

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

Институт психологии  
Кафедра общей психологии

**ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ ЛИЧНОСТИ СО СКЛОННОСТЬЮ К  
ОДИНОЧЕСТВУ**

**Направление «37.03.01 – Психология»**

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав. кафедрой С.А. Минюрова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

---

**Исполнитель:**  
Заровнятных Денис Алексеевич  
обучающийся 403 группы

---

**Научный руководитель:**  
Ю.Е. Водяха, кандидат  
психологических наук, доцент  
кафедры общей психологии

---

Екатеринбург 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К ИССЛЕДОВАНИЮ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ СО СКЛОННОСТЬЮ К ОДИНОЧЕСТВУ .....	7
1.1. Жизнестойкость как психологический феномен .....	7
1.2. Психологические особенности, факторы формирования жизнестойкости в юношеском возрасте .....	14
1.3. Психологические исследования феномена одиночества в юношеском возрасте .....	19
Выводы по главе.....	29
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ СО СКЛОННОСТЬЮ К ОДИНОЧЕСТВУ .....	31
2.1. Организация и методы исследования .....	31
2.2. Результаты исследования жизнестойкости у юношей и девушек со склонностью к одиночеству .....	34
2.3. Рекомендации для психологов по оптимизации показателей жизнестойкости личности юношеского возраста.....	45
Выводы по главе.....	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	51
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	55

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Социальная ситуация развития общества, характеризуются ростом стрессогенных факторов и профессиональной и личной жизни, расширением спектра социальных, экономических, политических кризисов, ухудшением экологической обстановки, что порождает глубокие кризисные изменения в жизни отдельной личности, предъявляет повышенные требования к стрессоустойчивости по отношению как к внешним, так и к внутренним противоречиям. В этих условиях все большую популярность приобретает проблема изучения факторов формирования совладающего поведения, а также личностных качеств (оптимизм, личностное достоинство, жизнерадостность, жизнестойкость, толерантность к неопределенности), обеспечивающих успешное преодоление стресса.

Решение проблемы детерминации жизнестойкости как личностного ресурса необходимо на всех уровнях психической активности человека. Существует острая потребность в определении тех личностных проявлений, которые обеспечивают возможность противодействовать нежелательному влиянию среды. Исследование этого вопроса также определяется необходимостью создания психолого-педагогических условий для полноценной реализации личностного потенциала учащихся и студентов, что отражено в «Концепции развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года».

В отечественной психологии проблема изучения личностных ресурсов преодоления стрессовых ситуаций разрабатывалась учеными как попытка целостного осмысления личностных характеристик, которые обуславливают успешное приспособление человека к жизненным сложностям. Феномен жизнестойкости личности исследованы в рамках проблем, связанных с преодолением стресса, адаптацией в обществе, физическим и психическим

здоровьем (Л.А. Александрова), а также в соотношении с смысложизненными ориентациями, индивидуально-типологическими особенностями личности, самоотношением, стилевыми характеристиками саморегуляции поведения (Т.В. Наливайко), в связи с комплексом переживаний в психотравмирующей ситуации и успешностью процесса реабилитации (А.И. Расказова). Акцентирование внимания решающей роли личностных качеств человека в преодолении негативных воздействий среды или их противостоянии привело обращение к исследованию личностного потенциала. Д.А. Леонтьев рассматривает его как системную характеристику индивидуально-психологических особенностей личности, которые обеспечивают способность сохранять стабильность смысловых ориентаций, эффективность деятельности на фоне давления и изменения условий деятельности.

**Проблема исследования.** Изучение проблематики жизнестойкости личности в научной литературе уже имеет определенные результаты, но до сих пор нерешенной остается проблема исследования интеркоррелят параметров жизнестойкости и других личностных свойств, например, специфики проявления жизнестойкости у юношей и девушек с определенной личностной направленностью (склонностью к одиночеству).

**Цель исследования** – выявление особенностей жизнестойкости у лиц юношеского возраста со склонностью к одиночеству.

**Объект исследования** – жизнестойкость в юношеском возрасте.

**Предмет исследования** – особенности проявления структурных компонентов жизнестойкости у юношей и девушек со склонностью к одиночеству.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ проблем жизнестойкости в научной-психологической литературе.
2. На теоретическом уровне выявить и описать особенности, факторы условия, формирования жизнестойкости у юношей и девушек.

3. Проанализировать психологические исследования феномена одиночества в юношеском возрасте.
4. На эмпирическом уровне выявить особенности жизнестойкости, как свойства личности у юношей и девушек, со склонностью к одиночеству.
5. Разработать рекомендации, для психологов по оптимизации показателей жизнестойкости личности юношеского возраста.

**Гипотеза исследования** состоит в предположении о существовании различий параметров жизнестойкости у лиц юношеского возраста в зависимости от склонности к одиночеству, а именно для респондентов склонных к одиночеству характерно низкий уровень эмоциональной вовлеченности в жизненный процесс, для юношей и девушек не склонных к одиночеству более свойственно высокой уровень жизнестойкости.

**Теоретико-методологическую основу исследования составляют положения** гуманистического и экзистенциального подходов (Д.А. Леонтьев, Р. Мэй, С. Мадди, К. Роджерс, Э. Фромм, В. Франкл, М. Хайдеггер); результаты исследований феномена жизнестойкости личности, представленные в работах таких ученых как Ф.В. Бассин, Ю. В. Власова, Ф. Е. Василюк, В.В Налчаджян, Е. Р. Исаева, И.М. Никольская и др.; изучение проблемы одиночества в ряде работ отечественных авторов, таких как С. Г. Корчагина, О. Н. Кузнецов, В. И. Лебедев, Н. Е. Покровский, Г. В. Иванченко; в рамках зарубежной психологической литературы – теоретический подход к одиночеству Л. Рук, К. Пепло.

**Методы исследования:**

- теоретические: теоретический анализ философской, психологической литературы, обобщение, сравнение, систематизация;

- эмпирические: психодиагностический метод («Диагностика уровня субъективного одиночества Д.Рассела и М. Фергюсона», Методика семантического дифференциала (модификация С.Г. Корчагиной) для периода ранней взрослости. Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса

в адаптации Вассермана и соавторов, Тест жизнестойкости (методика С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева). Тест смысло-жизненных ориентаций Д.А. Леонтьева).

- методы обработки данных: методы данных количественного анализа с применением статистических методов обработки (сравнительный анализ), выполненных в программе SPSS 20.

**Практическая значимость исследования.** Полученные результаты достаточно важны для понимания психологических свойств жизнестойкости личности со склонностью к одиночеству. Результаты исследования могут быть использованы в практической деятельности психологов образовательных учреждений, специалистами по работе со студентами. Полученные в ходе исследования знания могут представлять интерес для студентов-психологов.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К ИССЛЕДОВАНИЮ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ СО СКЛОННОСТЬЮ К ОДИНОЧЕСТВУ

## 1.1. Жизнестойкость как психологический феномен

Исследуя механизмы модернизации общества, ученые обращают внимание на то, что современная личность должна ориентироваться в расширенном социальном пространстве, проявлять внутреннюю гибкость, разнообразие интересов, стремиться к самосовершенствованию, осознавать настоящее как особо значимое временное измерение человеческого бытия. Поэтому в русле копинг-исследований усилия ученых направлены на изучение специфической способности человека, которая помогает успешно адаптироваться в сложной скоротечной среде. По мнению психологов, такой способностью может быть особая «жизненная способность» или жизнеспособность. Это понятие трактуется как гибкость, упругость, эластичность, устойчивость к внешним воздействиям.

Изучением этого феномена занимались А.А. Богданов, И.И. Шмальгаузен, К. Поппер, В. Ешби, Н.Ф. Реймерс, Хобфолл, М. Унгар, К. Левин, С. Мадди и Д. Кошаба, П. Уильямс, Д. Вибе и Т. Смит, Д.А. Леонтьев, А.И. Рассказова и др.

О феномене жизнестойкости (*hardiness*) и его значении для человека впервые заговорил американский психолог С. Мадди, с точки зрения которого понятие «жизнестойкость» отражает психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, связанную с ее мотивацией к преодолению стрессогенных жизненных ситуаций. Термин «жизнеспособность» (*resilience*) буквально переводится как гибкость, упругость, эластичность, устойчивость (к внешним воздействиям) и как способность быстро восстанавливать здоровый физическое и душевное состояние [17, с. 291].

Существует ряд определений понятия «жизнестойкость» (жизнеспособность). Наиболее распространено понимание этого понятия как способности к развитию, выживанию и самостоятельного существования [5, с. 291-295]. Д.А. Леонтьев считает, что данное свойство личности характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности [13].

Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, мире, отношений с миром. Жизнестойкость человека связана с возможностью преодоления разных стрессов, поддержкой высокого уровня физического и психологического здоровья, а также с оптимизмом, самоэффективностью, субъективной удовлетворенности жизнью, способностью к непрерывному личностному саморазвитию [3].

По С.Мадди, жизнестойкость («hardiness») состоит из трех компонентов: вовлеченность, контроль и принятие риска.

Первая составляющая жизнестойкости - «вовлеченность» - важная характеристика отношения человека к себе, окружающему миру и характера взаимодействия с ним, которая дает силы и мотивирует ее к самореализации, лидерства, здорового образа мыслей и поведения; дает возможность чувствовать себя значимым и достаточно ценной, чтобы полностью включиться в решение жизненных задач, не обращая внимание на наличие стрессогенных факторов и изменений.

Второй компонент жизнестойкости - «контроль». Контроль за обстоятельствами организует поиск путей влияния на результаты стрессогенных изменений, в противовес впадению в состояние беспомощности и пассивности.

Третья составляющая жизнестойкости - «принятие риска» - помогает человеку быть открытым к окружающему миру, другим людям, обществу. Суть ее заключается в восприятии личностью жизненных событий и проблем как вызова и испытания лично для себя. С. Мадди подчеркивает важность

выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья, оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях [2]. Однако можно говорить, как об индивидуальных различиях выраженности каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой [17].

Немного иначе определяет жизнестойкость Л.А. Александрова. С её точки зрения жизнестойкость – это особая интегральная способность, способствующая успешной адаптации личности. Основные её компоненты входят в два блока: блок общих способностей включает в себя базовые личностные установки, интеллект, самосознание, смысл и ответственность; блок специальных способностей, включает навыки взаимодействия с людьми, а также навыки преодоления различных типов сложных ситуаций [2].

В дальнейшем, теоретическим фундаментом для разработки данного понятия послужили положения экзистенциальной психологии. По мнению психологов, работающих в русле данного направления, все события нашей жизни представляют собой результат принятия решений. Любое решение – это выбор. Либо выбор будущего – неизвестности, либо прошлого – определённости. При этом выбор будущего, как часто случается, сопровождается онтологической тревогой. И чем больше изменений предвидится, тем выше тревога. Поэтому, чтобы избежать её, человек поступает привычно, то есть выбирает прошлое. Однако чрезмерно частый выбор в пользу прошлого ведёт к застою, тем самым увеличивая чувство бессмысленности жизни. Выбор же будущего, несмотря на закономерную тревогу, приносит в жизнь человека новый опыт и возможности, стимулируя его к дальнейшему личностному развитию.

Механизм действия жизнестойкости здесь заключается в воздействии установок на оценку текущей жизненной ситуации и готовности человека активно действовать в пользу будущего. В тоже время, по утверждению С. Мадди и Д. Фиске, изначально сложилось, что существуют люди с высоким и

низким уровнем активности, вследствие тенденции ядра личности, стремящегося сохранить характерный для него уровень активации. Однако во многом благодаря осознанию важности собственной активности, в противовес пассивности, человек способен понять, что именно посредством неё он сможет воздействовать на свою собственную жизнь, и именно она оказывается ключевой переменной препятствующей возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях. Таким образом, мы можем утверждать, что данная теория сообщает нам о привычных и потенциальных уровнях активации, а одним из главных оснований жизнестойкости, по мнению С. Мадди, является черта активности, в противовес пассивности [17, с. 16].

С. Мадди было установлено, что характерная кривая активации личности формируется на ранних периодах жизни, после чего она мало изменяется. Сенситивным периодом формирования и развития компонентов жизнестойкости является детство и подростковый возраст, а решающим фактором здесь выступают детско-родительские отношения. Конечно, в дальнейшем так же возможно развитие жизнестойкости, однако её темпы будут не столь высоки как в ранние периоды [17].

Касаясь вопроса определения взаимосвязей жизнестойкости со сходными понятиями и явлениями, мы можем сказать, что на данный момент времени, в отечественной и зарубежной психологии имеют место многочисленные исследования отражающих сущностные черты данного явления. Так, Д. Бэнк и Л. Кэннон в своих исследованиях рассматривали влияние «hardiness» на взаимосвязь между стрессорами и психосоматической патологией. Они выяснили, что лица, обладающие хорошо выраженными качествами «hardy», испытывают стрессы намного реже и не воспринимают мелкие неприятности как стрессогенные. В свою очередь С. Ханг установил, что люди с высокой выраженностью жизнестойкости имеют высокую вероятность оставаться здоровыми и воспринимать изменения, происходящие в их жизни как положительные. Исследования И. Солковой и

П. Томанека выявили, что жизнестойкость положительно воздействует на ресурсы совладания, повышая при этом общую самооффективность. Лица, имеющие высокие показатели «hardiness», имеют более высокую когнитивную оценку и развитые копинг-стратегии [4, с. 212].

В отечественной психологии жизнестойкость стала изучаться сравнительно недавно, но уже имеются довольно интересные исследования. Так, Е.И. Рассказова в своих исследованиях установила, что жизнестойкость способствует поддержанию общей витальности и активной деятельности человека. Исследования Л.А. Александровой показали, что высокий уровень жизнестойкости способствует успешной личностной адаптации, а также препятствует повышению тревожности и возникновению напряжения в адаптационный период. Так же было установлено, что жизнестойкость отрицательно связана с депрессивностью, использованием неадаптивных копинг механизмов, а также некоторыми симптомами посттравматического стрессового расстройства [1].

Результаты многочисленных исследований, направленных на поиск психологических факторов успешного противостояния стрессу в условиях профессионального, учебного и других видов деятельности убедительно свидетельствуют о существовании такой личностной особенности как жизнестойкость. Люди с высокими показателями по параметру преданность / вовлеченность характеризуются верой в то, что их жизнь имеет цель и смысл. Они получают удовольствие от своей деятельности и уверены в том, что ее результаты необходимы как для них самих, так и для других людей. При недостатке привлечения человек чувствует себя изолированной от жизни, не востребованной ней. Этот компонент жизнестойкости развивается с детства: для его становления важны любовь родителей, поддержка и принятие с их стороны. Выраженный контроль дает человеку ощущение того, что он имеет свободу выбора, может активно влиять на ход жизненных событий. Недостаток контроля переживается как чувство беспомощности, зависимости от других людей и случайного хода событий. Этот компонент

жизнестойкости формируется у тех детей, чья инициатива нашла поддержку со стороны родителей и воспитателей.

При сложившейся готовности рисковать человек открыт новому опыту. Все события, которые с ним происходят (даже негативные) он расценивает как важную информацию, которая дает возможность для развития и совершенствования. Если такая установка не сформирована, человек избегает новых ситуаций, стремится к простому комфорту и тем самым обедняет свою жизнь. Она постепенно превращается в закрытую систему, не способную к дальнейшему развитию. Для развития у ребенка готовности к риску важное богатство впечатлений, неоднородность и изменчивость внешней среды.

Три компонента жизнестойкости относительно независимы и в совокупности определяют меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю устойчивость при условии, что успешность деятельности не снижается [9].

Действие стрессогенных факторов преломляется через систему жизнестойких убеждений. С. Мадди описал пять механизмов противостояния человека стресса с помощью жизнестойких убеждений: 1) физиологический - положительное влияние на иммунитет организма, 2) когнитивный - оценка тяжелой жизненной ситуации как менее стрессовой, 3) мотивационный - стремление к совладающему поведению 4) социально психологический - поиск поддержки со стороны других людей и 5) поведенческий - использование практик оздоровления. Благодаря действию этих механизмов человек сохраняет психическое и соматическое здоровье, и может продолжать успешно выполнять свою профессиональную деятельность.

Физиологические реакции на стресс значимо меньше выражены у испытуемых с низкой тревожностью и высокой жизнестойкостью [1]. Есть данные, свидетельствующие об отрицательной корреляции жизнестойкости с «поведением типа А» - поведенческим синдромом людей, склонных к сердечно-сосудистым заболеваниям [10].

Наиболее динамичными периодами формирования жизнестойкости являются ранние периоды онтогенеза, а именно детский и подростковый возраст, а решающим фактором её развития выступают детско-родительские отношения. Жизнестойкость тесно взаимосвязана с общей самооффективностью, психологическим благополучием, успешной адаптацией и жизнетворчеством, а также положительно коррелирует со стратегиями совладания, направленными на активное разрешение проблем. Основным условием жизнестойкости, эффективного функционирования человека в бурном и постоянно меняющемся мире является умение конструктивно реагировать на эти изменения, перестраиваться и, в конечном итоге, постоянно положительно меняться, саморазвиваться. Задача психолога состоит в том, чтобы научить юношей такому способу взаимодействия с миром [3].

Исследования показывают ключевую роль жизнестойкости в структуре понятия жизнеспособности, так как жизнестойкость, с одной стороны, влияет на оценивание ситуации - благодаря готовности активно действовать и уверенности в возможности влиять на ситуацию она воспринимается как менее травматичная, с другой стороны, жизнеспособность способствует активному преодолению трудностей за счет выработки нового конструктивного поведения и преобразования компонентов жизнеспособности. Жизнестойкость помогает воспроизводить баланс между факторами риска и защитными факторами. М.П. Гурьянова считает, что жизнеспособность личности как способность личности к самоопределению, самостоятельному выбору своего жизненного пути, организации собственной жизнедеятельности невозможна без жизненной устойчивости, которая является определенным набором личностных свойств и поведенческих реакций, которые позволяют конструктивно (т.е. продуктивно с точки зрения развития личности) решить трудную жизненную ситуацию.

Таким образом, подводя итог всему вышесказанному, мы можем констатировать, что жизнестойкость является интегративным личностным

качеством, позволяющим успешно переносить стрессовые ситуации, при этом поддерживая оптимальную работоспособность и сохраняя внутренний баланс. Происходит это благодаря ориентации на будущее и сокрытой в ней активности, привносящей в жизнь человека новый опыт и возможности, стимулирующей его к дальнейшему личностному развитию.

Основными составляющими жизнестойкости являются убежденность личности в готовности справиться с ситуацией, и открытость всему новому. Жизнестойкость включает в себя три компонента, а именно: вовлечённость, отвечающую за получение человеком радости от выполняемой деятельности; контроля, позволяющего человеку поддерживать активную жизненную позицию и самостоятельно выбирать свой жизненный путь; принятия риска, подталкивающего к оправданному риску и помогающему пользоваться полученным опытом.

## **1.2. Психологические особенности, факторы формирования жизнестойкости в юношеском возрасте**

Трудности жизнедеятельности человека в условиях современного мегаполиса, быстрых изменений в образе жизни, сложного производства приводят к тому, что почти каждый человек в те или иные моменты своей жизни переживает значительные эмоциональные затруднения. Они могут приводить к снижению эффективности учебной и трудовой деятельности, сопровождающихся нарушениями отношений с другими людьми, потерей физического и душевного здоровья. Актуальность исследования психического здоровья студентов обусловлена наличием в студенческой среде целого ряда стрессогенных факторов, связанных с учебной деятельностью (адаптация к обучению в вузе, стрессогенные экзаменационные ситуации, необходимость поддерживать в течение длительного времени высокий уровень напряженной интеллектуальной активности, сложности процесса личностного самоопределения в будущей профессиональной среде и др.) [6].

В студенческой среде с особой силой проявляется все многообразие перегрузок и требований к личности. Оптимистическая оценка собственного здоровья преобладает над тенденцией заботиться о нем. Юноши и девушки, как правило, неадекватно воспринимают свои личностные ресурсы как неисчерпаемые. Опасения, связанные с пребыванием в условиях длительного стресса, вытесняются из сознания выраженной мотивацией достижения и преимущественной ориентацией на настоящее. Стиль студенческой жизни часто оказывается несовместимым с заботой о собственном здоровье. Стремление добиться высокого статуса и признания в группе сверстников стимулирует студентов к осуществлению рискованных действий, использования средств, разрушающих здоровье (алкоголь, никотин, опасный секс и др.). В современных кризисных условиях заметно усиливается роль еще одного фактора риска для сохранения психического здоровья в студенческий период жизни человека - профессиональная и социальная неопределенность будущего специалиста в обществе, необходимость поиска будущего рабочего места. В связи с этим все более актуальной становится задача выявления психологических средств, помогающих студентам преодолевать трудные ситуации без потери душевного здоровья.

В успешном противостоянии личности стрессовым ситуациям в учебной и профессиональной деятельности ключевую роль играет такая личностная переменная как жизнестойкость. Она опосредует влияние стрессогенных факторов на соматическое и психическое здоровье, на качество выполняемой деятельности. Жизнестойкость характеризует степень сформированности способности личности выдерживать ситуацию острого или хронического стресса, сохранять внутреннюю сбалансированность, не снижая при этом успешности деятельности. Жизнестойкость представляет собой один из ключевых параметров индивидуальной способности человека к зрелым формам саморегуляции, фундаментом его личностного потенциала [7].

Учебная деятельность студентов может быть источником многочисленных (в основном умеренных и хронических) стрессов, которые, аккумулируясь в психике, препятствуют всесторонней самореализации и раскрытию творческого и духовного потенциала личности студента, подрывают его психическое здоровье. Студенту необходимо сдавать ответственные экзамены, присутствовать на занятиях, характеризующихся монотонностью, проявлять интенсивную интеллектуальную активность при усвоении разнообразного научного материала, поддерживать и развивать контакты с однокурсниками, преподавателями, вузовской администрацией и т.п. Одни преподаватели требуют от студентов проявления креативности, ломке стереотипов и творческого подхода к познавательным и научным проблемам, другие - настаивают на развитии способности запоминать и в точности воспроизводить огромные массивы фактологической информации. Все это является испытанием для подсистем личности, находящихся в состоянии неустойчивого равновесия. Психическое здоровье студента, будучи явлением многоуровневым, может страдать на одних уровнях при относительной сохранности других. Оно определяется запасом прочности (жизнестойкости) в отношении возможных пагубных воздействий учебно-воспитательного процесса в вузе. Жизнестойкость личности определяет то, насколько надежно и легко защитные силы компенсируют эти влияния, не допуская искажений протекания психических процессов [11].

В исследовании, проведенном на испытуемых юношеского возраста, была обнаружена отрицательная связь показателей жизнестойкости с частотой употребления алкоголя и наркотиков. Выявлена негативная связь жизнестойкости с депрессией и гневом [11]. По мнению С. Мадди, жизнестойкость дает возможность преодолеть тревогу в условиях экзистенциальной дилеммы, когда человеку предстоит сделать ответственный выбор [5]. Жизнестойкость проявляется не только в стрессовых, но и в обычных для человека условиях. Высокая степень ее выраженности положительно связана со склонностью к новаторству,

воображением и креативностью личности. В то же время пониженную жизнестойкость демонстрируют испытуемые с жестким доминирующим способом взаимодействия, которые склонны к вытеснению и авторитаризму [13].

Есть данные о том, что жизнестойкость личности способствует качественному выполнению монотонной деятельности. Состояние монотонии нередко развивается в условиях учебной деятельности, как в средней школе, так и в вузе [7]. Жизнестойкие испытуемые, выполняя монотонную деятельность, могут успешно противостоять процессу развития утомления (они склонны варьировать способы выполнения задания). Жизнестойкость личности, очевидно, имеет непосредственное отношение к возникновению чувства удовлетворенности всеми аспектами работы.

Специально изучалась взаимосвязь показателей жизнестойкости с показателями частоты использования различных копинг-стратегий. Совладающее поведение - это особый вид социального поведения человека, которое обеспечивает, или наоборот, разрушает его здоровье, благополучие. Совладающее поведение направлено на активное взаимодействие человека с ситуацией. В процессе такого взаимодействия ситуация может быть изменена (если поддается контролю), или же человек приспосабливается к ситуации (если ее изменить невозможно). В отличие от защитного поведения, осуществляющегося неосознанно, совладающее поведение помогает субъекту справиться с тяжелой (стрессовой) ситуацией за счет осознанных действий [6].

В эмпирических исследованиях, как правило, проявляются негативные корреляции жизнестойкости с такими формами копинга, как предотвращение и поиск социальной поддержки. Выявляются также и положительные связи - с планированием и положительной переоценкой. Связь жизнестойкости с предотвращением обусловлена действием факторов вовлеченности и контроля. Эти два параметра жизнестойкости способствуют сохранению активности человека в тяжелой (стрессовой) ситуации. Отрицательная

корреляция с социальной оценкой обусловлена таким компонентом жизнестойкости личности как контроль (при высоком контроле человек стремится справляться с трудностями самостоятельно). Повышенная склонность к такому копингу как планирование положительно связано с контролем и склонностью рисковать (эти два компонента жизнестойкости способствуют активному совладанию).

В отечественной и зарубежной психологии проведено большое количество исследований того, с какими трудностями сталкиваются студенты. Раскрываются закономерности процесса адаптации первокурсников к условиям вузовского обучения. Экзаменационная ситуация, а также ситуация публичной защиты дипломного проекта для многих авторов послужила моделью, с помощью которой изучалась природа стресса и психологические механизмы его преодоления [3]. Многочисленные концепции совладающего со стрессом поведения и классификации видов копинга прошли эмпирическую проверку на материале, полученном в условиях высшей школы и с привлечением студентов в качестве испытуемых. Однако исследований, в которых влияние трудностей учебной деятельности на психическое здоровье студентов исследовалось в связи с таким личностным конструктом как жизнестойкость, проведено очень мало.

Есть многочисленные свидетельства того, что благодаря жизнестойкости человек может активно и гибко действовать в ситуации стресса и труда. Она снижает уязвимость к переживаниям стресса и депрессивности. Жизнестойкость - это важный фактор профилактики риска нарушения работоспособности и развитию соматических и психических заболеваний в условиях стресса: она как бы создает «иммунитет» к тяжелым переживаниям и одновременно способствует оптимальному переживанию ситуаций неопределенности и тревоги. Существенно и то, что жизнестойкость влияет не только на оценку ситуации, но и на активность человека в преодолении этой ситуации (выбор копинг-стратегии).

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

### **1.3. Психологические исследования феномена одиночества в юношеском возрасте**

Особую актуальность в наше время приобретает исследовательский интерес к разработке проблемы одиночества, поскольку достаточно широко и разнообразно используется термин «одиночество» в повседневной жизни и научных источниках. Усложнение процесса социализации личности, ограничения конструктивных отношений с окружающими людьми, развитие личностных качеств, затрудняющих интеграцию в социуме, вот далеко неполный перечень негативных проявлений одиночества. В то же время, динамизм современной жизни требует от личности гибкости, оперативности, умения строить собственную жизненную стратегию, адекватную целям общества и собственной самоактуализации.

В русском языке существует две формы одиночества: экзистенциальное одиночество, уникальность человеческого существования, которое определяется английским словом *solitude*, и гнетущее чувство пустоты в душе человека, которое возникает при недостаточном присутствии в жизни других людей - *loneliness* [11].

В то время как состояние одиночества (solitude) может, хотя и не всегда, субъективно оцениваться положительно, состояние одиночества и чувства одиночества (loneliness), которое его сопровождает, - это источник негативных переживаний, которое представляет угрозу и для психического, и для физического здоровья человека. Русский язык, в отличие, например, от английского, объединяет solitude и loneliness в одном, одним символом, «заражая» их значением один другого, формируя у носителей языка, неосознанную склонность к одинаковой эмоциональной оценке этих двух понятий [9].

В зарубежной психологии разработан ряд теоретических моделей одиночества, которые стали уже традиционными: так, например, экзистенциалисты А. Камю, Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер, К. Ясперс видят источники одиночества в самой природе человека [4, с. 432]. Одиночество как психологический феномен возникает в работах Дж. Зилберга, Г. Салливана, В. Франкла, З. Фрейда, Э. Фромма, Ф. Фромм-Рейхман. Ученые раскрывают вопросы переживания одиночества как внутреннего специфического чувства и ощущения некоторой потери внутреннего мира личностью, вопросы длительности протекания одиночества и причины ее возникновения. В утверждении, что человеку присуща потребность в общении, они отмечают переживание одиночества, как патологии, что ведет к деградации личности [10].

В отечественной психологии данной проблеме посвящаются новые работы, исследуются сущность одиночества, причины ее возникновения, характерные проявления и влияние на людей в разные периоды жизни (С. Вербицкая, М. А. Давыдова, Е.Н. Заворотных, С. Корчагина, А.В. Неумоева, А.Н. Мухиярова, Е.Е. Рогова, Н. Самоукина, И.М. Слободчиков, Н.В. Хамитов и другие).

Вопрос об определении одиночества обсуждается на протяжении почти целого столетия, но так и не нашло своего общего решения. Это связано, прежде всего, с тем, что существуют две точки зрения по направленности

переживания одиночества: одни ученые признают негативную направленность, а другие, наоборот - положительную.

Положительная служит совершенствованию личности, проявлению ее самосознания, а отрицательная - разрушению личности. Поскольку переживание одиночества противоречивый феномен, то трудно дать ему универсальное и однозначное определение [10].

Многие исследователи считают, что одиночество существует в жизни каждого человека, все мы в определенные моменты своей жизни сталкиваемся с данным чувством или состоянием. Следует отметить, что каждый человек индивидуален, поэтому и переживания его одиночества также будет индивидуальным. Неважно сколько лет человеку, ребенок он, взрослый, в зрелом он возрасте или в периоде старости - это чувство одинаково для всех.

Конечно, интенсивность, причинность этого чувства будет разной, и значение одиночества не меняется. За последние десять лет увеличился интерес к феномену одиночества, психологи пытаются разобраться в данной теме, поскольку на сегодняшний день еще нет конкретных теоретических и методологических положений, которые бы точное обоснование и классификацию видов одиночества.

Каждый автор предлагает свою концепцию, доказывает ее на теоретическом и практическом уровнях исследования. В теоретическом наследии глубокого осмысления проблемы одиночества существует несколько подходов, однако число моделей одиночества не представляют собой полного и систематического объяснения. Большинство теоретических рассуждений об одиночестве связаны с клинической практикой или вытекающими из уже существующих теорий.

Первый психологический анализ одиночества опубликовал Зилбург (1938 г.). Он рассматривал феномены одиночества и уединения. Уединение - это состояние, которое возникает в результате отсутствия конкретного «кого-то». Одиночество - это непреодолимое постоянное чувство одиночества.

Неважно, чем человек занят, но одиночество, как «червь», разъедает его сердце. Согласно теории Зилбурга, одиночество является отображением характерных черт личности: нарциссизма, мании величия, враждебности. Зилбург проследил происхождение одиночества, начиная с детского возраста. Ребенок познает радость быть любимым и вызывать восхищение вместе с потрясением, порожденным тем, что он - маленькое слабое существо, вынужденный ждать удовлетворения своих потребностей от других. Это и есть, по Зилбургу, зарождение отчужденности, враждебности и агрессивности одинокого [3, с.153].

Исследование Серма Вело и группы аспирантов Йорского университета в Торонто, которые годами собирали данные о случаях одиночества с помощью автобиографических отчетов, структурированных интервью, анкет и тестов свидетельствует о следующем. Так, детальное изучение 401 рассказов респондентов о пережитом одиночестве не выявило значительной связи между степенью физической изоляции каждого из них от других людей и силой чувства одиночества. Фактическое изучение ответов показало, что тяжелая форма одиночества характерна для ситуаций, когда человек не чувствовал недостатка в общении. Более сложное преодолеть чувство одиночества, которое не проходит, несмотря на то, что они находились в компании друзей или членов семьи. Таким образом, в данном исследовании также выявлен субъективный характер переживания одиночества [2].

Многие современные исследователи выделяют положительную и отрицательную сторону одиночества, учитывая определенный критерий. Так, А. В. Неумоева считает, что с одной стороны одиночество связано с деформацией различных отношений личности, а с другой стороны, это феномен, который позволяет окунуться в личностную рефлексивную, в рассуждения о смысле проблемы. Поэтому автор утверждает, что если сущность и психологическая структура феномена одиночества раскрывается через амбивалентный характер одиночества, то преодоление негативного влияния одиночества на личность возможно тогда, когда будет

использоваться позитивный потенциал одиночества в целях развития личности.

Автор выделяет четыре вида одиночества в зависимости от интернальной и экстернальной направленности: интернальное негативное одиночество, экстернальное негативное одиночество, интернальное положительное одиночество и экстернальное положительное одиночество [7].

С.Л. Вербицкая исследует одиночество с позиции паттернов поведения и состояния личности. Она выделяет деструктивный характер переживания (непринятие своего состояния) и конструктивный (позитивное отношение к жизни, к себе). Таким образом, образ одинокого человека определяется в паттернах закрытости, пассивности и слабости. Состояние одиночества сопровождается конструктивным или деструктивными переживаниями. Таким образом, выбор стратегии поведения обеспечивает трансформацию негативного переживания в позитивное и последующее его преодоления [1].

В работе «Психология одиночества: Генезис, виды, проявления» С. Корчагина выделяет следующие виды одиночества: состояние отчуждающего одиночества - доминирование в личности тенденции к обособлению; состояние самотчуждающего одиночества - результат чрезмерной идентификации личности с другими людьми, отчуждение от личного «Я»; уединения - оптимальное соотношение процессов идентификации и отделения. Так что можно снова отметить положительную и отрицательную стороны одиночества [5].

Изучая одиночество в пространственно-временных рамках, К. Голдберг отмечал, что «... одиночество - это отказ от момента настоящего, от его возможностей и требований. Потеря этого настоящего и приводит к нарушенному взгляду на время: ощущение того, что настоящее замерло, оно бесконечно и не имеет будущего. Это нарушено восприятие времени ослабляет способность субъекта к межличностному общению, еще больше усиливает ощущение одиночества» [2, с. 302].

Итак, одиночество - это нарушенное восприятие времени, в результате недовольного течения длительного времени потребности в заботе. К временным характеристикам онтологического нарушения К. Голдберг относил: вину (прошлое), стыд (настоящее), опасения (будущее).

Е.М. Заворотных выделяет три уровня одиночества как субъективного переживания: негативное одиночество (низкий уровень) комфортное одиночество (средний уровень) деструктивное одиночество (высокий уровень). Он доказывает, что одиночество как субъективное переживание относительно независимо от объема и характера межличностных контактов человека и определяется его личностными характеристиками. Так, например, личность, имеющая собственную семью, которая включена в широкую систему социальных связей, с социальной точки зрения не является одинокой, и в течение жизни она сталкивается с данным чувством.

В работах Е.М. Заворотных раскрыта роль субъективной оценки человеком собственного одиночества, на основе имеющегося собственного опыта. Автор отмечает, что одиночество, как субъективное переживание, может быть охарактеризовано следующими факторами: эмоциональная зрелость, субъективный контроль, невротизация личности, осмысленность жизни. Диагностирования видов одиночества, как субъективного переживания, автор предлагает проводить по следующим критериям: субъективная оценка силы проявления одиночества, степень признания одиночества (уровень и характер психологической защиты) и эмоциональную окраску (характер эмоциональной окраски) одиночества [3].

Таким образом, автор доказывает, что одиночество как субъективное переживание позиционируется личностью по шкале «Я один - Я не один», является относительно независимым от особенностей межличностных контактов, психологического здоровья, эмоционального тона, а в большей степени зависит от индивидуальных особенностей личности. Поэтому, каждый человек может по-разному переживать данное чувство, у каждого человека есть свой комфортный уровень одиночества, который не имеет

негативного влияния на его внутреннее состояние, чувство и отношения с окружающими.

В истории психологии существуют различные подходы к выделению типов и видов одиночества. В зависимости от критерия, выбранный за основу классификации, можно исследовать более подробно природу и функционирования явления одиночества. Рассматривая одиночество как психический феномен, большинство исследователей используют такие категории его толкования как, чувства, состояние, процесс и отношение [5, с. 11].

Одиночество как чувство обуславливается переживанием человека своей непохожести на других, в результате чего возникает определенный психологический барьер в общении, ощущение недоразумения, неприятие самого себя и других людьми. Чувство одиночества является осознанием человеком невозможности иметь близкие, интимные отношения с кем-нибудь, основанные на взаимном принятии, любви и понимания.

Состояние одиночества - это переживание человеком потери внутренней целостности и внешней гармонии с миром. Оно выражается в нарушении гармонии между желаемым и достигнутым качеством социального общения.

Существует состояние эмоциональной изоляции и социальной изоляции, которые рассматривают как одиночество. Эмоциональная изоляция выражается в отсутствии приверженности к конкретному человеку. Социальная изоляция проявляется в отсутствии доступного круга социального общения и сопровождается чувством отчужденности. Одиночество как процесс рассматривают как постепенное разрушение способности личности воспринимать и реализовывать имеющиеся в обществе нормы, принципы, ценности в конкретных жизненных ситуациях. Если же индивид, анализируя свои отношения с другими людьми, не ассоциирует себя с окружающим социальным пространством, одиночество

рассматривают как отношение. Это невозможность принятия мира как самоцели и самооценности личности.

Достаточно часто различают три типа отношений одиночества: хронический, ситуативный и преходящее. Хроническое одиночество возникает тогда, когда индивид на протяжении длительного периода жизни не может установить удовлетворительные взаимоотношения с значимыми для него людьми. Ситуативное одиночество, как правило, появляется как результат определенных психотравмирующих событий в жизни человека, таких, например, как смерть близкого человека или разрыв интимных отношений, например, брачных. После некоторого времени дистресса ситуативно-одиноким индивид смиряется со своей потерей и частично или полностью преодолевает возникшее чувство одиночества. Преходящее одиночество выражается в кратковременных приступах чувства одиночества, которые полностью и бесследно проходят [4, с. 434].

Для исследования различных ракурсов исследования одиночества используется термин «направление». Модель, которая состоит из четырех направлений одиночества, развивалась для объяснения возможной области распространения одиночества и сложности переживания. Данные значения могут быть объяснены с помощью изображения видов одиночества в зависимости от четырех направлений: космический тип одиночества, культурный тип, социальный и межличностный тип одиночества [8, с. 172].

Одиночество становится невыносимым, когда оно поражает индивида в одно и то же время более чем в одном направлении. Из-за недостатка знаний, которые могут объяснить сложность феномена одиночества, индивиды не могут объяснить ни источники, ни жестокость их одиночества. Конечно, одиночество, которое переживается в одном направлении, отличается от того, которое переживается в других.

Остановимся на каждом из направлений более детально. Космический тип одиночества, возможно, наиболее сложный. Космическое измерение используется для определения трех различных форм самовосприятия: -

постижение себя как целостной реальности, благодаря которому человек соотносится с природой и космосом; - причастность к мистическим, таинственным аспектам жизни, близким к Богу или глубины бытия; - вера человека в уникальность своей судьбы или причастность к большим историческим целям. Космическое одиночество не требует широкого видения природы, поскольку в целом может характеризоваться меньшим масштабом. Например, некоторые одинокие люди, которые чувствуют отчужденность от особой области, скучают по родной земле так, как могут скучать по семье и друзьями, с которыми они были разлучены [8].

Следующий тип одиночества можно трактовать как одиночество культурное. В социальных науках понятие культурного одиночества используется в конвенциональном смысле, представляющее унаследованную систему нормативных значений и ценностей, которые определяют решающие элементы в интересующих отношениях и стилях жизни. Данный вид одиночества более подробно прослеживается на примере истории США. В течение иммиграционных волн девятнадцатого века много иммигрантов переезжали в данную страну группами, которая включала членов их семей, дальних родственников, друзей и знакомых с их родных городов и поселков. Они были окружены любовью тех, кто был важным для них; тем не менее, они чувствовали глубокое одиночество. Часто они организовывали этнические сообщества, которые были частичными попытками противодействовать данному виду одиночества. Но даже в середине этнических групп присутствовало отмеченное чувство отчужденности от культурного населения, которое было частью их образа жизни [8].

Социальный подход к изучению явления одиночества предусматривает, что понятие «социальное» используется в широко заданном значении в социологии, которое относится к стойким образцам организованных взаимоотношений. Данный вид одиночества был широко известен, и особенно крайне тяжелые формы его были описаны терминами социальной изоляции, такими, как изгнание, отчуждение.

Имеются в виду более тонкие формы социальной изоляции, учитывая случаи, когда социальное отчуждение лишает людей членства в группах, которые они считают очень важными и желанными для себя.

В противном случае данный тип одиночества может возникнуть, когда человек чувствует себя непринятым группой [6]. В отличие от космического и культурного типа одиночества, где индивид чувствует потерю связи, в социальном измерении одиночества индивид кажется себе изгнанником, аутсайдером, одиночкой.

Последний тип одиночества, межличностное одиночество - это обстоятельство жизни, которое не ограничивается определенной ситуацией, возрастом, классом, расой, полом. Сейчас одиночество становится широко распространенным, напряженным и болезненным в современных обществах, чем в другое время человеческой истории [8].

Таким образом, одиночество является одной из наиболее актуальных проблем и в то же время наиболее сложным в плане исследования, как зарубежных, так и отечественных авторов.

Феномен одиночества достаточно сложное явление, поскольку требует изучения в зависимости от определенных критериев. Обобщая результаты рассмотренных исследований можно выделить критерии, по которым выделяют виды одиночества: время (кратковременное, долговременное одиночество), характер переживания (конструктивное одиночество, деструктивное одиночество), доминирующие механизмы переживания (самоотчуждающее одиночество и уединение) уровни переживания (низкий уровень, средний уровень и высокий уровень) направленность (экстернальное и интернальное одиночество).

Анализ различных подходов к феномену одиночества позволяет аргументировать, что одиночество как психологическое явление требует большого внимания исследователей, поскольку остается еще недостаточно изученным. Существуют различные подходы к трактовке понятия «одиночество», причин его возникновения и последствий, к которым оно

приводит. Однако остаются открытыми вопросы о механизмах формирования данного чувства, значение, которое оно играет для личности и влияния на ее жизнедеятельность.

### **Выводы по главе**

Жизнестойкость является интегративным личностным качеством, позволяющим успешно переносить стрессовые ситуации, при этом поддерживая оптимальную работоспособность и сохраняя внутренний баланс. Происходит это благодаря ориентации на будущее и сокрытой в ней активности, приносящей в жизнь человека новый опыт и возможности, стимулирующей его к дальнейшему личностному развитию. Основными составляющими жизнестойкости являются убежденность личности в готовности справиться с ситуацией, и открытость всему новому. Жизнестойкость включает в себя три компонента, а именно: вовлеченность, отвечающую за получение человеком радости от выполняемой деятельности; контроля, позволяющего человеку поддерживать активную жизненную позицию и самостоятельно выбирать свой жизненный путь; принятия риска, подталкивающего к оправданному риску и помогающему пользоваться полученным опытом.

Современные студенты переживают свое становление и развитие через наложение ряда кризисов: возрастные кризисы; кризисы индивидуальной жизни, которые включают кризисы нереализованности, опустошенности, бесперспективности; кризисы профессионального обучения; внешние, глобальные, экзистенциальные, связанные с нестабильностью настоящего и неопределенностью будущего. В то же время, именно во время студенчества происходит формирование жизнестойкости и жизнестойкого совладания со стрессами. Жизнестойкость личности в учебно-профессиональной деятельности может способствовать повышению физического и

психического здоровья молодежи, успешной адаптации в стрессовых ситуациях, успешной самоактуализации и личностной исполненности.

Ученые раскрывают вопросы переживания одиночества как внутреннего специфического чувства и ощущения некоторой потери внутреннего мира личностью, вопросы длительности протекания одиночества и причины ее возникновения. В утверждении, что человеку присуща потребность в общении, они отмечают переживание одиночества, как патологии, что ведет к деградации личности

## ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ СО СКЛОННОСТЬЮ К ОДИНОЧЕСТВУ

### 2.1. Организация и методы исследования

С целью изучения особенностей жизнестойкости у лиц юношеского возраста со склонностью к одиночеству было проведено исследование, состоящее из нескольких этапов.

На первом этапе была сформирована экспериментальная выборка общим объемом 40 человек, уравновешенная по полу, средний возраст 19,8, социальный статус - студенты. На данном этапе с целью конструирования двух групп, которые будут принимать участие в последующих этапах: «первая группа» - респонденты со склонностью к одиночеству, «вторая группа» - испытуемые без склонности к одиночеству, будет произведен замер по показателю «склонность к одиночеству». С целью определения уровня одиночества личности была использована методика «Диагностики уровня субъективного одиночества Д.Рассела и М. Фергюсона», Методика семантического дифференциала (модификация С.Г. Корчагиной) для периода ранней взрослости. Полученные данные будут подвергнуты математической обработке и сформированы две выборки (метод крайних групп – с высокой и низкой степенью выраженности склонности к одиночеству).

На втором этапе в двух группах «склонные к одиночеству» юноши и девушки, а также респонденты «не склонные к одиночеству» будут проведены методики оценки уровня жизнестойкости, а именно «Тест жизнестойкости» (методика С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева), «Тест смысло-жизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева, а также дополнительная методика - опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса в адаптации Вассермана.

На третьем этапе будет произведено сравнение параметров жизнестойкости у юношей и девушек со склонностью и без склонности к

одинокости. Далее будет проведена интерпретация полученных результатов с точки зрения теоретико-методологической основы настоящего исследования, сделаны выводы, оформлены результаты исследования.

Кратко опишем используемые в исследовании методики:

- Методика диагностики уровня субъективного одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона;
- Методика семантического дифференциала (модификация С.Г. Корчагиной).
- Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона.
- Тест жизнестойкости (методика С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева);
- Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева;
- Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса в адаптации Вассермана и соавторов;

Разработанная Д. Расселом и М. Фергюсоном методика используется для диагностики уровня субъективного одиночества. Данная методика включает в себя 20 утверждений. Респонденты должны подобрать каждому из них слово, описывающее частоту соответствия утверждения их жизни: «Никогда», «Редко», «Иногда» или «Часто». Чтобы обработать результаты методики нужно подсчитать сколько раз выбирался каждый из вариантов ответа. Ответы «никогда» не суммируются, сумма ответов «редко» умножается на 1, ответов «иногда» – на 2, а ответов «часто» – на 3. Далее полученные результаты суммируются. Максимально возможное значение показателя одиночества составляет 60 баллов. Результаты в 40 - 60 баллов указывает на высокий уровень одиночества, результаты в 20 - 40 баллов указывает на средний уровень одиночества, а результаты в 0 - 20 баллов указывает на низкий уровень одиночества.

Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса в адаптации Вассермана и соавторов.

Данная методика используется, чтобы определить копинг-механизмы и копинг-стратегии, методы преодоления трудностей в разных сферах психической деятельности. Совладание с негативными жизненными ситуациями подразумевает преодоление трудности, уменьшение её отрицательного последствия, избежание данной трудности, или способность выдержать её. Совладающее поведение может быть определено как целенаправленное социальное поведение, которое позволяет справиться с трудными жизненными ситуациями.

Данный опросник включает в себя 50 утверждений, которые группируются в восемь шкал. Номера опросника (по порядку, но разные) работают на разные шкалы.

Тест жизнестойкости (методика С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева).

Данный тест представляет собой адаптированную версию опросника Hardiness Survey, который был разработан американским психологом С. Мадди. Он используется для определения меры способности человека выдерживать стрессовые ситуации при сохранении внутренней сбалансированности и без снижения успешности его деятельности.

Жизнестойкость имеет опосредующее влияние стрессогенных факторов (и хронических) на душевное и соматическое здоровье человека.

Тест жизнестойкости состоит из 45 пунктов, которые включают в себя прямые и обратные вопросы 3-х шкал опросника (приятие риска, контроль, вовлеченность).

Тест смысло-жизненных ориентаций Д.А. Леонтьева

Данный тест представляет собой адаптированную версию теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL), который был разработан Дж. Крамбо и Л. Махоликом. При разработке методики авторы брали за основу теорию стремления к смыслу и логотерапию В. Франкла. Их целью была эмпирическая валидизация некоторых представлений данной теории, а именно представлений о ноогенных неврозах и экзистенциальном вакууме.

Русскоязычную версию теста осмысленности жизни (ОЖ) в 1986–1988 гг. разработал и адаптировал Д.А. Леонтьев (факультет психологии МГУ).

Методика семантического дифференциала (модификация С.Г. Корчагиной) для периода ранней взрослости.

Этот вариант семантического дифференциала был разработан, чтобы изучить специфику переживания одиночества разными категориями испытуемых, а также с целью смыслового разделения понятий «уединение», «одиночество» и «изоляция».

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

Для оценки центральной тенденции исследуемых признаков – показателей, характеризующих особенности жизнестойкости у лиц юношеского возраста со склонностью к одиночеству - рассчитывались средние значения переменных.

С соответствующей целью была, прежде всего, применена методика «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона».

По результатам проведенного исследования, у девушек показатели ощущения одиночества соответствуют среднему уровню (в пределах 20 - 40 баллов), а у юношей – низкому уровню (0 - 20 баллов). При этом отличия между девушками и юношами не являются статистически значимыми.

Таблица 1

Показатели уровня субъективного ощущения одиночества по методике Д. Рассела и М. Фергюсона

Показатель	Общие данные (n=40)		Юноши (n=20)		Девушки (n=20)		Значимость различий	
	средний	статистич. отклонен.	Средний	статистич. отклонен.	Средний	Стд. Ошибка	Т-кр.	значим.

Уровень субъективного ощущения одиночества	21,530 <sup>a</sup>	2,18	15,630 <sup>a</sup>	2,02	22,311 <sup>a</sup>	3,69		
							-0,623	0,542

В среднем респонденты демонстрируют средний уровень одиночества. В целом, полученные результаты свидетельствуют о том, что девушки и юноши не испытывают ощущения одиночества. В целом это можно объяснить тем, что респонденты молоды, полны сил, энергии. Мир для них только открывается во всем своем многообразии и красоте.

Рассмотрим результаты исследования по методике «Способы совладающего поведения» Лазаруса в адаптации Вассермана и соавторов.

Таблица 2

Результаты исследования в период юношества «Способов совладающего поведения» Лазаруса в адаптации Вассермана и соавторов

	Общие данные (n=40)		Юноши (n=20)		Девушки (n=20)		Значимость различий	
	средний	Статистич. отклонен.	Средний	статистич. отклонен.	средний	статистич. отклонен.	T-кр.	значим.
Конфронтация	53,14	10,03	54,12	10,22	52,19	11,24	,512	,525
Дистанцирование	52,66	9,61	55,20	12,10	53,70	9,05	,4940	,636
Самоконтроль	45,61	7,52	46,70	7,62	46,50	8,51	1,043	,375
Поиск соцподдержки	48,96	11,63	52,19	11,25	47,71	14,18	,724	,538
Принятие ответственности	47,64	8,63	48,11	7,64	47,10	9,74	,347	,756
Бегство избегание	54,84	11,75	58,30	11,43	53,17	10,34	,965	,374
Планирование решения проблемы	52,71	11,22	51,20	10,14	54,16	11,44	-,874	,393
Положит. переоценка	48,02	10,40	47,70	12,51	49,40	9,35	,496	,624

Примечание:

показатель меньше 40 баллов – редкое использование соответствующей стратегии;

40 баллов ≤ показатель ≤ 60 баллов – умеренное использование соответствующей стратегии;  
показатель более 60 баллов – выраженное предпочтение соответствующей стратегии.

Проведенный анализ копинг-стратегий у респондентов указывает в среднем на умеренное использование всех стратегий. Юноши в большей степени склонны использовать стратегию «бегство, избегание», «дистанцирование», девушки же склонны использовать «планирование решения проблемы», «дистанцирование». В меньшей степени юноши склонны использовать «самоконтроль», «принятие ответственности», что также характерно и группе девушек.

Существенные отличия в средних показателях девушек и юношей не выявлены.

Далее представим результаты исследования жизнестойкости девушек и юношей.

Таблица 3

Результаты исследования жизнестойкости (методика С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева)

	общие данные (n=40)		Юноши (n=20)		Девушки (n=20)		Значимость различий	
	средний	статисти ч. отклоне н.	Средни й	статисти ч. отклоне н.	Средни й	статисти ч. отклоне н.	Т- кр.	значи м.
Жизнестойко сть	74,311 <sup>a</sup>	3,22	70,310 <sup>a</sup>	3,74	78,714 <sup>a</sup>	5,10	- ,13 2	,896
Вовлеченност ь	32,270 <sup>a</sup>	1,25	31,061 <sup>a</sup>	1,28	31,218 <sup>a</sup>	2,11	,08 0	,936
Контроль	25,619 <sup>a</sup>	1,32	25,577 <sup>a</sup>	2,14	28,042 <sup>a</sup>	2,12	- ,74 9	,458
Принятие риска	16,0923 7 <sup>a</sup>	0,91	17,420 <sup>a</sup>	1,11	18,867 <sup>a</sup>	1,36	,43 1	,669

В группе девушек немного выше показатели «жизнестойкости», «вовлеченности», «контроля», а также «принятия риска». Однако по результатам проведенного исследования, показатели жизнестойкости юношей статистически не отличаются от показателей в группе девушек.

Далее рассмотрим результаты теста смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева.

Таблица 4

Результаты теста смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева

	общие данные (n=40)		Юноши (n=20)		Девушки (n=20)		Значимость различий	
	Средний	статистический отклонен	Средний	статистический отклонен	Средний	статистический отклонен	Т-кр.	значим.
Цели	29,727 <sup>a</sup>	1,52	29,784 <sup>a</sup>	2,05	29,661 <sup>a</sup>	2,18	-,118	,845
Процесс	27,787 <sup>a</sup>	1,32	26,960 <sup>a</sup>	1,82	28,732 <sup>a</sup>	1,86	0,87	,974
Результат	23,617 <sup>a</sup>	1,14	24,205 <sup>a</sup>	1,20	22,946 <sup>a</sup>	1,84	0,785	,547
ЛК Я	18,897 <sup>a</sup>	,94	18,994 <sup>a</sup>	1,32	18,786 <sup>a</sup>	1,31	0,652	,695
ЛК Жизнь	28,433 <sup>a</sup>	1,18	26,875 <sup>a</sup>	1,46	30,214 <sup>a</sup>	1,79	0,741	,458
ОЖ	94,131 <sup>a</sup>	3,56	92,761 <sup>a</sup>	4,74	95,696 <sup>a</sup>	5,12	0,412	,457

Проведенный анализ методики СЖО показал:

1 шкала – цели. И девушки, и юноши имеют среднестатистические показатели, что свидетельствует о наличии в жизни участников осмысленности и направленности.

2 шкала – процесс. Девушки демонстрируют больший интерес и эмоциональную насыщенность жизни, нежели юноши. У девушек она соответствует среднестатистической норме, в то время как у юношей –

нижней границе нормы. В процессе исследования значимость отличий не была выявлена.

3 шкала – результат. И у девушек, и у юношей показатель удовлетворенности самореализацией равен среднестатистическим значениям.

4 шкала – локус контроль – Я. В среднем у девушек уверенность в собственных силах выше, нежели у юношей, а показатели несколько превышают среднестатистическую норму. У юношей данные показатели находятся на нижней границе нормы, однако равны среднестатистическим показателям. Значимых отличий между показателями девушками и юношами не выявлено.

5 шкала – локус контроль – Жизнь. У юношей уверенность в способности управлять собственной жизнью ниже, нежели у девушек, и равна нижней границе среднестатистической нормы. В среднем у девушек она несколько выше значений среднестатистической нормы. Значимых отличий между показателями девушек и юношей не обнаружено.

Рассмотрим результаты, полученные нами по методике семантического дифференциала (модификация С.Г. Корчагиной).

Таблица 5

Результаты методики семантического дифференциала (модификация С.Г. Корчагиной)

	общие данные (n=40)		Юноши (n=20)		Девушки (n=20)		Значимость различий	
	Средний	статистический отклонение	Средний	статистический отклонение	средний	статистический отклонение	Т-кр.	значим.
Fo_одиночество	-,248	1,585	-,490	1,178	-,140	1,527	-,812	,422
Fc_одиночество	,340	,874	,240	,919	,590	,903	1,215	,232
Fa_одиночество	-,711	,895	-,740	1,064	-,540	,899	-,642	,525

Fo_уединение	1,74	1,24	1,31	,852	1,56	1,43	-,673	,505
Fc_уединение	1,256	,801	1,020	,686	1,240	,716	-,992	,327
Fa_уединение	-,241	1,036	-,050	,984	-,350	1,210	,860	,395
Fo_изоляция	-1,47	1,52	-1,42	1,43	-1,66	1,41	,535	,596
Fc_изоляция	-,100	,879	-,140	1,163	-,060	,547	-,278	,782
Fa_изоляция	-,617	1,237	-,560	1,415	-,670	1,055	,279	,782

В целом, проведенный анализ полученных результатов по методике семантического дифференциала показал, что участники вполне осознанно и четко дифференцируют понятия «уединение», «одиночество» и «изоляция». Испытуемые демонстрируют отрицательное отношение к изоляции и одиночеству. В случае положительной оценки уединения характерно отрицательное отношение к фактору активности уединения (Fa У), вероятно, признавая за данным феноменом пассивное начало. Участники воспринимают уединение как укромный уголок, некое место, где можно отдохнуть и восстановить жизненные силы, а не место для реализации творческих потенций. Значимых отличий в показателях «Семантического дифференциала» между девушками и юношами не обнаружено.

Представим результаты корреляционного анализа взаимосвязи показателя субъективного ощущения одиночества с копинг-стратегиями в период юношества.

Структура корреляционных связей представлена связями, образованными параметрами показателя субъективного ощущения одиночества и копинг-стратегиями личности. Ниже представлен фрагмент матрицы интеркорреляций, отражающая взаимосвязь субъективного ощущения одиночества с копинг-стратегиями. Зафиксировано 9 значимых взаимосвязей, из которых пять – на 1% уровне значимости и четыре - на 5%, из них 4 положительных, 5 отрицательных.



Рис. 1. Корреляционная матрица взаимосвязи показателя субъективного ощущения одиночества с копинг-стратегиями в период юношества

Проведя общий корреляционный анализ периода ранней взрослости, были выявлены положительные связи показателей уровня одиночества с копинг-стратегиями:

«положительная переоценка» ( $p \leq 0,05$ ). Коэффициент корреляции положительный, следовательно, выявлена прямопропорциональная зависимость переменных, то есть с ростом показателей первой переменной происходит увеличение показателей второй.

«бегство избегание» ( $p \leq 0,01$ ). Коэффициент корреляции положительный, следовательно, выявлена прямопропорциональная зависимость переменных, то есть с ростом показателей первой переменной происходит увеличение показателей второй. На этой выборке общий

корреляционный анализ показал, что ощущение одиночества связано с копинг-стратегией «бегство избегание». Чем ярче выражена данная стратегия, тем больше вероятность того, что человек почувствует себя «неудышным», «ненужным», что усилит его ощущение одиночества.

«дистанцирование» ( $p \leq 0,05$ ). Коэффициент корреляции положительный, следовательно, выявлена прямопропорциональная зависимость переменных, то есть с ростом показателей первой переменной происходит увеличение показателей второй.

«самоконтроль» ( $p \leq 0,05$ ). Коэффициент корреляции положительный, следовательно, выявлена прямопропорциональная зависимость переменных, то есть с ростом показателей первой переменной происходит увеличение показателей второй.

Также были получены отрицательные связи с копинг-стратегиями:

«вовлеченность» ( $p \leq 0,01$ ). Коэффициент корреляции отрицательный, следовательно, выявлена обратнопропорциональная зависимость переменных, то есть с ростом показателей первой переменной происходит уменьшение показателей второй.

«принятие риска» ( $p \leq 0,01$ ). Коэффициент корреляции отрицательный, следовательно, выявлена обратнопропорциональная зависимость переменных, то есть с ростом показателей первой переменной происходит уменьшение показателей второй.

Ощущение одиночества также связано с общей жизнестойкостью человека и ее составляющих «принятие риска» и «вовлеченность». Неспособность противостоять жизненным невзгодам, низкая стрессоустойчивость, страх и нежелание изменений в жизни способствуют формированию слабого неадаптивного характера человека.

При постоянном избегании неудач и сложностей личность становится инфантильной, инертной, неспособной развиваться.

«жизнестойкость» ( $p \leq 0,01$ ). Коэффициент корреляции отрицательный, следовательно, выявлена обратнопропорциональная зависимость

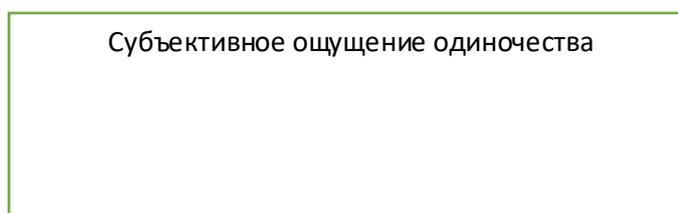
переменных, то есть с ростом показателей первой переменной происходит уменьшение показателей второй.

«удовлетворенность результатом» ( $p \leq 0,05$ ). Коэффициент корреляции отрицательный, следовательно, выявлена обратнопропорциональная зависимость переменных, то есть с ростом показателей первой переменной происходит уменьшение показателей второй.

«локус контроль – Жизнь» ( $p \leq 0,01$ ). Коэффициент корреляции отрицательный, следовательно, выявлена обратнопропорциональная зависимость переменных, то есть с ростом показателей первой переменной происходит уменьшение показателей второй.

Низкие показатели по шкале «локус контроль – Жизнь» свидетельствуют о фатализме, неверии в способность человека самостоятельно изменить свою судьбу, без удачи и помощи сильных мира сего, что также способствует формированию у человека крайне деструктивного вида одиночества. Когда человек не имеет социальной поддержки и замкнут в своей скорлупе (по причине отсутствия необходимой «массовки», с которой может себя идентифицировать, или по причине недостаточно развитых коммуникативных навыков), он как в трясину погружается в одиночество. Если при этом человек не находит в себе сильные источники, которые мотивируют его работать над собой, то он начинает себя жалеть, а также винить судьбу и окружение за «неудачно сложившиеся обстоятельства».

Рассмотрим результаты исследования взаимосвязи показателя субъективного ощущения одиночества с показателями «Семантического дифференциала» периода юношества.



FAУ

FCУ

Рис. 2. Корреляционная матрица взаимосвязи показателя субъективного ощущения одиночества с показателями «Семантического дифференциала» периода юношества

В результате исследования у девушек была выявлена сильная корреляция ( $p \leq 0,01$ ) показателей уровня ощущения одиночества с фактором силы уединения (FcУ), что свидетельствует о том, что ощущение одиночества свойственно девушкам, которые привыкли пополнять свои силы за счет уединения. Также выявлена обратная взаимосвязь с фактором активности уединения (FaУ). В случае отрицательного значения данного фактора можно предположить, что девушки, которые видят в уединении больше пассивного начала, и используют уединение, чтобы отдохнуть и восполнить свои силы, тоже склонны к ощущению одиночества.

При этом у юношей не было выявлено подобных корреляционных связей показателя субъективного ощущения одиночества со значениями семантического дифференциала.

Представим результаты регрессионного анализа испытуемых.

Показатель субъективного ощущения одиночества выступает зависимой переменной, а показатели копинг-поведения, личностных особенностей и показатели анкеты – независимыми переменными.

#### Введенные/удаленные переменные<sup>a</sup>

Модель	Введенные переменные	Удаленные переменные	Метод
1	Вовлеченность		Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения $\leq ,050$ , Вероятность F для исключения $\geq ,100$ ).

2	положит переоценка		Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения $\leq ,050$ , Вероятность F для исключения $\geq ,100$ ).
3	Семья		Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения $\leq ,050$ , Вероятность F для исключения $\geq ,100$ ).

а. Зависимая переменная: ощущение одиночества

#### Сводка для модели<sup>d</sup>

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки	Дурбин-Уотсон
1	,562 <sup>a</sup>	,32	,298	9,08	
2	,641 <sup>b</sup>	,41	,379	8,54	
3	,688 <sup>c</sup>	,47	,430	8,18	1,525

а. Предикторы: (константа), вовлеченность;

б. Предикторы: (константа), положит переоценка, вовлеченность;

с. Предикторы: (константа), положит переоценка, вовлеченность, семья;

д. Зависимая переменная: ощущение одиночества.

В результате регрессионного анализа было выявлено, что уравнение регрессии содержит три предиктора: положительная переоценка, вовлеченность и наличие своей семьи (модель 3).

Выявлена связь ощущения одиночества с отсутствием семьи, с эмоциональной вовлеченностью в жизненный процесс и с наличием выраженной копинг-стратегии «положительная переоценка». Вероятно, последняя копинг-стратегия представляет собой компенсаторный адаптивный элемент данной схемы, и не может быть показателем наличия ощущения одиночества. Человек стремится найти смысл в своей внутриличностной или социальной ситуации, переосмыслить жизнь и свое

место в ней. Отсутствие семьи может быть детерминантой появления ощущения одиночества. В случае внутреннего дискомфорта и желания, близких интимно-личностных отношений у индивида возникает стремление найти такие отношения.

Также ощущение одиночества может быть вызвано у человека низким уровнем эмоциональной вовлеченности в жизненный процесс. При отсутствии удовлетворенности собственной жизнью, ненасыщенностью и эмоциональной бедностью, возникает ощущение себя «вне жизни», чувство отвергнутости.

Следовательно, субъективное ощущение одиночества выше у участников, имеющих более низкие показатели вовлечённости в жизнь, более выраженную копинг-стратегию «положительная переоценка», а также не имеющих семейных отношений.

### **2.3. Рекомендации для психологов по оптимизации показателей жизнестойкости личности юношеского возраста**

Жизнь современного человека протекает в условиях политических, информационных, социально-экономических угроз. Эти угрозы часто обуславливают трудные и экстремальные жизненные ситуации. Некоторые люди эти ситуации переживают как стрессовые, другие же в подобных ситуациях проявляют свою жизнестойкость. Понятие жизнестойкость отражает психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, а также является показателем психического здоровья человека. Исследования жизнестойкости ведутся как за рубежом, так и в нашей стране. Однако для России данная проблема является относительно новой. В работах отечественных исследователей отмечается, что жизнестойкость личности является: Определённым ресурсом, потенциалом, который может быть востребован ситуацией. Жизнестойкость включает в себя три сравнительно автономных компонента. 1. Включённость. Она даёт возможность

чувствовать себя значимым и достаточно ценным, чтобы полностью включаться в решение жизненных задач, несмотря на наличие стрессогенных факторов и изменений. 2. Контроль. Субъект уверен, что любую трудную ситуацию можно так преобразовать, что она будет согласовываться с его жизненными планами, окажется в чём-то ему полезной. 3. Вызов. Любое событие переживается в качестве стимула для развития собственных возможностей. Чем более развита жизнестойкость, тем больше вероятности, что человек будет адекватно воспринимать трудности, вместо их избегания и отрицания. Жизнестойкость больше связана с реализмом, чем с оптимизмом.

В современной науке происходит постоянное обновление и расширение категории жизнестойкости, поэтому важно понимать факторы и условия, которые влияют на её формирование. 1. Влияние социальной среды. Исследованиями доказано, что жизнестойкость не является врождённым качеством, а формируется в течение жизни. Значит, большая роль отводится социуму: семье и образовательному процессу. Одним из психологов считается, что ребёнок нуждается в определённом избытке положительного социального опыта школы (создание определённых ситуаций успеха), рассматривая его как одно из условий формирования жизнестойкости. Помощь ребёнку в обретении ресурсов для развития жизнестойкости является основной задачей педагогического коллектива и родителей. 2. Влияние культурной среды. Содержания культуры – идеалы, смыслы и ценности – могут наделять жизнь смыслом. Уход в себя проявляется в неспособности людей распознавать смыслы и ценности как возможности, существующие в реальных ситуациях. Каждая культура наполнена образами, которые могут становиться духовной опорой. В каждой культуре существуют традиции, которые дают чувство стабильности людям, проникнутым данной культурой. Условия формирования жизнестойкости детей и подростков. В каждом возрастном периоде человека существуют некоторые внутренние ресурсы, которые позволяют оптимально справляться с жизненными трудностями, однако эти ресурсы могут остаться невостребованными, если

их вовремя не развить. Подростающему человеку важно показать его возможности, помочь их осмыслить, выбрать нужное для себя, сформулировать цель, а уж затем это приводит к действию в выбранном направлении. Выделяют следующие общие качества жизнестойких детей 1. Высокая адаптивность детей. В таком возрасте умеют вести себя непринуждённо, как в обществе своих сверстников, так и среди взрослых. Они умеют расположить окружающих к себе. 2. Уверенность в себе. Трудности только подзадоривают их. Непредвиденные ситуации не смущают. 3. Независимость. Такие люди живут своим умом. Умеют прислушиваться к советам взрослых, но умеют при этом не попадать под их влияние.

4. Стремление к достижениям. Они стремятся демонстрировать окружающим свою высокую успеваемость в школе, спортивные успехи, художественные или музыкальные способности. Успех доставляет им радость. 5. Ограниченность контактов. Обычно их дружеские и родственные связи не слишком обильны. Они устанавливают лишь несколько устойчивых и постоянных контактов с другими людьми. Малое количество связей способствует их чувству безопасности и защищённости. Рассматривая развитие жизнестойкости у ребёнка детского возраста можно отметить роль значимого взрослого. Взрослый выступает посредником между ребёнком и совокупностью социальных ценностей, установок, норм, форм отношений и деятельностей. Исследования С. Мадди, показали устойчивую связь уровня жизнестойкости и условий раннего детского развития. Выявлено, что положительно на формирование жизнестойких убеждений могут повлиять: стрессы в раннем детстве (материальные трудности, развод родителей, частые переезды), воспитание уверенности, поддержание высоких стандартов. Негативное влияние – недостаток поддержки, подбадривания близкими; недостаток вовлечённости в различные мероприятия, школьную жизнь, отчуждённость от значимых взрослых. В подростковом и юношеском возрасте наиболее типичным является стремление к эмоциональному

разрешению жизненных трудностей. Для разрешения возрастных кризисов и развития жизнестойкости молодой человек должен быть снабжён психологическими средствами: - развитыми социальными умениями, создающими высокий уровень «Я могу»; - совместной деятельностью со значимым взрослым; - чувство «выключенности» из социума, из существующих форм коллективности. Такое сознание своей обособленности помогает человеку сохранить свою самостоятельную целостность. Поведенческий аспект жизнестойкости у подростков связан с активноагрессивными способами самозащиты и защиты своего мнения, что соответствует типичным подростковым реакциям и является важной стадией прохождения социализации. В подростковом возрасте способность человека сопротивляться внешним обстоятельствам опирается на «сильный» характер. В процессе взросления связь жизнестойкости со спонтанностью ослабевает. Снятие агрессивного самоутверждения возможно через включение подростка в значимые виды деятельности, приносящие ему чувство уверенности, снимающие эмоциональную напряжённость. В подростковом и юношеском возрасте на первый план в развитии жизнестойкости выходят навыки саморегуляции, которые постепенно начинают управляться смыслами (самоконтроль). Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что жизненная активность или пассивность формируется с детства на основе научения, воспитания. Жизнестойкость предполагает признание человеком своих реальных возможностей, принятие реальной собственной уязвимости. Жизнестойкость – это база, исходя из которой, перерабатываются стрессовые воздействия, это катализатор поведения, который позволяет трансформировать негативные впечатления в новые возможности.

## Выводы по главе

С целью изучения уровня одиночества личности была использована методика «Диагностики уровня субъективного одиночества Д.Рассела и М. Фергюсона», Методика семантического дифференциала (модификация С.Г. Корчагиной) для периода ранней взрослости. С целью изучения способов совладающего поведения, уровня жизнестойкости юношей были использованы методики Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса в адаптации Вассермана и соавторов, Тест жизнестойкости (методика С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева). С целью изучения осмысленности жизни юношами была применена методика Тест смысло-жизненных ориентаций Д.А. Леонтьева.

Объем выборки составил 40 респондентов в возрасте от 16 до 22 лет. Из них 20 девушек, 20 юношей. Средний возраст испытуемых 19.8 года.

В среднем респонденты демонстрируют средний уровень одиночества. Девушки и юноши не испытывают ощущения одиночества. Проведенный анализ копинг-стратегий у респондентов указывает в среднем на умеренное использование всех стратегий. Юноши в большей степени склонны использовать стратегию «бегство, избегание», «дистанцирование», девушки же склонны использовать «планирование решения проблемы», «дистанцирование». В меньшей степени юноши склонны использовать «самоконтроль», «принятие ответственности», что также характерно и группе девушек.

Существенные отличия в средних показателях девушек и юношей не выявлены. В группе девушек немного выше показатели «жизнестойкости», «вовлеченности», «контроля», а также «принятия риска». Однако по результатам проведенного исследования, показатели жизнестойкости юношей статистически не отличаются от показателей в группе девушек.

Проведенный анализ полученных результатов по методике семантического дифференциала показал, что участники вполне осознанно и четко дифференцируют понятия «уединение», «одиночество» и «изоляция».

Испытуемые демонстрируют отрицательное отношение к изоляции и одиночеству.

Проведя общий корреляционный анализ периода ранней взрослости, были выявлены положительные связи показателей уровня одиночества с копинг-стратегиями.

Ощущение одиночества также связано с общей жизнестойкостью человека и ее составляющих «принятие риска» и «вовлеченность». Неспособность противостоять жизненным невгодам, низкая стрессоустойчивость, страх и нежелание изменений в жизни способствуют формированию слабого неадаптивного характера человека.

При постоянном избегании неудач и сложностей личность становится инфантильной, инертной, неспособной развиваться. Выявлена связь ощущения одиночества с отсутствием семьи, с эмоциональной вовлеченностью в жизненный процесс и с наличием выраженной копинг-стратегии «положительная переоценка».

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках данной работы была поставлена цель исследования – выявление особенностей жизнестойкости у лиц юношеского возраста со склонностью к одиночеству. Для достижения поставленной цели мы поэтапно реализовали теоретические и практические задачи исследования: проанализировали характеристики жизнестойкости как психологического феномена, рассмотрели понятие одиночества, причины склонности к одиночеству, провели анализ психологических особенностей жизнестойкости и одиночества в юношеском возрасте, организовали и провели эмпирическое исследование жизнестойкости личности со склонностью к одиночеству.

Проведенный нами теоретический анализ психолого-педагогической литературы показал, что жизнестойкость является интегративным личностным качеством, позволяющим успешно переносить стрессовые ситуации, при этом поддерживая оптимальную работоспособность и сохраняя внутренний баланс. Происходит это благодаря ориентации на будущее и сокрытой в ней активности, привносящей в жизнь человека новый опыт и возможности, стимулирующей его к дальнейшему личностному развитию. Основными составляющими жизнестойкости являются убежденность личности в готовности справиться с ситуацией, и открытость всему новому. Жизнестойкость включает в себя три компонента, а именно: вовлечённость, отвечающую за получение человеком радости от выполняемой деятельности; контроля, позволяющему человеку поддерживать активную жизненную позицию и самостоятельно выбирать свой жизненный путь; принятия риска, подталкивающего к оправданному риску и помогающему пользоваться полученным опытом.

Одиночество - это нарушенное восприятие времени, в результате недовольного течения длительного времени потребности в заботе. Ученые

раскрывают вопросы переживания одиночества как внутреннего специфического чувства и ощущения некоторой потери внутреннего мира личностью, вопросы длительности протекания одиночества и причины ее возникновения. В утверждении, что человеку присуща потребность в общении, они отмечают переживание одиночества, как патологии, что ведет к деградации личности

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

В эмпирической части исследования с целью изучения уровня одиночества личности была использована методика «Диагностики уровня субъективного одиночества Д.Рассела и М. Фергюсона», Методика семантического дифференциала (модификация С.Г. Корчагиной) для периода ранней взрослости. С целью изучения способов совладающего поведения, уровня жизнестойкости юношей были использованы методики Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса в адаптации Вассермана и соавторов, Тест жизнестойкости (методика С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева). С целью изучения осмысленности жизни юношами была применена методика Тест смысло-жизненных ориентаций Д.А. Леонтьева.

Объем выборки составил 40 респондентов в возрасте от 16 до 22 лет. Из них 20 девушек, 20 юношей. Средний возраст испытуемых 19.8 года.

В среднем респонденты демонстрируют средний уровень одиночества. Девушки и юноши не испытывают ощущения одиночества. Проведенный анализ копинг-стратегий у респондентов указывает в среднем на умеренное использование всех стратегий. Юноши в большей степени склонны использовать стратегию «бегство, избегание», «дистанцирование», девушки же склонны использовать «планирование решения проблемы», «дистанцирование». В меньшей степени юноши склонны использовать «самоконтроль», «принятие ответственности», что также характерно и группе девушек.

Существенные отличия в средних показателях девушек и юношей не выявлены. В группе девушек немного выше показатели «жизнестойкости», «вовлеченности», «контроля», а также «принятия риска». Однако по результатам проведенного исследования, показатели жизнестойкости юношей статистически не отличаются от показателей в группе девушек.

Проведенный анализ полученных результатов по методике семантического дифференциала показал, что участники вполне осознанно и четко дифференцируют понятия «уединение», «одиночество» и «изоляция». Испытуемые демонстрируют отрицательное отношение к изоляции и одиночеству.

Проведя общий корреляционный анализ периода ранней взрослости, были выявлены положительные связи показателей уровня одиночества с копинг-стратегиями.

Ощущение одиночества также связано с общей жизнестойкостью человека и ее составляющих «принятие риска» и «вовлеченность». Неспособность противостоять жизненным невздам, низкая стрессоустойчивость, страх и нежелание изменений в жизни способствуют формированию слабого неадаптивного характера человека.

При постоянном избегании неудач и сложностей личность становится инфантильной, инертной, неспособной развиваться. Выявлена связь ощущения одиночества с отсутствием семьи, с эмоциональной

вовлеченностью в жизненный процесс и с наличием выраженной копинг-стратегии «положительная переоценка».

Гипотеза нашла свое подтверждение, цель достигнута, задачи реализованы, гипотеза подтверждена.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

10. Долженко Я.А. Некоторые аспекты изучения проблемы жизнестойкости [Текст] / Я.А. Долженко // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы международной научной конференции. – Уфа, 2011. – С. 15–18.
11. Евтушенко Е. А. Жизнестойкость личности как психологический феномен // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. LX междунар. науч.-практ. конф. № 1(58). – Новосибирск: СибАК, 2016. С. 27-33
12. Заворотных Е.Н. Социально-психологические особенности одиночества как субъективного переживания: дис ... канд. психол. н. / 19.00.05 - социальная психология. - Санкт-Петербург, 2009. - 254 с
13. Кандыба Н.А. Психологические аспекты отношения женщин к одиночеству и ее влияние на личность / Н.А. Кандыба // Проблема современной психологии. - Выпуск 16. - 2012. - С. 431-439.
14. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2006. – 382 с.
15. Корчагина С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества: монография / С. Корчагина. - М.: МПСИ, 2005. - 196 с. 6. Мертон Р. Социальная теория и социальная структура. - М.: АСТ: АСТ Москва: ХРАНИТЕЛЬ, 2006. - 873 с.
16. Кудинов С. И. Функционально-стилевой подход в исследовании самореализации личности / С. И. Кудинов // Наука. Образование. Практика: Сборник материалов региональной межвузовской научно-практической конференции. - Уфа: Восточный университет, 2007. - С. 37-41
17. Кузикова С.Б. Психологические основы становления субъекта саморазвития в юношеском возрасте. Монография / С. Б. Кузикова; Печаль. гос. пед. ун-т им. А. С. Макаренко. - Сумы: МАКДЕН, 2012. - 410 с.
18. Кузнецов М.А. Экзаменационный стресс и особенности совладания с ним у студентов // Вестник Харьковского национального

педагогического университета. Сер. Психология. Вып. 17. - Харьков: ХНПУ имени Г.С. Сковороды, 2006. - С. 64-79.

19. Лабиринты одиночества: Пер. с англ. / Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – 624 с.

20. Ларина Т. А. Жизнестойкость как предпосылка постановки жизненных задач / Т.А. Ларина // Как строить собственное будущее: жизненные задачи личности / Под ред. Т. М. Титаренко. - М.: Нац. акад. пед. наук Украина, Ин-т социальной и политической психологии, 2012. - Вып. 6. - С. 287-322.

21. Леоненко, Н.О. Жизнестойкость студентов: этнопсихологические особенности и ресурсы развития в межкультурном диалоге [Текст]/ Леоненко, Н.О. – Материалы Международной научно-практической конференции «Изучение природных и социально-экономических систем. Инновации в системе образования» / Абхазский Государственный университет - Сухум, 2015. – 267 с. С.129 – 132.

22. Леоненко, Н.О. Смысловая регуляция в психологической структуре жизнестойкости студентов педагогического вуза [Текст]/ Леоненко, Н.О.- Педагогическое образование в России. – 2014. Выпуск 4. С.149-154.

23. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Леонтьев Д.А., Е.И. Рассказова. – М.: Издательство Смысл, 2006. – 63 с.

24. Лобанова Е. Ю., Тумакова Н. А. Студенческий отряд как способ становления и формирования личности будущего выпускника вуза // Молодой ученый. — 2015. — №10. — С. 1203-1205.

25. Логинова М.В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности // Вестник Московского университета МВД России. № 6. – М., 2009. – С. 19-22.

26. Логинова М.В., Одинцова М.А. Жизнестойкость как выход за пределы самого себя и реализация человеческой сущности // Психология человека в современном мире. Том I. Комплексный и системный подходы в

исследованиях психологии человека. Материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С.Л. Рубинштейна. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – С. 266-272

27. Мадди С. Смыслообразования в процессах принятия решения // Психологический журнал. - 2005. - Т. 26. - № 6. - С. 87-101.

28. Махнач А. В., Лактионова А. И. Жизнеспособность подростка: понятие и концепция / А. В. Махнач, А. И. Лактионова // Психология адаптации и социальная среда. Современные подходы, проблемы, перспективы; в соч. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. - С. 290-312

29. Наливайко Т.В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди // Вестник интегративной психологии: журнал для психологов. – Ярославль, 2006. – № 4. – С. 211–216.

30. Наливайко Т.В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди // Вестник интегративной психологии: журнал для психологов. – Ярославль; М., 2006. – Выпуск 4. – 65 с.

31. Неумоева Е.В. Одиночество как общественно-историческое явление и как явление индивидуальной жизни // Гуманитарный вектор. Вестник Забайкальский отделения Академии гуманитарных наук. - № 1-2 (10-13). - Чита: Изд-во ЗабГПУ. - 2004. - С.23-29.

32. Подходы к исследованию направлен явления одиночества [Электронный ресурс] / Е.С. Антонова // Известия Томского политехнического университет [Известия ТПУ] / Томский политехнический университет (ТПУ). - 2010. - Т.316, № 6: Экономика. Философия, социология и культурология. - С. 172-176.

33. Прохоренкова Е.В. Влияние одиночества на духовное развитие человека [Текст] / Е.В. Прохоренкова, Е.В. Неумоева // Человек и культура. Статьи и тезисы. - Тюмень: Издательство ТюмГУ, 2001. - С. 90 - 97.

34. Психологические особенности переживания одиночества в юношеском возрасте [Рукопись]: дис .. канд. психол. наук: 19.00.07 / Лашук Виктория Григорьевна; - Киев, 2010. - 184 с.
35. Российские студенческие отряды [Электронный ресурс] // URL: <http://www.shtabso.ru> (дата обращения 14.01.2017).
36. Рубинстайн К. Опыт одиночества / К. Рубинстайн, Ф. Шейвер. – М.: Прогресс, 1989. – 251 с.
37. Садлер У.А., Джонсон Т.Б. От одиночества к аномии [Текст] // Лабиринты одиночества / Под ред. Н.Э. Покровского. - М.: Прогресс, 1989. - С. 25-27
38. Сергеева СВ., Воскрекасенко О. А. Формирование готовности педагога высшей школы к педагогическому сопровождению адаптации обучающихся // Педагогическое образование и наука. - 2012. - N 1. - С. 65 – 71
39. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. - 474 с.
40. Тест определения уровня самоэффективности // Психология развития конкурентоспособной личности / Л. М. Митина. - М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2013. - С. 217-219
41. Шакурова З.А., Наливайко Т.В., Наливайко Е.И. О смысловых составляющих понятия жизнестойкость // Теоретическая, экспериментальная и прикладная психология: Сборник научных трудов / Под ред. Н.А. Батурина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2003. – 472 с.