

## **Содержание:**

# **Введение**

В современном обществе проблема одиночества обозначилась достаточно остро. Одиночество это тяжелое, психологическое состояние, сопровождающееся отрицательными эмоциональными переживаниями. Глубоко одинокие люди в большинстве случаев очень несчастны, у них мало «открытых» контактов, их личные связи с людьми или разорваны, или присутствует минимально узкий круг общения. Феномен одиночества является одной из важных проблем нашего общества. Он связан с переживанием ситуации, субъективно воспринимаемой человеком как дефицит общения. Часто переживание одиночества выражается в форме желания быть внесенным в группу или нужда быть в контакте с кем-либо. Последствия субъективного одиночества человека становятся более актуальными. Является очевидной необходимостью анализа сущности данного состояния и природы его появления, специфики и характера его переживания и нахождения в жизни человека.

Проблема одиночества всегда волновала человечество. Большинство исследований современных авторов показывает, что до сих пор в науке нет общего понимания феномена одиночества. Многие аспекты одиночества были освящены в трудах таких отечественных и зарубежных исследователей, как С.Г. Корчагина, Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Д. Рассел, М. Фергюссон.

**Цель исследования:** изучение методик диагностики одиночества.

**Объект исследования:** одиночество.

**Предмет исследования:** методики диагностики одиночества.

**Методы исследования:** психодиагностические методы, анализ литературы.

**В исследовании применялись следующие диагностические методики:**

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

□□□□2. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев)

## **Глава 1. Одиночество как психологическая проблема**

Проблема одиночества существовала всегда, но в условиях общества она стала одной из более актуальных проблем. Человек как существо социальное немыслим без взаимодействия с окружающим миром. Это взаимодействие может быть как положительным, так и отрицательным.

Одиночество – это состояние и ощущение человека, находящегося в условиях реальной или несуществующей коммуникативной депривации.

Каждый человек имеет собственный опыт переживания одиночества: позитивный и негативный. Одной из негативной формой одиночества может быть изоляция. Она влияет на внутренний мир человека и вызывает острые эмоциональные реакции. Изоляция от других людей является разрывом социальных связей. Если рассматривать позитивную сторону изоляции, то это возможность побыть наедине с собой понять лучше свои желания и потребности.

Уединение – это способность быть одному, умение наслаждаться окружающим миром и чувством реальности внутри себя как в присутствии людей, так и в их отсутствии.

В отечественной литературе анализ изоляции, одиночества, отчужденности касался проблемы психического состояния в экстремальных условиях (О.А.Кузнецов, В.И.Лебедев, Б.Ф.Ломов, В.Н.Мясищев, Н.Ю.Хрящева, С.Т.Юрских и др.

На данный момент психологических исследований интересующей нас проблемы недостаточно. Особенно это касается отечественных исследований.

Я могу предположить, что данная проблема выглядит чисто психотерапевтической, а практическая психология в нашей стране, до сих пор слабо развита.

Что касается зарубежной науки, там так же отсутствует большой поток публикация по данной области.

Тема одиночества очень хорошо раскрыта в психологической теории З. Фрейда, хотя в теоретическом направлении специально не анализировалась.

Одна из главных идей в психоанализе является тезис о непрерывном противостоянии между влечениями человека, между бессознательными инстинктами человека.

Но само одиночество, психологами «фрейдистского» направления всегда рассматривалось как патология. З. Фрейд считал, что нарушение связей человека с социальным окружением, возникают в раннем возрасте и именно они приводят к формированию чувств: страха сближения, отчужденности, одиночества, а так же не умение строить близкие отношения с людьми. Само одиночество это уже следствие развывшихся у личности невротических черт. Одиночество можно рассмотреть как комплексное переживание, например из-за любви. Если человек один, то одиночество может стать особенно тяжелым при неразделенной любви. Взаимная любовь «убирает» негативные переживания индивида.

Р.С. Вейс дает нам два разных типа одиночества: эмоциональную и социальную изоляцию.

Эмоциональная изоляция – это отсутствие привязанности к определенному человеку, а социальная вызвана отсутствием общения в группе людей.

Социальная изоляция не рассматривается автором как одиночество, она становится им тогда, когда у индивида появляется субъективное отношение к собственной изоляции.

«Болгарский психолог Л.Симеонова сгруппировала людей, подверженных к одиночеству и выделила следующие типы:

1. Люди с ненасытной потребностью в самоутверждении, у которых в центре внимания стоит только собственный успех.
2. Люди с сильно выраженной стереотипизацией поведения, вследствие которой они не в состоянии выйти из рамок выбранной ими роли и не могут позволить себе раскованность.
3. Люди, отличающиеся, напротив, сильной нестандартностью в поведении, у которых мировосприятие и поступки не соответствуют установленным в доступных для них группах правилам и нормам.

4. Люди, сосредоточенные на своём внутреннем мире, представляющие события собственной жизни и свои внутренние состояния исключительными, не похожими на все то, что происходит с другими.

5. Люди застенчивые, с заниженной самооценкой, недооценивающие себя как личность и в силу этого боящиеся быть неинтересными, стремящиеся всегда держаться в тени. В результате они действительно никем не замечаются, что, в свою очередь, болезненно переживается.

Проблему одиночества не следует рассматривать только в направлении психологии общения, так как с общением непосредственно связаны далеко не все случаи одиночества.»

## **1.1 Виды состояния одиночества и их проявления по С. Г. Корчагиной**

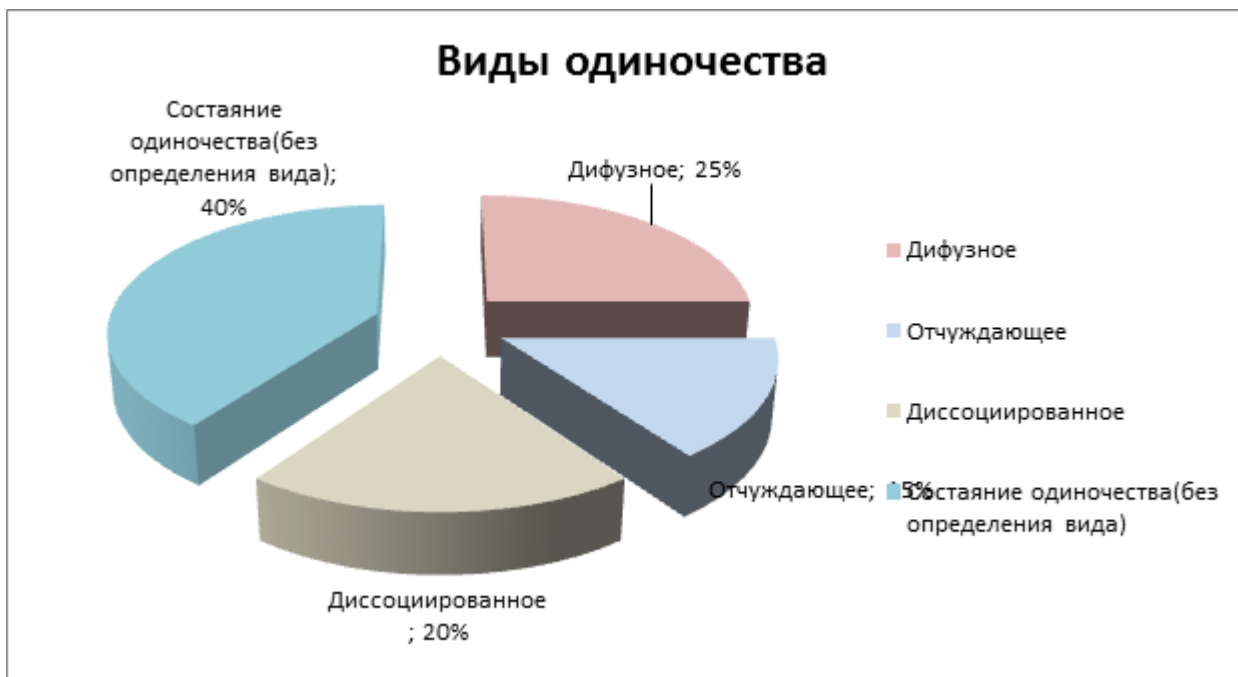
Одиночество как психическое явление имеет несколько видов.

С. Г. Корчагина в своей работе выделяет четыре вида одиночества: диссоциированное одиночество, отчуждающее одиночество, диффузное одиночество, уединенность.

### **1.1.1 Отчуждающее одиночество**

Согласно С. Г. Корчагиной при отчуждающем одиночестве преобладает механизм обособления. Отчуждение вызывает ответное отчуждение со стороны его объектов, становится взаимным. Отчуждающее одиночество обычно предполагает длительный и протяжённый процесс. Больше нет эмоциональная связи со значимыми людьми, воспоминаниями и местами. Постепенно происходит накопление в сознании отчужденных объектов и субъект начинает терять связь с окружающим миром.

При прогрессирующем отчуждении, и собственное «Я» человека становится для него чужим «Я». Отчуждающее одиночество как состояние осознается тогда, когда объект отчуждения отвечает взаимностью.



## 1.1.2 Диффузное одиночество

Диффузное одиночество возникает при идентификации себя с другими людьми, группами. Все начинается с недовольства собой и неудовлетворенности. Человек начинает копировать, как ему кажется успешных людей и теряет собственную уникальность. В человеке есть три измерения - физическое, психологическое и духовное идеалы. Эти три измерения взаимодействуют друг с другом. Если что то меняется в одном, то это отражается на всей системе. Диффузное одиночество часто не осознается человеком, что усложняет ситуацию. Человек стремится к другим людям Диффузное одиночество порождает проблемы в разных сферах жизнедеятельности человека. «При отсутствии психологической помощи состояние диффузного одиночества, так же как и отчуждающего, может переходить в клиническую форму.» (Корчагина 2008).

## 1.1.3 Диссоциированное одиночество

Диссоциированное одиночество, характеризуется зависимостью.

При диссоциированном одиночестве искажается свой образ, представления о других людях и отношения с ними. Человек переживающий диссоциированное одиночество, может глубоко травмировать близких ему людей. Часто встречается негативная направленность на искажение собственного «Я».

## **1.1.4 Уединенность**

Уединенность – это благоприятное состояние принимаемого одиночества, норма одиночества. Данный вид одиночества, является результатом успешной терапии: отчуждающего, диффузного и диссоциированного одиночества. Уединенность является необходимой составляющей самопознания, самоопределения и личностного роста человека, то есть оказывает позитивное, конструктивное воздействие на психику. Уединенность является необходимой составляющей самопознания, самоопределения и личностного роста человека, таким образом оказывает позитивное воздействие на психику.

## **Глава 2. Характеристика используемых в работе диагностических методик**

### **2.1 Опросник для определения вида одиночества С. Г. Корчагиной**

Я выбрала методики, связанные с изучением аспектов одиночества.

Опросник для определения вида одиночества С. Г. Корчагиной предназначен для определения переживания одиночества и его вида.

Шкалы: отчуждающее, диффузное, диссоциированное и уединенность.

Люди переживающие диффузное одиночество, отличает сочетание противоречивых характеристик. В состоянии диффузного одиночества человек стремится к другим людям, надеясь найти в общении с ними собственное «Я».

А так же подтвердить свою значимость. Человек испытывает страх, потому что ощущает интуитивно свое одиночество.

Диссоциированное одиночество выражается в тревожности и конфликтах.

А так же повышенная возбудимость. Самый позитивный вид одиночества это уединенность.

## 2.2 Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев)

Методика создана для определения модели отношения к одиночеству.

Опросник состоит из 40 (краткая версия из 24) утверждений.

Шкала «Общее переживание одиночества» показывает ощущения одиночества на данный момент. Высокие показатели говорят о нехватке эмоциональной близости. Низкие показатели говорят о том, что респондент испытывает очень болезненные переживания одиночества и считает себя абсолютно одним.

Шкала «Позитивное одиночество» показывает способность человека к уединению, развитию и самопознанию. Высокие показатели свидетельствуют о том, что человек испытывает позитивные эмоции в момент уединения с собой. Низкие показатели по данной шкале, говорят об отсутствии положительных эмоций на момент уединения.

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

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

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

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

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

Шкала 6 «**Потребность в компании**» измеряет переживаемую потребность в общении.

Шкала 7 «**Радость уединения**» измеряет принятие человеком одиночества и уединения.

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

Сумма шкал 1-3 даёт балл по шкале «**Общее одиночество**», отражающей степень актуального ощущения одиночества, нехватки близкого общения с другими людьми. Высокие баллы по шкале выраженностью переживания изоляции, нехватки эмоциональной близости или контактов с людьми. Низкие баллы свидетельствуют о том, что респондент не испытывает болезненного переживания одиночества.

Сумма шкал 4-6 даёт балл по шкале «**Зависимость от общения**», показывает неприятие неспособность оставаться одному. Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о негативном представлении

респондента об одиночестве. Низкие баллы по этой шкале, напротив, отражают спокойное, толерантное отношение к переживанию одиночества.

Сумма шкал 7-8 даёт балл по шкале «**Позитивное одиночество**», показывает 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. Низкие баллы по этой шкале отражают неспособность респондента находить ресурс в ситуациях уединения и отсутствие положительных эмоций в связи с уединением.

Я использовала для выборки корреляционный анализ по К. Пирсону, для выявления взаимосвязей показателей опросника, определения вида одиночества С. Г. Корчагиной, а так же связи которые они образуют с шкалами одиночества дифференциального опросника одиночества Е. Н. Осина, Д.А. Леонтьева.

Выборка 25 человек ( от 21 до 45 лет). Респонденты работают в крупной компании.

Шкалы

Одиночество и его свойства



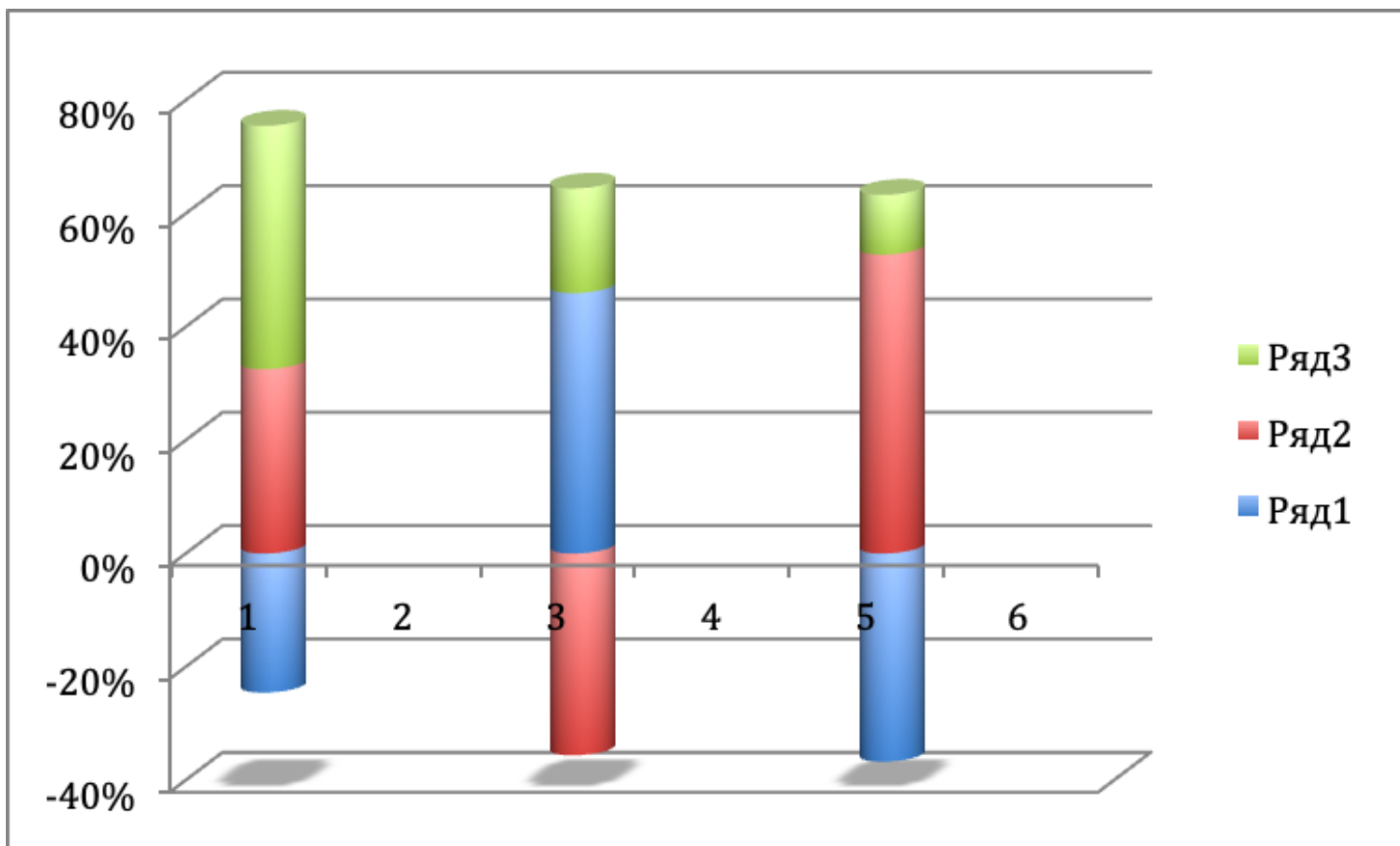
Потребность в общении	Зависимость от общения		Позитивное одиночество
Изоляция	-0,120641101	0,31	-0,174
Отчуждающее	0,16	-0,24	0,25
Диссоциированное	0,211234	0,1245	0,05

Я провела корреляцию по К. Пирсону.

Показатели диссоциированного и отчуждающего одиночества, показали положительные связи. При отчуждающем одиночестве доминирует механизм отчуждения от других людей. Данный вид одиночества может проявляться с высокой тревожностью и агрессивностью. Данное состояние переживается очень тяжело, характеризуется амбивалентными чувствами по отношению к одним и тем же объектам. Человек очень больно и глубоко травмирует близких ему людей. Состояние также может переходить в клиническую форму.

Одиночество и его свойства

Моя диаграмма к результатам таблицы - 1



### Одиночество и его свойства

#### Шкалы

Шкалы	Потребность в общении	Зависимость от общения	Позитивное одиночество
Изоляция	-0,120641101	0,31	-0,174
Отчуждающее	0,16	-0,24	0,25
Диссоциированное	0,211234	0,1245	0,05

#### Вывод:

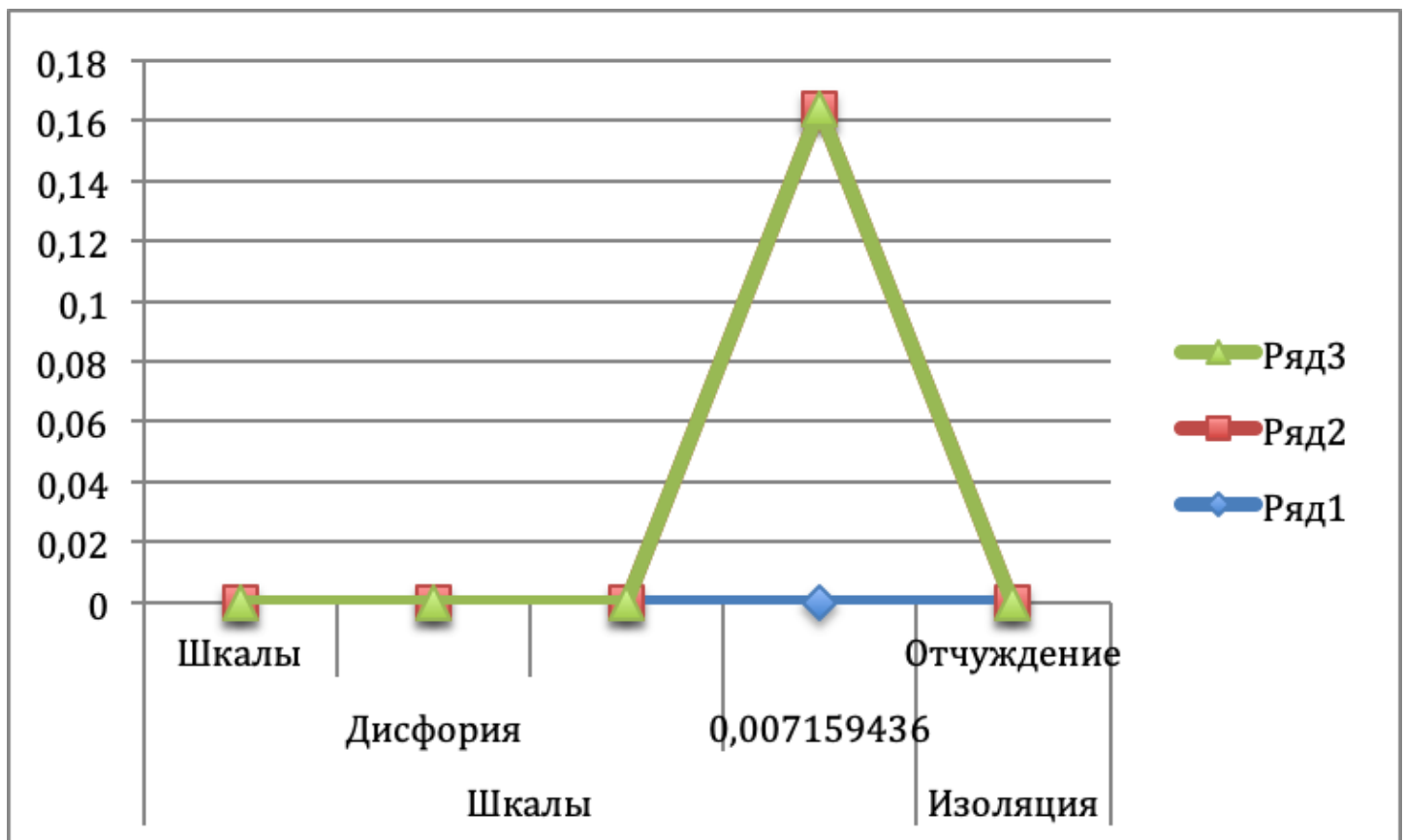
Как следует из моих данных вид одиночества предполагает зависимость от общения, что соответствует его описанию С. Г. Корчагиной. При этом виде одиночества человек не может оставаться один, однако переживание одиночества

может как присутствовать, так и отсутствовать.

Дифференцировать одиночество, так как, говоря об одиночестве, человек может иметь в виду разные его виды. Возможно также, что он не упоминает этого слова, а на самом деле испытывает .

Отчуждающее одиночество воспринимается позитивно, что характерно для юности – возраста в котором осознается собственное «Я».

Диаграмма 2



Корреляционный анализ шкал: изоляция и дисфория дали положительную связь (0,007159436)

Корреляционный анализ шкал: отчуждение и проблемное одиночество тоже дали положительную связь (0,164197394)

На диаграмме я вывела результаты четырех шкал: отчуждение и проблемное одиночество, изоляция и дисфория.

Шкалы	Зависимость от общения	Шкалы	Позитивное одиночество
Потребность в компании	0,668657813	Изоляция	0,014884809

Для проверки гипотезы о существовании положительной взаимосвязи шкал одиночества и показателями шкал: переживания одиночества, изоляция, отчуждение, дисфория, проблемное одиночество, потребность в компании, радость уединения, общее переживание одиночества, зависимость от общения, позитивное одиночество. был проведен корреляционный анализ. В результате анализа были выявлены положительные и отрицательные корреляционные связи.

Результаты положительной корреляции.

Шкалы: дисфория, изоляция (0,007159436)

Шкалы: отчуждение, проблемное одиночество (0,164197394)

Шкалы: потребность в компании, зависимость от общения (0,668657813)

Шкалы: изоляция, позитивное одиночество (0,014884809)

## **Заключение**

В результате проведенного исследования мы пришли к следующим выводам:

1. Говоря об одиночестве, человек может иметь в виду разные его виды. Возможно также, что он не упоминает этого слова, а на самом деле испытывает одиночество.
2. Мы рассмотрели разные виды одиночества по С. Г. Корчагиной.
3. Воспользовались данными методиками.
4. Удалось прояснить характеристики отчуждающего одиночества, диффузного одиночества, диссоциированного одиночества.
5. Виды одиночества различаются мерой позитивности их переживания.
6. Группа с высоким уровнем отчуждающего одиночества, в моей выборке это оказались женщины.

В данной работе рассмотрена лишь часть психологических проблем, связанных с одиночеством, переживанием личностью, удалось рассмотреть виды одиночества и их выявление у респондентов.

## **Список литературы**

1. Корчагина С. Г. К66 Психология одиночества : учебное пособие. Московский психологический институт, 2008. 215-228 с.
2. Корчагина С.Г. виды и проявления одиночества. Московский психологический институт, 2005.175 -196 с.
3. Фрейд З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – М., 1989. 384с.
4. Хараш А. Психология одиночества / А. Хараш // Педология. – 2000.
5. Янг Д.И. Одиночество, депрессия и когнитивная терапия: теория и её применение Д.И. Янг. 1989. – С.496-593.
6. Осин Е.Н., Д.А. Леонтьев, Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства/ Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев, Психология. с50–81.
7. Пузанова Ж. В. «Одиночество» как предмет эмпирического анализа // методология, методы, математические модели. – 2009. -с. 120–152

8. <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fobuchonok.ru%2Fnode%2F5032&psi=luKQeF&ust=1592572820654000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCMj5s5-6i-oCFQAAAAAdAAAAABAD> (ссылка на диаграмму в 1 главе).