

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»

Институт психологии

Кафедра общей психологии и конфликтологии

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ СО
СКЛОННОСТЬЮ К ОДИНОЧЕСТВУ**

Направление «37.04.01 – Психология»

Магистерская программа «Психологическое консультирование»

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой
« _____ » _____ 2018г.
_____ Л.А. Максимова

Исполнитель:
Медведева Наталия Николаевна
обучающийся 1801Z группы

Научный руководитель:
Водяха Сергей Анатольевич
кандидат псих. наук, доцент

Екатеринбург 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОНИМАНИЮ ОСМЫСЛЕННОСТИ ЖИЗНИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ	9
1.1 Понятие психологическое благополучие личности в отечественной и зарубежной научной литературе.....	9
1.2.Теоретическая связь понятия «осмысленность жизни» с такими категориями, как «смысл жизни», «смысловая сфера личности», «личностный смысл», анализ понятия «психологическое благополучие».....	13
Выводы по первой главе.....	17
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ СО СКЛОННОСТЬЮ К ОДИНОЧЕСТУ	19
2.1. Организация психодиагностического исследования	19
2.2. Описание и анализ эмпирических данных.....	20
2.3.Методические рекомендации.....	31
Выводы по второй главе.....	35
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	38
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	41
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	45

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Политико-социальная и экономическая ситуация развития общества является достаточно изменчивой, а большой поток информации своевременно предоставляет сведения обо всех её позитивных и негативных тенденциях. В свою очередь, это имеет свое отражение на психологическом благополучии каждого отдельного человека, что приводит к переоценке жизненных ценностей и установок, такими, как, субъективное благополучие, удовлетворённость жизнью, ощущение счастья, осмысленность жизни, ценностные и смысложизненные ориентации личности.

Иными словами, определение факторов благополучия, границ этого понятия и степени его субъективности, находится в настоящий момент в детальной разработке различных исследований. Следует отметить, что категория психологического благополучия личности тесно связана с концепцией позитивного функционирования человека, которая описана в теориях гуманистического направления психологии (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл), а уже позднее, выделившегося в отдельное направление экзистенциального (Дж. Бьюдженталь, А. Лэнгле, Р. Мэй). Основу этой концепции составляют формулировки о постоянной потребности и способности человека к самоактуализации и саморазвитию, в зависимости от степени реализации которых, он ощущает собственную психологическую целостность и удовлетворённость жизнью. Психологическое благополучие рассматривается, как многокомпонентный феномен, характеризующий степень позитивного функционирования человека, реализации его потенциала, определяющийся посредством преобладания положительных эмоций, счастья, субъективным ощущением гармонии личности, собственными достижениями.

При потере жизненных установок, таких, как удовлетворенность жизнью, собственными достижениями, самоактуализация, осмысленность жизни, является разрушительным для личности, приводит к агрессии, дивантному поведению, депрессии, снижению социальной активности человека.

Проблемой остается недостаток достоверных данных о степени распространения одиночества, особенностях проявления в различных социальных группах.

Остается недостаточно освещенной связь осмысленности жизни с различными позитивными аспектами человеческого функционирования, такими, как личностное самопринятие, способность устанавливать и поддерживать позитивные отношения с окружающими, стремление к самоактуализации и т.д.

Особенно, мало изученным и дискуссионным, является вопрос о том, что выступает необходимым условием обретения смысла жизни. Учение В. Франкла об особой группе трансцендентных ценностей (ценности переживания, творчества, отношения), реализация которых, ведет личность к обретению устойчивого смысла жизни и, таким образом, к душевной гармонии, духовному благополучию. Отсюда рождается проблема о влиянии определённого характера ведущих ценностных ориентации личности, которые являются необходимым условием для переживания жизни, как осмысленной, а, следовательно, и залогом душевного благополучия. Теории, существующие в психологии исследования, не дают однозначного ответа на этот вопрос.

«Психологическое благополучие», и определение его, как степени направленности личности на реализацию компонентов позитивного функционирования, предполагает решение ряда вопросов, которые требуют проведения специальных эмпирических исследований. В связи с вышеизложенным, возникла необходимость эмпирически подтвердить

существование такого рода направленности, и, прежде всего, охарактеризовать особенности отношения личности к психологическому благополучию и неблагополучию. Соответственно, такая же задача возникает и в связи с проблемой исследования осмысленности жизни: практически отсутствуют эмпирические исследования отношения личности к самому факту наличия или отсутствия смысла жизни.

Всё, вышесказанное, определяет актуальность настоящего исследования, направленного на выявление взаимосвязи между осмысленностью жизни, смысложизненными и ценностными ориентациями личности с психологическим благополучием личности.

Научная проблема. Научно-теоретическая актуальность обращения к проблеме одиночества в современном обществе связана с неоднозначной трактовкой происходящих в нем изменений, а, следовательно, и установок, которыми должен руководствоваться в своей жизни человек.

Объект исследования. Психологическое благополучие личности.

Предмет исследования. Психологическое благополучие личности со склонностью к одиночеству

Цель исследования:

1. Исследовать проблему психологического благополучия личности со склонностью к одиночеству

В соответствии с поставленной целью определены следующие задачи

Задачи:

1. Исследовать теоретические аспекты проблемы психологического благополучия личности со склонностью к одиночеству

2. Эмпирически изучить проблему психологического благополучия личности со склонностью к одиночеству

Гипотеза исследования:

1. Существуют различия в показателях психологического благополучия личности у одиноких и неодиноких людей.

Теоретико – методологическая основа исследования. В работах А.Н. Леонтьева, А.Г. Асмолова, Л.С. Выготского, Б.С. Братуся, - осмысленность жизни исследуется и трактуется, как структурное и смысловое строение сознания, смысловой сферы личности. В работах В. Франкла, выдвинуты положения о психологической сущности феномена смысла жизни.

Наша эмпирическая часть работы опирается на идеи Д.А.Леонтьева, Д.Рассела и М.Фергюсона, Н.П.Фетискина, В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова, основной смысл которой заключается в том, что в молодости отслеживаются более устойчивые позитивные эмоции и позитивная самореализация, а в зрелом возрасте позитивные межличностные отношения.

Методы исследования. Для проведения исследования были выбраны методы, отвечающие его целям и задачам. В работе, с целью проверки выдвинутых гипотез, были использованы следующие методы и методики, направленные на изучение уровня осмысленности жизни, структуры ценностных и смысложизненных ориентаций:

1) изучение и теоретический анализ научной литературы в области общей, социальной, педагогической психологии, направленной на изучение ценностных и смысложизненных ориентаций;

2) Психодиагностические методики:

- методика «Субъективного ощущения одиночества» Д. Расселло и М. Фергюсона;

- опросник «психологического благополучия», который представляет собой адаптированный на русском языке вариант англоязычной методики, разработанный К. Рифф. Методика была несколько раз валидизирована в различных вариантах. Наиболее опросник был адаптирован и валидизирован Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко, в 2007 году - Н.Н. Лепешинским.

- экспресс диагностика самореализации Н. П. Фетискина, В. В. Козлова, Г.М. Мануйлова.

3) методы математико-статистического анализа (критерий Спирмена, Вилкоксона), описательная статистика.

Статистическая обработка полученных результатов производилась с помощью программы SPSS17.0 для среды Windows (версия 11.5).

Научная новизна работы. В работе раскрыты основные направления исследования феномена одиночества, обобщены современные теоретико-методологические подходы к пониманию его сущности. В диссертации теоретически обосновано и реализовано в эмпирическом исследовании понимание одиночества, как социального явления, сущность которого состоит в неудовлетворенности человека социальными отношениями и коммуникациями. Данное исследование представлено в различных социальных возрастных группах. Доказано наличие прямой связи между осмысленностью жизни и аспектами позитивного функционирования личности (автономия, управление окружающей средой, позитивные отношения с окружающими, личностный рост, наличие целей в жизни и позитивное самопринятие), которые рассматриваются как компоненты

структуры психологического благополучия, субъективно выражающегося в ощущении счастья, удовлетворённости собой, собственной жизнью и т.д. В работе также показаны различия в уровне и структуре смысло-жизненных и характере ценностных ориентаций у лиц с высоким и низким уровнем психологического благополучия.

Практическая значимость: работы заключается в том, что будет разработана программа, направленная на формирование и осознание своей самореализации, ответственности, развития навыков регулирования эмоционального состояния, формирование нормативного уровня оценки своих возможностей. Данную программу, возможно будет использовать педагогам-психологам и социальным педагогам в образовательных учреждениях, социальными психологами школ, предприятий, частных консультаций.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОНИМАНИЮ ОСМЫСЛЕННОСТИ ЖИЗНИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

1.1 Понятие психологическое благополучие личности со склонностью к одиночеству в отечественной и зарубежной научной литературе

В научных публикациях последнего десятилетия наблюдается значительный рост исследований, посвящённых теме психологического благополучия личности, его удовлетворённости собственной жизнью, самореализации в различных сферах жизнедеятельности: экономике, сельском хозяйстве, культуре, науке, здравоохранении и образовании. Современный этап развития российского общества характеризуется многочисленными преобразованиями и реформами в сфере общественной жизни. Это затрагивает каждого человека, в разной степени, влияя на личностное развитие и профессиональное становление, в том числе его здоровье, мировоззрение, психологическое благополучие.

Динамика жизни требует от человека, адекватно ориентироваться в жизненных условиях и реагировать на стрессовые ситуации, уметь находить конструктивные решения проблем, эффективно использовать личностные ресурсы. Исходя из этого, повышается значимость исследований, предметом которых является психологическое благополучие личности.

Таковыми учеными, как Т. Д. Шевеленкова, А. В. Воронина, А. Е. Созонтов, П. П. Фесенко, О. С. Ширяева, активно разрабатывается и исследуется понятие психологическое благополучие, а также изучается его связь с различными социальными и личностными характеристиками; разрабатывается состав структурно-содержательных компонентов; исследуются объективные и субъективные факторы психологического благополучия личности.

Существующие попытки определить психологическое благополучие в рамках исследований различных психологических школ, обобщить их результаты с целью выработки единого определения и установления четких критериев, ограничивающих психологическое благополучие от других терминов, на данном этапе являются незавершенными. Обобщая анализ научной литературы в области теоретических и прикладных исследований психологического благополучия, выделяют следующие подходы и авторские концепции.

Одну из групп составляют исследования в области гедонистического и эвдемонистического направлений. Сторонники гедонистического подхода (Н. Брэдберн, Э. Динер, М. Аргайл и др.) трактуют понятие психологическое благополучие, как достижение удовольствия и избегание неудовольствия.

Н. Брэдберн является автором исследований, заложивших теоретическую основу для понимания феномена психологического благополучия. По мнению автора, для описания этого феномена необходимо руководствоваться признаками, отражающими состояние счастья или несчастья, субъективного ощущения общей удовлетворённости или неудовлетворённости жизнью. Его модель структуры представляет собой баланс, который достигается постоянным взаимодействием двух видов аффекта позитивного и негативного.

В зарубежной психологии такими исследователями, как Л. Маслоу, Р. Мэй, В. Фрайкл, Э. Фромм, К. Роджерс и др., раскрываются предпосылки психологического благополучия, через рассмотрение специфики человеческого бытия, как проблемы выбора и его критериев, т. е. условий, препятствующих и способствующих личностному росту, проблемы соотношения человека и общества. Показателем достижения психологического благополучия считается полная самореализация человека, установленные гармоничные отношения с окружающими.

В теории человеко-центрированного подхода К. Роджерса делается акцент на то, что человек мало обращает внимание на детские воспоминания, считая, что одиночество вызвано текущей взаимосвязью с социумом, которые испытывает личность. С точки зрения автора выше изложенной теории - одиночество - это проявление слабой приспособляемости личности, а причина его - несоответствие представлений индивида о собственном "Я". Общество влияет на человека, вынуждая его вести себя в соответствии с социально правильными, ограничивающими свободу действия эталонами.

Примером для объективного подхода к пониманию психологического благополучия является уровневая модель, разработанная А.В. Ворониной, включающая в себя психосоматическое, психическое и психологическое здоровье. Автор понимает и воспринимает психологическое благополучие, как системное качество человека, обретаемое им в процессе жизнедеятельности на основе психофизиологической сохранности функций, которое проявляется у субъекта в переживании содержательной наполненности и ценности жизни в целом, как средства достижения внутренних социально-ориентированных целей и является условием для реализации его потенциальных возможностей и способностей. А. В. Воронина делает акцент не на аспектах удовлетворения жизнью и личностного роста, а скорее на том, что психологическое благополучие понимается автором как некое интегрирующее целое, соответственно «психическое здоровье» или же «психологическое здоровье» выступают, как равносильные ему понятия.

К личностному подходу можно также отнести изучение психологического благополучия, как взаимосвязь с личностными характеристиками: осмысленностью жизни (П. П. Фесенко), толерантностью

(Н. К. Бахарева), ценностными ориентациями и стратегиями поведения (Е. Е. Бочарова).

Субъективный подход представлен исследованиями психологического благополучия в контексте независимого психологического пространства (Е. Н. Панина); экстремальных условий жизнедеятельности (О. С. Ширяева). Основополагающее утверждение данного подхода говорит о том, что личность живет в некоем субъективно воспринимаемом психологическом пространстве, исходя из своих потребностей и возможностей.

К. Рифф объединила различные психологические теории А. Маслоу, К. Роджерса, К. Г. Юнга, Г. Олпорта, Э. Эриксона, Ш. Бюлер, Б. Ньюгартена, М. Яходы, Д. Биррена, которые затрагивают проблему позитивного психологического благополучия и выделила шесть основных компонентов взаимодействия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост и степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью.

Основываясь на теории К. Рифф, исследователи П. П. Фесенко и Т. Д. Шевеленкова, предложили свою концепцию психологического благополучия, в которой говорится, что данный феномен рассматривается как целостное переживание, имеющее две важных составляющих: субъективную оценку человеком себя и собственной жизни (Э. Динер), а также позитивное личностное функционирование (К. Рифф). В концепции обосновано положение о том, что психологическое благополучие одновременно отражает, как актуальные, так и потенциальные аспекты личности.

Актуальное психологическое благополучие понимается, как переживание, которое характеризует отношение человека к тому, чем он, по его собственному мнению, является, и отражает степень его реализованности в

индивидуальной жизнедеятельности основных компонентов позитивного функционирования личности.

Идеальное психологическое благополучие характеризуется потенциальными аспектами функционирования личности, степенью направленности на реализацию компонентов позитивного функционирования. Степень выраженности актуального и идеального психологического благополучия могут не совпадать.

Итак, проведенный анализ литературных источников, показал многообразие взглядов как на само понятие и структурно-функциональные характеристики психологического благополучия личности, так и на критерии его оценки. Остаются мало изученными аспекты психологического благополучия, несмотря на многочисленные исследования этого феномена .

Не выработана единая модель психологического благополучия, которая содержала бы описание психологических условий, способствующих, либо препятствующих формированию этого феномена, а также возрастную специфику этих условий. Наблюдается недостаток в разработках, программах психологического сопровождения, методических рекомендаций, которые касались бы стратегий, а также конкретных путей целенаправленного воздействия на характеристики психологического благополучия личности на различных этапах ее развития. Необходимость в поиске путей, которые позволят решить вопросы формирования психологического благополучия, как проблемы педагогической психологии ,определяет актуальность исследований в данном контексте.

1.2 Теоретическая связь понятия «осмысленность жизни» с такими категориями, как «смысл жизни», «смысловая сфера личности», «личностный смысл», анализ понятия «психологическое благополучие

В современной психологической науке отмечается рост интереса к понятию смысловая сфера личности, к понятию «смысл жизни». Данное понятие в своих научных трудах используют представители разных направлений.

Понятие личностного смысла было введено А.Н. Леонтьевым еще в середине прошлого века.

Смысл жизни давно выступает одной из ведущих проблем философии, религиоведения, художественной литературы, со стороны аспекта содержания: что составляет смысл жизни, какой смысл жизни может считаться верным, достойным, добрым.

Интерес к изучению понятия «смысл жизни» прослеживается у психологов разных школ и направлений (Б.В. Зейгарник, В.В. Столин, А.У. Харащ, А.Г. Асмолов, В.А. Петровский и др.). А.Г. Асмолов считает, понятие смысла может рассматриваться в качестве ведущего понятия в новой психологии постоянно изменяющейся личности.

Существует два варианта понимания данного термина. Первый вариант отождествляет понятия «смысл жизни» и «цель жизни». Второй - анализирует смысл жизни как отдельную категорию. Рассмотрим их более подробно.

Отождествление смысла и цели жизни. Приверженцы этого подхода - А. А. Бодалев, В. Э. Чудновский . При этом, В. Э. Чудновский характеризует смысл жизни в качестве отражения в сознании личности наиболее ценных ценные установки, касающихся его жизнедеятельности . А. А. Бодалев считает, что любой индивид должен уметь выражать свой смысл жизни в целях, через средства для их достижения, и ожидаемые результаты. Это достигается в ходе познания окружающего, общения с окружающими, деятельностью в профессиональной сфере.

Таким образом, авторы говорят о тесной взаимосвязи таких понятий, как смысл, цели и ценности жизни. Согласно теории, А. А. Бодалева, смысл

жизни имеет в целях, средствах их достижения, в результатах познания окружающего, общения и профессиональной занятости человека. Смысл жизни реализуется в областях: познание, коммуникация и творческая реализация. Смысл жизни подразумевает активность личности, связанную с необходимостью выражать или реализовать свой смысл жизни посредством целей, средств и результатов своих действий. И.С. Кон понимает цель, как планируемый человеком результат активности или деятельности индивидов, на реализацию которого они нацелены, а деятельность человека направлена на наиболее подходящие средства для ее достижения. Описание смысла жизни как отдельной категории. Д.А. Леонтьев проанализировал условия и механизмы формирования и критических перестроений сложившихся смысловых структур и динамических смысловых систем; охарактеризовал особенности формирования смысловой сферы человека в онтогенезе; обозначил механизмы отклоняющегося развития смысловой сферы; разрабатывал и апробировал методики исследования и воздействия на сферу осмысленности жизни.

Смысловая сфера личности, в теории Д.А. Леонтьева понимается, как организованная система смысловых образований и связей между ними, направленных на смысловую регуляцию целостной жизнедеятельности индивида.

Психолог К. В. Карпинский высказывается о смысле жизни, как о совокупности по своему содержанию и обобщенных смысловых структур, которые занимают центральное место в смысловой структуре личности. Автор трактует, что смысл жизни определяет обобщенную направленность жизни, является уникальным и постоянным образованием в процессе жизни человека.

Смысл жизни как конструкт, позволяющий человеку трактовать его взаимоотношения с миром, объяснить его действия и происходящие с ним события; смысл делает жизнь не только целенаправленной и

ориентированной на какой-либо результат, но предполагающий возможность понять и принять происходящее в его жизни.

Исследователи отмечают, что наибольшее значение в осмысленности жизни имеет осознание целей. Так, М. Фридмен говорит о том, что люди чувствуют себя счастливее, когда уверены в своих ценностях и чувствуют, что их жизнь имеет смысл и цель. М. Аргайл считает, что чувство осмысленности жизни появляется у человека, если у него возникают долгосрочные планы или цели, а субъективное благополучие усиливается при сосредоточении на достижении реальных и значимых целей, являющихся частью личности и влияющих на повышение самооценки.

В.Э. Чудновский описывает влияние смысла жизни на самореализацию в разных областях деятельности, ощущение полноты жизни, удовлетворенность собой. Смысл жизни - психологический механизм, значительно влияющий на поведение индивида .

Понятие «осмысленность жизни» в отечественной психологии введено отечественным психологом Д.А. Леонтьевым в контексте изучения смысловой сферы личности. В зарубежной психологии похожие по смыслу, но в то же время не являющимся прямым аналогом является термин «ноодинамика», введенный В. Франклом и предложенным для описания проблемы поиска и реализации смысла человеческой жизни.

Термин «осмысленность жизни» теоретически и эмпирически связан с такими аспектами, как: «смысл жизни», «смысловая сфера личности», «смысловое образование», «личностный смысл» - поэтому являетсянеобходимым, наиболее целесообразным раскрывать понятие «осмысленность жизни», в соответствии с исторической логикой развития представлений о смысле человеческой жизни и смысле, как общепсихологической категории.

Трактовка смысла жизни, принадлежащая А. Адлеру, исходит из представлений об изначальной телеологической ориентации человека, по его мнению, такого рода ориентация выражается в существовании в жизни каждого человека неосознаваемых жизненных целей. А. Адлер, описывая процесс формирования жизненных целей в онтогенезе, отмечал, что они закладываются еще в период раннего детства и, мотивируя человека на протяжении всей жизни, остаются бессознательными. Жизненные цели выступают своеобразной формой психологической защиты, некоторой прослойкой между беспомощным положением, в котором находится ребёнок и будущим взрослым человеком. Адлер отмечает, что такие подлинные цели человек может открыть, активно развивая и проявляя свой социальный интерес. Человек формирует определенный стиль жизни, на основе жизненной цели, помогающий ему реализовать эту цель.

В современной психологии, изучение позитивного функционирования человека, является важной темой. К числу основных понятий, характеризующих позитивное функционирование человека, можно отнести понятие психологического благополучия.

В процессе изучения понятия "психологическое благополучие", где описывается состояние и особенности внутреннего мира человека, которые определяют переживание благополучности, а также поведение, формирующее и проявляющее его позитивные стороны, ситуативное благополучие, с какими личностными особенностями связана внутренняя картина мира личности и стиль, способ его жизни – возникают такие вопросы исследования и изучения.

Выводы по первой главе

Таким образом, мы пришли к выводу, что психологическое

благополучие выражается через самореализацию человека, гармоничные отношения с окружающими, реализацию потенциальных возможностей и способностью, осмысленностью жизни. Основным ведущим показателем присутствия смысла выступает осмысленность жизни. Осмысленность жизни определяется, как наличие цели в жизни, как переживание онтологической значимости жизни. Осмысленность жизни имеет структурированную основу, и включает в себя философско-мировоззренческие, морально эстетические, социально-психологические аспекты, содержит такие смысловые значения, как внутреннее, идеальное содержание, ценность чего-либо, разумное сосуществование, цель, назначение. Осознание смысла жизни, то есть наличие таких целей и ценностей, которые направляют, организуют всю жизнедеятельность субъекта, формируют способность брать на себя ответственность за их осуществление. Утрата смысла жизни дезорганизует личность в обществе. Осмысленность жизни - это необходимое и достаточное условие формирования личности человека.

Работы С.Р. Пантелеева и идеи Д.А. Леонтьева и В.С. Мухиной об осмысленности жизни, основной смысл которых заключалась в том, что в молодости определяются устойчивые ценности и смыслы, появляется направленность в будущее. Именно учения этих авторов легли в основу дальнейшего нашего эмпирического исследования.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ СО СКЛОННОСТЬЮ К ОДИНОЧЕСТВУ

2.1. Организация психодиагностического исследования

Цель нашего исследования – выявить психологического благополучия личности и осмысленности личности.

Гипотеза исследования:

1. Существуют различия в показателях психологического благополучия личности у одиноких и неодиноких людей.

Для проверки выдвинутой гипотезы было организовано и проведено исследование в МУП ДОЛ «Приозерный», находящийся в ведении Отдела образования Администрации Железнодорожного района г. Екатеринбурга.

Исследование участников проводилось в период времени с 21 марта по 3 июня 2018 года.

Эмпирическая выборка была проведена среди сотрудников учреждения в возрастной категории от 30 до 40 лет среди одиноких и неодиноких людей; в возрастной категории от 50 до 60 лет среди одиноких и неодиноких людей.

Общее количество респондентов составило 200 человек.

Проведение исследования было согласовано с администрацией учреждения. Участники обследования были обеспечены условиями для работы, а также ознакомлены с целями исследования, было представлено подробное описание предложенных методик, даны инструкции. Время заполнения всех опросников занимало в среднем 50 минут.

Принцип формирования выборки:

Выборка формировалась так, чтобы удовлетворить данные условия:

- количество участников исследования должно было составить не менее 50 человек одной возрастной категории на одну методику.

В проведении исследования были использованы 3 методики:

- методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассело и М. Фергюсона;
- опросник психологического благополучия личности К.Рифф в валидизированном варианте Т.Д. Шевеленковой и Т. П. Фесенко;
- экспресс диагностика самооценки Н.П. Фетискина, В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова.

Описание теста-опросника субъективного ощущения одиночества и ключ к нему представлены в Приложении А.

Цель методики: выявление степени субъективного ощущения одиночества

Описание теста-опросника психологического благополучия и ключ к нему представлены в Приложении Б.

Цель методики: выявление степени выраженности основных показателей психологического благополучия личности.

Описание экспресс диагностики представлено в приложении В

Цель методики: выявление уровня самооценки.

Зачастую низкая самооценка – это некая совокупность мнений и поведения, которая мешает установлению или поддержанию удовлетворительных социальных взаимоотношений. Люди с низкой самооценкой интерпретируют социальные взаимосвязи самоуничижительно. Они более склонны относить неудачи в общении за счет внутренних, самообвиняющих факторов. Люди, невысоко себя оценивающие, ожидают, что другие тоже считают их ненужными. Такие люди более остро реагируют на призыв к общению и отказ в нем. В целом низкая самооценка зачастую воплощается во взаимосвязанной совокупности самоуничижительного сознания и поведения, которая искажает социальную компетентность, подвергая людей риску одиночества.

2.2. Описание и анализ эмпирических данных

В исследовании приняли участие сотрудники автономного учреждения «ДОЛ Приозерный», находящийся в ведении Отдела образования Администрации Железнодорожного района г. Екатеринбурга. В эксперименте участвовало:

1. Опросник психологического благополучия: от 30 до 40 лет неодинокие- 50 человек; от 30 до 40 лет одинокие- 50 человек; от 50 до 60 лет неодинокие- 50 человек; от 50 до 60 одинокие – 50 человек.
2. Методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона: от 30 до 40 лет неодинокие- 50 человек; от 30 до 40 лет одинокие – 50 человек; от 50 до 60 лет одинокие – 50 человека; от 50 до 60 лет неодинокие – 50 человек.
3. Экспресс диагностика уровня самооценки : одинокие от 30 до 40 лет 50- человек, неодинокие от 30 до 40 лет -50 человек, одинокие от 50 до 60 лет- 50 человек, неодинокие от 50 до 60 - 50 человек.

Данные средних значений субъективного ощущения одиночества приведены в таблице 1

Таблица 1

T-критерий независимых выборок (Таблица данных1) Замечание: Переменные рассматриваются, как независимые выборки

27,8000 0	18,20 000	4,839 670	98	0,000005	50	50	12,3 816 8	6,5900 36	3,530 075	0,000021
--------------	--------------	--------------	----	----------	----	----	------------------	--------------	--------------	----------

Расчет и сопоставление средних значений субъективного ощущения одиночества среди одиноких и неодиноких людей в возрасте в возрасте от 30 до 40 лет приведен в Таблице 2

Таблица 2

Расчет и сопоставление средних значений субъективного ощущения одиночества среди одиноких и неодиноких людей в возрасте от 30 до 40 лет

Субъективное ощущение одиночества	Среднее одинокие	Среднее неодинокие	t-знач.	ст. св.	p	N наб л.	N наб л.	Ст.о ткл.	Ст.о ткл.	F-отн.	p
одинокие 30-40 лет vs. неодинокие 30-40 лет	27,80000	18,20000	4,839670	98	0,000005	50	50	12,38168	6,590036	3,530075	0,000021

Интерпретация результатов по методике исследования субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М.Фергюсона среди одиноких и неодиноких людей в возрасте от 30 до 40 лет.

При сопоставлении средних значений субъективного ощущения одиночества среди одиноких и неодиноких людей в возрасте от 30 до 40 лет (приложение Д), выяснилось, что у одиноких людей выше субъективное ощущение одиночества – это связано с поверхностными социальными связями, низкой коммуникабельностью, недоверия к себе, неспособностью раскрепощаться, выбирают для себя ложные ценности.

Расчет и сопоставление средних значений субъективного ощущения ощущения личности среди одиноких и неодиноких людей в возрасте от 50 до 60 лет приведен в Таблице 3

Таблица 3

T-критерий независимых выборок (Таблица данных 1) Замечание: Переменные рассматриваются, как независимые выборки

27,84000	19,36000	4,527147	98	0,000017	50	50	11,32518	6,868324	2,718869	0,000639
----------	----------	----------	----	----------	----	----	----------	----------	----------	----------

Субъектив-ное ощущение одиночества	Среднее одинокие	Среднеее одинокие	t-знач .	ст. св.	p	N наб л.	N наб л.	Ст.о ткл.	Ст.о ткл.	F-отн.	p
одинокие 50-60 лет vs. неодинокие 50-60 лет	27,84000	19,36000	4,527147	98	0,000017	50	50	11,32518	6,868324	2,718869	0,000639

Интерпретация результатов по методике исследования субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М.Фергюсона среди одиноких и неодиноких людей в возрасте от 50 до 60 лет.

При сопоставлении средних значений субъективного ощущения одиночества среди одиноких и неодиноких людей в возрасте от 50 до 60 лет (приложения Е,Ж), выяснилось, что у одиноких людей выше субъективное ощущение одиночества – это связано с низкой социальной адаптацией к новым условиям жизнедеятельности, некачественное взаимоотношение с социальной средой, нет смысла жизни.

Гистограмма показателей субъективного ощущения одиночества среди одиноких и неодиноких людей в возрастной категории от 30 до 40 и от 50 до 60 лет приведена на рис.1

Рисунок 1. Гистограмма показателей субъективного ощущения одиночества среди одиноких и неодиноких людей в возрастной категории от 30 до 40 и от 50 до 60 лет.

Анализируя наглядное представление результатов, мы делаем вывод, что существуют значимые различия субъективного ощущения одиночества: у неодиноких людей в возрастной группе от 30 до 40 лет выявлена более низкая степень субъективного ощущения одиночества, по сравнению с одинокими людьми возрастной группой от 30 до 40 лет; у неодиноких людей в возрастной группе от 50 до 60 лет выявлена более низкая степень субъективного ощущения одиночества, по сравнению с одинокими людьми возрастной группой от 50 до 60 лет.

Расчет и сопоставление средних значений психологического благополучия среди одиноких и неодиноких людей в возрасте от 30 до 40 лет приведен в Таблице 4.

Таблица 4

Т-критерий независимых выборок (Таблица данных1) Замечание: Переменные рассматриваются, как независимые выборки

психологическое благополучие	Среднее одинокие	Среднее неодиноким	t-знач.	ст.с в.	p	N набл.	Ст.откл.	Ст.откл.
псих благополучие одинокие 30-40vs. Психологическое благополучие, неодиноким 30-40 лет	204,1800	374,1200	-8,09721	98	0,00000	50	50	70,01769

Интерпретация результатов по методике исследования психологического благополучия Т.Д.Шевеленковой и Т.П.Фесенко одиноких и неодиноким людей в возрасте от 30 до 40 лет.

При сопоставлении средних значений психологического благополучия среди одиноких и неодиноким людей в возрасте от 30 до 40 лет, выяснилось, что у неодиноким людей выше психологическое благополучие – это связано с преобладанием позитивной эмоциональности над негативной, более высокой степенью включенности сознания в жизнедеятельность, заинтересованностью в разрешении познавательных задач, любознательностью и страстной активностью в той деятельности, в которой человек компетентен, преобладанию позитивных межличностных отношений, позитивной самореализацией.

Расчет и сопоставление средних значений психологического благополучия среди одиноких и неодиноким людей в возрасте от 50 до 60 лет приведен в Таблице 5.

Таблица 5

Т-критерий независимых выборок (Таблица данных1) Замечание: Переменные рассматриваются, как независимые выборки

психологическое	Среднее	Среднее неодиноким	t-	ст.св.	p	N набл	Ст.откл	Ст.откл
-----------------	---------	--------------------	----	--------	---	--------	---------	---------

благополучие	одинокие	динокие	знач.					
Психологическое благополучие ,одинокие 50-60 летvs. Психологическое благополучие ,неодинокие 50-60 лет	221,2400	260,3200	- 4,59926	98	0,000013	50	50	

Интерпретация результатов по методике исследования психологического благополучия Т.Д.Шевеленковой и Т.П.Фесенко одиноких и неодиноких людей в возрасте от 50 до 60 лет .

При сопоставлении средних значений психологического благополучия личности среди одиноких и неодиноких людей в возрасте от 50 до 60 лет, выяснилось, что у неодиноких людей выше психологическое благополучие – это связано со знанием порядка, последовательности и цели своего существования, уверенностью в своей компетенции и состоятельности, положительном межличностном взаимодействии, основанном на механизмах аттракции, подкрепляемых положительными эмоциями и удовлетворенностью отношениями.

Расчет и сопоставление средних значений самооценки людей в возрасте от 30 до 40 лет приведен в Таблицеб.

Таблица 6

T-критерий независимых выборок (Таблица данных1) Замечание: Переменные рассматриваются, как независимые выборки

Экспресс диагностика	Средне е одинок ие	Сред нее неоди нокие	t- знач.	ст.св.	p	N набл.	N набл.	Ст.откл .	Ст.откл .
Экспресс диагностика	10,1400	8,6000	1,4029	98	0,1	50	50	4,67302	6,19743

самооценки ,одинокие 30-40 лет, неодинокие 30-40 летvs. Экспресс	0	00	56		637 90			3	2
--	---	----	----	--	-----------	--	--	---	---

Интерпретация результатов по методике исследования самооценки Н.П.Фетискина,В.В.Козлова,Г.М.Мануйлова среди одиноких и неодиноких людей в возрасте от 30 до 40 лет.

При сопоставлении средних значений самооценки среди одиноких и неодиноких людей в возрасте от 30 до 40 лет, выяснилось, что у одиноких людей выше самооценка – это связано с положительным отношением к себе, достижения успеха, посредством увеличения результата действий, имеет адекватное представление о своем месте в обществе

Расчет и сопоставление средних значений самооценки людей в возрасте от 30 до 40 лет приведен в Таблице7.

Таблица7

T-критерий независимых выборок (Таблица данных1) Замечание: Переменные рассматриваются, как независимые выборки

	Средне е одинок ие	Средн еене одинок ие	t- знач.	ст.св.	p	N набл.	N набл.	Ст.откл .	Ст.откл .
Экспресс диагностика самооценки ,одинокие 50-60 лет одинокие 30- 40 летvs. Экспресс диагностика самооценки, неодинокие 50-60 лет	21,0400 0	15,480 00	4,282 149	98	0,0 000 43	50	50	8,03807 3	4,43658 3

Интерпретация результатов по методике исследования самооценки Н. П. Фетискина, В.В.Козлова, Г.М. Мануйлова среди одиноких и неодиноких людей в возрасте от 50 до 60 лет.

При сопоставлении средних значений самооценки людей в возрасте от 50 до 60 лет, выяснилось, что у одиноких людей выше самооценка – это

связано с внутренней стабильностью и уверенностью, принятию своих чувств и качеств характера, позитивными межличностными отношениями.

Уровень значимости субъективного ощущения одиночества среди одиноких и неодиноких людей в возрастной группе от 30 до 40 лет и от 50 до 60 лет с помощью t-критерия приведен на Рис.2

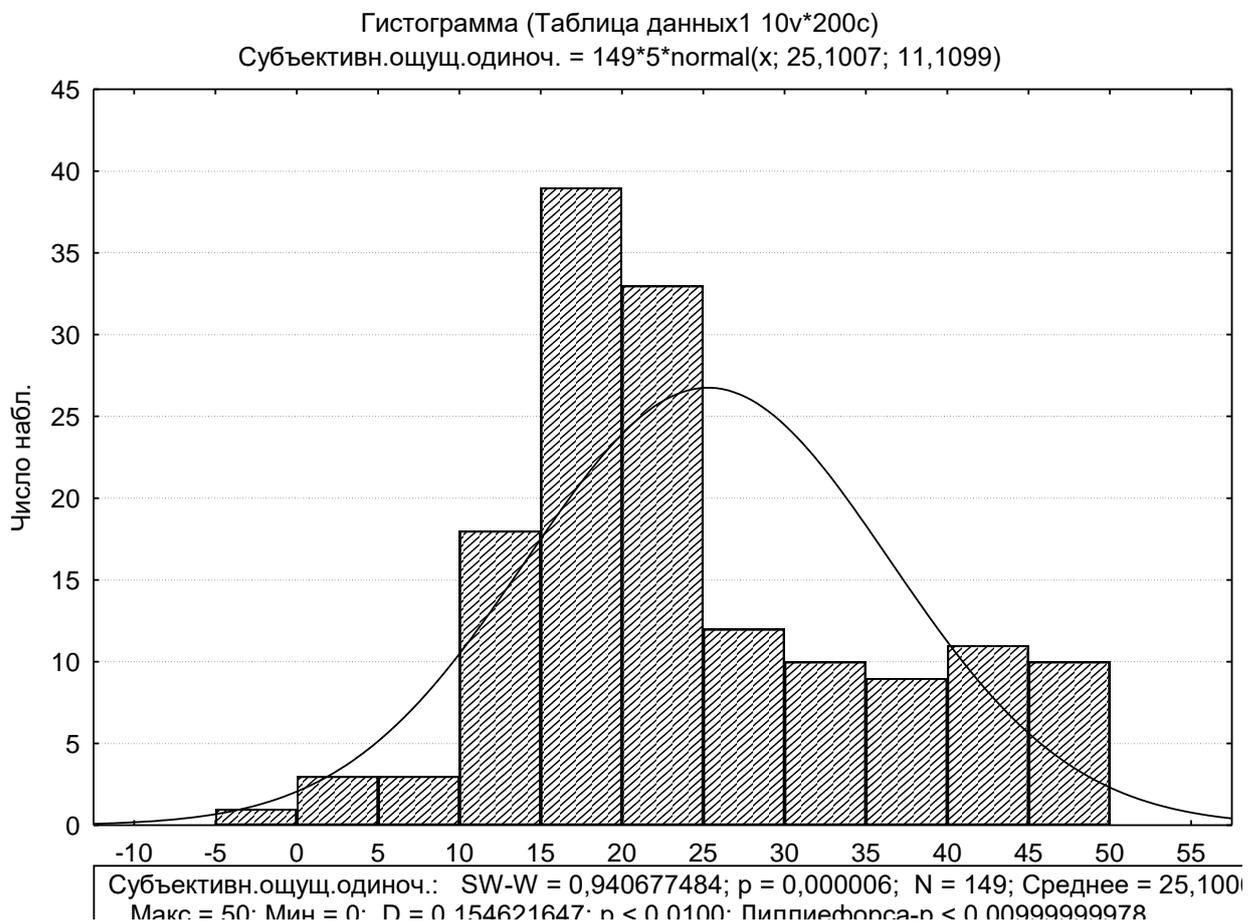


Рисунок 2.Уровень значимости субъективного ощущения одиночества среди одиноких и неодиноких людей в возрастной группе от 30 до 40 лет и от 50 до 60 лет с помощью t-критерия

Интерпретация результатов значимости среди одиноких и неодиноких людей в возрасте от 50 до 60 лет.

Среднее отклонение по Вилкоксона равно 25,1007, стандартное отклонение равно 0,94067, при уровне значимости 0,00006, что говорит о нормальном распределении.

Уровень значимости психологического благополучия среди одиноких и неодиноких людей в возрастной группе от 30 до 40 лет и от 50 до 60 лет с помощью t-критерия приведен на Рис.3

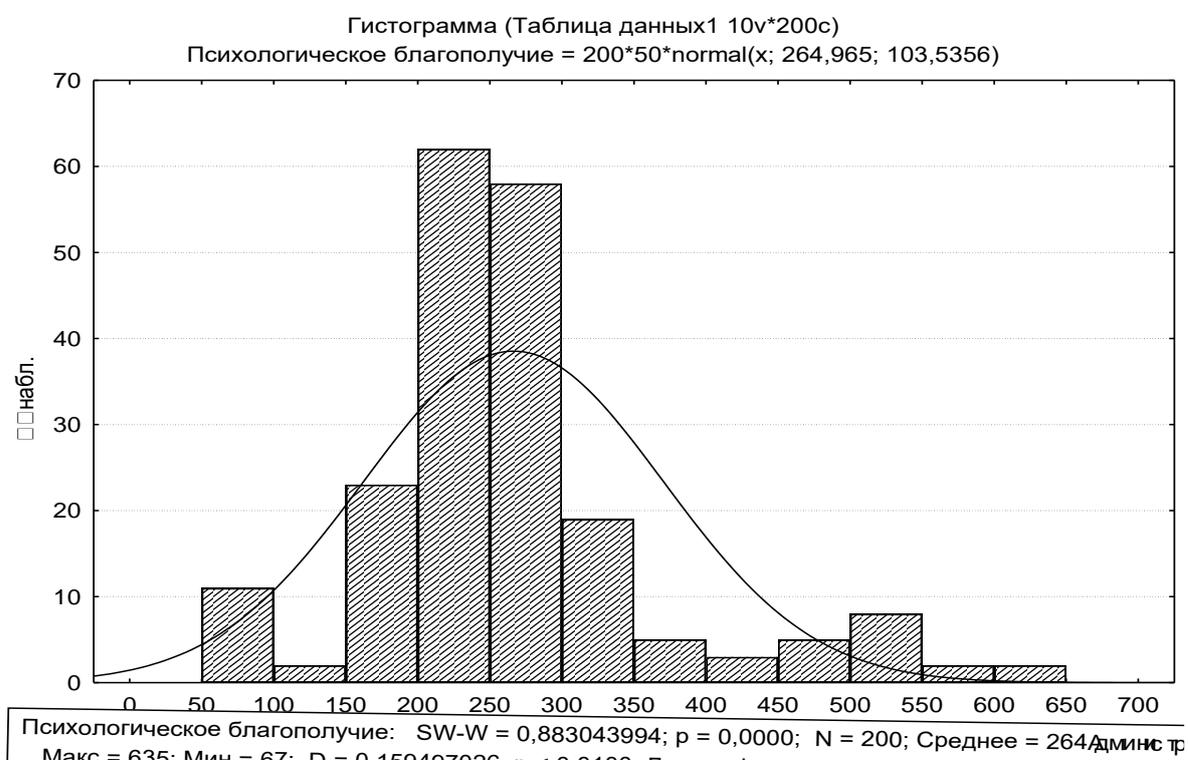


Рисунок 3. Уровень значимости психологического благополучия среди одиноких и неодиноких людей в возрастной группе от 30 до 40 лет и от 50 до 60 лет с помощью t-критерия

Интерпретация результатов значимости среди одиноких и неодиноких людей в возрасте от 50 до 60 лет.

Среднее отклонение по равно 264,965, стандартное отклонение равно 0,883 при уровне значимости 0,00001, что говорит о нормальном распределении.

Уровень значимости самооценки среди одиноких и неодиноких людей в возрастной группе от 30 до 40 лет и от 50 до 60 лет с t- критерия по Стьюденту приведен на Рис.4

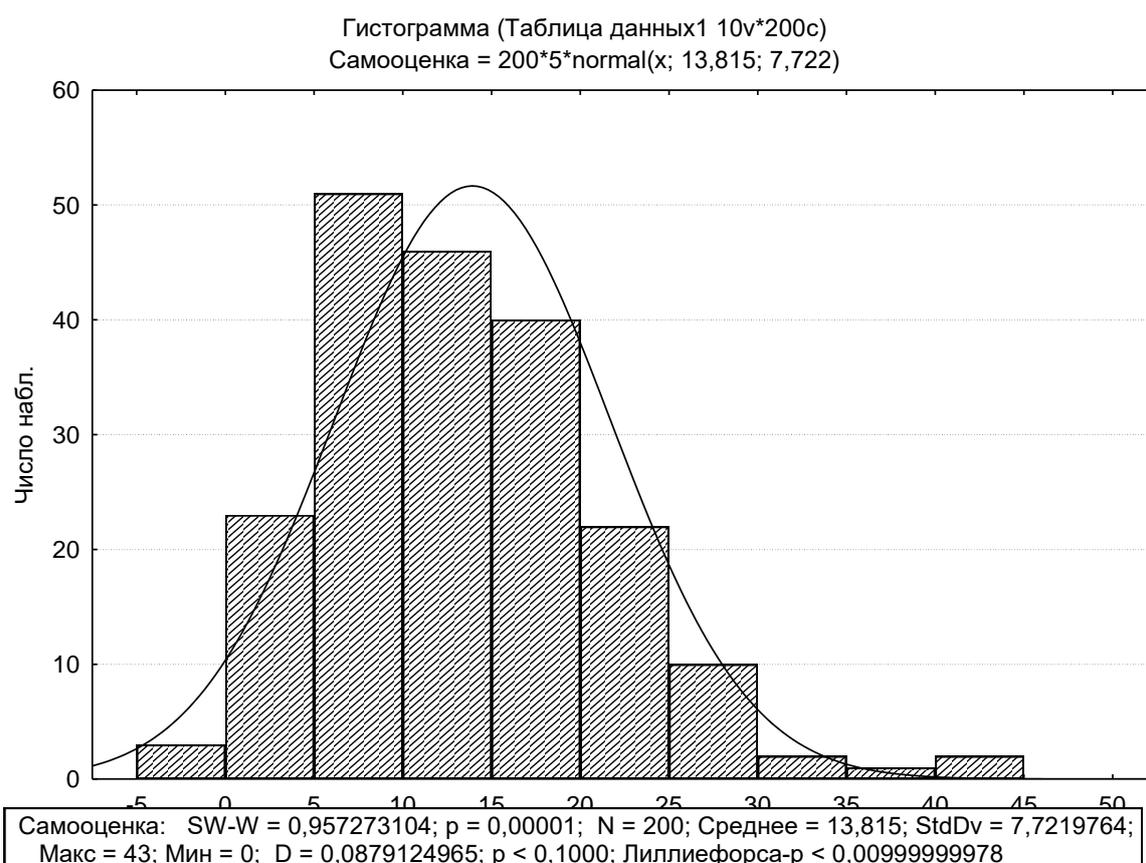


Рисунок 4.Уровень значимости самооценки среди одиноких и неодиноких людей в возрастной группе от 30 до 40 лет и от 50 до 60 лет с помощью t- критерия по Стьюденту.

Интерпретация результатов значимости среди одиноких и неодиноких людей в возрасте от 50 до 60 лет.

Среднее отклонение по равно 13,815, стандартное отклонение по Вилкоксону равно 0,957, стандартное отклонение по Стьюденту равно 7,7, при уровне

значимости 0,00001, что говорит о возможности использования параметрического критерия Стьюдента.

Задачей данного сравнительного анализа является проверка гипотезы:

существуют различия в показателях психологического благополучия личности у одиноких и неодиноких людей.

Для сравнительной характеристики был выбран параметрический критерий Стьюдента и непараметрический критерий Вилкоксона.

В ходе проверки первой гипотезы выяснилось, что существуют статистически значимые различия субъективного ощущения одиночества личности в возрастной категории от 30 до 40 лет у одиноких и неодиноких людей.

2.3. Методические рекомендации

Одиночество является одной из наиболее актуальных проблем современного общества. Это не только сложный феномен индивидуальной жизни человека, но и важнейшее общественное явление. В повседневной жизни понятие «одиночество» все больше привлекает общественное внимание. Это вызвано многими причинами и, прежде всего, процессом персонализации, интенсивностью средств массовой информации, усложнением социальных коммуникаций. Очевидно, что переживания, возникающие в этом сложном взаимодействии, отражаются на социальном самочувствии человека, оказывают влияние на его поведение, особенности проявления в различных социальных и возрастных группах.

Одиночество возникает в случае осознания дисбаланса между желаемым и достигнутым уровнем собственных социальных контактов.

В условиях вышеизложенного, возникла необходимость в создании программы, направленной на формирование, осознание и развитие навыков самореализации, регулирования эмоционального состояния, реалистической оценки своих возможностей и ответственности.

Основная цель тренинга - формирование и поддержание позитивного самоотношения, самореализации и осмысленности жизни, повышения уровня самооценки.

Достижение основной цели программы связано с решением следующих **задач**:

- саморазвитие и развитие позитивного (оптимистичного) мироощущения, адекватного самовосприятия и самооценки, самореализации.
- обучение навыкам снятия раздражения
- создание условий для осознания личностных ценностей и осмысленности жизни,
- обучение навыкам поиска и обретения истинных целей в жизни.
- развитие навыков составления плана действий для достижения цели.

Методологическую основу тренинговой программы составляют:

основные теоретические и методологические положения ученых о феномене самоотношения (С.Р. Пантелеева и др.) и осмысленности жизни (Д.А. Леонтьева и др.)

Участники: программа предназначена для возрастных групп от 30 до 60 лет.

Ожидаемые результаты.

- овладение умениями и навыками постановки и достижения жизненных целей
- формирование адекватного и позитивного самоотношения
- активизация личностных ресурсов;
- улучшение настроения и самочувствия

Используемые формы и методы:

- беседы;
- тесты
- лекции;
- ролевые игры;
- моделирование практических ситуаций;

- дискуссии;

Форма проведения: групповая.

Критерии оценки

Критериями оценки результативности данной программы могут выступать следующие результаты работы:

- расширение знаний о составляющих позитивного самоотношения, самореализации и осмысленности жизни, повышения уровня самооценки.
- овладения навыками самодиагностики и рефлексии результатов
- совершенствование и развитие ресурсов личности;
- совершенствование навыков постановки и достижения целей.

Тренинговое занятие поделено на фазы, что позволяет адекватно решать поставленные задачи (табл.8)

Таблица 8

Фазы (этапы) семинара-тренинга и решаемые в их рамках задачи

Фаза	Цель фазы	Задачи фазы	Упражнения и мероприятия	Время
	1	2	3	4
Вводная	Знакомство участников с целями и задачами тренинга, с ведущим, и друг с другом	Знакомство с правилами нахождения в группе и участия в ее работе	-	10 минут

Практически	Осознать конкретные составляющие этого понятия для себя – конкретные действия, элементы поведения, понимания, что ценно, важно, что хочу	Поднятие самореализации, составление списка конкретных процессов, действий, занятий, необходимых для реализации и появления элементов для построения своей успешной стратегии	Упражнения «Моя самореализация».	240 минут
	Развитие навыков регулирования эмоционального состояния, развитие навыков снятия раздражения	Повышение навыков формирования снятия раздражения	Упражнения «Чувствую себя хорошо	
	Формирование среднего, нормативного уровня реалистической оценки своих возможностей, осознание ответственности	Повышение навыков осознания своей ответственности	Тренинговое занятие «Повышение самооценки»	
	Снижение ощущения одиночества	Появление навыков формирования осознания человека. Почему он чувствует себя одиноким	Тренинговое занятие «Узнайте причины вашего ощущения одиночества».	
Обучение	изменение мыслей о себе, о мире, о людях	Появление навыков формирования личной ответственности человека, посредством изменения своих иррациональных установок	занятие «Зато».	60 минут

Тайм аут	Кратковременное прекращение занятия в группе	Отдых	Кофе-брейк	15 минут
Заключительная	Подведение итогов тренинга	Развитие навыков рефлексии, тренировка умений эффективного завершения контакта	Вербализация самораскрытия, возможностей достижения поставленных целей	35 минут
Итого				360 минут(6 часов)

Подробнее содержание семинара – тренинга представлено в Приложении Г

Вывод по второй главе

В соответствии с целями, задачами и поставленными гипотезами, нами было организовано исследование, в результате которого было выявлено, что:

- существуют статистически значимые различия субъективного ощущения одиночества среди одиноких и неодиноких людей в возрастной категории от 30 до 40 лет.
- существуют статистически значимые различия субъективного ощущения одиночества среди одиноких и неодиноких людей в возрастной категории от 50 до 60 лет
- существуют статистически значимые различия психологического благополучия среди одиноких и неодиноких людей в возрастной категории от 30 до 40 лет
- существуют статистически значимые различия психологического благополучия среди одиноких и неодиноких людей в возрастной категории от 50 до 60 лет

-при сопоставлении средних значений субъективного ощущения одиночества среди одиноких и неодиноких людей в возрасте от 30 до 40 лет выяснилось, что у одиноких людей выше субъективное ощущение одиночества – это связано с поверхностными социальными связями, низкой коммуникабельностью, недоверия к себе, неспособностью раскрепощаться, выбирают для себя ложные ценности.

- существуют значимые различия субъективного ощущения одиночества среди одиноких и неодиноких людей в возрастной категории от 30 до 40 лет и в возрастной категории от 50 до 60 лет.

-существуют значимые различия психологического благополучия среди одиноких и неодиноких людей в возрастной категории от 30 до 40 лет и в возрастной категории от 50 до 60 лет.

Подведя итог вышеизложенному, мы делаем вывод, что гипотеза, предполагающая, что существуют значимые различия психологического благополучия у одиноких и неодиноких людей, нашла свое подтверждение.

Мы считаем, что содействие в формировании и поддержании психологического благополучия личности неодиноким людям в возрастной категории от 30 до 40 лет нужно через систему специальных мероприятий, направленных на повышение мотивационной вовлеченности и личностного смысла, одиноким людям повышать мотивационную вовлеченность и личностный смысл; неодиноким людям, в возрастной категории от 50 до 60 лет, нужно повышать мотивационную вовлеченность и самореализацию, одиноким людям позитивные эмоции и позитивную самореализацию.

С целью реализации и внедрения данной идеи мы разработали программу семинар-тренинг. Которая направлена на формирование умений и навыков поднятия самореализации, осмысленности жизни, повышения уровня самооценки, определения действий, необходимых для построения и реализации своей стратегии.

Данную программу можно использовать социальными психологами школ, предприятий, частных консультаций.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рассмотрев основные учения о психологическом благополучии личности, мы пришли к выводу, что психологическое благополучие рассматривается, как системное качество человека, которое приобретает им в процессе жизнедеятельности, проявляющееся в смысловой наполненности своей жизни и позволяющее актуализировать свои индивидуально-психологические возможности для достижения поставленных целей (А.В.Воронина, В.Э.Пахальян).

Психологическое благополучие определяется и как переживание счастья и удовлетворенности жизнью, и как преобладание позитивных эмоций над негативными (Н.Брэдбери, М.Аргайл).

Проблемами психологического благополучия занимались многие ученые. Нам наиболее близко учение Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко, Н.Н. Лепешинского, Н. П. Фетискина, В. В. Козловой, Г. М. Мануйлова, Д. Рассела и М.Фергюсона, основной смысл заключается в том, что под «психологическим благополучием» подразумевается субъективное самоощущение целостности и осмысленности индивидом своего бытия. Именно эти учения авторов легли в основу нашего эмпирического исследования при помощи следующих методик: субъективное ощущение одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона, психологическое благополучие личности Т.Д. Шевеленковой, Т.П. Фесенко, экспресс-диагностика самооценки Н.П.Фетискина, Козлова В.В, Г.М. Мануйлова.

Таким образом, описательная статистика показала, что:

- в возрастной группе одиноких людей в возрасте от 30 до 40 лет высоким уровнем преобладают позитивные эмоции, что говорит о преобладании позитивной эмоциональности над негативной, и позитивная самореализация, которая говорит о чувстве удовлетворения, уверенности в своей компетенции и состоятельности.

- в возрастной группе одиноких людей в возрасте от 30 до 40 лет высоким уровнем преобладает позитивная самореализация, что говорит о чувстве удовлетворения. Уверенности в своей компетенции и состоятельности.

- в возрастной группе неодиноких людей от 50 до 60 лет высоким уровнем преобладает позитивная эмоция, мотивационная вовлеченность, личностный смысл, позитивные межличностные отношения, позитивная самореализация, что говорит о преобладании позитивной эмоциональности над негативной, степени включенности сознания в жизнедеятельность, заинтересованности в разрешении познавательных задач, любознательности и страстной активности в той деятельности, в которой человек компетентен, знание порядка, последовательности и цели своего существования, стремление и достижение достойных целей, а также удовлетворения, сопровождающее рефлексия жизненного пути, системе межличностных взаимодействий, основанных на механизмах аттракции, подкрепляемых положительными эмоциями и удовлетворенностью отношениями, чувстве удовлетворения, уверенности в своей компетентности и состоятельности.

- в возрастной группе одиноких людей от 50 до 60 лет высоким уровнем преобладает личностный смысл, что говорит о знании порядка, последовательности и цели своего существования. Стремление и достижение достойных целей, а также удовлетворения, сопровождающее рефлексия жизненного пути.

Результаты сравнительного анализа позволили нам сделать вывод, что:

- присутствуют значимые различия субъективного ощущения одиночества одиноких и неодиноких людей в разных возрастных категориях

- присутствуют значимые различия психологического благополучия одиноких и неодиноких людей в разных возрастных категориях.

Подведя итогу вышеизложенному, делаем вывод, что гипотеза, предполагающая статистически значимые различия психологического благополучия личности среди одиноких и неодиноких людей в разных возрастных категориях нашли свое подтверждение.

Таким образом, считаю, что поставленные в начале исследования цели и задачи были полностью достигнуты.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аргайл М. Психология счастья [Текст]. – СПб.: Питер, 2013. – 184 с.
2. Асмолов А.Г. Психология личности (принципы общепсихологического анализа) [Текст]. - М.: Смысл, 2011. - 416 с.
3. Бодалев А.А. Вершина в развитии взрослого человека [Текст]. – М.: Флинта, 2013. – 168 с.
4. Бодалев А.А., Столин В.В. Общая психодиагностика. - СПб.: Изд-во «Речь», 2012.-440с.
5. Большой психологический словарь [Текст] / Под ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. – М.: Наука, 2014. - 672 с.
6. Гиппернейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций: Учеб. Пособие для вузов [Текст]. - М.: Наука. 2012. - 336с.
7. Грецов, А.Г. Психология жизненного пути [Текст]. – СПб.: Питер, 2012.
8. Ефимова Н.С. Психология взаимодействия: Психологический практикум [Текст] - Спб., Феникс, 2013 – 216с.
9. Жильцова Т.М. Анализ содержания категории смысла жизни как психологического феномена // Психологические науки [Электронный ресурс] / <http://studik.net/analiz-soderzhaniya-kategorii-smysla-zhizni-kak-psixologicheskogo-fenomena/>
10. Карпинский К.В. Смысл жизни и ресурсы его реализации: К пониманию механизмов личностного кризиса [Текст] // Психология. Журнал Высшей школы экономики. - 2012. - Т. 9. - № 4. - С. 3-33.
11. Коваленко С.В. Теоретический анализ подходов к понятию смысла жизни в психологической литературе [Текст] // Вестник Нижневартовского государственного университета. – 2013. - № 1. – С. 14-28.
12. Кольшко А.М. Психология самоотношения: Учеб.пособие.

[Текст] - Гродно: ГрГУ, 2014. - 102 с.

13. Кружкова О.В., Шахматова О.Н. Социально-психологическое взаимодействие: Учеб.пособие [Текст].- Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. – 169 с.

14. Куликов Л.В. Психические состояния[Текст]. – Спб.: Питер, 2014. – 512 с.

15. Куприна О.А. Психологические детерминанты осмысленности жизни студентов вузов [Текст] // «Психология и педагогика: актуальные проблемы и тенденции развития»: материалы международной заочной научно-практической конференции (26 сентября 2011 г.).

16. Леонтьев А. Н. Деятельность Сознание. Личность. -СПб.: Сова, 2015.-304 с.

17. Леонтьев Д.А. Психология смысла. Природа, строение и динамика смысловой реальности[Текст]. – М.: Смысл, 2014. – 511 с.

18. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) [Текст]. – М.: Смысл, 2012. – 19 с.

19. Макарычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинг для подростков и их родителей[Текст]. – Спб.: Речь, 2013.-368

20. Матвеев Б.Р. Развитие личности: программа практических занятий. Методическое пособие[Текст]. – Спб.: Речь, 2015.- 184с.

21. МахмутоваР.К. Взаимосвязь осмысленности жизни и личностных особенностей студентов [Текст] // Вестник Удмуртского университета. Философия. Психология. Педагогика. – 2012. – Вып. 2. – с. 67-80.

22. Меренков В.И. Психологические проблемы смысла жизни и акме. Материалы XI симпозиума [Текст] / Под ред. Г.А. Вайзер, Е.Е. Вахромова.- М.: Смысл, 2016. – 240 с.

23. Мэй Р. Открытие Бытия[Текст]. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2014. – 224 с.

24. Мясищев В.Н. Психология отношений: Избранные

психологические труды [Текст] / Под ред. А. А.Бодалева - М.: «Институт практической психологии». -Воронеж: НПО «МОДЭК», 2015. - 356 с.

25. Пантелеев С. Р. Самоотношение // Психология самосознания. Хрестоматия [Текст]. – Самара: БАХРАХ-М, 2014. – С. 208-242.

26. Пантелеев СР. Методика исследования самоотношения[Текст]. - М.: Смысл, 2013. -32 с.

27. Посохова С.Т., Соловьева С.Л. Настольная книга практического психолога [Текст]. - М.: АСТ:Хранитель, 2012. - 671 с. (с. 141-157)

28. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения [Текст]. – М.: Наука, 2013. – 48 с.

29. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человек [Текст] а. - М.: Наука, 2014. -480 с.

30. Рубинштейн С.Л. Человек и мир [Электронный ресурс] / <http://www.koob.ru>

31. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой [Текст] / Психология самосознания: Хрестоматия / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: Бахрах-М. 2013. – 672 с.

32. Словарь по этике / Под ред. И.С. Кона [Электронный ресурс] / <http://www.twirpx.com/file/837784/>

33. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности [Текст]. – М., 2015. – 339 с.

34. Столин В.В. Самосознание личности [Текст] // Психология самосознания: Хрестоматия / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: Бахрах-М, 2013. – С.123-156.

35. Фесенко П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: Автореферат дис. ... канд. пси-хол. наук: 19.00.01. [Текст] М., 2014 - 24 с.

36. Франкл В. Человек в поисках смысла [Текст]. М.: Прогресс, 2010. 373с.

37. Фридман М., Фридман Р. Свобода выбирать: наша позиция [Текст]. – М.: Новое издательство, 2015. – 356 с.
38. Чернов Д. Ю. Осмысленность как самостоятельное понятие и его место в системе наук о человеке [Текст] // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2015. – Вып. 2, т. 14. – С. 52–56.
39. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии [Текст]. – М.: Сфера, 2012. – 143 с.
40. Чудновский В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни. Избранные психологические труды [Текст]. – М.: Изд-во МПСИ, 2016. – 768 с.
41. Шапарь В.Б. Тренинг ведущих видов деятельности личности [Текст]. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 365с.
42. Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов [Текст] – СПб.: Речь, 2014 – 204с.
43. Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности [Текст]. – М.: Смысл, 2013. – 415 с.
44. Яницкий М.С. Ценностные ориентации личности как динамическая система [Текст]. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2013. – 112 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Описание опросника субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона

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

Неодинокие

Утверждения	Никогда	Крайне редко	Редко	Часто	Очень часто	Всегда
	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1. Меня считают веселым человеком						
2. Я чувствую себя способным в своем любимом деле						
3. Окружающие люди поддерживают меня						
4. Моя жизнь имеет высший смысл						
5. Я достигаю своих целей, потому что отличаюсь упорством.						
6. Я испытываю удовольствие						
7. Любимое дело полностью меня поглощает						
8. Большинство людей меня уважают						
9. Моя жизнь соответствует моим убеждениям						
10. Я прилагаю максимум усилий для достижения своих целей						
11. Я вызываю у окружающих положительные эмоции						
12. Когда я занимаюсь интересным делом, я полностью сосредоточен на нем						
13. У меня есть надежные друзья						
14. Я целеустремленный человек						
15. Я отличаюсь высокой работоспособностью						

16. Даже в самых трудных ситуациях я не паникую						
17. Часто я занимаюсь чем-либо, чтобы получить не результат деятельности, а удовольствие от ее процесса.						
18. Я без труда завязываю новые знакомства						
19. Мне кажется, что я иду по жизни в правильном направлении						
20. Я испытываю чувство выполненного долга						
21. Я практически всегда могу найти время для любимого занятия						
22. Большая часть моей жизни занята чем-то интересным						
23. С большинством людей у меня теплые отношения.						
24. Я понимаю, зачем я существую						
25. Чувство долга не позволяет мне прекратить деятельность, не завершив ее						
26. Я могу дарить радость другим						
27. Люблю учиться чему-то новому						
28. Я не устаю от людей						
29. Мои ценности достаточно стабильны						
30. Я справляюсь с проблемами, мешающими моей самореализации						
31. У меня хорошее настроение						
32. Я постоянно занимаюсь чем-то интересным						
33. Большинство моих знакомых – приятные люди						
34. Прежде чем что-то делать, я должен знать смысл действия						
35. Я чувствую свое превосходство						
36. Я доволен своей жизнью						
37. У меня есть страстное увлечение						
38. Мне нравятся добрые люди больше, чем деловые						

39. Моя жизнь соответствует моим убеждениям						
40. Я стремлюсь к высоким достижениям						
41. Я чувствую радость						
42. Мне сложно отложить деятельность, которая меня заинтересовала						
43. Большинство окружающих меня людей поддерживают меня						
44. Я хорошо осознаю свои цели и намерения						
45. В любимом деле я стремлюсь к победе						
46. Я искренне наслаждаюсь своей жизнью						
47. Я часто настолько погружаюсь в деятельность, что забываю о времени						
48. Мои близкие меня любят						
49. Я знаю свое предназначение						
50. Я всегда надеюсь быть в числе лучших						
51. Стараюсь поднять настроение других						
52. Меня упрекают, что я слишком глубоко погружаюсь в деятельность						
53. У меня есть близкие люди, с которыми можно поделиться проблемами						
54. Я часто думаю о смысле жизни						
55. Я привык вызывать восхищение своими достижениями						
56. Мне нравится моя жизнь						
57. Мне доставляют удовольствие мои любимые занятия						
58. Я общительный человек						
59. Я знаю как нужно жить						
60. Я уважаю тех людей, которые имеют реальные заслуги						
61. Я приятный человек						
62. Я погружен в свои мысли						
63. Я умею улаживать конфликты						

64. У меня четкие взгляды на жизнь						
65. Человек должен максимально реализовать свои способности						
66. Я живу хорошей жизнью						
67. Мои фантазии могут казаться настоящей жизнью						
68. Я могу нормально общаться с любым человеком						
69. Я знаю что будет в будущем со мной						
70. Я стараюсь заниматься тем, в чем мое первенство неоспоримо						

Ключ опросника: подсчитывается количество каждого из вариантов ответов. Сумма ответов «часто» умножается на 3, «иногда» на 2, «редко» на 1, «никогда» на 0. Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества – 60 баллов.

Высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов, от 20 до 40 баллов – средний уровень одиночества, от 0 до 20 баллов – низкий уровень одиночества.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Опросник психологического благополучия Т.Д. Шевеленковой, Т.П.Фесенко

Инструкция: определите степень своего согласия с утверждениями при помощи 7 вариантов ответов.

Неодинокие

Утверждения	Никогда	Крайне редко	Редко	Часто	Очень часто	Всегда
	0 балла	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 балла
1. Меня считают веселым человеком						
2. Я чувствую себя способным в своем любимом деле						
3. Окружающие люди поддерживают меня						
4. Моя жизнь имеет высший смысл						
5. Я достигаю своих целей, потому что отличаюсь упорством.						
6. Я испытываю удовольствие						
7. Любимое дело полностью меня поглощает						
8. Большинство людей меня уважают						
9. Моя жизнь соответствует моим убеждениям						
10. Я прилагаю максимум усилий для достижения своих целей						
11. Я вызываю у окружающих положительные эмоции						
12. Когда я занимаюсь интересным делом, я полностью сосредоточен на нем						
13. У меня есть надежные друзья						
14. Я целеустремленный человек						
15. Я отличаюсь высокой работоспособностью						
16. Даже в самых трудных ситуациях я не						

паникую						
17. Часто я занимаюсь чем-либо, чтобы получить не результат деятельности, а удовольствие от ее процесса.						
18. Я без труда завязываю новые знакомства						
19. Мне кажется, что я иду по жизни в правильном направлении						
20. Я испытываю чувство выполненного долга						
21. Я практически всегда могу найти время для любимого занятия						
22. Большая часть моей жизни занята чем-то интересным						
23. С большинством людей у меня теплые отношения.						
24. Я понимаю, зачем я существую						
25. Чувство долга не позволяет мне прекратить деятельность, не завершив ее						
26. Я могу дарить радость другим						
27. Люблю учиться чему-то новому						
28. Я не устаю от людей						
29. Мои ценности достаточно стабильны						
30. Я справляюсь с проблемами, мешающими моей самореализации						
31. У меня хорошее настроение						
32. Я постоянно занимаюсь чем-то интересным						
33. Большинство моих знакомых – приятные люди						
34. Прежде чем что-то делать, я должен знать смысл действия						
35. Я чувствую свое превосходство						
36. Я доволен своей жизнью						
37. У меня есть страстное увлечение						
38. Мне нравятся добрые люди больше, чем деловые						

39. Моя жизнь соответствует моим убеждениям						
40. Я стремлюсь к высоким достижениям						
41. Я чувствую радость						
42. Мне сложно отложить деятельность, которая меня заинтересовала						
43. Большинство окружающих меня людей поддерживают меня						
44. Я хорошо осознаю свои цели и намерения						
45. В любимом деле я стремлюсь к победе						
46. Я искренне наслаждаюсь своей жизнью						
47. Я часто настолько погружаюсь в деятельность, что забываю о времени						
48. Мои близкие меня любят						
49. Я знаю свое предназначение						
50. Я всегда надеюсь быть в числе лучших						
51. Стараюсь поднять настроение других						
52. Меня упрекают, что я слишком глубоко погружаюсь в деятельность						
53. У меня есть близкие люди, с которыми можно поделиться проблемами						
54. Я часто думаю о смысле жизни						
55. Я привык вызывать восхищение своими достижениями						
56. Мне нравится моя жизнь						
57. Мне доставляют удовольствие мои любимые занятия						
58. Я общительный человек						
59. Я знаю как нужно жить						
60. Я уважаю тех людей, которые имеют реальные заслуги						
61. Я приятный человек						
62. Я погружен в свои мысли						
63. Я умею улаживать конфликты						

64. У меня четкие взгляды на жизнь						
65. Человек должен максимально реализовать свои способности						
66. Я живу хорошей жизнью						
67. Мои фантазии могут казаться настоящей жизнью						
68. Я могу нормально общаться с любым человеком						
69. Я знаю что будет в будущем со мной						
70. Я стараюсь заниматься тем, в чем мое первенство неоспоримо						

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
41	42	43	44	45
46	47	48	49	50
51	52	53	54	55
56	57	58	59	60
61	62	63	64	65
66	67	68	69	70

Ключ опросника: сумма ответов «никогда» умножается на 0, «крайне редко» на 1, «редко» на 2, «часто» на 3, «очень часто» на 4, «всегда» на 5.

Подсчитать сумму по каждой колонке:

1. Колонка –положительные эмоции – преобладание позитивной эмоциональности над негативной.

2. Колонка – мотивационная вовлеченность – степень включенности сознания в жизнедеятельность, заинтересованности в разрешении познавательных задач, любознательности и страстной активности в той деятельности, в которой тестируемый компетентен.
3. Колонка – личностный смысл знания порядка, последовательности цели своего существования, стремление и достижение достойных целей. А также удовлетворения, сопровождающее рефлексию жизненного пути.
4. Колонка – позитивные межличностные отношения - система межличностных взаимодействий, основанных на механизмах аттракции, подкрепляемых положительными эмоциями и удовлетворенностью отношениями.
5. Колонка – позитивная самореализация – чувство удовлетворения, уверенность в своей компетентности и состоятельности.

Низкий уровень – 25 баллов и ниже

Средний уровень – 26 – 44 балла

Высокий уровень – 45 баллов и выше.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Экспресс диагностика самооценки Н.П. Фетискина, В.В. Козлова, Г.М.

Мануйлова

Инструкция: определите степень своего согласия с утверждениями при помощи 5 вариантов ответов.

неодинокие

Утверждения	30-40 лет				
	одинокое				
	очень часто	часто	иногда	редко	никогда
1. Я часто волнуюсь понапрасну.					
2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.					
3. Я боюсь выглядеть глупцом.					
4. Я беспокоюсь за свое будущее.					
5. Внешний вид других куда лучше, чем мой.					
6. Как жаль, что многие не понимают меня.					
7. Чувствую, что не умею как следует разговаривать с людьми.					
8. Люди ждут от меня очень многого.					
9. Чувствую себя скованным.					
10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.					
11. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.					
12. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.					
13. Я не чувствую себя в безопасности.					
14. Мне не с кем поделиться своими мыслями.					
Итого					

Ключ опросника: сумма ответов «очень часто» умножается на 4, «часто» на 3, «иногда» на 2, «редко» на 1, «никогда» на 0.

Подсчитать сумму по каждой колонке:

- завышенный уровень 10 баллов и менее
- средний, нормативный уровень реалистической оценки своих возможностей 11-29 баллов
- заниженный уровень – более 29 баллов.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Таблица 4

Сумма баллов по шкале опросника субъективное ощущение одиночества Д.
Рассела и М. Фергюсона (одинокие 30-40 лет)

Имена	часто	иногда	редко	никогда	Сумма баллов по шкале
Ирина	0	4	11	0	15
Нина	9	34	0	0	43
Лида	6	18	0	0	24
Галя	15	28	1	0	44
Лариса	12	30	1	0	43
Игорь	15	22	4	0	41
Саша	12	24	4	0	40
Светлана	30	18	1	0	49
Люда	24	22	1	0	47
София	30	15	5	0	50
Клара	0	8	12	0	20
Елена	9	34	0	0	43
Татьяна	9	34	0	0	43
Галина	18	16	6	0	40
Катя	12	24	4	0	40
Алена	36	10	2	0	48
Ираида	3	8	7	0	18
Агафья	9	16	8	0	33
Юрий	15	20	5	0	40
Виталий	6	12	3	0	21
Евгения	3	4	1	0	8
Ольга	6	8	5	0	19
Екатерина	9	4	9	0	22
Мила	24	4	6	0	34
Татьяна	0	4	7	0	11
Анастасия	3	6	10	0	19
Олег	15	18	6	0	39
Наталья	3	10	4	0	17
Ирина	6	8	8	0	22
Елена	9	16	9	0	34
Лидия	6	6	6	0	18
Людмила	12	14	5	0	31
Зоя	12	4	4	0	20
Арина	24	10	7	0	41
Галина	6	6	6	0	18

Светлана	12	6	5	0	23
Мила	0	4	10	0	14
Зинаида	3	10	7	0	20
Ираида	6	8	6	0	20
Анна	3	6	5	0	14
Нина	15	4	6	0	25
Клара	9	8	5	0	22
Алла	6	8	6	0	20
Ольга	15	16	6	0	37
Валентина	18	8	6	0	32
Александр а	0	4	8	0	12
Ирина	0	6	9	0	15
Татьяна	3	2	8	0	13
Наталья	6	4	8	0	18
Алиса	0	6	4	0	10

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Таблица 5

Сумма баллов по шкале опросника субъективное ощущение одиночества Д.
Рассела и М. Фергюсона (неодинокие 30-40 лет)

Имена	часто	иногда	редко	никогда	Сумма баллов по шкале
Екатерина	0	10	9	0	19
Даша	0	10	8	0	18
Мария	0	2	12	0	14
Татьяна	0	0	13	0	13
Алексей	15	6	10	0	31
Александра	0	4	6	0	10
Игорь	3	8	6	0	17
Алла	3	2	4	0	9
Лидия	0	4	2	0	6
Евгений	0	0	9	0	9
Маша	0	2	7	0	9
Мария	0	2	12	0	14
Татьяна	0	0	6	0	6
Алишер	3	16	8	0	27
Алла	0	10	8	0	18
Алефтина	6	4	9	0	19
Федя	0	6	16	0	22
Коля	0	4	16	0	20
Юля	0	0	2	0	2
Света	0	6	12	0	18
Надежда	0	4	13	0	17
Людмила	0	6	13	0	19
Людмила	0	4	13	0	17
Марина	0	2	10	0	12
Лена	0	0	12	0	12
Артем	3	14	0	0	17
Татьяна	0	4	7	0	11
Галина	0	14	13	0	27
Катя	0	10	9	0	19
Алена	0	8	11	0	19
Ираида	3	10	14	0	27
Агафья	3	12	13	0	28
Юрий	0	6	15	0	21
Виталий	0	4	13	0	17
Евгения	6	10	7	0	23
Ольга	0	12	14	0	26

Екатерина	9	8	13	0	30
Мила	0	6	15	0	21
Татьяна	0	10	13	0	23
Анастасия	0	10	14	0	24
Ираида	0	8	12	0	20
Анна	6	12	12	0	30
Нина	0	10	7	0	17
Клара	0	6	9	0	15
Алла	3	4	5	0	12
Ольга	6	8	6	0	20
Валентина	3	8	9	0	20
Александра	6	6	10	0	22
Ирина	0	8	15	0	23
Татьяна	0	4	16	0	20

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Таблица 6

Сумма баллов по шкале опросника субъективное ощущение одиночества Д.
Рассела и М. Фергюсона (одинокие 50-60 лет)

Имена	часто	иногда	редко	никогда	Сумма баллов по шкале
Ирина	27	18	2	0	47
Нина	21	24	1	0	46
Лида	0	2	0	0	2
Олег	15	24	3	0	42
Дима	9	30	2	0	41
Валентина	0	12	8	0	20
Саша	0	10	7	0	17
Мария	27	18	2	0	47
Маша	18	24	2	0	44
София	24	20	2	0	46
Клара	6	20	1	0	27
Жанна	9	14	10	0	33
Альбина	0	18	11	0	29
Дима	42	4	4	0	50
Соня	30	20	0	0	50
Анатолий	24	18	3	0	45
Аркадий	12	24	4	0	40
Ольга	6	6	8	0	20
Света	3	16	10	0	29
Надежда	12	6	2	0	20
Юлия	6	0	11	0	17
Людмила	0	8	3	0	11
Мила	0	10	9	0	19
Татьяна	3	6	8	0	17
Таня	3	8	11	0	22
Ирина	15	16	7	0	38
Олег	3	14	6	0	23
Наталья	9	14	6	0	29
Ирина	18	10	6	0	34
Елена	15	12	7	0	34
Лидия	0	12	7	0	19
Людмила	9	10	8	0	27
Зоя	15	14	7	0	36

Арина	12	12	6	0	30
Галина	6	12	5	0	23
Светлана	2	5	8	5	20
Мила	0	12	7	0	19
Зинаида	6	10	7	0	23
Ираида	6	12	6	0	24
Анна	3	14	5	0	22
Нина	0	16	7	0	23
Клара	0	18	6	0	24
Алла	0	12	8	0	20
Ольга	3	10	9	0	22
Валентина	3	12	8	0	23
Александра	9	12	7	0	28
Ирина	6	6	9	0	21
Татьяна	0	8	11	0	19
Наталья	0	6	9	0	15
Алиса	3	4	8	0	15

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Таблица 7

Сумма баллов по шкале опросника субъективное ощущение одиночества Д.
Рассела и М. Фергюсона (неодинокие 50-60 лет)

Имена	часто	иногда	редко	никогда	Сумма баллов по шкале
Екатерина	3	19	9	0	31
Оля	0	14	8	0	22
Таня	0	4	17	0	21
Ольга	0	14	13	0	27
Петр	0	20	9	0	29
Александра	0	16	4	0	20
Игорь	9	2	8	0	19
Анджела	3	6	11	0	20
Катя	0	4	15	0	19
Галя	6	8	8	0	22
Алефтина	0	4	10	0	14
Мария	0	6	12	0	18
Марина	0	10	14	0	24
Лиля	0	0	0	0	0
Ираида	0	4	9	0	13
Ульяна	0	4	8	0	12
Лола	0	14	6	0	20
Роза	0	4	11	0	15
Валя	0	14	6	0	20
Альфия	0	2	0	0	2
Жанна	0	4	3	0	7
Наталья	0	6	17	0	23
Светлана	0	2	2	0	4
Гуля	0	10	12	3	25
Лена	0	5	14	0	19
Артем	3	12	13	0	28
Татьяна	0	8	14	0	22
Галина	0	10	13	0	23
Катя	3	18	10	0	31
Алена	0	6	11	0	17
Ираида	0	10	15	0	25
Агафья	0	10	15	0	25
Юрий	0	12	11	0	23
Виталий	3	8	9	0	20
Евгения	3	10	11	0	24

Ольга	0	12	14	0	26
Екатерина	0	10	15	0	25
Мила	0	10	8	0	18
Татьяна	0	8	6	0	14
Анастасия	0	12	8	0	20
Ираида	0	8	4	0	12
Анна	0	6	9	0	15
Нина	3	10	14	0	27
Клара	3	2	12	0	17
Алла	0	10	15	0	25
Ольга	0	8	12	0	20
Валентина	0	6	14	0	20
Александра	0	8	13	0	21
Ирина	0	6	8	0	14
Татьяна	0	4	6	0	10

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ПРОГРАММА СЕМИНАРА-ТРЕНИНГА

Вводная фаза

Цель- Знакомство участников с целями и задачами тренинга, с ведущим, и друг с другом

Ведущий организует пространство, предлагает участникам занять место в круге и сам располагается в нем. После этого он представляется и знакомит обучаемых с целью тренингового занятия, информирует их об актуальности данных навыков в их повседневной и профессиональной деятельности.

В данной фазе происходит выбор форм обращения участников друг к другу и к ведущему. Существует четыре формы обращения:

- по имени-отчеству на "вы";
- по имени-отчеству на "ты";
- по имени на "вы";
- по имени на "ты".

Группа сама решает, какую форму общения предпочесть, ориентируясь на цели тренинга. Это является первым групповым решением, поэтому особо важно, чтобы были выслушаны мнения всех участников тренинга, их аргументы за и против. При этом решение нельзя принимать посредством голосования, а если кто-то не согласен с мнением большинства, то его можно только переубедить, или же группе придется предлагать другие решения.

Затем члены группы высказывают в кругу свои ожидания, опасения, сомнения по поводу тренинга, а ведущий доброжелательно выслушивает их мнения, не оценивая, не осуждая, не удивляясь и не обесценивая слова участников. После этого группа готова начать работу.

Далее ведущий стремится создать дружескую атмосферу в тренинговой группе, снизить уровень тревожности участников, проконтролировать усвоение ими групповых норм и правил.

Ведущий рассказывает и поясняет следующие правила нахождения в группе и участия в ее работе:

1. Активное участие в происходящем. Это норма поведения, в соответствии с которой в каждую минуту все реально включены в работу.
2. Уважительное отношение друг к другу. В частности, когда кто-то высказывается, все его внимательно слушают, давая возможность сказать то, что он хочет.
3. Общение по принципу "здесь и теперь". Во время занятия все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.
4. Правило искренности. Каждый говорит то, что думает, а не то, что, по его мнению, от него ждут, при этом меру доверительности участник устанавливает сам.
5. Правило конфиденциальности. Информация, обсуждаемая в группе и касающаяся "личных" жизненных историй каждого, не выносится за пределы круга тренинга.
6. Правило конструктивной обратной связи. Говорить о поведении, а не о личности. Анализ поведения детализировать по эпизодам, а не обобщать не дифференцированно.

Соблюдение этих правил необходимо для достижения цели тренинга и создания экологичной психологической атмосферы [13].

Фаза контакта

Цель - Создание дружеской атмосферы в тренинговой группе, снижение уровня тревожности участников, усвоение участниками групповых норм и правил.

Практическая фаза

Психодиагностическое упражнение Упражнения «Моя самореализация».

Цель: Осознать конкретные составляющие этого понятия для себя – конкретные действия, элементы поведения, понимания, что ценно, важно, что хочу.

Задачи: Поднятие самореализации, составление списка конкретных процессов, действий, занятий, необходимых для реализации и появления элементов для построения своей успешной стратегии.

Инструкция: днём фиксировать ощущения, мысли, чувства, когда возникает "я реализуюсь" или, наоборот, "я не реализуюсь". И записывать действия, которые совершали в это время в формате:

- "я реализуюсь, когда...",
- "я не реализуюсь, когда...".

Можно перед самым упражнением выписать само понятие "самореализации" и критерии её достижения. Например: "Я реализуюсь, когда пишу эти упражнения для кого-то, когда мысли или действия происходят легко", "Я не реализуюсь, когда я хочу что-то сделать для человека, а он это не готов принять".

Упражнение «Чувствую себя хорошо».

Цель: развитие навыков регулирования эмоционального состояния, развитие навыков снятия раздражения.

Задачи: повышение навыков формирования снятия раздражения, позитивных эмоций.

Инструкция: Назови 5 ситуаций вызывающих ощущение: «Чувствую себя хорошо». Воспроизведи их в своем воображении, запомни чувства, которые при этом возникнут, теперь представь, что ты кладешь эти ощущения в надежное место и можешь достать их оттуда, когда пожелаешь. Нарисуй это место и назови эти ощущения.

Для формирования среднего, нормативного уровня реалистической оценки своих возможностей было проведено тренинговое занятие

Упражнение «Повышение самооценки»

Цель: осознание ответственности.

Задачи: формирование среднего, нормативного уровня реалистической оценки своих возможностей, осознание ответственности, осознание вторичной выгоды низкой самооценки.

Инструкция: Возьмите лист бумаги и ручку, ответьте письменно на вопросы :

- «Какие выгоды Вам дает низкая самооценка?
- Что еще, благодаря низкой самооценке, Вы получаете?»

Напишите свои ответы. Возможно, Вам сначала покажется этот вопрос абсурдным, но в нем есть очень важная истина о том, почему же мы до сих пор страдаем низкой самооценкой. Может быть, ответ есть у Вас где-то внутри и сейчас он появится. Итак, приступайте. Пишите два-три ответа.

Обработка результатов. Некоторые люди отвечают, что низкая самооценка дает им возможность избежать ответственности. Если человек не хочет брать ответственность на себя за что-то, то он говорит «нет, я не справлюсь». Это примерно означает следующее: «Я маленький человечек, ничего не могу, мне так удобнее, потому что не надо ни за что отвечать». Кто-то говорит, что низкая самооценка дает ему возможность «не высовываться». Это следствие родительских программ «Не высовывайся», «Выше себя не прыгнешь» и т. д., которые когда-то помогли предкам, и они передали их потомку в «наследство» со своими убеждениями и примером поведения. Однако по прошествии времени эта программа может мешать в достижении успеха, ведь для этого нужно проявить себя. Кому-то неуверенность в себе помогает сохранить себя, ведь неуверенный человек больше предвидит возможные

риски и угрозы. Все эти выгоды, на первый взгляд, совершенно абсурдные с точки зрения логики и здравого смысла, но вполне оправданные, если выяснить их функции, называются в психологической практике – вторичные выгоды. После того как человек осознает свои вторичные выгоды, он может жить более эффективно.

Упражнение «Узнайте причины вашего ощущения одиночества»

Цель: Снижение ощущения одиночества

Задачи: появление навыков формирования осознания человека - почему он чувствует себя особенно одиноким?

Инструкция: предлагается ответить на следующие вопросы:

- Есть ли определенные люди, в компании которых вы чувствуете себя более одиноким?
- Как долго вы чувствуете себя одиноким?
- Что вам хочется делать, когда вы чувствуете себя одиноким?

Фаза обучения

Упражнение «Зато».

Цель: изменение мыслей о себе, о мире, о людях.

Задачи: Появление навыков формирования личной ответственности человека, посредством изменения своих иррациональных установок.

Инструкция: На листе бумаги кратко опишите ситуацию, потом напишите слово «Зато», далее напишите то хорошее, что Вы получили благодаря этому опыту (разглядеть хорошее всегда получается после детального анализа). Подумайте, для чего Вам была дана эта ситуация, чему Вы должны научиться. Каждая ситуация несет в себе положительный опыт. Таким образом, если человек изменит мысли о себе, о мире, о людях, то у него

изменяться и обстоятельства его жизни. Способность или желание изменить собственные иррациональные установки и принципы является личной ответственностью человека.

Заключительная фаза

Цель: подведение итогов семинара-тренинга

Задачи: Развитие навыков рефлексии, тренировка умений эффективного завершения контакта.

Упражнение «Вербализация самораскрытия, возможностей достижения поставленных целей»

Инструкция: наше занятие подходит к завершению. Давайте сядем все в круг, и каждый, по мере готовности, вербально расскажет, какие знания он получил, чего достиг, что осознал и т.д.

Когда все участники тренинга выскажутся, ведущий говорит «До свидания», и группа расходится.