лабиринты одиночества / сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. М., 1989
23. *Перлман Д., Пепло Л.* Теоретические подходы к одиночеству //Лабиринты одиночества / сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского.

М., 1989

24. *Покровский Н. Е.* Человек, одиночество, гуманизм // Лабиринты одиночества/ Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. М., 1989
25. *Пузанова Ж.В.* Социологическое измерение одиночества: Автореф. дис. ... д-ра социол. наук. М., 2009
26. *Райгородский Д. Я.* Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара, 1998
27. *Роджерс К.* Консультирование и психотерапия: Новейшие подходы в области практической работы. М., 2008
28. *Садлер У., Джонсон Т.* От одиночества — к аномии // Лабиринты одиночества / Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. М., 1989
29. *Сидоренко Е.В.* Комплекс неполноценности и анализ ранних воспоминаний в концепции Альфреда Адлера. СПб., 1993
30. *Старовойтова Л. И.* Одиночество: социально-философский анализ: дисс. канд. философ, наук. М., 1995.
31. *Тоффлер Э.* Третья волна. М., 2004
32. *Фаррахов А. Ф.* Взаимосвязь одиночества и аномии / А. Ф. Фаррахов // Вестник Ижевского государственного технического университета имени М. Т. Калашникова. – 2013. № 2.
33. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. М., 1990.
34. *Фромм Э.* Бегство от свободы. М., 1990.
35. *Фромм Э.* Иметь или быть. М., 2007
36. *Черепухин Ю.М.* Социальные проблемы мужского одиночества в условиях крупного города: Автореф. дис. ... канд. социол. наук / Ю.М. Черепухин. М.: ИС РАН, 1995.
37. *Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия. М., 2004
38. *Dykstra, P.A., & Gierveld, J.D.* (2004). Gender and marital history differences in emotional and social loneliness among Dutch older adults.

Canadian Journal on Aging-*Revue Canadienne Du Vieillissement*, 23(2), 141-155.

39. *Hawkley, L.C., & Cacioppo, J.T.* (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 2, Dahlberg L., Andersson L., McKee K.& Carin Lennartsson (2015) Predictors of loneliness among older women and men in Sweden: A national longitudinal study, *Aging & Mental Health*, 19:5, 409-417)

40. *Kearns, A., Whitley, E., Mason, P., & Bond, L.* (2012). Living the high-life? Residential, social and psychosocial outcomes for high-rise occupants in a deprived context. *Housing Studies*, 27(1),97–126

41. *Kearns, A., Whitley, E., Tannahill C., Ellaway A.* (2015) ‘Lonesome town’? Is loneliness associated with the residential environment, including housing and neighborhood factors? *Journal of community psychology*, Vol. 43, No. 7, 849–867.

42. *Risman D., Denney R. & Glazer N.* (1950) *The lonely crowd.* - New Haven : Yale University Press.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Дифференциальный опросник переживания одиночества (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев)

Вам предлагается ряд утверждений. Пожалуйста, рассмотрите последовательно каждое и оцените, насколько Вы согласны с ним, выбрав один из четырех вариантов ответа: «Не согласен», «Скорее не согласен», «Скорее согласен», «Согласен». Отметьте свой выбор любым значком в соответствующей графе.

Таблица А. 1. Бланк методики

Утверждение	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен
1. Я чувствую себя одиноким				
2. Когда рядом со мной никого нет, я испытываю скуку				
3. Я люблю оставаться наедине с самим собой				
4. Есть люди, с которыми я могу поговорить				
5. Нет никого, к кому бы я мог обратиться				
6. Мне трудно найти людей, с которыми можно было бы поделиться моими мыслями				
7. В одиночестве приходят интересные идеи				
8. Мне трудно быть вдали от людей				
9. Бывают чувства, ощутить которые можно лишь наедине с собой				
10. Есть люди, которые по-настоящему понимают меня				
11. Я не люблю оставаться один				
12. Чтобы понять какие-то важные вещи, человеку необходимо				

остаться одному				
13. Когда я остаюсь один, я не испытываю неприятных чувств				
14. Я чувствую себя покинутым				
15. В одиночестве голова работает лучше				
16. Люди вокруг меня, но не со мной				
17. В одиночестве человек познает самого себя				
18. Я плохо выношу отсутствие компании				
19. В одиночестве я чувствую себя самим собой				
20. Худшее, что можно сделать с человеком, – это оставить его одного				
21. Мне кажется, что меня никто не понимает				
22. Мне хорошо дома, когда я один				
23. Когда я остаюсь один, я испытываю дискомфорт				
24. В одиночестве каждый видит в себе то, что он есть на самом деле				

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Опросник «Диагностика коммуникативного потенциала» (А. Меграбиан)

Пожалуйста, используйте следующую шкалу для оценки Вашего согласия или несогласия с каждым из утверждений, предложенных ниже. Записывайте Ваши оценки рядом с номерами, соответствующими порядковому номеру утверждений.

- + 4 – несомненно, да (очень сильное согласие)
- + 3 – да, верно (сильное согласие)
- + 2 – в общем, да (среднее согласие)
- + 1 – скорее да, чем нет (слабое согласие)
- 0 – ни да, ни нет
- 1 – скорее нет, чем да
- 2 – в общем, нет (среднее несогласие)
- 3 – нет, неверно (сильное несогласие)
- 4 – нет, абсолютно неверно (очень сильное несогласие)

1. Когда я знакомлюсь с новым человеком, то не особенно стараюсь ему понравиться.
2. Иногда я предпочитаю общество незнакомых мне людей.
3. Я скорее предпочту руководителя дружелюбного и простого в общении, нежели всеми уважаемого, но недоступного и замкнутого.
4. Если мне не нравится вечеринка, то я не постесняюсь уйти раньше других.
5. Когда мне хорошо, я стараюсь быть на людях.
6. Если близкий друг противоречит мне на людях, то меня это очень обижает.
7. Если бы мне пришлось выбирать одно из двух, то я бы предпочел, чтобы меня считали умным, а не общительным.
8. Я стараюсь высказать свое мнение, когда в группе обсуждается важный вопрос.
9. Иметь много друзей для меня очень важно.
10. Я стараюсь меньше общаться с людьми, которые любят критиковать.
11. Я бы предпочел открыто выражать одобрение в каждом подходящем

случае, а не прибегать к выражению подобных чувств для какого-то особого момента.

12. Я часто хожу в гости без приглашения.
13. Я получаю большее удовольствие от хорошего кинофильма, чем от вечеринки.
14. Я не избегаю посещения тех мест, где, как мне известно, ко мне не все хорошо относятся.
15. Мне бы хотелось иметь как можно больше друзей.
16. Я стараюсь разобраться в настроениях группы, прежде чем занять определенную позицию в отношении какого-нибудь спорного вопроса.
17. В путешествие я предпочел бы отправиться один, а не с одним-двумя друзьями.
18. Если спорят двое моих друзей, я не боюсь поддержать того, чье мнение разделяю.
19. После неудачного разговора с кем-либо, я рисую в своем воображении более приятную встречу с этим человеком.
20. Если я прошу кого-нибудь пойти со мной и мне отказывают, я не решаюсь повторить просьбу.
21. Я считаю, что репутация дороже дружбы.
22. Перед малознакомыми людьми я стараюсь не высказывать свое мнение.
23. Самостоятельная работа мне нравится больше, чем коллективная.
24. Если во время дискуссии я не понял слова собеседника, я не стану его прерывать и просить повторить сказанное.
25. Я считаю, что люди обогащаются, когда обмениваются с друзьями жизненным опытом.
26. Я люблю обсуждать актуальные и спорные вопросы.
27. Как правило, при встрече на улице со знакомыми, я здороваюсь первым.
28. Мне всегда трудно напоминать людям, чтобы они возвратили долг.
29. Независимость я ценю больше, чем привязанность и дружеские чувства.
30. Я считаю, что люди должны всегда открыто критиковать недостатки друг друга.
31. Я присоединяюсь к различным кружкам и обществам, потому что это хороший способ завести друзей.
32. Если в гостях или на вечеринке я одет не так, как все меня это не смущает.
33. Я предпочел бы устроиться на работу по рекомендации моих друзей, чем получить официальное назначение вышестоящей организации.

34. Иногда я с трудом переношу критику.
35. Я не считаю, что с друзьями можно открыто проявлять свои чувства.
36. Я стараюсь избегать встреч с людьми, которые меня недолюбливают.
37. Я считаю, что по ночам нужно спать, а не разговаривать о дневных заботах.
38. Мне не трудно попросить кого-нибудь о помощи.
39. У меня совсем немного близких друзей.
40. Я всегда замечаю любое проявление нежелания собеседника со мной разговаривать.
41. Когда я нахожусь среди незнакомых людей, меня мало волнует, нравлюсь я им или нет.
42. Я всегда стараюсь пойти вместе с другом, когда иду к незнакомым людям.
43. Если бы мне пришлось выбирать, то я скорее предпочел бы, чтобы мои друзья были привязаны ко мне, чем считали меня человеком толковым и остроумным.
44. Я всегда говорю то, что думаю, даже если это может настроить собеседника против меня.
45. Какой-нибудь одинокий досуг вроде разгадывания кроссворда, я предпочел бы карточной игре в компании.
46. Люблю бывать на вечерах, где никого не знаю.
47. Открытые, сердечные люди привлекают меня больше, чем замкнутые.
48. Я уделяю больше времени интересным книгам и кинофильмам, чем общению с друзьями.
49. Когда я путешествую, то встречи с новыми людьми привлекают меня больше, чем одинокие прогулки и знакомство с достопримечательностями.
50. Я редко спорю с людьми, потому что боюсь их обидеть.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Тест на локус контроля (Дж. Роттер)

Прочтите каждое высказывание в паре и решите, с каким из них Вы согласны в большей степени. Выберите для каждого упражнения только один вариант – «а» или «б».

Таблица В. 1. Бланк методики

№	А	Б
1	Дети попадают в беду потому, что родители слишком часто их наказывают.	В наше время неприятности происходят с детьми чаще всего потому, что родители слишком мягко относятся к ним.
2	Многие неудачи происходят от невезения.	Неудачи людей являются результатом их собственных ошибок.
3	Одна из главных причин, почему совершаются аморальные поступки, состоит в том, что окружающие мирятся с ними.	Аморальные поступки будут происходить всегда, независимо от того, насколько усердно окружающие пытаются их предотвратить.
4	В конце концов к людям приходит заслуженное признание.	К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными.
5	Мнение, что преподаватели несправедливы к учащимся, неверно.	Многие учащиеся не понимают, что их отметки могут зависеть от случайных обстоятельств.
6	Успех руководителя во многом зависит от удачного стечения обстоятельств.	Способные люди, которые не стали руководителями, сами не использовали свои возможности.
7	Как бы вы ни старались, некоторые люди	Тот, кто не сумел завоевать симпатии окружающих, просто не умеет ладить с

	все равно не будут симпатизировать вам.	другими.
8	Наследственность играет главную роль в формировании характера и поведения человека.	Только жизненный опыт определяет характер и поведение.
9	Я часто замечал справедливость поговорки: «Чему быть – того не миновать».	По-моему, лучше принять решение и действовать, чем надеяться на судьбу.
10	Для хорошего специалиста даже проверка с пристрастием не представляет затруднений.	Даже хорошо подготовленный специалист обычно не выдерживает проверки с пристрастием.
11	Успех является результатом усердной работы и мало зависит от везения.	Чтобы добиться успеха, нужно не упустить удобный случай.
12	Каждый гражданин может оказывать влияние на важные государственные решения.	Обществом управляют люди, которые выдвинуты на общественные посты, а рядовой человек мало что может сделать.
13	Когда я строю планы, то я вообще убежден, что смогу осуществить их.	Не всегда благоразумно планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
14	Есть люди, о которых можно смело сказать, что они нехорошие.	В каждом человеке есть что-то хорошее.
15	Осуществление моих желаний не связано с везением.	Когда не знают как быть, подбрасывают монету. По-моему, в жизни можно часто прибегать к этому.
16	Руководителем нередко становятся благодаря счастливому стечению обстоятельств.	Чтобы стать руководителем, нужно уметь управлять людьми. Везение здесь ни при чем.
17	Большинство из нас не могут влиять сколько-нибудь серьезно на мировые события.	Принимая активное участие в общественной жизни, люди могут управлять событиями в мире.
18	Большинство людей не понимают, насколько их жизнь зависит от случайных	На самом деле такая вещь, как везение, не

	обстоятельств.	существует.
19	Всегда нужно уметь признавать свои ошибки.	Как правило, лучше не подчеркивать своих ошибок.
20	Трудно узнать, действительно ли вы нравитесь человеку или нет.	Число ваших друзей зависит от того, насколько вы располагаете к себе других.
21	В конце концов неприятности, которые случаются с нами, уравниваются приятными событиями.	Большинство неудач являются результатом отсутствия способностей, незнания, лени или всех трех причин вместе взятых.
22	Если приложить достаточно усилий, то формализм и бездушие можно искоренить.	Есть вещи, с которыми трудно бороться, поэтому формализм и бездушие не искоренить.
23	Иногда трудно понять, на чем основываются руководители, когда они выдвигают человека на поощрение.	Поощрения зависят от того, насколько усердно человек трудится.
24	Хороший руководитель ожидает от подчиненных, чтобы они сами решали, что они должны делать.	Хороший руководитель ясно дает понять, в чем состоит работа каждого подчиненного.
25	Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.	Не верю, что случай или судьба могут играть важную роль в моей жизни.
26	Люди одиноки из-за того, что не проявляют дружелюбия к окружающим.	Бесполезно слишком стараться расположить к себе людей: если ты им нравишься, то нравишься.
27	Характер человека зависит главным образом от его силы воли.	Характер человека формируется в основном в коллективе.
28	То, что со мной случается – это дело моих собственных рук.	Иногда я чувствую, что моя жизнь развивается в направлении, не зависящем от моей силы воли.
29	Я часто не могу понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.	В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Методика «Шкалы самооценки успешности» (Манестер-Корзини, в адаптации Е.В. Сидоренко)

Перед Вами 5 линий. Каждая из них - это процентная шкала. 50% - средняя величина. Обозначьте, пожалуйста, на каждой шкале свою оценку, соответствующую определенному процентному значению.

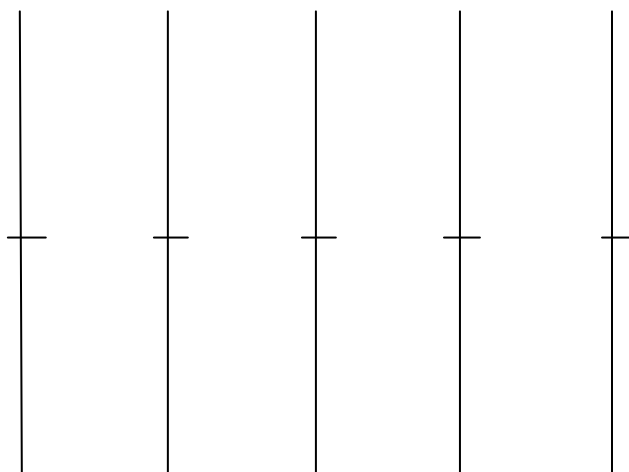
На первой шкале, оцените в целом свою **успешность как личности в сравнении с другими людьми той же группы**, к которой принадлежите Вы сами.

На второй линии отметьте, как, по Вашему мнению, **Вас в целом оценивают другие** люди. (Например, Вам кажется, что у вас 60%, но Вы думаете, что знающие Вас люди могут оценить Вас на 80%).

На третьей линии оцените, каким бы мог быть **Ваш абсолютный максимум**, если бы в Вашей жизни были все возможности и средства, необходимые для достижения Ваших целей.

На четвертой линии оцените **себя в будущем**: какая самооценка, на Ваш взгляд, у Вас будет через 5 лет?

Наконец, отметьте, в какой точке Вы хотели бы находиться уже сейчас — какая точка должна быть Вашей?



Общая
оценка

Как Вас
оценивают
другие

Ваш
максимум

Вы через
5 лет

Где бы Вы
хотели быть?

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Авторская анкета

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы.

Помните, что здесь нет «правильных» ответов, для нас важно Ваше мнение.

1. Закончите, пожалуйста, фразу:

Одиночество—это

2. Как Вы думаете, почему человек становится одиноким?

3. Какие ассоциации вызывает у Вас понятие «одиночество»?

4. Какой антоним (слово, противоположное по смыслу), по Вашему мнению, уместно подобрать к слову «одиночество»?

Укажите, пожалуйста, некоторые данные о себе:

Ваш возраст _____

Ваш пол _____

2. Ваше образование

- а) начальное
- б) среднее
- б) среднее профессиональное (среднее специальное)
- в) незаконченное высшее (3 курса ВУЗа и выше)
- г) высшее профессиональное образование
- д) имею ученую степень

4. Ваше семейное положение

- а) никогда не был(а) замужем/ женат
- б) замужем/ женат
- в) в разводе
- г) вдова/вдовец
- д) есть партнер

5. Где вы жили в детстве (до 18 лет)?

- а) поселок
- б) провинциальный город
- в) мегаполис (напр. Санкт-Петербург, Москва)
- д) другое (что именно) _____

6. Где вы живете сейчас?

- а) поселок
- б) провинциальный город
- в) мегаполис (напр. Санкт-Петербург, Москва)
- д) другое (что именно) _____

7. В какой семье Вы выросли?

- а) в полной
- б) в неполной (один родитель)
- в) сирота
- д) другое

8. Каковы Ваши жилищные условия?

а) собственная квартира/ дом

б) съемная квартира

в) комната в коммунальной квартире

д) общежитие

е) _____ другое _____ (что
именно)_____

Спасибо!

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Результаты многомерного дисперсионного анализа (MANOVA)

Критерии межгрупповых эффектов

Источник		Сумма квадратов типа III	ст.св.	Средний квадрат	F	Знач.
Пол	Один	19,598	1	19,598	1,117	,293
	Зав.Общ	51,224	1	51,224	2,216	,140
	Поз.Один	12,004	1	12,004	,447	,505
	Присоед.	107,572	1	107,572	,615	,435
	Сензитив.	504,113	1	504,113	3,038	,085
	Экстерн.	23,102	1	23,102	1,276	,261
	Интерн.	2,125	1	2,125	,101	,751
	Сам.Усп	7,224	1	7,224	,065	,799
Прожив	Один	135,384	1	135,384	7,717	,007
	Зав.Общ	13,160	1	13,160	,569	,452
	Поз.Один	170,474	1	170,474	6,348	,013
	Присоед.	13,144	1	13,144	,075	,785
	Сензитив.	279,421	1	279,421	1,684	,198
	Экстерн.	20,949	1	20,949	1,158	,285
	Интерн.	2,847	1	2,847	,136	,714
	Сам.Усп	149,510	1	149,510	1,354	,247
Пол * Прожив	Один	44,763	1	44,763	2,552	,114
	Зав.Общ	203,114	1	203,114	8,788	,004
	Поз.Один	42,620	1	42,620	1,587	,211
	Присоед.	105,677	1	105,677	,604	,439
	Сензитив.	201,759	1	201,759	1,216	,273
	Экстерн.	18,419	1	18,419	1,018	,316
	Интерн.	3,891	1	3,891	,185	,668
	Сам.Усп	18,933	1	18,933	,171	,680

Рис. Ж. 1 Результаты MANOVA

ПРИЛОЖЕНИЕ К

Результаты корреляционного анализа с использованием коэффициента корреляции Пирсона

Корреляции

	Возраст	Обр	Один	Зав.Общ	Поз.Один	Присоед.	Сензитив.	Экстерн.	Интерн.	Сам.Усп
Возраст	1	-,472**	,049	-,195	-,049	,037	-,008	,028	,067	,070
Обр	-,472**	1	,034	,252*	-,098	-,063	-,045	-,291**	,176	,086
Один	,049	,034	1	-,107	,231*	,122	,150	,050	-,031	,006
Зав.Общ	-,195	0,252	-,107	1	-,690**	,100	,119	-,006	-,025	,163
Поз.Один	-,049	-,098	,231*	-,690**	1	-,034	-,080	-,140	-,075	-,083
Присоед.	,037	-,063	,122	,100	-,034	1	,425**	,128	-,044	,065
Сензитив.	-,008	-,045	,150	,119	-,080	,425**	1	-,038	-,057	,094
Экстерн.	,028	0,291	,050	-,006	-,140	,128	-,038	1	-,770**	-,173
Интерн.	,067	,176	-,031	-,025	-,075	-,044	-,057	-,770**	1	,153
Сам.Усп	,070	,086	,006	,163	-,083	,065	,094	-,173	,153	1

** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Рис. К.1 Результаты корреляционного анализа

ПРИЛОЖЕНИЕ Л

Результаты множественного регрессионного анализа (МРА)

Сводка для модели^b

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки	Дурбин-Уотсон
1	,231 ^a	,053	,044	4,278	1,912

a. Предикторы: (константа), Поз.Один

b. Зависимая переменная: Один

ANOVA^a

Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Знач.
1	Регрессия	100,106	1	100,106	5,470	,021 ^b
	Остаток	1775,065	97	18,300		
	Всего	1875,172	98			

a. Зависимая переменная: Один

b. Предикторы: (константа), Поз.Один

Коэффициенты^a

Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знач.	Статистика коллинеарности	
		B	Стандартная Ошибка	Бета			Допуск	VIF
1	(Константа)	9,409	2,318		4,058	,000		
	Поз.Один	,189	,081	,231	2,339	,021	1,000	1,000

Рис. Л.1 Результаты множественного регрессионного анализа для модели 1

Сводка для модели^b

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки	Дурбин-Уотсон
1	,310 ^a	,096	,073	3,455	2,102

a. Предикторы: (константа), Сензитив.

b. Зависимая переменная: Один

ANOVA^a

Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Знач.
1	Регрессия	49,368	1	49,368	4,135	,049 ^b
	Остаток	465,608	39	11,939		
	Всего	514,976	40			

a. Зависимая переменная: Один

b. Предикторы: (константа), Сензитив.

Коэффициенты^a

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знач.	Статистика коллинеарности	
	B	Стандартная Ошибка	Бета			Допуск	VIF
1 (Константа)	14,343	,623		23,032	,000		
Сензитив.	,084	,041	,310	2,034	,049	1,000	1,000

Рис. Л. 2 Результаты множественного регрессионного анализа для модели 2