

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

Факультет социальных наук
Кафедра психологии и педагогики
Специальность 37.05.01 – Клиническая психология
Специализация Клинико-психологическая помощь ребенку и семье

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой

_____ А.В. Лейфа

« ____ » _____ 2018 г.

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

на тему: Особенности переживания чувства одиночества учащихся юношеского
возраста с разным уровнем адаптационного потенциала

Исполнитель

студент группы 266-ос

Р.Н. Либертас

Руководитель

доцент, канд. псих. наук

С.В. Смирнова

Нормоконтроль

В.С. Клемес

Рецензент

О.А. Хоценко

Благовещенск 2018

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

Факультет социальных наук
Кафедра психологии и педагогики
Специальность 37.05.01 – Клиническая психология
Специализация Клинико-психологическая помощь ребенку и семье

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой

_____ А.В. Лейфа

« ____ » _____ 2017 г.

ЗАДАНИЕ

К дипломной работе студента Либертас Радмилы Николаевны

1) Тема дипломной работы: Особенности переживания чувства одиночества учащихся юношеского возраста с разным уровнем адаптационного потенциала (утверждено приказом от _____ № _____)

2) Срок сдачи студентом законченной работы _____

3) Исходные данные к дипломной работе

Одиночество почти всегда воспринимается человеком как трагедия. Он стремится избежать его, не в силах вынести общения с собственным Я. Но бегство от одиночества есть бегство от самого себя. Тем не менее, нахождение своего я и развитие самооценности в соотнесении с внешним миром – это обширная тема, которая в течение всей жизни сопровождает каждого человека, но берет свое начало именно в юношеском возрасте.

Способность к уединению в юношеском возрасте открывает возможность для рефлексии, а она в свою очередь позволяет обрести идентичность, что является основной из задач развития данного периода. Решение этой задачи усложняется в настоящее время, так как процесс взросления современных российских юношей и девушек происходит, с одной стороны, в условиях много-

вариативности путей самоопределения, а с другой стороны, в условиях неопределенности, размытости или неустойчивости ценностных ориентиров общества.

Адаптационные возможности человека не успевают за темпом и масштабом перемен в современном мире. Следует отметить, что адаптация является одним из критериев психического здоровья, которые были выделены Всемирной организацией здравоохранения, а, следовательно, проблема адаптации является и системообразующей для предмета «Клиническая психология».

4) Содержание дипломной работы (перечень подлежащих разработке вопросов):

1) Изучить теоретические подходы к переживанию одиночества в современной литературе;

2) Описать роль личностного адаптационного потенциала в переживании одиночества;

3) Выявить особенности субъективного переживания одиночества и уровни личностного адаптационного потенциала у учащихся юношеского возраста;

4) Определить характер взаимосвязи между личностным адаптационным потенциалом и субъективным переживанием одиночества.

5) Перечень материалов приложения (наличие чертежей, таблиц, графиков, схем, программных продуктов, иллюстративного материала и т.п.): Дипломная работа содержит 64 с., 9 таблиц, 4 рисунка, 6 приложений, 71 источник.

6) Дата выдачи задания _____

Руководитель дипломной работы: С.В. Смирнова, доцент, канд.псих.наук

Задание принял к исполнению (дата): _____

(подпись студента)

РЕФЕРАТ

Дипломная работа содержит 64 с., 4 рисунка, 6 приложений, 71 источник.

ОДИНОЧЕСТВО, ЮНОШЕСКИЙ ВОЗРАСТ, ЛИЧНОСТНЫЙ АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ, ЗДОРОВЬЕ

В первой части работы обозначено содержание понятия «переживание одиночества» как социально-психологического феномена, проанализирована специфика переживания одиночества в юношеском возрасте, а также рассмотрен феномен одиночества в структуре адаптационного эталона здоровья.

Во второй части работы описан методологический аппарат и база эмпирической части исследования особенностей переживания одиночества учащимися юношеского возраста с разным уровнем личностного адаптационного потенциала. Дается анализ и интерпретация полученных данных, а также в качестве рекомендации представлена программа психологической коррекции переживания одиночества.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
1 Теоретические подходы к изучению особенностей переживания одиночества учащимися юношеского возраста с разным уровнем личностного адаптационного потенциала	7
1.1 Переживание одиночества как социально-психологический феномен	7
1.2 Специфика переживания одиночества в юношеском возрасте	17
1.3 Феномен переживания одиночества в структуре адаптационного эталона здоровья	26
2 Эмпирическое исследование особенностей переживания одиночества учащимися юношеского возраста с разным уровнем личностного адаптационного потенциала	37
2.1 Организация и методы исследования	37
2.2 Анализ и интерпретация данных исследования	42
2.3 Обоснование коррекционной программы	52
Заключение	56
Библиографический список	58
Приложение А Бланк методики «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Леонтьев Д.А., Осин Е.Н.)	65
Приложение Б Бланк методики «Многоуровневый личностный опросник (МЛО) «Адаптивность»» (Маклаков А.Г.)	67
Приложение В Бланк методики «Тест нервно-психической адаптации» (Гурвич И.Н.)	77
Приложение Г Сводные таблицы данных	78
Приложение Д Математические расчеты коэффициента ранговой корреляции Спирмена	84
Приложение Е Содержание коррекционной программы	91

ВВЕДЕНИЕ

Слово «одинокость» происходит от слова «один». Но быть одиноким, не обязательно означает быть одному. Можно быть одному и не быть при этом одиноким, а можно быть одиноким и в толпе. Одинокость – это одна из наиболее серьезных социальных проблем современности, не знающее классовых, расовых или возрастных границ.

Одинокость относится к той группе проблем, которые принято называть экзистенциальными, то есть которые непосредственно связаны с самим смыслом человеческого существования. Проблема одинокости возникла не сегодня, однако в условиях современного постиндустриального общества она стала одной из наиболее актуальных для человечества в глобальном масштабе.

Одинокость почти всегда воспринимается человеком как трагедия. Он стремится избежать его, не в силах вынести общения с собственным Я. Но бегство от одинокости есть бегство от самого себя. Человек в момент уединения имеет возможность встретиться с собой, но это всегда вызывает много тревоги, потому что обычно мы не привыкли замечать в себе «себя». Тем не менее, нахождение своего я и развитие самооценки в соотношении с внешним миром – это обширная тема, которая в течение всей жизни сопровождает каждого человека, но берет свое начало именно в юношеском возрасте.

Способность к уединению в юношеском возрасте открывает возможность для рефлексии, а она в свою очередь позволяет обрести идентичность, что является основной из задач развития данного периода. Решение этой задачи усложняется в настоящее время, так как процесс взросления современных российских юношей и девушек происходит, с одной стороны, в условиях многовариативности путей самоопределения, а с другой стороны, в условиях неопределенности, размытости или неустойчивости ценностных ориентиров общества.

Адаптационные возможности человека не успевают за темпом и масштабом перемен в современном мире. Расстройства, связанные с социальными пе-

ременами, становятся основой для развития собственно неврозов и различных телесных заболеваний. Те формы поведения, которые вырабатываются у человека, не успевают за быстро меняющимися условиями окружающего мира, поэтому можно сказать, что в этом смысле большинство россиян переживают так называемый хронический стресс. И говоря об этом, мы, по сути, говорим о психической адаптации человека. Следует отметить, что адаптация является одним из критериев психического здоровья, которые были выделены Всемирной организацией здравоохранения, а, следовательно, проблема адаптации является и системообразующей для предмета «Клиническая психология».

В настоящее время на роль психосоциальных факторов как причину возникновения различных патологий обращают внимание многие исследователи, из которых можно выделить таких ученых как Ю.А. Александровский, А.Н. АLEXИН, И.Н. Гурвич, а также в своих работах это рассматривал А. Лэнгле.

Объект исследования: переживание одиночества.

Предмет исследования: особенности переживания одиночества учащимися юношеского возраста с разным уровнем личностного адаптационного потенциала.

Цель исследования: изучение особенностей переживания одиночества учащимися юношеского возраста с разным уровнем личностного адаптационного потенциала.

Задачи исследования:

- 1) изучить теоретические подходы к переживанию одиночества в современной литературе;
- 2) описать роль личностного адаптационного потенциала в переживании одиночества;
- 3) выявить особенности субъективного переживания одиночества и уровни личностного адаптационного потенциала у учащихся юношеского возраста;
- 4) определить характер взаимосвязи между личностным адаптационным потенциалом и субъективным переживанием одиночества.

Гипотеза: для лиц юношеского возраста с высоким уровнем личностного адаптационного потенциала характерно позитивное переживание одиночества.

Методы исследования: анализ научной литературы, тестирование, методы математической статистики.

База исследования: Амурский колледж строительства и жилищно-коммунального хозяйства, Амурский государственный университет.

Выборка: 68 человек в возрасте от 17 до 20 лет, учащиеся технической и гуманитарной направленности.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА УЧАЩИМИСЯ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЛИЧНОСТНОГО АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА

1.1 Переживание одиночества как социально-психологический феномен

Проблема одиночества в последнее время становится предметом все более пристального изучения философов, психологов и представителей других гуманитарных дисциплин. В наиболее общем виде одиночество можно определить как психологическое состояние переживания себя как не вовлеченного в связи с другими людьми [34, с. 108].

Такое психологическое состояние переживания себя может возникнуть как в состоянии физической изоляции, когда нет других людей, так и в присутствии других людей, иногда в большом количестве, но без психологического контакта с ними, что иначе можно назвать состоянием отчуждения. В обоих случаях одиночество может быть либо добровольным, выбранным, то есть уединение, либо вынужденным; в последнем случае оно может служить источником серьезных психологических проблем и нарушений.

Очевидно, что феномен одиночества отличается сложностью и неоднозначностью в плане научного определения. Следует отметить, что первыми, кто обратил внимание на проблему одиночества, были психоаналитики школы З. Фрейда. Важным в формировании переживания одиночества они отмечали то, как проходит период раннего детства. Если ребенок окружен любовью и вниманием, восхищением со стороны семьи и окружающих, то в дальнейшем у него появится потребность быть таким же объектом любви и почитания со стороны других людей. Как правило, эта потребность не находит удовлетворения в дальнейшем и поэтому возникает чувство одиночества.

Человек-центрированный подход к одиночеству отличается от психоаналитического в том, что они считают, что одиночество возникает не из-за ранних детских событий, а из-за ситуаций, которые происходят именно сейчас, в

настоящий момент. Итак, согласно К. Роджерсу, одиночество – это проявление слабой приспособляемости личности, а причина его – феноменологическое несоответствие представлений индивида о собственном «Я» [53].

Далее когнитивный подход, который основывается на познании, как одном из факторов, определяющих связь между недостатком социальности и чувством одиночества. С позиции данного подхода чувство одиночества возникает лишь тогда, когда человек осознает несоответствие между желаемым и достигнутым уровнями собственных социальных контактов. Таким образом, одиночество выступает конструктом сознания. Лишь обозначив, осознав себя одиноким, человек может почувствовать это состояние. И наоборот, если даже при самых очевидных внешних факторах человек не признает себя одиноким, он не испытывает данного состояния [26, с. 26].

Совершенно другая точка зрения на чувство одиночества в гуманистическом подходе, ярким представителем которого является А. Маслоу. По мнению данного автора, одиночество является нормальной и даже необходимой потребностью человека, который стремится к самоактуализации [40, с. 273]. Схожая точка зрения и у представителей экзистенциального подхода, которые трактуют одиночество как изначально присущее человеку чувство. Это чувство проявляется в основном в так называемых пограничных состояниях, например в состоянии, когда близка смерть. Поэтому они считают, что не стоит избавляться от этого чувства, убегать, так как это бессмысленно, стоит, напротив, попытаться осознать его и принять [39, с. 37].

Таким образом, представители психодинамической традиции считают, что одиночество взрослого человека имеет свои истоки в ранних детских впечатлениях и реакциях и рассматривается только как патологическое явление, имеющее негативное влияние на личность. Когнитивная модель одиночества подчеркивает значение самопознания и самооценки индивида как одинокого. Экзистенциальный и гуманистический подходы схожи в том, что трактуют одиночество как абсолютно необходимое и естественное для человека явление. Разнятся они лишь в том, что экзистенциалисты рассматривают одиночество

как внутренне присущее, согласно самой природе человека, а гуманисты делают акцент на позитивной стороне одиночества, говоря о том, что это ресурсное состояние, которое может способствовать развитию и самоактуализации человека.

Теоретический анализ философских и психологических концепций одиночества позволил дифференцировать и описать кандидату психологических наук Е.В. Неумоевой основные аспекты одиночества, такие как: объективный и субъективный, позитивный и негативный. Далее дадим определение каждого из основных аспектов одиночества.

Итак, объективная сторона одиночества, по мнению Е.В. Неумоевой – это общественные отношения и факты, принимающие в определенных условиях деформированный характер, что может проявляться как аномия, отчуждение, изоляция. Иначе говоря, объективный аспект одиночества – это те условия, которые располагают к одиночеству, создают для него «питательную почву», «благоприятную среду».

Субъективная сторона одиночества (или – собственно одиночество) – переживание личности, обусловленное деформацией ее связей с различными аспектами действительности, относительно независимое от объективных условий [44, с. 19]. При этом субъективные переживания, связанные с феноменом одиночества различны: время, проведенное в одиночестве, может быть полным отчаяния, но может быть использовано для творчества, медитации и внутреннего диалога, позволяющего по-настоящему пережить ценность отношений с другими людьми. Таким образом, для адекватного понимания феномена одиночества необходимо различать болезненное переживание одиночества как отделенности, изолированности от людей и переживания, связанные с уединением, которые могут быть позитивными или негативными [50, с. 57].

Позитивный смысл одиночества – одиночество как ресурс – заключается в том, что оно является неотъемлемой частью становления индивидуальности человека и, в целом, процесса социализации. Позитивный потенциал одиночества реализуется в следующих его функциях: функция самопознания; функция

становления саморегуляции; функция творчества и самосовершенствования; функция стабилизации психофизического состояния; функция защиты «я» человека от деструктивных внешних воздействий. Позитивный потенциал одиночества, по мнению Е.В. Неумоевой, заключается в том, что одиночество является фактором низкой самопривязанности, то есть своего рода индикатором неудовлетворенности человека своим положением, который побуждает к желанию соответствовать идеальным представлениям о себе и к развитию своей личности [44, с. 15].

Негативный характер одиночества – одиночество как проблема – проявляется в том, что само чувство одиночества способно подчинять себе другие психические процессы и состояния; одиночество нарушает внутреннюю целостность личности; одиночество может быть механизмом психологической защиты; одиночество ведет к формированию сверхожиданий и переоценке вклада другого человека в собственное развитие.

Диалектическое понимание связи между негативным и позитивным аспектами одиночества позволяет говорить о том, что при определенных условиях негативные проявления одиночества могут приобрести позитивный характер. К таким условиям можно отнести опыт совладания с трудностями, осознание одиночества, активная позиция по отношению к нему, мотивированность одиночества и так далее.

Большое количество людей считают, что быть в одиночестве – это унылая доля, которой никто бы не пожелал. Однако такое мнение не всегда верно. Например, такая творческая работа, как рисование, сочинение музыки или рассказов, требует одиночества.

Творческие личности большую часть времени хотят быть одни. В уединении может быть и много других положительных сторон. Некоторые переживают чувство возрождения, подъем творческих сил, оставаясь наедине с собой. Кроме того, иногда люди ищут уединения по тем же причинам, что художники или писатели, – в одиночестве они лучше думают и могут проанализировать свои проблемы. В каждом таком случае одиночество является добровольным –

благоприятной возможностью для творчества, снижения прессинга или психологического обновления [28, с. 538].

Следует отметить, что ряд авторов, например, такие как А. Маслоу, В. Франкл, И. Ялом подчеркивают ценность уединения, которое дает человеку возможность для встречи и конструктивного диалога с самим собой, необходимыми для развития личности [50, с. 74]. В частности, у А. Маслоу одиночество – это потребность в уединении, независимости, которая является характеристикой самоактуализирующейся личности. Автор пишет, что самоактуализирующиеся люди очень нуждаются в неприкосновенности внутренней жизни и одиночестве. Так как они не стремятся устанавливать с другими отношения зависимости, то могут наслаждаться богатством и полнотой дружбы.

К сожалению, это качество независимости не всегда понимается или принимается другими. В сфере социального общения часто «нормальные» люди считают их равнодушными, необщительными, высокомерными и холодными, особенно в том случае, когда потребности любви и привязанности у них неадекватно удовлетворены. Но у самоактуализирующихся людей эти дефицитные потребности удовлетворены, и поэтому им не нужны другие люди для дружбы в обычном смысле этого слова. В результате появляется потребность общения другого уровня – общения с собой. Как сказал один из испытуемых А. Маслоу: «Когда я один – я с моим лучшим другом» [23, с. 66]. Такое замечание можно интерпретировать как законченный нарциссизм, но исследователь просто считает, что самоактуализирующиеся люди могут находиться в одиночестве без того, чтобы ощущать себя одинокими.

Потребность в уединении и уверенность в себе проявляются также и в других аспектах поведения самоактуализирующихся людей. Например, они сохраняют спокойствие и невозмутимость, когда их постигают личные несчастья и неудачи. А. Маслоу объясняет это тем, что самоактуализирующиеся люди стремятся иметь собственный взгляд на ситуацию, а не полагаться на те мнения или чувства, которые демонстрируют по данному поводу другие люди. Действительно, они сами для себя являются движущей силой, сопротивляющейся

попыткам общества заставить их придерживаться социальных условностей.

Тем не менее, такое отношение к жизни нередко приводит к тому, что человек оказывается поглощенным только самим собой. Реализуя потребность в самоозабоченности, эти люди стараются огородить себя от любого проявления настоящей вовлеченности в близкие отношения, так как требования и риск, связанные с интимностью, представляют для них угрозу собственной свободе. В результате человек занимает позицию отчужденности и незаинтересованности в любых отношениях, как в личных, так и в социальных. Таким образом, выбор между стремлением к свободе и стремлением к защищенности и безопасности, которые достигаются в здоровой семье, делается в пользу свободы [39, с. 47].

Это, своего рода, может рассматриваться как нарциссическая погруженность в себя, которая является одним из вариантов организации жизни в юношеском возрасте, когда он пытается сбежать от общества. Более подробно обратим внимание на этот момент в следующем параграфе дипломной работы, где будут рассмотрены причины и возможные последствия такого выбора.

Таким образом, опираясь на вышесказанное, можно заметить прямую взаимосвязь между самоактуализацией человека и одиночеством. Но следует учитывать, что если человек воспринимает одиночество как проблемное состояние, это будет только мешать в его личностном развитии.

Не смотря на все положительные стороны одиночества (возможности уединения), многие люди не хотят или не могут вслушиваться в свой внутренний голос, им скучно и страшно наедине с собой, поэтому они стремятся избежать ситуаций одиночества или, по меньшей мере, с помощью музыки, радио, телевидения и других технических устройств заглушить, заблокировать возможность внутреннего диалога. Возможно, стремление избежать одиночества связано и с тем, что во многие исторические периоды одиночество являлось печальным следствием какого-либо бедствия или войны, либо рассматривалось как признак возможной неполноценности или незрелости, и последнее мнение сохраняется в некоторой степени до сих пор.

Ряд авторов отмечают, что осознание факта своего одиночества может

вызывать у человека страх, описанный К. Мустакасом как «тревога одиночества». Страх одиночества может приводить к вытеснению личностью переживаний одиночества, отрицанию одиночества как факта или, напротив, к постоянному поиску компании и установлению многочисленных поверхностных социальных контактов в попытках предотвратить наступающую угрозу одиночества. В любом случае страх одиночества выступает серьезным препятствием на пути личностного роста, в ходе которого человек становится перед вызовом осознания своей отдельности [49, с. 133].

Страх одиночества, а именно уединения, связан и с тем, что человек в этот момент имеет возможность встретиться с собой. Это всегда вызывает много тревоги, потому что обычно мы не привыкли замечать в себе «себя». Здесь можно привести аналогию с одеждой: я – это человек, который изначально одинок и, в каком-то смысле, голый. На протяжении времени социум одевает меня в различную одежду. Я могу ее менять или одевать сразу несколько – это удобно. И вот, когда я пытаюсь избавиться от всего этого внешнего, навязанного мне и понять кто же я, я будто начинаю снимать с себя эту одежду – я раздеваюсь. Именно в этот момент становится страшно.

Что если я сниму всё, а там ничего не окажется? Тогда будто бы я ничто без этой одежды и тогда мне надо постоянно быть в ней (например, когда мы избегаем уединения, чтобы не увидеть себя). Или я разденусь, увижу свое нагое тело, наконец-таки встречу с собой, и мне понравится это, но в обществе не принято ходить голой.

У общества есть нормы: используя как официальные, так и негласные законы, общество решает, в какой степени отдельный человек имеет право быть самим собой и делать то, что он хочет. Общество поощряет все то, что для него желательно, наказывая иное. Здесь речь идет о том, что живя в обществе, мы постоянно взаимодействуем с людьми, играем какие-то роли, иногда надеваем маски, то есть носим определенную одежду, которая помогает нам быть в социуме. Порой за этой одеждой мы начинаем терять себя, а, следовательно, и не можем принять себя [36, с. 42]. Но смысл заключается в том, что ты можешь

носить одежду, даже довольно таки красивую, но главное, чтобы ты знал что под ней – и тогда это совсем уже по-другому. Тогда ты не пытаешься избежать одиночества, а находишь в этом ресурс и радость уединения.

Таким образом, можно сказать, что самопринятие взаимосвязано с позитивным переживанием одиночества. Эта взаимосвязь была доказана в ходе разработки и апробации нами коррекционной программы в предыдущей работе [35, с. 202]. Для того, чтобы принять себя, нужно сначала «увидеть» себя и составить картину себя, понять «так кто же я». Это требует определенной встречи с собой. Встреча для внутреннего диалога, когда ты остаешься наедине с собой – уединение, в котором может раскрыться позитивный потенциал одиночества, предоставляющий возможность развития личности.

Резюмируя все вышесказанное, можно отметить, что состояние одиночества имеет различные нюансы, оттенки, и каждый индивид определяет его в зависимости от комплекса чувств, мыслей, поступков. Поэтому когда человек говорит: «Я чувствую себя одиноким», он не обязательно понимает одиночество однозначно. Следовательно, можно предполагать, что на переживание состояния одиночества влияют не только реальные отношения, сколько идеальные представления о том, какими они должны быть [58, с. 103].

Важно также обозначить, что мы понимаем, говоря «переживание» в нашей работе. Если опираться на работы А. Лэнгле, то он интерпретирует переживания как отражение открытого диалога с ситуацией, когда в процессе восприятия и обработки внешней среды связывается с важными внутренними силами и внутренней информацией. Л.М. Веккер считал, что переживание – это непосредственное отражение самим субъектом своих собственных эмоций и состояний. При этом, стоит отметить, что категория переживания была тесно связана с проблемой регуляции поведения, с внутренней и внешней активностью человека, которые соотносились с такими важными проблемами, как осознанность, отношения, волевая регуляция поведения и его пределы, осознание выбора и направленности.

Таким образом, переживание одиночества представляет собой сложный и

многоаспектный феномен. Одиночество связано с депрессией, тревогой, враждебностью, злоупотреблением алкоголем, склонностью к суициду, соматическими проблемами, что подтверждается данными многочисленных эмпирических исследований. В третьем параграфе нашей работы мы рассмотрим переживание одиночества в настоящее время, а именно в условиях инновационных преобразований, как возможный фактор дезадаптации и развития этих болезней в юношеском возрасте.

Проведя анализ различных подходов к пониманию переживания чувства одиночества можно дать общее определение: одиночество – это осознаваемое, добровольное или вынужденное психологическое состояние переживания себя как не вовлеченного в связи с другими людьми. Также очевидна важность дифференцированной психологической диагностики не только самого переживания одиночества, но и отношения личности к одиночеству как к жизненному факту и, как следствие, к ситуациям уединения.

Принятие одиночества как экзистенциального факта открывает человеку возможность ценить уединение, находя в нем позитивный ресурс для развития собственной личности и установления новых, более глубоких и осмысленных связей с людьми. В свою очередь, неприятие одиночества или страх одиночества будут приводить к постоянному избеганию уединения и поиску социальных контактов, а также к бегству от самого себя [24, с. 37].

Далее разберем специфику переживания одиночества в юношеском возрасте, психологические особенности юношеского возраста и основные задачи развития данного периода. Попробуем рассмотреть, как способность к уединению помогает перейти от детства к взрослости, и как связаны рефлексия и эмоциональная сепарация с позитивным переживанием одиночества. Также уделим внимание тому, как в современном мире, когда технологии развиваются быстрее человека, юноши и девушки ищут свое место, свое призвание, себя.

1.2 Специфика переживания одиночества в юношеском возрасте

Юношеский возраст в психологии развития рассматривается как период самоопределения, период, когда происходит формирование нового уровня

морального сознания и самосознания, мировоззрения, когда формируется идентичность и происходит интенсивное интеллектуальное развитие, а также это период приобретения психической, идейной и гражданской зрелости. Авторы различных возрастных периодизаций, например, Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, Э. Эриксон определяют юношеский возраст как переход от детства к взрослости [15, с. 12].

Такие исследователи, как М.В. Ермолаева, К.Н. Поливанова, А.А. Реан, Е.Е. Сапогова указывают на кризис детства и удлинение периода взросления, которое связано с рядом факторов, одним из которых являются социальные изменения в российском обществе. В частности, А.А. Реан говорит о том, что переход от детства к взрослости может затянуться почти на целое десятилетие, как это происходит в современном индустриальном обществе.

Таким образом, вопрос о временных границах, определяющих юношеский возраст, до сих пор является нерешенным. Некоторые авторы вообще не выделяют юношеский возраст в отдельную категорию развития, а объединяют либо с подростковым периодом, либо с периодом ранней молодости. Так, например, Д.Б. Бромлей объединяет период поздней юности с ранней зрелостью и определяет их в границах от 18 до 21 года. Стоит отметить, что некоторые авторы, например, такие как Р. Гаулд и Д. Левинсон, возраст с 16 до 22 лет описывают как период стремления к самостоятельности, период взросления. Наиболее известной и всеми признанной является периодизация Э. Эриксона, в которой период юности приходится на 20 – 25 лет. С точки зрения Э. Эриксона, именно в юношеском возрасте завершается формирование идентичности.

Что касается отечественной психологии, то наиболее широко распространенной является периодизация Д.Б. Элькониной, в которой юношеский возраст имеет границы от 14 до 17 лет и именуется как старшее подростничество. В.И. Слободчиков связывает юношеский возраст с периодом индивидуализации, который определяется временными рамками от 17 до 21 года. Вслед за ним Д.И. Фельдштейн в качестве второго периода юности также определяет возрастные границы от 17 до 21 года. В.Ф. Моргун и Н.Ю. Ткачева выделяют так

называемый «порог взрослой жизни», который соответствует юношескому возрасту и входит в границы от 18 до 23 лет. Е.Е. Сапогова рассматривает границы юношеского возраста от 18 – 19 до 23 лет. В.С. Мухина определяет юность как период после отрочества до взрослости и возрастные границы от 15 – 16 до 21 – 25 лет [15, с. 13].

Резюмируя вышесказанное, можно сделать вывод, что большинство авторов в настоящее время нижней границей юношеского периода выделяют 17 лет. Верхней же границей считается возраст 21 – 22 года, когда происходит усвоение определенных профессий, и начало усвоения семейных и культурных функций. Таким образом, возникает вопрос, с чем же связаны такие изменения и размытость границ определения юношеского возраста. С одной стороны, анализирую актуальную ситуацию развития, можно сказать, что наше общество ожидает от юношей и девушек проявление способности самостоятельно ставить жизненные цели, уметь самостоятельно делать выбор, опираться на себя, а также требует от них умения быстро адаптироваться в динамично меняющемся мире с высокой степенью социальной неопределенностью. Также, следует отметить, что широкое признание в современном российском обществе получили ценности индивидуализма, подчеркивается важность таких качеств личности как самостоятельность, уверенность в себе, независимость, самодостаточность [16, с. 17].

С другой стороны, удлинение периода юности исследователи связывают с поиском своей идентичности. Это может проявляться в том, что поиск работы порой затягивается на несколько лет, выбор профессии происходит не сразу, что подтверждает востребованность получения второго высшего образования, а также происходит перевыбор партнеров в браке, который все чаще является «гражданским».

В предыдущем параграфе дипломной работы нами был рассмотрен страх одиночества, и именно уединения, который лишает возможности встретиться с собой, а, следовательно, и препятствует формированию идентичности. И здесь остановимся более подробно.

Уединение косвенно связано с постоянным поиском индивидом подлинного в себе [41, с. 24]. Известно, что ответ на вопрос: «кто я?» можно дать двумя главными способами: либо в терминах моей личной идентичности (я ищу уникальный ответ для себя и нахожу это определение), либо в терминах социальной идентичности (психолог, православный, болельщик «Спартака» и так далее). Первое – обретение личностью собственной идентичности без помощи социальных ярлыков – требует очень непростой интеллектуальной работы, требует определенных личностных предпосылок.

Второе, с одной стороны, проще, а с другой стороны, имея столько социальных ролей, может возникнуть расщепление идентичности, когда происходит некое приклеивание на себя множество социальных ярлыков, под которыми потом сложно увидеть один целый образ («так кто же я, в конце концов»), либо возникает некое ригидное самоопределение, которое в условиях нашей сравнительно динамичной жизни начинает все время вступать в конфликт с социальным бытием, которое этому самоопределению не вполне соответствует, и тогда определив себя только в терминах какой-то одной категории, человек начинает сталкиваться с тем, что эта категория недостаточна во многих сферах жизни [32, с. 13].

Мы видим экзистенциальную задачу становления «я» как необходимость найти истинную самооценку, имея два способа – это внутренний, то есть чувственное отношение к себе, и внешний – который проявляется в наших поступках и во взаимодействии с другими людьми. Для того, чтобы приобрести самооценку в равной мере необходимы как помощь со стороны других, так и отграничение от них; включенность в сообщество, однако без того, чтобы симбиотически в нем раствориться. При этом, несмотря на необходимость быть с другими, стоит добиваться собственной автономности, для того чтобы индивидуальность в ее ценности смогла стать действительно плодородной. Таким образом, самостановление означает быть собой, несмотря на отличие от других людей, и при этом чувствовать внутреннее согласие и разрешение быть таким [37, с. 38].

Когда необходим доступ к самому подлинному в нас, к тому, чем мы являемся в своей сути, то следует «отпустить себя», дать себе быть и, открывшись внутри себя, спросить: «Чувствую ли я, что так для меня – правильно?» И обратить внимание на интуитивное чутье, которое при этом начинает звучать как ответ на вопрос, этот ответ нельзя создать, его можно только почувствовать [38, с. 41].

Таким образом, чтобы стать самим собой, нужно сначала увидеть самого себя и составить картину себя, что становится возможным благодаря определенной внутренней и внешней дистанции по отношению к собственным чувствам, решениям, действиям. И здесь речь идет уже о саморефлексии.

Следует более подробно остановиться на понятии рефлексии, так как она является одним из главных новообразований юношеского возраста, по мнению В.И. Слободчикова. Дмитрий Алексеевич Леонтьев дает следующее определение рефлексии: это способность человека произвольно обращать сознание на самого себя. При этом он отмечает, что здесь содержится два принципиальных момента: механизм произвольного манипулирования идеальными содержаниями в умственном плане, основанный на переживании дистанции между своим сознанием и его интенциональным объектом, и направленность этого процесса на самого себя как на объект рефлексии. То есть здесь одновременно есть возможность видеть полюс субъекта и полюс объекта – системная рефлексия, что и образует полноценное рефлексивное отношение, с которым Д.А. Леонтьев связывает переход на уровень самодетерминации [31, с. 112].

В свою очередь, противоположным для рефлексии является понятие арефлексия. Приставка «а» уже говорит об отсутствии чего-то. Итак, арефлексия – это полное отсутствие самоконтроля, когда нет направленности сознания на себя и нет направленности сознания на внешнюю ситуацию. Существует еще два типа рефлексивного отношения – это интроспекция или самокопание и квази-рефлексия. При интроспекции фокусом внимания становятся только собственные внутренние переживания и состояния, при квази-рефлексии, наоборот, – только внешние, то есть происходит уход в посторонние размышления, например, «что было бы, если» в прошлом или будущем.

Человек становится очень сильно несвободным, когда теряет самого себя из виду в различных ситуациях, и чтобы освободиться, следует попытаться взглянуть на себя со стороны, то есть дистанцироваться и обратить сознание на самого себя, что не просто, ведь в этот момент может возникнуть страх, описанный К. Мустакасом как «тревога одиночества» [33, с. 72]. В предыдущем параграфе мы отмечали, что человек в этот момент имеет возможность встретиться с собой, а это всегда вызывает много тревоги, потому что обычно мы не привыкли замечать в себе «себя» [36, с. 43].

К наиболее отчетливым формам добровольного выбора несвободы относятся зависимости. Алкоголизм, наркомания представляют собой добровольный отказ от контроля за собственным поведением, отказ от выбора, от сознания. Но об этом речь пойдет в следующем параграфе дипломной работы, когда будет рассмотрено одиночество как фактор, способствующий возникновению болезней в юношеском возрасте.

Итак, из вышеописанных форм рефлексии системная рефлексия является наиболее адаптивной, и именно эта форма связана с самодетерминацией. Следует отметить, что результаты пилотажных исследований Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина, при разработки дифференциального теста рефлексивности, показывают связь системной рефлексии с показателем позитивного переживания одиночества, отражающим готовность и способность личности к творческому использованию ситуаций уединения.

М. Чиксентмихайи в своей эволюционной концепции личности «Случай и необходимость» говорит о том, что единственное, что управляет существами – это неспособность к рефлексии. Также он отмечает, что само рефлексивное сознание может выступать как новый орган, своеобразный «метамозг», который освобождает нас в какой-то степени от власти генетических программ, так как способность к рефлексии позволяет нам «писать» собственные программы в дополнение к генетическим и социальным программам закладываемым в нас биологией и культурой. Все это, в свою очередь, дает человеку дополнительную степень свободы, которая так необходима в юношеском возрасте для того

чтобы сформировать себя как взрослую личность [68, с. 276].

Таким образом, анализируя все вышесказанное, можно проследить взаимосвязь описанных процессов: способность к уединению в юношеском возрасте открывает возможность для рефлексии, а она в свою очередь позволяет обрести идентичность. Как отмечал Л.С. Выготский достижение жизненных целей это и показатель овладения личностью своим внутренним миром, и система приспособления к действительности. В юности происходит овладение профессией, создание своей семьи, выбор своего стиля и своего места в жизни.

Что касается социальной ситуации развития в юности, то она заметно усложняется, так как процесс взросления современных российских юношей и девушек происходит, с одной стороны, в условиях многовариативности путей самоопределения, а с другой стороны, в условиях неопределенности, размытости или неустойчивости ценностных ориентиров общества [17, с. 46]. Социальная ситуация развития предоставляет ресурсы, которые необходимы для решения задач развития в пределах определенного периода жизни. Выполнение этих задач является необходимым условием нормального развития личности.

К.Н. Поливанова пишет о том, что если раньше, когда ребенок вырос, он имел некий конечный набор задач развития с уже имеющимся списком мест, где их можно решить, сейчас же – это хаос возможностей [54, с. 130]. К основным задачам развития юношеского возраста можно отнести, в первую очередь, формирование идентичности, психологическую сепарацию от родителей, а также способность выстраивать близкие отношения, и в дальнейшем готовность к вступлению в брак, готовность к трудовой деятельности.

Например, в юношеском возрасте, когда детство уже кончилось, но ощущение взрослости еще нет, задача самоопределения не решена, и как следствие может возникнуть бегство от общества. Бегство от общества представляет собой один из вариантов организации жизни в юношеском возрасте: бегство в наркотики, религиозные секты, нарциссическую погруженность в себя, о чем было сказано ранее, и так далее.

Также, как было отмечено ранее, одной из задач развития в юношеском

возрасте является психологическая сепарация от родителей. Поэтому необходимо уделить внимание тому, что же это такое и попробовать разобраться, как происходит этот процесс отделения от родительской семьи, от чего он зависит, и какие могут быть варианты развития.

Для начала определимся, что мы будем иметь в виду, говоря о психологической сепарации в нашей работе. Последователь психоаналитического подхода, Дж. Хоффман, понимает психологическую сепарацию от родительской семьи в юношеском возрасте, как достижение психологической независимости. Опираясь на психоаналитические представления о сепарации, Дж. Хоффман разработал структурную модель психологической сепарации, согласно которой сепарация от родителей в юношеском возрасте проходит в трех сферах: аффективной, когнитивной и поведенческой [15, с. 23].

Итак, психологическая сепарация – это сложный, нелинейный процесс трансформации отношений с родителями, когда общение строится по типу равенства «Взрослый – Взрослый», который способствует тому, что вся семейная система перестраивается, тем самым дает возможность для личностной автономии юношам и девушкам в когнитивной, аффективной и поведенческой сфере. То есть психологическая сепарация – это процесс, который изменяет самосознание, обеспечивает развитие осознание себя, как отдельного и отличного от интериоризованных образов родителей [15, с. 66].

Таким образом, сепарация ведет человека к необходимой степени зрелости личности, становится ступенью в личностном росте, которую необходимо пройти каждому, чтобы стать полноценной личностью. Также было эмпирически доказано, что сепарация от родителей в юношеском возрасте способствует успешной адаптации студентов в колледже / вузе, личностной и профессиональной адаптации. И, напротив, если психологическая сепарация затягивается или вовсе не разрешается, то это может привести к развитию личностных расстройств, сахарного диабета, расстройств пищевого поведения, суицидальных мыслей, страха смерти, неблагоприятных отношений со сверстниками, прокрастинации, депрессии и тревоги, чувства одиночества [15, с. 34].

Также Э.Б. Боженко было проведено пилотажное исследование взаимосвязи одного из важнейших аспектов взаимоотношений выросших детей и их родителей – эмоциональной сепарации – с самоактуализацией. Корреляционный анализ показал статистически значимую положительную связь $r = 0,636$ (при $p = 0,01$). И здесь следует отметить, что взаимосвязь с эмоциональной сепарацией наблюдается в основном по тем характеристикам, которые связаны с психическим здоровьем личности, ее цельностью, уверенностью человека в себе, вниманием к своим потребностям, а также со здоровыми межличностными отношениями [8, с. 271].

Таким образом, мы видим, что переход от детства к взрослости представляет собой нелегкий путь, границы которого размыты и неясны. В рамках нашей работы, вслед за рядом отечественных исследователей к представителям юношеского возраста мы будем относить юношей и девушек в возрасте от 17 до 22 лет.

Следует признать, что сегодня взросление происходит в существенно изменившихся условиях. С одной стороны, общество предъявляет высокие требования к взрослеющему поколению, с другой стороны, происходит удлинение периода юности, которое связано с поиском своей идентичности. Социальная ситуация развития заметно усложняется – условия неопределенности, размытости и неустойчивости ценностных ориентиров общества, хаос возможностей и как следствие многовариативность путей самоопределения [55].

Тем не менее, основными задачами развития в юношеском возрасте являются формирование идентичности, психологическая сепарация от родителей, а также способность выстраивать близкие отношения, и в дальнейшем готовность к вступлению в брак, готовность к трудовой деятельности. В данной части дипломной работы мы рассмотрели как одиночество, а именно уединение, помогает решить эти задачи развития. Также были рассмотрены взаимосвязи рефлексии, уединения, психологической сепарации от родителей и самоактуализации.

Стоит отметить, что представители экзистенциальной психологии счита-

ют, что одиночество является творческой силой человека, возможностью для развития. Так, говоря о связи роста и изоляции, И. Ялом приводит определение Ранка, который считал, что процесс роста непосредственно связан с сепарацией, автономией, независимостью. В свою очередь способность самодостанцирования позволяет избирательно относиться к самому себе как к авторскому проекту, заботиться о себе и работать над собой, предпринимая усилия по направленному изменению того, что субъект считает нужным изменить.

Завершая обсуждение современной ситуации, важно указать, что она является серьезным вызовом классическим отечественным подходам – культурно-историческому и деятельностному [54, с. 133]. Теперь стоит рассматривать возрастную периодизацию и вообще, развитие и становление человека в целом, учитывая инновационную, техногенную среду, ведь она оказывает огромное влияние. Далее рассмотрим результаты влияния этой среды, каковы возможности личностного адаптационного потенциала человека в современном мире, как это связано с переживанием одиночества и почему могут возникнуть «цивилизационные болезни» в юношеском возрасте.

1.3 Феномен переживания одиночества в структуре адаптационного эталона здоровья

В предыдущих параграфах первой главы дипломной работы мы рассмотрели различные подходы к определению одиночества. Переживание одиночества представляет собой сложный и многоаспектный феномен. Важным здесь является выделение позитивного смысла одиночества, то есть это некая готовность быть один на один со своим делом, со своей жизнью, и негативный смысл одиночества – отчуждение от себя, своей жизни, своего дела [10, с. 137].

Позитивный смысл одиночества – одиночество как ресурс – также заключается и в том, что оно является неотъемлемой частью становления индивидуальности человека и, в целом, процесса социализации, которые происходят в юношеском возрасте. Имеющиеся в современном обществе многообразие и размытость общественных представлений и норм создают у молодых людей неуверенность в выборе объектов идентификации. Таким образом, здесь важно

обратить внимание на то, что общее переживание одиночества в юношеском возрасте связано, скорее всего, с несоответствием у молодых людей восприятия развития человека и самой жизни, а не с кризисом взросления, что и объясняет трудности нахождения идентификации в юношеском возрасте. Еще представители когнитивного подхода говорили о том, что как только человек осознает это несоответствие, он чувствует одиночество [10, с. 138].

Негативный же смысл одиночества – переживание одиночества как проблемы – не только порождает множество проблем в социальной сфере, обостряет возрастные и личностные изменения, но и проявляется в дезадаптации и ухудшении психического здоровья человека, как это отмечали зарубежные ученые J.T. Casierro и L.C. Hawkey [20, с. 17]. Именно поэтому рассмотрим более подробно это в данной части нашей работы.

Для начала определим, что такое адаптация. Очевидно, что это необходимый и непрерывно текущий процесс, который не прекращается от момента зарождения организма и до момента смерти [13, с. 7]. Современная наука трактует понятие адаптации как совокупность приспособительных реакций организма, связанных с перестройкой работы не только внутренних органов, но и в целом всего организма, а также психики на уровне психических процессов и состояний в соответствии с изменившимися состояниями окружающей среды, позволяющей ему оптимально функционировать в ней.

В психологическом же аспекте адаптацию человека можно рассматривать как процесс, который способствует формированию адекватных психологических отношений личности в трех сферах: при взаимодействии с другими людьми, с самим собой и в целом с действительностью. При таком подходе результатом является качество психического и физического самочувствия. Когда нарушается эта взаимосвязь с миром, на уровне сознания возникает «болезнь», а на уровне тела это проявляется в виде биохимических, функциональных и органических изменений [4, с. 18].

Таким образом, способность человека адаптироваться к изменениям окружающей среды, тесно связана с понятием здоровья человека. И многие ав-

торы считают, что «адаптационные возможности организма» могут выступать как мера здоровья, как мера защиты от болезни [66, с. 51]. В частности, Н.Л. Коновалова определяет адаптационный потенциал личности как интегрирующую характеристику психического здоровья [7, с. 67].

Здесь важно отметить, что личностный потенциал, как писал в своих работах Дмитрий Алексеевич Леонтьев, отражает не только меру преодоления личностью заданных обстоятельств, но и преодоление личностью самой себя, а также меру прилагаемых ей усилий по работе над собой и над обстоятельствами своей жизни. То есть в понимании Д.А. Леонтьева личностный потенциал – это стержень личности, базовая индивидуальная характеристика, качественно характеризующая уровень личностной зрелости – а главным феноменом личностной зрелости и формой проявления личностного потенциала он считал самодетерминацию личности [46, с. 109].

Также, необходимо отметить, что важным фактором психической адаптации человека является процесс рефлексии, который тесно связан с самодетерминацией личности, потому что осуществляется субъектом деятельности и направлен на осознание возможностей, целей и необходимости изменений собственного поведения. При этом активность в изменении условий существования может считаться адаптивной лишь тогда, когда она имеет позитивную направленность, а не негативную. Под негативной направленностью здесь понимается деятельность, которая в основном направлена на избежание неприятных переживаний, и возможные позитивные переживания здесь будут вторичны. Под позитивной же направленностью понимается ориентация на цель позитивного переживания.

Таким образом, негативная направленность изменения условий существования тесно связана с негативным переживанием одиночества, когда человек пытается избежать неприятных и пугающих переживаний, о чем мы говорили в предыдущей части дипломной работы. Из этого следует, что переживание одиночества как проблемы может привести к дезадаптации, а она, в свою очередь, способствовать возникновению болезни [29, с. 154].

Процесс психической адаптации возможен лишь тогда, когда индивидом рефлексированы и приняты условия его существования. Дальнейшие задачи процесса адаптации сводятся к формированию адекватных психологических отношений личности. Способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде и поддерживать постоянство внутренней среды организма, обеспечивая нормальную и разностороннюю жизнедеятельность – является одним из признаков здоровья, как писал об этом доктор медицинских наук П.И. Калью [56, с. 85].

Теперь необходимо раскрыть само понятие здоровья. Итак, согласно формулировке Всемирной Организации Здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков». Состояние здоровья оценивают по трем уровням:

- соматический уровень, подразумевающий совершенство саморегуляции в организме, гармонию физиологических процессов, максимальную адаптацию к окружающей среде;
- социальный уровень, оценивающий меру трудоспособности и социальной активности, деятельное отношение к миру;
- личностный уровень, определяющий стратегию жизни человека, его личностную сохранность [52, с. 57].

Существует множество теорий обусловленности здоровья, теория «болезней цивилизации» и социальной дезадаптации является одной из самых распространенных среди них. Эту теорию представили еще в 50-х гг. XX в. французские медики Э. Гюан и А. Дюссер в книге «Болезни нашего общества». Данная теория представляет собой ответ на вопрос о причинах резких изменений общественного здоровья, особенно сокращение его потенциала и возникновения массовой патологии [71].

Э. Гюан и А. Дюссер считают, что многие болезни имеют социальную природу и поэтому обусловлены особенностями жизни человека в современном обществе. Они ввели в психологию понятие «болезни цивилизации», а также

выделили 4 категории таких заболеваний:

- «болезни загрязнения» как следствие техногенной деятельности индустриальных цивилизаций: отравление почвы, воды, атмосферы;
- «болезни истощения» как результат физического и нервно-психического переутомления человека;
- «болезни потребления», вызванные нарушением режима и структуры питания, употреблением веществ, вызывающих химическую зависимость;
- «болезни обратной инадаптации», вызванные рассогласованием биологических и социальных ритмов жизнедеятельности человека [56, с. 86].

К группе болезней цивилизации относят сердечно-сосудистые заболевания: гипертензии, инфаркты, инсульты и другие; сахарный диабет; остеохондроз; онкологические заболевания; ожирение и его осложнения; депрессия, синдром хронической усталости и множество других психоневрологических болезней; аллергии и аутоиммунные заболевания; наркомании. Болезни цивилизации формируются из-за невозможности человеческого организма адаптироваться к стремительным изменениям окружающей среды, ритма и образа жизни, которые происходят под воздействием техногенной модернизации условий жизни, достижений научно-технического прогресса, развития цивилизации. Важным является то, что в настоящее время эти болезни «помолодели» и их можно встретить уже в юношеском возрасте [11, с. 55].

Таким образом, опираясь на данную теорию, можно сказать, что «болезнь» возникает тогда, когда происходит рассогласование биологических и социальных ритмов жизнедеятельности человека: мы как биологический вид не успеваем приспособиться к социальным изменениям. И это, по сути, мы уже говорим об адаптационном эталоне здоровья.

Адаптационный эталон здоровья используется и в настоящее время, однако, здесь нет четкого определения, что же такое «здоровье», скорее адаптационная модель больше объясняет патологические феномены, которые основаны на конфликте биологического и социального. И здоровый человек здесь – это тот, кто смог приспособиться к окружающей среде, подстроиться под нее, то

есть изменить себя, в ответ на воздействия внешнего мира – аутопластическая адаптация.

Приведем пример того, как в структуре адаптационного эталона здоровья переживается одиночество. Для этого обратимся к такому автору, как Д.С. Рождественский и его работе «Цивилизация и болезни одиночества». В данной работе он попробовал рассмотреть, как возможно сделать переход к нетравматическому переживанию одиночества, то есть к уединению, и избежать возникновения болезней, как следствия дезадаптации.

Согласно данным Д.С. Рождественского «болезни одиночества» – это патологическая триада, которая включает в себя массовое распространение депрессий, психосоматических патологий и форм асоциального поведения. Далее он оперирует понятиями «цивилизация» и «культура», поэтому следует обозначить, что автор подразумевает, говоря о них [61, с. 9].

Итак, цивилизация это что-то навязываемое человеку, некая реальность, которая существует независимо от него, например, это достижения науки, промышленность, сверхновые технологии. Культура – продукт сферы необходимых иллюзий – подстраховывает от травмы принятия реальности, давая людям веру, искусство, нравственные ценности, традиции. Культура – это все то, что осознает человек, когда имеет возможность остаться наедине с собой, это, как назвал бы А. Лэнгле – встреча с собой, со своим внутренним миром, а цивилизация – это встреча с внешним миром.

Культура – это то, что внутри человека, цивилизация – вне его и независимо от него. Цивилизация обобщает, для нет различий как этнических, так и национальных. При этом обобщая, цивилизация она отвергает иллюзии, то есть отвергает внутренний мир каждого человека и тем самым порождает непереносимое одиночество и внутреннюю пустоту. Здесь уже под одиночеством понимается именно негативный смысл, то есть одиночество как проблема, ведь если я останусь с собой, то «меня отвергнут».

Пустота и одиночество – две стороны одной монеты. Так, согласно Малер, интернализация ребенком либидинозного объекта есть обязательное усло-

вие для нормальной сепарации и достижения психологической автономии. Создав внутренний поддерживающий объект, человек обретает определенную степень независимости от поддержки извне. Это и есть шаг к превращению одиночества в уединение.

Таким образом, для того, чтобы человек переживал одиночество не как проблему, а как возможность для уединения, развития, он должен научиться опираться сам на себя, а для этого необходимо решить одну из главных задач развития в юношеском возрасте – сепарация от родителей. И здесь опять отчетливо прослеживается взаимосвязь психологической сепарации от родительской семьи и позитивного переживания одиночества (уединения). Воздействуя и меняя одно – изменяется и другое [69, с. 25].

Способность опираться на себя, то есть в какой-то степени автономия и независимость от культуры и окружения, потребность в уединении – все это является характеристиками самоактуализирующихся людей. Их особенностью является то, что, будучи восприимчивы к культурным нормам и ценностям, они не столь податливы и конформны – то есть, здесь уже нет аутопластической адаптации, когда человек в ответ на воздействия окружающей среды меняет себя. Напротив, они способны сохранить и отстоять независимость взглядов и действий, таким образом, адаптируясь в обществе, они, скорее всего, пытаются изменить окружающую среду под себя – что характерно для аллопластической адаптации.

Что же касаясь самоактуализации, то А. Маслоу считал, что полная актуализация возможностей человека является основным критерием здоровья. Об этом речь шла уже в первом параграфе нашей дипломной работы, когда мы раскрывали позитивный смысл переживания одиночества и его связь с самоактуализацией. Сейчас еще раз остановимся более подробно, только рассматривая самоактуализацию со стороны здоровья.

В целом можно сказать, что гуманистическая психология, ярким представителем которой является А. Маслоу, это психология сконцентрированная, в первую очередь, на изучении здоровых и творческих людей. Данный подход

можно отнести к антропоцентрическому эталону здоровья, где здоровье рассматривается как всесторонняя самореализация или раскрытие творческого и духовного потенциала личности.

Таким образом, если придерживаться гуманистическому подходу в психологии и, следовательно, антропоцентрическому эталону здоровья, то разрушается привычная нам ассоциация с понятием «здоровье», то есть чем-то общепринятым и «нормальным». Здоровье перестает быть общей для всех нормой существования и превращается в некий идеал, который удастся воплотить лишь немногим. И для того чтобы быть здоровым, теперь необходимо стремиться к самоактуализации, которая предполагает в большей степени аллопластическую адаптацию и позитивное переживание одиночества, так как оно будет выступать ресурсом для развития личности.

Часто, стремясь сохранить безопасность в социальном (внешнем) мире, человек утрачивает связь со своим внутренним миром. Когда теряется эта связь, появляется страх переживания одиночества, и человек стремится постоянно избегать этого чувства, но избегая одиночества, он избегает и встречи с собой, что препятствует в личностном развитии, препятствует самоактуализации, а значит, здоровью.

Тем не менее, важно отметить, что стремление к самореализации нередко делает личность дезадаптированной в обществе, а социальная адаптация, принимающая форму конформизма, препятствует личностному росту. Здесь происходит столкновение двух эталонов здоровья – адаптационного и антропоцентрического, которые могут существовать самостоятельно, но раскрывают и освещают лишь одну из сторон здоровья. Для решения этой задачи, необходимо примирить и синтезировать основные постулаты двух указанных социокультурных эталонов.

Возвращаясь в настоящее время, следует указать, что в условиях глобальных скоростных изменений главная проблема состоит в том, что зачастую личность медленно реагирует и адаптируется к изменениям [60]. Цивилизация существует независимо от человека, но при этом она диктует, чего ему следует

хотеть и достигать, не интересуясь его реальными желаниями и возможностями.

Цивилизация ставит перед индивидом две взаимоисключающие задачи, которые можно соотнести со столкновением в настоящее время двух эталонов здоровья – антропоцентрического и адаптационного соответственно. Итак, с одной стороны, массмедиа, требует от индивида «быть собой», «обрести себя», с другой стороны, индивид сталкивается с иным противоречащим требованием – «будь правильным» [45, с. 47]. В какой-то степени, она будто одевает его в ту самую одежду, под которой он начинает терять себя. Мы оказываемся очень сильно несвободными, когда теряем самого себя из виду в различных ситуациях. К наиболее отчетливым формам добровольного выбора несвободы относятся зависимости. Алкоголизм, наркомания представляют собой добровольный отказ от контроля за собственным поведением, отказ от выбора, от сознания, что свойственно юношескому возрасту, когда они не могут обрести себя, понять где их место в этом мире.

Итак, процесс взросления в настоящее время происходит в условиях многовариативности путей самоопределения и в условиях неопределенности, размытости и неустойчивости ценностных ориентиров общества. С одной стороны, удлинение периода юношеского возраста и размытость определения его границ выражается в проблемах идентификации. С другой стороны, быстрый темп развития индустрии способствовал тому, что культура далеко отступила перед цивилизацией. Говоря словами Винникотта – мы не готовы к принятию новой реальности. Мир потерял свойство предсказуемости; противоречие между иллюзией и реальностью обострилось до предела.

Адаптация к новым условиям, переживание периода неопределенности неизбежно влечет за собой психологический стресс у индивида, так называемый стресс адаптации. Важно отметить, что многие авторы определяют «адаптационные возможности организма» как меру здоровья. Таким образом, состояние неопределенности, тревожности может стать причиной дезорганизованного поведения и привести к психосоматическим расстройствам [66, с. 51].

Если одиночество переживается как проблема, то это еще больше усугубляет адаптацию, так как человек избегая переживания одиночества убегает и сам от себя. В этом бегстве заключается невозможность осознать и понять себя, а, следовательно, определить в каком направлении и как необходимо действовать именно ему.

Не менее важно то, что именно личностные характеристики во многом определяют успешность или не успешность адаптации, а сама адаптация является мощным стимулом для развития личности. Явления адаптации и личностного развития, как считает А.А. Реан, взаимно дополняют друг друга, образуя различные направления для самоактуализации [46, с. 71].

Умение быстро адаптироваться в динамично меняющемся мире с высокой степенью социальной неопределенностью – одно из требований, которое предъявляется подрастающему поколению. Для настоящего времени характерно исключительно быстрое нарастание социальных изменений. В то же время запрограммированные эволюцией биологические процессы меняются крайне медленно. В столкновении первого со вторым и заключается одна из причин болезней цивилизации, так как масштабы и темп перемен не соответствуют адаптационным возможностям.

Свое конкретное клиническое выражение это несоответствие находит, прежде всего, в возникновении уже в юношеском возрасте сердечно-сосудистых заболеваний, аллергий и аутоиммунных заболеваний, сахарного диабета, остеохондроза, онкологических заболеваний, ожирения, депрессии, наркомании и других заболеваний, которые в настоящее время «помолодели» [1, с. 9].

Процесс психической адаптации возможен лишь тогда, когда человеком рефлексирован (осознан) опыт, детерминирующий его переживания – только при этом условии возможно формирование нового опыта. Для осознания же необходимо переживать одиночество как возможность для уединения, а не как проблему, от которой следует бежать. Достоверным критерием психической адаптированности в психологическом аспекте будет являться качество переживаний человека, то есть степень удовлетворенности (самим

собой, миром и людьми), которая отражает меру соответствия индивидуального опыта человека складывающимся ситуациям жизни.

Несмотря на отчетливую психологическую подоплеку описанных процессов, психология как наука недостаточно включается в осмысление проблем адаптации человека в быстро развивающемся мире. Также, следует отметить, что появился целый ряд проблем и не разработанных вопросов, которые требуют сотрудничества медиков и психологов и совместного поиска решений [3, с. 65].

2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА УЧАЩИМИСЯ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЛИЧНОСТНОГО АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА

2.1 Организация и методы исследования

Одиночество является неоднородным и сложным переживанием. Многие авторы отмечают, что нередко уединение оказывается ценным ресурсом, однако, одиночество может выступать и как негативное, проблемное состояние, которое не только порождает множество проблем в социальной сфере, обостряет возрастные и личностные изменения, но и проявляется в дезадаптации и ухудшении психического здоровья человека, как это отмечали зарубежные ученые J.T. Cacioppo и L.C. Hawkley.

В частности, способность находится наедине с собой – то есть способность к уединению – в юношеском возрасте позволяет решить основные задачи развития данного периода. От того как пройдет решение этих задач зависит степень адаптации юношей в обществе. В предыдущем параграфе дипломной работы мы рассмотрели различные подходы к понятию адаптация, а также отметили то, что многие авторы считают, что адаптационные возможности человека могут выступать как мера здоровья. Таким образом, прослеживается взаимосвязь способности позитивно переживать одиночество (находить в этом ресурс), адаптации и здоровья человека. В данной части дипломной работы, попробуем доказать эту взаимосвязь эмпирически.

Цель исследования: изучение особенностей переживания одиночества учащимися юношеского возраста с разным уровнем личностного адаптационного потенциала.

Задачи исследования:

- 1) выявить особенности субъективного переживания одиночества, уровни личностного адаптационного потенциала и уровень психического здоровья у учащихся юношеского возраста;
- 2) определить характер взаимосвязи уровня психического здоровья чело-

века, личностного адаптационного потенциала и субъективного переживания одиночества.

Гипотеза: для лиц юношеского возраста с высоким уровнем личностного адаптационного потенциала характерно позитивное переживание одиночества.

Исследование особенностей переживания одиночества учащимися юношеского возраста с разным уровнем личностного адаптационного потенциала проходило в 2017 году среди студентов Амурского колледжа строительства и жилищно-коммунального хозяйства, а также среди студентов Амурского государственного университета. В исследовании приняли участие 68 человек – это студенты технической и гуманитарной направленности очной формы обучения в возрасте от 17 до 20 лет.

Исследовательская программа была реализована в 3 этапа:

I этап – подготовительный: на данном этапе проводился анализ литературы по теме исследования, разрабатывалась диагностическая программа. Также первый этап включал в себя организацию выборки исследования.

II этап – сбор данных: осуществлялось исследование респондентов. Диагностика проходила в течение трех дней, с 9,55 до 11,25 часов в учебной аудитории. Всем респондентам проговаривались условия и конфиденциальность проведения тестирования, также была предоставлена возможность задавать вопросы, касающиеся тестирования. Прежде чем приступить отвечать на предложенные вопросы, все респонденты подписали «добровольное информирование согласие на проведение психологического тестирования».

В первый день исследование проводилось среди студентов Амурского колледжа строительства и жилищно-коммунального хозяйства – 28 человек, во второй и третий день – среди студентов Амурского государственного университета. Далее анализировались полученные результаты,

III этап – обработка и интерпретация данных: с помощью метода математической статистики производилась обработка данных. Был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена для выявления наличия и направленности взаимосвязей между субъективным переживанием одиночества, уровнем

психического здоровья, уровнем личностного адаптационного потенциала.

Для изучения особенностей переживания одиночества респондентам предлагался «Дифференциальный опросник переживания одиночества», включающий 40 утверждений. Методика представляет собой опросник, основанный на экзистенциальных представлениях об отношении личности к одиночеству, а именно о том, что принятие одиночества позволяет человеку находиться наедине с собой и ценить это уединение, так как оно является ресурсом для развития личности [18].

Неприятие или страх одиночества, напротив, приводят к избеганию уединения, постоянному поиску социальных контактов, что становится избеганием встречи человека с самим собой и препятствием для личностного роста. Методика создана и валидизирована в 2013 году Е.Н. Осиным и Д.А. Леонтьевым. Методика не имеет аналогов ни в русскоязычном варианте, ни за рубежом [49, с. 62].

Шкалы опросника измеряют субъективное переживание одиночества и два взаимосвязанных аспекта отношения к нему: зависимость от общения (негативное представление об одиночестве, неспособность выносить уединение, поиск контактов) и позитивное одиночество (умение принимать и ценить ситуации уединения, находить в них ресурс для творчества и саморазвития) [34, с. 172]. Краткое описание используемых в исследовании субшкал и примеры утверждений даны ниже.

Субшкала «Одиночество как проблема» (4 утверждения) отражает негативную оценку одиночества как феномена («Одиноким людям нужна помощь»; «Если человек одинок, значит, у него проблемы в общении»).

Субшкала «Зависимость от общения», отражает неприятие одиночества, неспособность оставаться одному.

Субшкала «Радость уединения» (5 утверждений) измеряет принятие человеком одиночества и единения («Я люблю оставаться наедине с самим собой»; «Мне хорошо дома, когда я один»).

Субшкала «Ресурс уединения» (6 утверждений) содержит утверждения, отражающие продуктивные аспекты уединения («В одиночестве приходят ин-

тересные идеи»; «Чтобы понять какие-то важные вещи, человеку необходимо остаться одному»).

Субшкала «Позитивное одиночество», измеряет способность человека находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и саморазвития [49, с. 133].

По такой субшкале, как «Одиночество как проблема» высоким показателем являются значения от 15 до 20 баллов, средний – от 10 до 15 и низкий – от 5 до 10. По субшкале «Радость уединения» высоким показателем являются значения от 12 до 16, средним – от 8 до 12 и низким – от 3 до 8. По субшкале «Ресурс уединения» высоким показателем являются значения от 18 до 24, средним – от 12 до 18 и низким – от 6 до 12. По субшкале «Зависимость от общения» высоким показателем являются значения от 48 до 60, средним – от 36 до 48 и низким – от 24 до 36. По субшкале «Позитивное одиночество» высокий показатель от 30 до 40, средним – от 20 до 30, низким – от 10 до 20.

Для изучения уровня личностного адаптационного потенциала и наличия дезадаптационных нарушений использовался многоуровневый личностный опросник (МЛО) «Адаптивность», который был разработан А.Г. Маклаковым и С.В. Чермяниным. Данный опросник является стандартизированной методикой и предназначен для изучения адаптивных возможностей индивида на основе оценки некоторых психофизиологических и социально-психологических характеристик, отражающих интегральные особенности психического и социального развития [42, с. 137].

Данный опросник состоит из 165 вопросов и имеет 4 структурных уровня, которые позволяют получить информацию различного объёма и характера.

Шкалы первого уровня соответствуют базовым шкалам СМИЛ (ММРІ) и являются самостоятельными, они позволяют определить типологические характеристики личности, акцентуации характера.

Шкалы второго уровня соответствуют шкалам опросника «Дезадаптационные нарушения» (ДАН), который предназначен для выявления астенических и психотических реакций и состояний, то есть дезадаптационных нарушений.

Следует отметить, что для астенических реакций и состояний в большей степени характерно ухудшение сна, снижение аппетита, отсутствие мотивации к профессиональной деятельности, низкая толерантность к неблагоприятным факторам труда, высокий уровень тревожности, ипохондрическая фиксация. Для психотических реакций типичны высокий уровень нервно-психического напряжения, агрессивность, ухудшение межличностных контактов, нарушение морально-нравственной ориентации, явления аффективного возбуждения и торможения.

Шкалы третьего уровня включают в себя поведенческую регуляцию (ПР), то есть способность человека регулировать своё взаимодействие со средой деятельности, основными элементами поведенческой регуляции являются самооценка, уровень нервно-психической устойчивости и наличие социальной поддержки со стороны окружающих людей; коммуникативный потенциал (КП) – коммуникативные качества, умение построить отношения с другими людьми, которые определяются наличием опыта и потребности общения, а также уровнем конфликтности; моральная нормативность (МН), которая обеспечивает способность адекватно воспринимать индивидом предлагаемую для него определённую социальную роль. В данном тесте вопросы, характеризующие уровень моральной нормативности индивида, отражают два основных компонента процесса социализации: восприятие морально-нравственных норм проведения и отношение к требованиям непосредственного социального окружения.

Шкала четвертого уровня – личностный адаптационный потенциал (ЛАП), который складывается из суммы предыдущих трех компонентов: ПР, КП и МН.

Теоретической основой теста является представление об адаптации, как о постоянном процессе активного приспособления индивида к условиям социальной среды, затрагивающего все уровни функционирования человека. Эффективность адаптации в значительной степени зависит как от генетически обусловленных свойств нервной системы, так и от условий воспитания, усвоенных стереотипов поведения, адекватности самооценки индивида. Искажен-

ное или недостаточно развитое представление о себе ведет к нарушению адаптации, что может сопровождаться повышенной конфликтностью, непониманием своей социальной роли, ухудшением состояния здоровья. Случаи глубокого нарушения адаптации могут приводить к развитию болезней, срывам в учебной, профессиональной деятельности, антисоциальным поступкам [43].

На каждый вопрос теста испытуемый должен отвечать «да» или «нет». Поэтому при обработке результатов учитывается количество ответов совпавших с «ключом». Каждое совпадение ответа с «ключом» оценивается в один балл. Затем все баллы переводятся в стены. Все результаты распределяются по группам следующим образом:

Шкалы второго уровня: от 0 до 3 – значительная выраженность; от 4 до 6 – допустимая норма; от 7 до 10 – отсутствие признаков.

Шкалы третьего уровня: от 0 до 3 – уровень ниже среднего; от 4 до 6 – средний уровень; от 7 до 10 – уровень выше среднего.

Шкалы четвертого уровня: от 0 до 2 – сниженный адаптивный потенциал (4 группа); от 3 до 4 – удовлетворительный адаптивный потенциал (3 группа); от 5 до 7 – хороший адаптивный потенциал (2 группа); от 8 до 10 – высокий адаптивный потенциал (1 группа).

Для изучения уровня психического здоровья использовался тест нервно – психической адаптации И.Н. Гурвич. Данный тест был разработан в научно-исследовательском психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева, и предназначен для интегральной экспресс-оценки психического состояния в ходе массовых психопрофилактических (скрининговых) и индивидуальных обследований. По своему содержанию категории шкалы психической адаптации в данном тесте соответствуют группировке состояний психического здоровья С.Б. Семичова, модифицированной для придания континууму «здоровье – болезнь» необходимой однонаправленности [62, с. 150].

Тест состоит из 26 вопросов, все вопросы имеют готовые варианты ответа, следует отметить знаком «+» наиболее подходящий для каждого. Затем результаты подсчитываются по пятибалльной шкале в зависимости от выбранно-

го ответа: 4 балла – есть и было всегда; 3 балла – есть уже длительное время; 2 балла – появилось в последнее время; 1 балл – было в прошлом, но сейчас нет; 0 баллов – нет и не было.

Таким образом, тест позволяет распределить респондентов на пять групп (уровней) психического здоровья, в зависимости от полученной суммы баллов:

- I группа, здоровые – сумма баллов менее 10;
- II группа, практически здоровые с благоприятными прогностическими признаками или оптимальная адаптация – 11 – 20 баллов;
- III группа, практически здоровые с неблагоприятными прогностическими признаками (предпатология) или непатологическая психическая дезадаптация – 21 – 30 баллов;
- IV группа, легкая патология или патологическая психическая дезадаптация – 31 – 40 баллов;
- V группа с существенными признаками патологии или вероятно болезненное состояние – более 40 баллов.

Следует отметить, что в большой энциклопедии по психиатрии В.А. Жмурова предболезнь или предпатология определяется как дисфункциональное состояние, не достигающее степени болезни, но указывающее на высокую вероятность её развития в будущем [21].

В словаре психиатрических терминов В.М. Блейхер, И.В. Крук дается следующее определение: предболезнь – это дисфункциональное состояние, психическая дезадаптация, которая выходит за рамки нормы, но не достигает степени болезни. Предболезнь отражает вероятность возникновения заболевания. Присущая ей дезадаптация достигает степени субклинических расстройств, однако от болезни они отличаются одним или несколькими следующими признаками: клинической неочерченностью расстройств, большей их обратимостью, эпизодичностью, парциальностью, доступностью контролю сознания и воли, наличием критики [5].

Таким образом, исследовательская программа была реализована в три этапа. Далее будет подробно рассмотрен анализ и интерпретация полученных

данных в ходе исследования.

2.2 Анализ и интерпретация данных

В данной части дипломной работы будут раскрыты основные шаги реализации задач, поставленных в начале работы. Первой задачей нашего исследования было изучение особенностей переживания чувства одиночества, исследование личностного адаптационного потенциала, дезадаптационных нарушений, уровня психического здоровья. Для определения уровня позитивного и проблемного переживания чувства одиночества был использован «Дифференциальный опросник переживания одиночества», для определения личностного адаптационного потенциала и дезадаптационных нарушений – многоуровневый личностный опросник (МЛО) «Адаптивность», для определения группы здоровья – тест нервно-психической адаптации И.Н. Гурвич. Результаты тестов представлены в приложении Г.

Вторая задача – выявить наличие и направленность взаимосвязей уровня психического здоровья человека, личностного адаптационного потенциала и субъективного переживания одиночества. Для оценки взаимосвязи между определенной группой здоровья и уровнем личностного адаптационного потенциала респондентов использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Коэффициент ранговой корреляции Спирмена – это непараметрический метод, который используется с целью статистического изучения связи между явлениями. В этом случае дается оценка тесноты установленной связи с помощью количественно выраженного коэффициента.

Корреляционный анализ показал статистически значимую связь $r = -0,605$ (при $p = 0.05$ и $n = 68$, H_0 отвергается), что является высоким показателем достоверности взаимосвязи уровня личностного адаптационного потенциала с определенной группой здоровья (приложение Д) [27]. Следует отметить, что эта связь обратно пропорциональной зависимости, то есть чем выше показатель личностного адаптационного потенциала, тем ниже группа здоровья. Ниже на рисунке 1 представлена гистограмма, на которой можно наглядно увидеть соотношение средних показателей личностного адаптационного потенциала с

группой психического здоровья у всех респондентов.

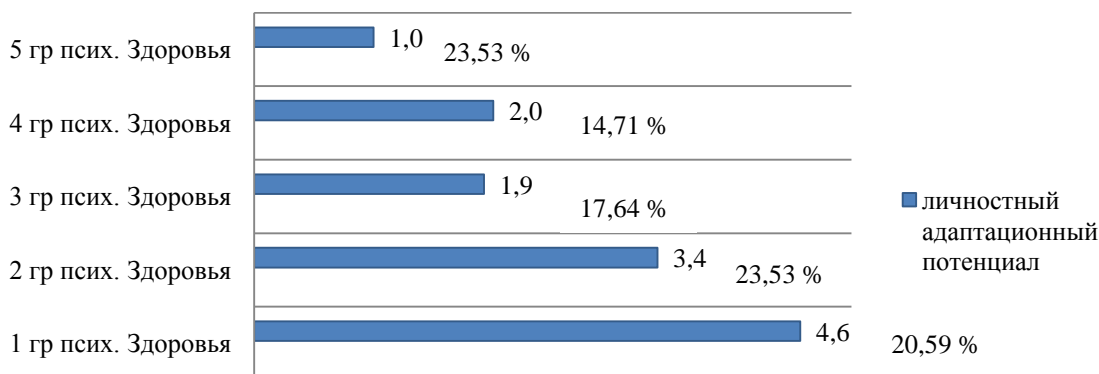


Рисунок 1 – Личностный адаптационный потенциал в разных группах психического здоровья (по Гурвич И.Н.)

В целом, можно отметить, что чем выше уровень личностного адаптационного потенциала, тем ниже группа психического здоровья. Респонденты с высоким уровнем личностного адаптационного потенциала (хороших адаптационных способностей) относятся к первой группе психического здоровья, то есть здесь предполагается абсолютное здоровье и эту группу составляют 20,59 % из всех исследуемых. Респонденты с низким показателем личностного адаптационного потенциала относятся к пятой группе психического здоровья, то есть это студенты, у которых имеются существенные признаки патологии или вероятно болезненное состояние – психическая дезадаптация – 23,53 % респондентов.

Удовлетворительный адаптивный потенциал имеет группа испытуемых, относящихся ко второй группе психического здоровья, то есть это практически здоровые с благоприятными прогностическими признаками люди, обладающие оптимальной адаптацией – 23,53 % респондентов. Сниженный адаптивный потенциал имеют студенты, относящиеся к 3 и 4 группе психического здоровья, что составляет 17,64 % и 14,71 % соответственно. Испытуемые, относящиеся к этим группам психического здоровья имеют признаки предпатологии или уже проявления легкой патологии и психической дезадаптации.

Полученные данные могут говорить о том, что когда человек имеет сниженный адаптивный потенциал, то возможны нервно-психические срывы, дли-

тельные нарушения функционального состояния, а также, что лица этой группы обладают признаками явных акцентуаций характера, конфликтны, могут допускать делинквентные поступки и обладают низкой нервно-психической устойчивостью. Всё это свидетельствует о неблагоприятных прогностических признаках здоровья, то есть о возникновении предпатологии или, в крайних случаях, болезни.

Удовлетворительный адаптивный потенциал характерен для лиц, практически здоровых и с благоприятными прогностическими признаками. Они обладают невысокой эмоциональной устойчивостью, а также признаками различных акцентуаций характера, только здесь в привычных условиях они частично компенсированы и могут проявляться при смене деятельности. В целом процесс социализации осложнен и возможны асоциальные срывы, проявление агрессивности и конфликтности.

Если человек имеет хороший адаптивный потенциал, то ему свойственна высокая эмоциональная устойчивость, в период адаптации его функциональное состояние остается в пределах нормы, работоспособность сохраняется, он легко адаптируется к новым условиям деятельности – то есть этого человека можно назвать здоровым.

Далее рассмотрим подробно шкалы многоуровневого личностного опросника «Адаптивность» для каждой выявленной группы психического здоровья. Результаты представлены на рисунке 2.

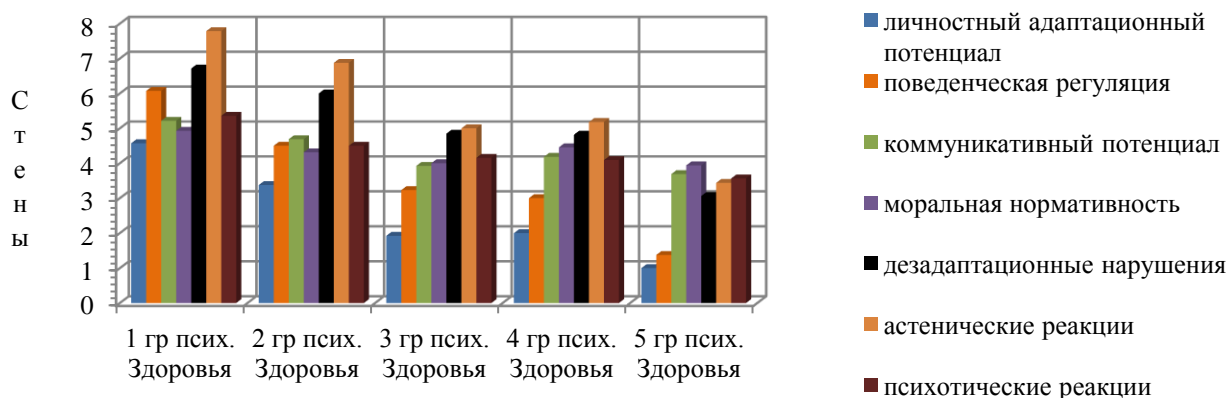


Рисунок 2 – Распределение шкал опросника МЛО «Адаптивность» по группам психического здоровья

Таким образом, чем выше личностный адаптационный потенциал, тем ниже группа психического здоровья. Следует отметить, что личностный адаптационный потенциал является интегративной характеристикой, которая складывается из показателей поведенческой регуляции, коммуникативного потенциала и моральной нормативности, при этом в каждой группе здоровья они проявляются по-разному.

Так в первой группе психического здоровья поведенческая регуляция выражена больше, чем другие составляющие личностного адаптационного потенциала. Это может говорить о том, что респонденты первой группы здоровья имеют высокий уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции, а также они обладают высокой адекватной самооценкой и реально воспринимают действительность.

Во второй группе психического здоровья коммуникативный потенциал преобладает над поведенческой регуляцией и моральной нормативностью. Полученные данные могут свидетельствовать о том, что в данной группе респонденты достигают адаптации в большей степени благодаря умению построить отношения с другими людьми.

Что же касается четвертой и пятой группы психического здоровья, то здесь показатели моральной нормативности выше, чем показатели поведенческой регуляции и коммуникативного потенциала. Респонденты этих групп в большей степени ориентируются на оценку своего места и роли в коллективе, а также на соблюдение общепринятых норм поведения, чем на установление контактов и поведенческую регуляцию. Это отражается в том, что процесс социализации здесь достигается благодаря восприятию морально-нравственных норм поведения и отношению к требованиям непосредственного социального окружения.

Далее рассмотрим полученные показатели по шкале «дезадаптационные нарушения», которые складываются из суммы двух шкал: «астенические реакции» и «психотические реакции». Чем ниже баллы, тем значительнее выраженность проявления той или иной реакции. Итак, в первой и второй группе пси-

хического здоровья отсутствуют признаки дезадаптационных нарушений и астенических реакций, что является показателями наличия у респондентов высокого уровня нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции, адекватной самооценки и адекватного восприятия действительности, что способствует быстрой социализации.

Значительно выражены признаки психотических реакций в пятой, четвертой и третьей группе психического здоровья, что может свидетельствовать о наличии нервно-психического напряжения, проявлении импульсивных реакций, приступов неконтролируемого гнева, а также это может говорить об ухудшении межличностных контактов, нарушении морально-нравственной ориентации, отсутствии стремления соблюдать общепринятые нормы поведения, групповые и корпоративные требования. Возможно проявление делинквентного поведения, так как имеется чрезмерная агрессивность, озлобленность и подозрительность.

Также в пятой группе психического здоровья значительно выражены и признаки астенических реакций, это может проявляться в расстройства сна, повышенной утомляемости, истощаемости, слабости, особенно при чрезвычайных нагрузках. Возможно преобладание пониженного настроения, слезливости, гнетущей безысходности, восприятие настоящего окружения и своего будущего только в мрачном свете, отсутствие мотивации к профессиональной деятельности, а также могут быть суицидальные мысли.

Остальные показатели дезадаптационных нарушений находятся в пределах допустимой нормы, то есть здесь астенические и психотические реакции практически не проявляются, но иногда в стрессовых ситуациях возможно снижение способности к продолжительному физическому или умственному напряжению, ощущение тоски, вспышки гнева.

Теперь необходимо выявить имеется ли взаимосвязь между показателями психического здоровья и переживанием одиночества. Для оценки взаимосвязи субъективного переживания одиночества и показателей психического здоровья респондентов использовался также коэффициент ранговой корреляции Спир-

мена. Корреляционный анализ показал статистически значимую положительную связь $r = 0,578$ (при $p = 0,01$ и $n = 68$, H_0 отвергается), что является высоким показателем достоверности взаимосвязи переживания чувства одиночества и группой психического здоровья у испытуемых (приложение Д) [27]. Ниже на рисунке 3 представлен график, на котором можно наглядно проследить данную взаимосвязь.

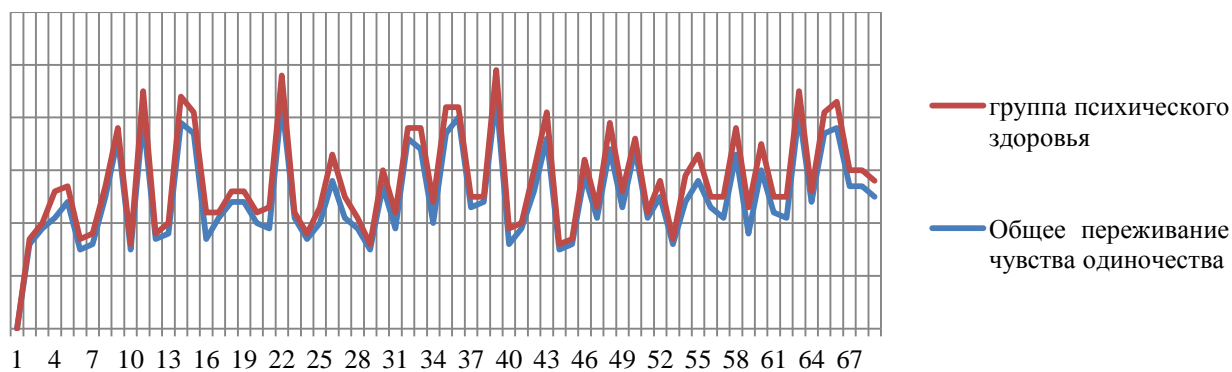


Рисунок 3 – Взаимосвязь общего переживания одиночества с уровнем психической дезадаптации (по Гурвич И.Н.)

В целом, анализируя полученный график, можно отметить, что чем выше показатели общего переживания одиночества, тем выше группа психического здоровья человека. То есть чем более выражены переживания изоляции, нехватка эмоциональной близости или контактов с людьми, в целом осознание респондентом себя как одинокого, тем вероятнее возникновение предболезненных состояний и самой болезни.

Также, учитывая высокий показатель достоверности взаимосвязи личностного адаптационного потенциала и группы психического здоровья, важно отметить, что респонденты с высоким уровнем общего переживания одиночества демонстрируют более низкие показатели личностного адаптационного потенциала. Всё это свидетельствует о том, что когда человек осознает себя как одинокого, это влияет в целом на его функционирование, то есть это затрагивает все сферы его жизни.

Далее, следует отметить важность дифференцированной психологической диагностики не только самого переживания одиночества, но и отношения лич-

ности к одиночеству, то есть переживание одиночества как проблемы либо позитивное переживание одиночества как радость и ресурс уединения. Поэтому необходимо выявить имеется ли взаимосвязь между разным отношением к одиночеству и группой психического здоровья.

Для определения взаимосвязи позитивного переживания одиночества и группой психического здоровья респондентов использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Корреляционный анализ показал статистически значимую положительную связь $r = 0,442$ (при $p = 0,01$ и $n = 68$, H_0 отвергается), что является высоким показателем достоверности взаимосвязи позитивного переживания одиночества и группой психического здоровья у испытуемых (приложение Д) [27].

Корреляция между переживанием одиночества как проблемы и группой психического здоровья не достигает уровня статистической значимости $r = -0,069$ (при $p = 0,05$ и $n = 68$, H_0 принимается). Ниже на рисунке 4 представлена гистограмма соотношения общего переживания одиночества, субъективного переживания одиночества (позитивный аспект и негативный смысл) и группы психического здоровья.

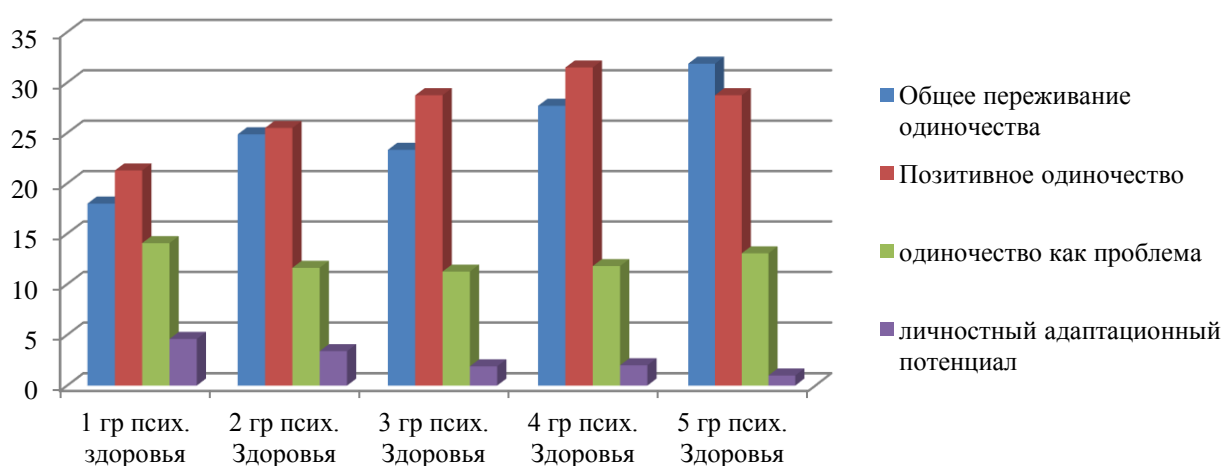


Рисунок 4 – Структура переживания одиночества и выраженность ЛАП в группах психического здоровья (по Гурвич И.Н.)

Анализируя рисунок, можно отметить, что чем выше уровень позитивного переживания одиночества, тем ниже показатели личностного адаптационно-

го потенциала, а, следовательно, и группа психического здоровья выше. Полученные данные могут говорить о том, что люди, которые имеют астенические и психотические реакции, болезненные состояния, привыкли быть одни, поэтому для них одиночество не является проблемой, а, наоборот, возможностью обратиться на себя внимания, почувствовать себя, поэтому они стремятся осознанно больше уделять время наедине с самим собой – позитивное переживание одиночества.

С другой стороны, высокие показатели позитивного переживания одиночества у лиц с низким личностным адаптационным потенциалом, может свидетельствовать о проявлении психологической защиты: «мне сложно адаптироваться в обществе, зато мне одному хорошо». Тем не менее, здесь важно разграничивать два вида адаптации – это аллопластическую и аутопластическую. Данные термины были введены в психологию Ф. Александером, и под аллопластической адаптацией он понимал тип приспособления к окружающей среде с помощью ее изменения, а под аутопластической адаптацией – тип приспособления с помощью внутренних изменений, то есть изменения себя, в ответ на воздействия внешнего мира.

Это разграничение видов адаптации позволяет по-другому взглянуть на полученные результаты. Следует отметить, что все психологические тесты на выявление уровня адаптации и, в частности на выявление личностного адаптационного потенциала, измеряют именно второй вид адаптации, то есть аутопластическую адаптацию, то насколько человек готов подстраиваться под воздействия окружающего мира. Степень готовности и способности изменять себя показывает уровень адаптации человека в обществе, а, так как адаптационные возможности выступают в качестве меры здоровья, то показывает и уровень психического здоровья. Следовательно, если человек вместо аутопластической адаптации выбирает второй вариант – аллопластическую, то он по результатам тестов будет считаться нездоровым и имеющим проявления дезадаптации в обществе. И здесь мы сталкиваемся с актуальной ситуацией развития нашего общества.

Таким образом, можно предположить, что высокий уровень переживания позитивного одиночества при низком личностном адапционном потенциале показывает, что эти люди выбирают аллопластический вид адаптации, они готовы изменять среду под себя. Нельзя не отметить тот факт, что позитивное переживание одиночества свойственно людям с высоким уровнем самоактуализации, людям, которые не боятся остаться наедине с собой, так как способны принимать себя такими какие они есть, что было доказано в нашей предыдущей работе и подтверждено исследованиями как зарубежных ученых, так и отечественных, в частности Дмитрием Алексеевичем Леонтьевым.

Также, основываясь на предложенной психологами в 60-е годы XX века концепции «позитивного психического здоровья», критериями психического здоровья является функционирование личности как позитивного процесса, обладающего самостоятельной ценностью и содержательно описываемого через понятия самореализации, самоактуализации (Гольдштейн К., Маслоу А., Бюллер Ш.), полноценного человеческого функционирования (Роджерс К.), аутентичности (Бюдженталь Дж.), стремления к смыслу (Франкл В.).

Резюмируя все вышесказанное, можно заключить, что осознание себя как одинокого неизбежно влечет за собой изменения в функционировании человека в обществе, что было доказано достоверной взаимосвязью между общим переживанием одиночества и уровнем личностного адапционного потенциала. Важным является дифференциальная диагностика субъективного переживания одиночества (позитивный смысл и негативный аспект), которая в настоящее время не достаточно развита и освещена. Также в нашей работе мы столкнулись с проблемой разграничения аллопластической и аутопластической адаптации, которая до настоящего времени не рассматривалась, но требует решения для получения достоверных результатов исследования.

2.3 Обоснование коррекционной программы

Возвращаясь к первой главе дипломной работы, еще раз обратим внимание на то, что новые технологии влияют на человека. Технические нововведения в настоящее время не просто продолжают человека, а изменяют его. Ма-

клюдэн называет этот феномен «петлей». Старые навыки отмирают, и человек теряет способность самостоятельно делать что-то. Ярким примером в современном обществе являются информационные технологии, которые берут на себя функцию коммуникации индивидов, и как следствие, сами индивиды теряют коммуникативные навыки.

В итоге, теряя коммуникативные навыки мы отдаляемся и сами от себя, начинаем избегать уединения (позитивный смысл одиночества), а оно в свою очередь – позволяет решать основные задачи развития в юношеском возрасте, которые помогают адаптироваться молодым людям. Следует отметить, что позитивный потенциал одиночества реализуется в следующих его функциях: функция самопознания; функция становления саморегуляции; функция творчества и самосовершенствования; функция стабилизации психофизического состояния; функция защиты «я» человека от деструктивных внешних воздействий.

Таким образом, коммуникативный тренинг может являться одним из наиболее эффективных методов познания себя, а, следовательно, способствовать повышению уровня принятия себя, что в свою очередь, оказывает влияние на позитивное переживание одиночества и адаптацию в юношеский период. Далее рассмотрим психологическую программу коррекции, которая может быть рекомендована для реализации в ВУЗах и СУЗах.

Программа коррекции предполагает гуманистическую позицию тренера. Данная коррекционная программа проходит в форме коммуникативного тренинга, а также базируется на принципе постепенности, поэтапности, что предполагает логический переход одного этапа в другой. Благодаря этому человек имеет возможность постепенно углубляться в процесс осознания себя, изучая и знакомясь с разными сторонами своего «Я», что является основанием для продуктивного общения.

В ходе тренинга будут использованы следующие методы работы: экзистенциальная психотерапия; гештальт терапия; психодрамма; телесно ориентированная терапия; арт-терапия (изотерапия, сказкотерапия, музыкотерапия); релаксация.

В качестве критериев оценки эффективности коррекционной программы мы выдвинули следующие: повышения уровней самосознания и самопринятия. Периодичность – 1 – 2 встречи в неделю, время 1 коррекционного занятия – 5 часов, общее количество часов – 20, количество участников группы – 12 человек.

Коррекционная программа состоит из трех больших блоков, каждый из которых имеет свои цели и задачи:

1) «Знакомство с другими».

Цель: развить у участников умение безоценочно воспринимать других людей и их поведение в процессе общения.

Задачи:

- знакомство участников;
- развить сплоченность группы и создать благоприятный климат;
- развить навыки активного слушания, эмпатии, рефлексии, безоценочного восприятия.

2) «Знакомство с собой».

Цель: развить у участников способность осознавать себя, свои мысли, чувства, поведение.

Задачи:

- поддержание благоприятного климата в группе;
- развить навыки самонаблюдения, саморефлексии;
- предоставить возможность осознания ценности собственной личности;
- предоставить участникам возможность увидеть себя глазами других людей.

3) «Я среди других».

Цель: развить способность оставаться собой среди других людей.

Задачи:

- поддержание благоприятного климата в группе;
- развивать умения конструктивно выражать свои эмоции;
- развить умения принятия ответственности за свои мысли, чувства, поступки;

- сформировать представления о собственных границах и границах окружающих

- развить спонтанность, аутентичность, автономию;

- создать условия для самостоятельной работы по самосовершенствованию.

Все три блока тесно связаны между собой и их деление здесь условно. Таким образом, коррекционная программа основывается на принципе постепенности, поэтапности. Сначала человек «знакомится с другими», благодаря чему учиться безоценочно воспринимать людей, отделять поступки, действия, эмоции от человека и понимать, что если человек злится, то это не обязательно значит, что сам по себе человек злой. Также с помощью «знакомства с другими» человек может приобрести свое «собственное», так как по контрасту с другим, становится отчетливой отличие «собственного».

После «знакомства с другими» становится легче перейти к «знакомству с собой». Здесь человек постепенно углубляется в процесс осознания себя, своего внутреннего мира, что именно является в нем «его» и насколько это на самом деле для него ценно и важно. И только после того, как он приобрел себя, мы переходим к следующему блоку коррекционной программы – «я среди других», где человек учиться оставаться собой среди других, расставлять свои границы и не бояться выражать себя. Подробный план занятий коммуникативного тренинга, основанный на этих трех блоках и который можно использовать в качестве коррекционной программы, представлен в приложении Е.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одиночество – это осознаваемое, добровольное или вынужденное психологическое состояние переживания себя как не вовлеченного в связи с другими людьми. Основными видами одиночества являются: объективное и субъективное. Субъективный вид включает в себя позитивный и негативный аспект. Поэтому важна дифференциальная диагностика субъективного переживания одиночества.

Следует признать, что сегодня взросление происходит в существенно изменившихся условиях. С одной стороны, общество предъявляет высокие требования к взрослеющему поколению, с другой стороны, происходит удлинение периода юности, которое связано с поиском своей идентичности. Социальная ситуация развития заметно усложняется – условия неопределенности, размытости и неустойчивости ценностных ориентиров общества, хаос возможностей и как следствие многовариативность путей самоопределения

Адаптация к новым условиям, переживание периода неопределенности неизбежно влечет за собой психологический стресс у индивида, так называемый стресс адаптации. Важно отметить, что многие авторы определяют «адаптационные возможности организма» как меру здоровья. Если одиночество переживается как проблема, то это еще больше усугубляет адаптацию, так как человек избегая переживания одиночества убегает и сам от себя. В этом бегстве заключается невозможность осознать и понять себя, а, следовательно, определить в каком направлении и как необходимо действовать именно ему.

Анализируя данные эмпирического исследования, можно заключить, что чем более выражены переживания изоляции, нехватка эмоциональной близости или контактов с людьми, в целом осознание респондентом себя как одинокого, тем вероятнее возникновение предболезненных состояний и самой болезни. Что касается субъективного переживания одиночества, то результаты показывают, что чем выше уровень позитивного переживания одиночества, тем ниже показатели личностного адаптационного потенциала, а, следовательно, и более вы-

ражены преболезненные проявления по тесту И.Н. Гурвич. Таким образом, гипотеза, выдвинутая в начале работы опровергалась.

Полученные данные могут свидетельствовать о проявлении психологической защиты: «мне сложно адаптироваться в обществе, зато мне одному хорошо». Тем не менее, здесь важно разграничивать два вида адаптации – это аллопластическую и аутопластическую, которое позволяет по-другому взглянуть на полученные результаты. Важно отметить, что все психологические тесты на выявление уровня адаптации измеряют именно то насколько человек готов подстраиваться под воздействия окружающего мира, а так как адаптационные возможности выступают в качестве меры здоровья, то показывает и уровень психического здоровья. Таким образом, если человек выбирает аллопластическую адаптацию, то он по результатам тестов будет считаться нездоровым и имеющим проявления дезадаптации в обществе. И здесь мы сталкиваемся с актуальной ситуацией развития нашего общества и с дуализмом имеющихся в настоящее время эталонов здоровья – адаптационного и антропоцентрического.

В целом, можно заключить, что осознание себя как одинокого неизбежно влечет за собой изменения в функционировании человека в обществе, что было доказано достоверной взаимосвязью между общим переживанием одиночества и уровнем личностного адаптационного потенциала. Важным является дифференциальная диагностика субъективного переживания одиночества (позитивный смысл и негативный аспект), которая в настоящее время не достаточно развита и освещена. Также в нашей работе мы столкнулись с проблемой разграничения аллопластической и аутопластической адаптации, которая до настоящего времени не рассматривалась, но требует решения для получения достоверных результатов исследования.

Несмотря на отчетливую психологическую подоплеку описанных процессов, психология как наука недостаточно включается в осмысление проблем адаптации человека в быстро развивающемся мире. Также, следует отметить, что появился целый ряд проблем и не разработанных вопросов, которые требуют сотрудничества медиков и психологов и совместного поиска решений.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Агаджанян, Н.А. Болезни цивилизации / Н.А. Агаджанян // Экология человека. – 2003. – № 4. – С. 9-12.
- 2 Александровский, Ю.А. Социальные катаклизмы и психическое здоровье [Электронный ресурс] / Ю.А. Александровский // Nkj.ru: офиц. сайт. – 21.05.2014. – Режим доступа: <http://www.nkj.ru/archive/articles/12672>. – 03.12.2017.
- 3 Алехин, А.Н. Методические основания исследований нарушений психической адаптации / А.Н. Алехин, Н.Н. Вертячих. – Владивосток: Владивостокский государственный медицинский университет, 2009. – 364 с.
- 4 Алехин, А.Н. Актуальные проблемы клинической психологии в условиях инновационных преобразований общества и задачи профессиональной подготовки специалистов [Электронный ресурс] / А.Н. Алехин // Cyberleninka.ru: офиц. сайт. – 24.07.2014. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-klinicheskoy-psihologii-v-usloviyah-innovatsionnyh-preobrazovaniy-obschestva-i-zadachi-professionalnoy-podgotovki>. – 24.10.2017.
- 5 Блейхер, В.М. Толковый словарь психиатрических терминов [Электронный ресурс] / В.М. Блейхер // Vocabulary.ru: офиц. сайт. – 12.09.2014. – Режим доступа: <https://vocabulary.ru/termin/predbolezn.html>. – 29.12.2017.
- 6 Блинова, Е.Е. Проблема психологического здоровья мигрантов // Актуальные проблемы клинической и прикладной психологии / Е.Е. Блинова. – Владивосток: Владивостокский государственный медицинский университет, 2009. – 364 с.
- 7 Богомолов, А.М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа / А.М. Богомолов // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 1. – С. 67-73.
- 8 Боженко, Э.Б. Взаимосвязь сепарации от родителей с самоактуализацией личности / Э.Б. Боженко. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – 540 с.
- 9 Васильева, О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб. пособ. / О.С. Васильева. – М.: Академия, 2001. – 352 с.

10 Гизатуллина, А.Г. Одиночество – дефицит открытости в ситуации изменений / А.Г. Гизатуллина // Вестник Томского государственного университета. – 2013. – № 367. – С. 136-138.

11 Григорьев, П.В. Воздействие современного техногенного общества на здоровье человека / П.В. Григорьев // Вестник ЧелГУ. – 2013. – № 33. – С. 54-58.

12 Гришина, М.А. Трансформация теоретических подходов к пониманию здоровья в западной науке / М.А. Гришина // Общество: социология, психология, педагогика. – 2017. – № 7. – С. 95-99.

13 Громов, К.Г. К вопросу оценки уровня адаптации в качестве критерия здоровья человека / К.Г. Громов // МвК. – 2006. – № 3. – С. 7-10.

14 Дзукаева, В.П. Кросс-культурное исследование взаимосвязи типа привязанности к родителям и сепарации юношей и девушек от родителей / В.П. Дзукаева // От истоков к современности. – 2016. – № 9. – С. 107-109.

15 Дзукаева, В.П. Культурно-специфические и семейные факторы сепарации от родительской семьи в юношеском возрасте: дис. ... канд. психол. наук / В.П. Дзукаева. – М.: Приор, 2016. – 278 с.

16 Дзукаева, В.П. Развитие автономии в отношениях с родителями в юношеском возрасте: гендерный аспект / В.П. Дзукаева. – М.: МАКС Пресс, 2015. – 98 с.

17 Дзукаева, В.П. Трансформация отношений с отцом на этапе юношеского возраста / В.П. Дзукаева // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 11. – С. 46-49.

18 Дифференциальный опросник переживания одиночества [Электронный ресурс] // Psylab.info: офиц. сайт. – 04.03.2015. – Режим доступа: http://psylab.info/дифференциальный_опросник_переживания_одиночества. – 10.12.2017.

19 Дмитроченко, А.А. Социальная фрустрированность и ощущение одиночества / А.А. Дмитроченко // Смоленский медицинский альманах. – 2016. – № 4. – С. 18-22.

20 Екимчик, О.А. Феноменология совладания с одиночеством в роман-

тических отношениях / О.А. Екимчик // Вестник Костромского государственного университета. – 2014. – № 4. – С. 17-20.

21 Жмуров, В.А. Большая энциклопедия по психиатрии [Электронный ресурс] / В.А. Жмуров // Vocabulary.ru: офиц. сайт. – 12.09.2014. – Режим доступа: <https://vocabulary.ru/slovari/bolshaja-enciklopedija-po-psihiatrii-2-e-izd.html>. – 29.12.2017.

22 Иванченко, Г. Возрасты одиночества / Г. Иванченко // Развитие личности. – 2007. – № 1. – С. 55-81.

23 Ипполитова, Е.А. Представления о жизненных перспективах одиноких женщин в период кризиса 30 лет / Е.А. Ипполитова // Известия Алтайского государственного университета. – 2009. – № 2. – С. 65-68.

24 Ишанов, С.А. Одиночество как экзистенциальный вызов: эмпирическая типология индивидуальных реакций / С.А. Ишанов. – М.: Смысл, 2016. – 128 с.

25 Корепанова, А.Д. Особенности видов одиночества и их связь со статусами идентичности у студентов-первокурсников / А.Д. Корепанова. – Пермь: Зеркало, 2016. – 128 с.

26 Корчагина, С.Г. Психология одиночества: учеб. пособ. / С.Г. Корчагина. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. – 228 с.

27 Коэффициент ранговой корреляции Спирмена [Электронный ресурс] // Psychol-ok.ru: офиц. сайт. – 15.09.2015. – Режим доступа: <http://www.psychol-ok.ru/statistics/spearman>. – 10.01.2018.

28 Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – СПб.: Питер, 2005. – 940 с.

29 Крюкова, Т.Л. Одиночество как барьер в совладании с болезнью (ВИЧ-инфекции) / Т.Л. Крюкова, О.В. Шаргородская // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – 2014. – № 3. – С. 152-156.

30 Леонтьев, Д.А. Симбиоз и адаптация или автономия и трансценденция: выбор личности в непредсказуемом мире / Д.А. Леонтьев. – Кемерово: Графика, 2002. – 84 с.

- 31 Леонтьев, Д.А. Экзистенциальный смысл одиночества / Д.А. Леонтьев // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. – 2011. – № 2. – С. 101-108.
- 32 Леонтьев, Д.А. Абрахам Маслоу в XXI веке / Д.А. Леонтьев // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2008. – № 3. – С. 68-87.
- 33 Леонтьев, Д.А. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике / Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2014. – № 4. – С. 110-135.
- 34 Леонтьев, Д.А. Феномен свободы: от воли к автономии личности / Д.А. Леонтьев // Психология. – 2007. – № 7. – С. 64-89.
- 35 Либертас, Р.Н. Переживание одиночества – шанс быть собой / Р.Н. Либертас, С.В. Смирнова // Психологическое здоровье и развитие личности в современном мире. – 2017. – № 21. – С. 199-204.
- 36 Либертас, Р.Н. Позитивное переживание чувства одиночества и возможности его развития / Р.Н. Либертас, С.В. Смирнова // Научно-практический журнал «Аспирант». – 2016. – № 7. – С. 41-44.
- 37 Лэнгле, А. Грандиозное одиночество. Нарциссизм как антропологическо-экзистенциальный феномен / А. Лэнгле // Московский психотерапевтический журнал. – 2002. – № 2. – С. 34-58.
- 38 Лэнгле, А. Экзистенциально-аналитическая теория личности / А. Лэнгле. – М.: Генезис, 2009. – 70 с.
- 39 Малкина-Пых, И.Г. Возрастные кризисы взрослости / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 416 с.
- 40 Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
- 41 Миронов, А.В. Уединение и одиночество в философии В.В. Розанова / А.В. Миронов // Общество: философия, история, культура. – 2015. – № 1. – С. 24-27.
- 42 Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» / ред. А.Г. Махлаков. – Самара: БАХРАХ-М, 2006. – 672 с.

43 Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» [Электронный ресурс] // Psylab.info: офиц. сайт. – 11.07.2015. – Режим доступа: http://psylab.info/многоуровневый_личностный_опросник_«Адаптивность». – 10.01.2018.

44 Неумоева, Е.В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте: диссертация / Е.В. Неумоева. – Самара: Вектор-Бук, 2005. – 42 с.

45 Никитина, Т.П. Современный человек в мире без границ: нравственные ценности в информационном обществе / Т.П. Никитина // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2012. – № 3. – С. 45-49.

46 Никифоров, Г.С. Психология здоровья: учеб. / Г.С. Никифоров. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.

47 Николаев, Е.Л. Адаптация и адаптационный потенциал личности: соотношение современных исследовательских подходов / Е.Л. Николаев // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. – 2013. – № 9. – С. 121-126.

48 Олейник, Н.О. Теоретическая модель переживания одиночества / Н.О. Олейник // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2016. – № 2. – С. 2-8.

49 Осин, Е.Н. Внутренняя структура дифференциального опросника переживания одиночества (ДОПО-3) / Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев // Современная психодиагностика в период инноваций: сборник тезисов II Всероссийской научной конференции. – 2010. – № 7. – С. 132-135.

50 Осин, Е.Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства / Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев // Психология. – 2013. – № 1. – С. 55-81.

51 Павлов, А.В. Межцивилизационный шок одиночества в контексте современности / А.В. Павлов // Социум и власть. – 2015. – № 6. – С. 20-24.

52 Панченко, Л.Л. Отношение к здоровью и здоровому образу жизни у жителей приморья / Л.Л. Панченко. – Владивосток: Владивостокский государ-

ственный медицинский университет, 2009. – 364 с.

53 Перлман, Д. Теоретические подходы к одиночеству [Электронный ресурс] / Д. Перлман // Lib.rin.ru: офиц. сайт. – 11.08.2016. – Режим доступа: <http://lib.rin.ru/doc/i/16474p.html>. – 10.11.2017.

54 Поливанова, К.Н. Новое детство: вызов культурно-исторической теории? / К.Н. Поливанова. – М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2011. – 134 с.

55 Поливанова, К.Н. Практики развития: взросление в современном мире [Электронный ресурс] / К.Н. Поливанова // Psyjournals.ru: офиц. сайт. – 17.07.2016. – Режим доступа: http://psyjournals.ru/newchildhood/issue/56292_full.shtml. – 27.11.2017.

56 Попов, Г.Н. Критерии здоровья: адаптация, социализация, индивидуализация / Г.Н. Попов, Е.В. Ширенкова // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2007. – № 5. – С. 84-87.

57 Потапова, Ю.В. Особенности совладающего поведения у юношей и девушек с разным уровнем эмоциональной сепарации / Ю.В. Потапова // Вестник Пермского университета. – 2016. – № 1. – С. 14-18.

58 Пьянкова, Л.А. Проблема одиночества в молодежной студенческой среде / Л.А. Пьянкова // Вестник ТГПУ. – 2012. – № 6. – С. 102-107.

59 Ральникова, И.А. Взгляд в будущее через одиночество / И.А. Ральникова // Знание. Понимание. Умение. – 2009. – № 4. – С. 22-25.

60 Рогова, Е.Е. Нарастание одиночества в результате разрушения традиционных социальных форматов в условиях глобализации / Е.Е. Рогова // ИСОМ. – 2010. – № 4. – С. 34-37.

61 Рождественский, Д.С. Цивилизация и «болезни одиночества» / Д.С. Рождественский. – Новосибирск: НГПУ, 2006. – 304 с.

62 Смирнова, С.В. Здоровье студентов; медицинские, социальные и психологические аспекты / С.В. Смирнова // Физическая культура, спорт, здоровье: проблемы, ценности, решения: материалы международной научно-практической конференции. – 2003. – № 18. – С. 150-153.

63 Смирнова, С.В. Психическая флексибельность, как адаптивный ре-

курс студентов вуза / С.В. Смирнова // Молодежь 21 века, шаг в будущее: сборник трудов третьей научно-практической конференции. – 2002. – № 7. – С. 259-260.

64 Смирнова, С.В. Психическое здоровье студентов вуза / С.В. Смирнова // Психологическое здоровье учащихся: материалы международной научно-практической конференции. – 2002. – № 8. – С. 154-156.

65 Смирнова, С.В. Социально-психологическая адаптация студентов-первокурсников вуза / С.В. Смирнова // Теория и практика в социальной работе: реалии и перспективы: материалы первой научно-практической конференции «». – 2001. – № 5. – С. 115-121.

66 Тимошенко, Т.В. Адаптация человека к современной информационной среде / Т.В. Тимошенко // Известия ЮФУ. Технические науки. – 2012. – № 11. – С. 51-54.

67 Хмелевская, О.О. Феноменология наркотической аддикции в классике психоанализа / О.О. Хмелевская. – Владивосток: Владивостокский государственный медицинский университет, 2009. – 364 с.

68 Чиксентмихайи, М. Психология личности / М. Чиксентмихайи. – М.: Альпина, 2013. – 420 с.

69 Шагивалеева, Г.Р. Одиночество и особенности его переживания студентами: монография / Г.Р. Шагивалеева. – М.: Алмедиа, 2007. – 157 с.

70 Шевелев, А.И. особенности проявления одиночества в юношеском возрасте / А.И. Шевелев // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 1. – С. 18-22.

71 Шурыгина, Ю.Ю. Болезни цивилизации – проблема современного человека [Электронный ресурс] / Ю.Ю. Шурыгина // Medbe.ru: офиц. сайт. – 21.09.2016. – Режим доступа: <http://medbe.ru/health/polezno-dlya-zdorovya/bolezni-tsivilizatsii-problema-sovremennogo-cheloveka>. – 13.11.2017.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Бланк методики «Дифференциальный опросник переживания одиночества»

(Леонтьев Д.А., Осин Е.Н.)

ИНСТРУКЦИЯ: Вам предлагается ряд утверждений. Пожалуйста, рассмотрите последовательно каждое и оцените, насколько Вы согласны с ним, выбрав один из четырех вариантов ответа: «Не согласен», «Скорее не согласен», «Скорее согласен», «Согласен».

Таблица А.1 – Дифференциальный опросник переживания одиночества

Утверждение	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен
1	2	3	4	5
1. Я чувствую, что нахожусь в ладу с окружающими меня людьми.				
2. Я чувствую себя одиноким.				
3. Для меня не так уж важно, окружают ли меня другие люди.				
4. Я испытываю недостаток в дружеском общении.				
5. Когда рядом со мной никого нет, я испытываю скуку.				
6. Я люблю оставаться наедине с самим собой.				
7. Нет людей, с которыми я был бы по-настоящему близок.				
8. Я ощущаю себя частью группы друзей				
9. Я не люблю оставаться один.				
10. Нет никого, к кому бы я мог обратиться.				
11. Одиноким людям нужна помощь.				
12. Мне трудно найти людей, с которыми можно было бы поделиться моими мыслями				
13. У меня мало общего с теми, кто меня окружает.				
14. Я люблю помечтать в одиночестве.				
15. Мне всегда не хватает общения.				
16. В одиночестве приходят интересные идеи.				
17. Если человек одинок, значит, у него проблемы в общении.				
18. Мне трудно быть вдали от людей.				
19. Бывают чувства, ощутить которые можно лишь наедине с собой.				
20. Есть люди, которые по-настоящему понимают меня.				
21. Есть люди, с которыми я могу поговорить.				
22. Чтобы понять какие-то важные вещи, человеку необходимо остаться одному.				
23. Когда я остаюсь один, я не испытываю неприятных чувств.				
24. Я чувствую себя покинутым.				
25. В одиночестве голова работает лучше.				
26. Семья необходима человеку, потому что помогает спастись от одиночества.				
27. Люди вокруг меня, но не со мной.				
28. В одиночестве человек познает самого себя.				

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Бланк методики «Дифференциальный опросник переживания одиночества»

(Леонтьев Д.А., Осин Е.Н.)

Продолжение таблицы А.1

1	2	3	4	5
29. Мои социальные связи не глубоки.				
30. Я плохо выношу отсутствие компании.				
31. В одиночестве я чувствую себя самым собой.				
32. Худшее, что можно сделать с человеком – это оставить его одного.				
33. Лишение общения вынести не легче, чем лишение воды и пищи.				
34. Мне кажется, что меня никто не понимает.				
35. Когда я один, мне в голову приходят только тоскливые мысли.				
36. Мне хорошо дома, когда я один.				
37. Когда я остаюсь один, я испытываю дискомфорт.				
38. Даже наедине с собой можно не чувствовать одиночества.				
39. Без общения с людьми человек теряет самого себя.				
40. В одиночестве каждый видит в себе то, что он есть на самом деле.				

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Бланк методики «Многоуровневый личностный опросник (МЛО) «Адаптивность»» (Маклаков А.Г.)

Инструкция: Сейчас Вам будет предложен ряд вопросов, на которые Вы должны ответить только «да» (+) или «нет» (-). Вопросы касаются непосредственно Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь быть не может, поэтому не старайтесь долго их обдумывать или советоваться с товарищами – отвечайте исходя из того, что больше соответствует Вашему состоянию или представлению о самом себе.

1. Бывает, что я сержусь.
2. Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
3. Сейчас я примерно так же работоспособен, как и всегда.
4. Судьба определенно несправедлива ко мне.
5. Запоры у меня бывают очень редко.
6. Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.
7. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
8. Мне кажется, что меня никто не понимает.
9. Считаю, что если кто-то причинил мне зло, то я должен ответить ему тем же.
10. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
11. Мне бывает трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
12. У меня бывают часто странные и необычные переживания.
13. У меня отсутствовали неприятности из-за моего поведения.
14. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.
15. Бывает, что у меня появляется желание ломать или крушить все вокруг.
16. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Бланк методики «Многоуровневый личностный опросник (МЛО)

«Адаптивность»» (Маклаков А.Г.)

17. Сон у меня прерывистый и беспокойный.
18. Моя семья относится с неодобрением к той работе которую я выбрал.
19. Бывали случаи, что я не сдерживал обещаний.
20. Голова у меня болит часто.
21. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
22. Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили.
23. Состояние моего здоровья почти такое же, как у большинства моих знакомых (не хуже).
24. Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они со мной не заговаривают первыми.
25. Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.
26. Я человек общительный.
27. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.
28. Большую часть времени настроение у меня подавленное.
29. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
30. У меня мало уверенности в себе.
31. Иногда я говорю неправду.
32. Обычно я считаю, что жизнь стоящая штука.
33. Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвигаться по службе.
34. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
35. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Бланк методики «Многоуровневый личностный опросник (МЛО)

«Адаптивность»» (Маклаков А.Г.)

36. Иногда я испытываю сильное желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.

37. Самая трудная борьба для меня это борьба с самим собой.

38. Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко (или почти не бывают).

39. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.

40. Иногда, когда я себя неважно чувствую, я бываю раздражительным.

41. Часто у меня такое чувство” что я сделал что-то не то или даже что-то плохое.

42. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.

43. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.

44. Моя речь сейчас такая же, как всегда (ни быстрее, ни медленнее, нет ни хрипоты, ни невнятности).

45. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.

46. Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.

47. Иногда у меня бывает чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.

48. Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.

49. В детстве у меня была компания, где все старались стоять друг за друга.

50. Иногда меня так и подмывает с кем-нибудь затеять драку.

51. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Бланк методики «Многоуровневый личностный опросник (МЛО)

«Адаптивность»» (Маклаков А.Г.)

52. Обычно я засыпаю спокойно и меня не тревожат никакие мысли.
53. Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.
54. У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.
55. Сейчас мой вес постоянен (я не хуюею и не полнею).
56. Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.
57. Я легко плачу.
58. Я мало устаю.
59. Я был бы довольно спокоюен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
60. С моим рассудком творится что-то неладное.
61. Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.
62. Приступы головокружения у меня бывают очень редко (или почти не бывают).
63. Меня беспокоят сексуальные вопросы.
64. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.
65. Когда я пытаюсь что-то сделать, часто замечаю, что у меня дрожат руки.
66. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.
67. Большую часть времени я испытываю общую слабость.
68. Иногда, когда я смущен, я сильно потею, и меня это очень раздражает.
69. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
70. Думаю, что я человек обреченный.
71. Бывали случаи, что мне было трудно удержаться, чтобы что-нибудь не стащить у кого-нибудь или где-нибудь, например в магазине.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Бланк методики «Многоуровневый личностный опросник (МЛО)

«Адаптивность»» (Маклаков А.Г.)

72. Я злоупотреблял спиртными напитками.
73. Я часто о чем-нибудь тревожусь.
74. Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков или обществ.
75. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.
76. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.
77. Случалось, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто из принципа, а не потому, что дело было действительно важным.
78. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
79. Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.
80. У меня бывали периоды такого сильного беспокойства, что я даже не мог усидеть на месте.
81. Зачастую мои поступки неправильно истолковывались.
82. Мои родители и (или) другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем надо.
83. Кто-то управляет моими мыслями.
84. Люди равнодушны и безразличны к тому, что с тобой случится.
85. Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.
86. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
87. Я вполне уверен в себе.
88. Никому не доверять самое безопасное.
89. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Бланк методики «Многоуровневый личностный опросник (МЛО)

«Адаптивность»» (Маклаков А.Г.)

90. Когда я нахожусь в компании, мне трудно найти подходящую тему для разговора.

91. Мне легко заставить других людей бояться себя, и иногда я это делаю ради забавы.

92. В игре я предпочитаю выигрывать.

93. Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать.

94. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.

95. Я ежедневно выпиваю много воды.

96. Счастливее всего я бываю, когда один.

97. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-либо причине остался безнаказанным.

98. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.

99. Я редко заговариваю с людьми первым.

100. У меня никогда не было столкновений с законом.

101. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей это как бы придает мне вес в собственных глазах.

102. Иногда, без всякой причины у меня вдруг наступают периоды необычайной веселости.

103. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.

104. В школе мне было очень трудно говорить перед классом.

105. Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.

106. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому что у меня это плохо получается.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Бланк методики «Многоуровневый личностный опросник (МЛО)

«Адаптивность»» (Маклаков А.Г.)

107. Мне кажется, что я завожу друзей с такой же легкостью, как и другие.

108. Мне неприятно, когда вокруг меня люди.

109. Мне, как правило, везет.

110. Меня легко привести в замешательство.

111. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.

112. Иногда у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.

113. Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания или начать новое дело.

114. Если бы люди не были настроены против меня, я в жизни достиг бы гораздо большего.

115. Мне кажется, что меня никто не понимает.

116. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.

117. Я легко теряю терпение с людьми.

118. Часто в новой обстановке я испытываю тревогу.

119. Часто мне хочется умереть.

120. Иногда я бываю так возбужден, что мне бывает трудно заснуть. .

121. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.

122. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что я не справлюсь с ним.

123. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.

124. Даже среди людей я чувствую себя одиноким.

125. Я убежден, что существует лишь одно-единственное правильное понимание смысла жизни.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Бланк методики «Многоуровневый личностный опросник (МЛО)

«Адаптивность»» (Маклаков А.Г.)

126. В гостях я чаще сижу в стороне и разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.

127. Мне часто говорят, что я вспыльчив.

128. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.

129. Часто мне бывает неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-либо от ошибок, а меня понимают неправильно.

130. Я часто обращаюсь к людям за советом.

131. Часто, даже тогда, когда для меня все складывается хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.

132. Меня довольно трудно вывести из себя.

133. Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь, они часто понимают меня неправильно.

134. Обычно я спокоен и меня нелегко вывести из душевного равновесия.

135. Я заслуживаю сурового наказания за свои проступки.

136. Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, что я не могу заставить себя не думать о них.

137. Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден.

138. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особо не задумываясь, соглашался с мнением других.

139. Меня весьма беспокоят всевозможные несчастья.

140. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.

141. Я думаю, что можно, не нарушая закона, попытаться найти в нем лазейку.

142. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй за что-нибудь.

143. У меня бывали периоды, когда я из-за волнения терял сон.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Бланк методики «Многоуровневый личностный опросник (МЛО)

«Адаптивность»» (Маклаков А.Г.)

144. Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет побывать среди людей.

145. Можно простить людям нарушение правил, которые они считают неразумными.

146. У меня есть дурные привычки; которые настолько сильны, что бороться с ними просто бесполезно.

147. Я охотно знакомлюсь с новыми людьми.

148. Бывает, что неприличная и даже непристойная шутка у меня вызывает смех.

149. Если дело у меня идет плохо, мне сразу хочется все бросить.

150. Я предпочитаю действовать согласно собственным планам, а не следовать указаниям других.

151. Люблю, чтобы окружающие знали мою точку зрения.

152. Если я плохого мнения о человеке или даже презираю его, почти не стараюсь скрыть это от него.

153. Я человек нервный и легко возбудимый.

154. Все у меня получается плохо, не так, как надо.

155. Будущее кажется мне безнадежным.

156. Люди довольно легко могут изменить мое мнение, даже если до этого оно казалось мне окончательным.

157. Несколько раз в неделю у меня бывает чувство, что должно случиться что-то страшное.

158. Чаще всего я чувствую себя усталым.

159. Я люблю бывать на вечерах и просто в компаниях.

160. Я стараюсь уклониться от конфликтов и затруднительных положений.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Бланк методики «Многоуровневый личностный опросник (МЛО)

«Адаптивность»» (Маклаков А.Г.)

161. Меня часто раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.

162. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем о любви.

163. Если я захочу сделать что-то, но окружающие считают, что этого делать не стоит, я легко могу отказаться от своих намерений.

164. Глупо осуждать людей, которые стремятся взять от жизни все, что могут.

165. Мне безразлично, что обо мне думают другие.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Бланк методики «Тест нервно-психической адаптации» (Гурвич И.Н.)

Инструкция: все вопросы имеют готовые варианты ответа и не требуют длительного обдумывания. Отметьте знаком «+» (по каждой строке в соответствующему вашему ответу столбце), были ли когда-нибудь у вас явления, которыми, как правило, отвечает психика человека на трудные жизненные обстоятельства, болезни.

Таблица В.1 – Тест нервно-психической адаптации

	Нет и не было	В прошлом, но сейчас нет	Появилось в последнее время	Есть уже длительное время	Есть и было всегда
1. Бессонница, расстройства сна					
2. Ощущение, что окружающие люди относятся к вам недоброжелательно					
3. Головные боли					
4. Изменение настроения без видимых причин					
5. Боязнь темноты					
6. Чувство, что вы стали хуже других людей					
7. Плаксивость, склонность к слезам					
8. Ощущение «комка» в горле					
9. Боязнь высоты					
10. Быстрая утомляемость, чувство усталости					
11. Неуверенность в себе, в своих силах					
12. Сильное чувство вины					
13. Опасение по поводу возможного возникновения тяжелого заболевания					
14. Боязнь находиться одному в помещении или на улице					
15. Опасение покраснеть «на людях»					
16. Трудности в общении с людьми					
17. Беспричинный, необоснованный страх за себя, за других людей, боязнь каких-либо ситуаций					
18. Дрожание рук, ног, всего тела					
19. Невозможность сдерживать проявления своих чувств					
20. Сниженное, плохое или подавленное настроение					
21. Учащенное сердцебиение					
22. Беспричинная, необоснованная тревога, предчувствие, что может произойти что-то неприятное					
23. Безразличие ко всему происходящему					
24. Повышенная раздражительность, вспыльчивость					
25. Повышенная потливость					
26. Чувство общей слабости, вялости					

ПРИЛОЖЕНИЕ Г
Сводные таблицы данных

Таблица Г.1 – Результаты дифференциального опросника переживания чувства
одиночества

Название шкалы	Изо- ля- ция	Само- ощу- шение	От- чуж- дение	Дис- фория	Одино- чество как проб- лема	По- треб- ность в компа- нии	Радость уедине- ния	Ресурс уедине- ния	Общее пере- жива- ние	Зави- си- мость от обще- ния	Пози- тив- ное оди- ноче- ство
№ испы- туемого											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	5	5	6	9	14	13	6	17	16	36	25
2	5	8	6	10	15	14	5	7	19	39	14
3	5	8	8	14	12	11	7	11	21	37	20
4	7	8	9	12	13	13	7	22	24	38	30
5	5	5	5	7	9	12	11	23	15	28	37
6	5	5	6	14	20	11	5	12	16	45	18
7	10	6	9	10	16	13	7	17	25	39	28
8	12	13	11	8	7	9	12	21	36	24	37
9	5	5	5	5	14	11	3	13	15	30	17
10	13	14	13	11	18	14	8	18	40	43	28
11	5	6	6	9	15	6	4	15	17	30	20
12	5	5	8	8	10	11	9	13	18	29	24
13	11	15	13	8	15	11	12	23	39	34	39
14	11	14	12	10	15	16	7	19	37	41	30
15	5	5	7	6	13	7	6	15	17	26	25
16	6	5	10	10	17	14	5	17	21	41	25
17	7	5	12	10	9	10	5	11	24	29	18
18	10	9	5	17	8	17	3	12	24	42	19
19	7	5	8	8	16	11	7	17	20	35	25
20	5	7	7	7	10	8	11	24	19	25	39
21	12	13	18	7	14	12	9	16	43	33	28
22	8	7	6	14	11	13	6	10	21	38	17
23	6	5	6	9	13	11	9	16	17	33	27
24	5	8	7	11	14	11	5	16	20	36	24
25	9	9	10	8	11	10	11	17	28	29	31
26	5	5	11	16	11	10	6	18	21	37	25
27	5	5	9	10	12	12	7	14	19	34	24
28	5	5	5	14	17	11	3	6	15	42	10
29	13	5	9	10	6	8	5	11	27	24	17
30	5	7	7	12	8	13	11	14	19	33	28
31	12	12	12	14	12	9	9	15	36	35	26
32	14	10	10	16	10	13	6	13	34	39	21
33	7	6	7	11	12	14	7	18	20	37	28

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Г

Сводные таблицы данных

Продолжение таблицы Г.1

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

Таблица Г.2 – Результаты многоуровневого личностного опросника (МЛО)

«Адаптивность»

Название шкалы № испытуемого	достоверность	ЛАП	ПР	КП	МН	ДАН	АС	ПС
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	5	7	8	6	6	8	10	5
2	9	10	10	7	7	9	10	8
3	1	1	1	4	3	3	4	3
4	4	1	2	5	5	5	5	4
5	6	3	5	6	3	6	9	3
6	1	2	3	4	3	5	7	3
7	6	2	4	3	2	5	7	3
8	0	1	3	2	4	5	5	4
9	4	2	4	4	3	6	7	4
10	2	1	1	3	4	3	3	3
11	3	4	7	5	4	6	8	7
12	9	7	7	7	6	8	10	6

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Г

Сводные таблицы данных

Продолжение таблицы Г.2

1	2	3	4	5	6	7	8	9
13	2	1	1	5	2	2	4	2
14	3	2	3	6	3	5	6	3
15	4	1	3	5	2	5	6	3
16	10	5	6	7	5	7	8	5
17	7	4	5	4	5	7	7	6
18	3	3	5	5	3	5	7	3
19	5	5	5	6	6	7	9	5
20	2	1	3	4	3	4	5	3
21	2	1	1	3	5	3	4	3
22	7	5	7	6	5	8	10	5
23	6	6	8	5	5	8	10	5
24	4	2	4	4	5	6	7	5
25	1	1	1	3	3	2	3	3
26	3	3	4	5	6	6	5	5
27	1	4	6	5	3	7	9	5
28	12	8	9	7	6	8	10	6
29	7	1	2	3	4	4	4	4
30	2	3	3	6	5	5	5	5
31	10	1	1	4	3	3	3	3
32	3	1	2	5	3	5	5	4
33	1	1	1	4	4	5	5	4
34	2	1	1	3	3	2	2	4
35	3	1	2	3	3	5	4	4
36	4	4	5	4	5	7	7	5
37	1	1	2	4	3	5	5	4
38	2	1	1	4	3	3	3	4
39	5	3	5	4	4	6	7	5
40	4	4	5	4	6	6	7	5
41	5	1	2	3	5	4	4	5
42	2	1	1	3	3	2	3	2
43	3	5	5	6	7	7	6	7
44	7	2	4	4	4	5	5	5
45	3	1	3	4	4	5	5	3
46	6	5	6	7	5	6	7	5
47	7	1	1	3	5	2	3	3
48	4	4	5	4	5	7	7	6
49	8	2	3	5	4	5	4	5
50	3	3	5	4	4	6	7	5
51	2	2	4	4	4	5	5	5
52	5	2	5	4	4	5	6	4
53	5	1	2	5	5	5	5	4
54	3	1	3	3	5	4	4	4
55	8	6	6	7	8	8	8	7
56	2	2	4	4	5	5	5	4
57	1	1	1	3	3	2	2	4
58	1	1	2	6	5	4	4	4
59	10	1	1	3	5	3	2	5
60	4	2	4	4	4	5	5	5
61	2	1	1	3	4	2	3	3
62	1	2	3	4	6	5	5	4
63	6	4	6	3	6	7	7	5
64	0	1	2	2	4	4	4	4
65	5	1	1	3	7	4	3	6
66	1	3	4	6	5	6	6	5
67	2	1	2	3	4	4	4	3
68	2	2	4	4	3	5	5	4

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Г

Сводные таблицы данных

Таблица Г.3 – Результаты теста нервно-психической адаптации И.Н. Гурвич

Группа здоровья № испытуемого	Сумма баллов	I группа	II группа	III группа	IV группа	V группа
1	2	3	4	5	6	7
1	0	1				
2	1	1				
3	42					1
4	21			1		
5	10		1			
6	17		1			
7	11		1			
8	15		1			
9	9	1				
10	54					1
11	0	1				
12	10		1			
13	46					1
14	40				1	
15	41					1
16	3	1				
17	10		1			
18	12		1			
19	11		1			
20	34				1	
21	49					1
22	3	1				
23	0	1				
24	26			1		
25	55					1
26	40				1	
27	16		1			
28	0	1				
29	26			1		
30	24			1		
31	10		1			
32	37				1	
33	38				1	
34	63					1
35	14		1			
36	11		1			
37	7	1				
38	45					1
39	23			1		
40	7	1				
41	37				1	
42	43					1
43	7	1				
44	9	1				
45	25			1		
46	18		1			
47	47					1
48	21			1		
49	18		1			
50	4	1				
51	30			1		
52	8	1				
53	42					1
54	56					1

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Г

Сводные таблицы данных

Продолжение таблицы Г.3

1	2	3	4	5	6	7
55	19		1			
56	32				1	
57	71					1
58	76					1
59	45					1
60	24			1		
61	38				1	
62	33				1	
63	20		1			
64	36				1	
65	60					1
66	28			1		
67	30			1		
68	27			1		

Таблица Г.4 – Результаты опросника психологической сепарации от родителей в юношеском возрасте (PSI, Hoffman), в адаптации В.П. Дзукаевой, Т.Ю. Садовниковой

Название шкалы	КН	ЭН	АН	ФН
№ испытуемого				
1	2	3	4	5
1	4,3	2,5	2,1	2,8
2	4,0	2,8	2,6	3,1
3	3,2	1,9	4,0	2,5
4	3,2	2,7	3,9	3,1
5	3,7	1,6	1,8	2,8
6	Отказ			
7	3,9	2,0	2,9	2,9
8	4,4	4,1	4,9	4,8
9	3,9	2,0	3,3	2,2
10	2,9	2,1	2,1	1,1
11	4,2	1,8	2,0	3,1
12	4,3	1,7	1,9	2,6
13	3,4	2,6	4,0	3,9
14	3,9	2,2	3,0	2,5
15	3,1	1,9	3,4	3,5
16	Отказ			
17	2,8	3,3	3,5	3,3
18	2,6	1,9	2,0	3,0
19	4,1	1,5	1,7	2,3
20				
21	2,9	3,5	3,1	2,9
22	4,0	2,7	3,7	3,8
23	4,1	3,5	2,9	4,5
24	4,1	1,7	2,6	2,7
25	3,3	2,0	1,9	2,9
26	2,8	1,3	1,6	1,8
27	3,5	2,6	3,1	4,1
28	Отказ			

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Г

Сводные таблицы данных

Продолжение таблицы Г.4

1	2	3	4	5
29	2,4	1,8	2,6	2,5
30	4,1	2,2	4,0	3,9
31	4,2	4,0	4,1	4,1
32	3,2	3,5	2,8	3,2
33	4,3	3,2	4,8	4,2
34	3,1	1,9	2,3	2,1
35	3,1	3,1	3,3	3,3
36	3,8	2,6	3,0	4,1
37	2,9	2,9	2,9	3,5
38	Отказ			
39	3,9	1,6	1,8	2,5
40	3,5	2,9	1,9	4,1
41	2,9	2,0	2,5	2,8
42	2,8	1,2	2,6	2,3
43	4,1	2,2	2,0	2,8
44	4,3	2,5	3,0	3,5
45	3,8	1,6	2,1	2,2
46	2,5	1,9	1,4	2,4
47	3,2	4,7	5,0	4,9
48	4,4	4,6	4,4	5,0
49	3,9	2,6	3,9	4,0
50	4,0	1,6	2,1	2,2
51	3,7	2,7	3,5	3,5
52	4,1	3,2	3,1	3,8
53	4,0	4,3	4,7	4,7
54	Отказ			
55	4,3	2,3	2,1	2,6
56	3,2	3,1	2,6	3,3
57	4,8	3,8	5,0	5,0
58	3,6	1,2	1,9	1,5
59	4,4	4,5	2,9	4,4
60	3,2	3,3	2,4	3,3
61	4,0	4,8	4,8	4,7
62	2,8	3,0	3,1	2,8
63	4,4	3,1	3,1	3,9
64	3,1	3,4	4,0	3,5
65	3,2	3,1	4,4	3,8
66	3,6	3,8	3,4	4,1
67	3,6	3,3	2,7	3,2
68	3,2	4,0	3,7	2,9

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Математические расчеты коэффициента ранговой корреляции Спирмена

Таблица Д.1 – Расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена для определения взаимосвязи между группой здоровья и уровнем личностного адаптационного потенциала респондентов

№	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	d ²
1	2	3	4	5	6	7
1	1	7.5	7	65.5	-58	3364
2	1	7.5	10	68	-60.5	3660.25
3	5	60.5	1	15.5	45	2025
4	3	36.5	1	15.5	21	441
5	2	22.5	3	47	-24.5	600.25
6	2	22.5	2	37	-14.5	210.25
7	2	22.5	2	37	-14.5	210.25
8	2	22.5	1	15.5	7	49
9	1	7.5	2	37	-29.5	870.25
10	5	60.5	1	15.5	45	2025
11	1	7.5	4	54	-46.5	2162.25
12	2	22.5	7	65.5	-43	1849
13	5	60.5	1	15.5	45	2025
14	4	47.5	2	37	10.5	110.25
15	5	60.5	1	15.5	45	2025
16	1	7.5	5	60	-52.5	2756.25
17	2	22.5	4	54	-31.5	992.25
18	2	22.5	3	47	-24.5	600.25
19	2	22.5	5	60	-37.5	1406.25
20	4	47.5	1	15.5	32	1024
21	5	60.5	1	15.5	45	2025
22	1	7.5	5	60	-52.5	2756.25
23	1	7.5	6	63.5	-56	3136
24	3	36.5	2	37	-0.5	0.25
25	5	60.5	1	15.5	45	2025
26	4	47.5	3	47	0.5	0.25
27	2	22.5	4	54	-31.5	992.25
28	1	7.5	8	67	-59.5	3540.25
29	3	36.5	1	15.5	21	441
30	3	36.5	3	47	-10.5	110.25
31	2	22.5	1	15.5	7	49
32	4	47.5	1	15.5	32	1024
33	4	47.5	1	15.5	32	1024
34	5	60.5	1	15.5	45	2025
35	2	22.5	1	15.5	7	49
36	2	22.5	4	54	-31.5	992.25
37	1	7.5	1	15.5	-8	64
38	5	60.5	1	15.5	45	2025
39	3	36.5	3	47	-10.5	110.25
40	1	7.5	4	54	-46.5	2162.25
41	4	47.5	1	15.5	32	1024

Приложение ПРИЛОЖЕНИЯ Д

Математические расчеты коэффициента ранговой корреляции Спирмена

Продолжение таблицы Д.1

1	2	3	4	5	6	7
42	5	60.5	1	15.5	45	2025
43	1	7.5	5	60	-52.5	2756.25
44	1	7.5	2	37	-29.5	870.25
45	3	36.5	1	15.5	21	441
46	2	22.5	5	60	-37.5	1406.25
47	5	60.5	1	15.5	45	2025
48	3	36.5	4	54	-17.5	306.25
49	2	22.5	2	37	-14.5	210.25
50	1	7.5	3	47	-39.5	1560.25
51	3	36.5	2	37	-0.5	0.25
52	1	7.5	2	37	-29.5	870.25
53	5	60.5	1	15.5	45	2025
54	5	60.5	1	15.5	45	2025
55	2	22.5	6	63.5	-41	1681
56	4	47.5	2	37	10.5	110.25
57	5	60.5	1	15.5	45	2025
58	5	60.5	1	15.5	45	2025
59	5	60.5	1	15.5	45	2025
60	3	36.5	2	37	-0.5	0.25
61	4	47.5	1	15.5	32	1024
62	4	47.5	2	37	10.5	110.25
63	2	22.5	4	54	-31.5	992.25
64	4	47.5	1	15.5	32	1024
65	5	60.5	1	15.5	45	2025
66	3	36.5	3	47	-10.5	110.25
67	3	36.5	1	15.5	21	441
68	3	36.5	2	37	-0.5	0.25
Суммы		2346		2346	0	84095.5

Таблицы Д.2 – Расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена для определения взаимосвязи между чувством одиночества и показателями здоровья респондентов

№	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	d ²
1	2	3	4	5	6	7
1	16	7	1	7.5	-0.5	0.25
2	19	17	1	7.5	9.5	90.25
3	21	26.5	5	60.5	-34	1156
4	24	37.5	3	36.5	1	1
5	15	2.5	2	22.5	-20	400
6	16	7	2	22.5	-15.5	240.25
7	25	42	2	22.5	19.5	380.25
8	36	57	2	22.5	34.5	1190.25
9	15	2.5	1	7.5	-5	25
10	40	64.5	5	60.5	4	16
11	17	11	1	7.5	3.5	12.25

Приложение ПРИЛОЖЕНИЯ Д

Математические расчеты коэффициента ранговой корреляции Спирмена

Продолжение таблицы Д.2

1	2	3	4	5	6	7
12	18	13.5	2	22.5	-9	81
13	39	63	5	60.5	2.5	6.25
14	37	60	4	47.5	12.5	156.25
15	17	11	5	60.5	-49.5	2450.25
16	21	26.5	1	7.5	19	361
17	24	37.5	2	22.5	15	225
18	24	37.5	2	22.5	15	225
19	20	21	2	22.5	-1.5	2.25
20	19	17	4	47.5	-30.5	930.25
21	43	67	5	60.5	6.5	42.25
22	21	26.5	1	7.5	19	361
23	17	11	1	7.5	3.5	12.25
24	20	21	3	36.5	-15.5	240.25
25	28	48.5	5	60.5	-12	144
26	21	26.5	4	47.5	-21	441
27	19	17	2	22.5	-5.5	30.25
28	15	2.5	1	7.5	-5	25
29	27	46	3	36.5	9.5	90.25
30	19	17	3	36.5	-19.5	380.25
31	36	57	2	22.5	34.5	1190.25
32	34	54	4	47.5	6.5	42.25
33	20	21	4	47.5	-26.5	702.25
34	37	60	5	60.5	-0.5	0.25
35	40	64.5	2	22.5	42	1764
36	23	33	2	22.5	10.5	110.25
37	24	37.5	1	7.5	30	900
38	44	68	5	60.5	7.5	56.25
39	16	7	3	36.5	-29.5	870.25
40	19	17	1	7.5	9.5	90.25
41	26	44	4	47.5	-3.5	12.25
42	36	57	5	60.5	-3.5	12.25
43	15	2.5	1	7.5	-5	25
44	16	7	1	7.5	-0.5	0.25
45	29	50	3	36.5	13.5	182.25
46	21	26.5	2	22.5	4	16
47	34	54	5	60.5	-6.5	42.25
48	23	33	3	36.5	-3.5	12.25
49	34	54	2	22.5	31.5	992.25
50	21	26.5	1	7.5	19	361
51	25	42	3	36.5	5.5	30.25
52	16	7	1	7.5	-0.5	0.25
53	24	37.5	5	60.5	-23	529
54	28	48.5	5	60.5	-12	144
55	23	33	2	22.5	10.5	110.25
56	21	26.5	4	47.5	-21	441
57	33	52	5	60.5	-8.5	72.25
58	18	13.5	5	60.5	-47	2209

Приложение ПРИЛОЖЕНИЯ Д

Математические расчеты коэффициента ранговой корреляции Спирмена

Продолжение таблицы Д.2

1	2	3	4	5	6	7
59	30	51	5	60.5	-9.5	90.25
60	22	31	3	36.5	-5.5	30.25
61	21	26.5	4	47.5	-21	441
62	41	66	4	47.5	18.5	342.25
63	24	37.5	2	22.5	15	225
64	37	60	4	47.5	12.5	156.25
65	38	62	5	60.5	1.5	2.25
66	27	46	3	36.5	9.5	90.25
67	27	46	3	36.5	9.5	90.25
68	25	42	3	36.5	5.5	30.25
Суммы		2346		2346	0	22131

Таблицы Д.3 – Расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена для определения взаимосвязи между позитивным переживанием чувства одиночества и показателями здоровья респондентов

№	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	d ²
1	2	3	4	5	6	7
1	25	28.5	1	7.5	21	441
2	14	2	1	7.5	-5.5	30.25
3	20	13.5	5	60.5	-47	2209
4	30	48	3	36.5	11.5	132.25
5	37	60	2	22.5	37.5	1406.25
6	18	9.5	2	22.5	-13	169
7	28	41	2	22.5	18.5	342.25
8	37	60	2	22.5	37.5	1406.25
9	17	6	1	7.5	-1.5	2.25
10	28	41	5	60.5	-19.5	380.25
11	20	13.5	1	7.5	6	36
12	24	22	2	22.5	-0.5	0.25
13	39	65.5	5	60.5	5	25
14	30	48	4	47.5	0.5	0.25
15	25	28.5	5	60.5	-32	1024
16	25	28.5	1	7.5	21	441
17	18	9.5	2	22.5	-13	169
18	19	11.5	2	22.5	-11	121
19	25	28.5	2	22.5	6	36
20	39	65.5	4	47.5	18	324
21	28	41	5	60.5	-19.5	380.25
22	17	6	1	7.5	-1.5	2.25
23	27	35	1	7.5	27.5	756.25
24	24	22	3	36.5	-14.5	210.25
25	31	51.5	5	60.5	-9	81
26	25	28.5	4	47.5	-19	361

Приложение ПРИЛОЖЕНИЯ Д

Математические расчеты коэффициента ранговой корреляции Спирмена

Продолжение таблицы Д.3

1	2	3	4	5	6	7
27	24	22	2	22.5	-0.5	0.25
28	10	1	1	7.5	-6.5	42.25
29	17	6	3	36.5	-30.5	930.25
30	28	41	3	36.5	4.5	20.25
31	26	33	2	22.5	10.5	110.25
32	21	15	4	47.5	-32.5	1056.25
33	28	41	4	47.5	-6.5	42.25
34	27	35	5	60.5	-25.5	650.25
35	24	22	2	22.5	-0.5	0.25
36	35	56.5	2	22.5	34	1156
37	19	11.5	1	7.5	4	16
38	24	22	5	60.5	-38.5	1482.25
39	25	28.5	3	36.5	-8	64
40	28	41	1	7.5	33.5	1122.25
41	30	48	4	47.5	0.5	0.25
42	31	51.5	5	60.5	-9	81
43	22	16.5	1	7.5	9	81
44	37	60	1	7.5	52.5	2756.25
45	31	51.5	3	36.5	15	225
46	28	41	2	22.5	18.5	342.25
47	40	68	5	60.5	7.5	56.25
48	23	18.5	3	36.5	-18	324
49	17	6	2	22.5	-16.5	272.25
50	22	16.5	1	7.5	9	81
51	38	63	3	36.5	26.5	702.25
52	15	3	1	7.5	-4.5	20.25
53	25	28.5	5	60.5	-32	1024
54	28	41	5	60.5	-19.5	380.25
55	17	6	2	22.5	-16.5	272.25
56	37	60	4	47.5	12.5	156.25
57	34	54.5	5	60.5	-6	36
58	28	41	5	60.5	-19.5	380.25
59	27	35	5	60.5	-25.5	650.25
60	23	18.5	3	36.5	-18	324
61	37	60	4	47.5	12.5	156.25
62	39	65.5	4	47.5	18	324
63	31	51.5	2	22.5	29	841
64	29	46	4	47.5	-1.5	2.25
65	25	28.5	5	60.5	-32	1024
66	35	56.5	3	36.5	20	400
67	34	54.5	3	36.5	18	324
68	39	65.5	3	36.5	29	841

Приложение ПРИЛОЖЕНИЯ Д

Математические расчеты коэффициента ранговой корреляции Спирмена

Таблицы Д.4 – Расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена для определения взаимосвязи между переживанием одиночества как проблемы и группой здоровья респондентов

№	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	d ²
1	2	3	4	5	6	7
1	14	47.5	1	7.5	40	1600
2	15	54	1	7.5	46.5	2162.25
3	12	32.5	5	60.5	-28	784
4	13	40	3	36.5	3.5	12.25
5	9	10	2	22.5	-12.5	156.25
6	20	68	2	22.5	45.5	2070.25
7	16	60	2	22.5	37.5	1406.25
8	7	3	2	22.5	-19.5	380.25
9	14	47.5	1	7.5	40	1600
10	18	66	5	60.5	5.5	30.25
11	15	54	1	7.5	46.5	2162.25
12	10	17	2	22.5	-5.5	30.25
13	15	54	5	60.5	-6.5	42.25
14	15	54	4	47.5	6.5	42.25
15	13	40	5	60.5	-20.5	420.25
16	17	64	1	7.5	56.5	3192.25
17	9	10	2	22.5	-12.5	156.25
18	8	6	2	22.5	-16.5	272.25
19	16	60	2	22.5	37.5	1406.25
20	10	17	4	47.5	-30.5	930.25
21	14	47.5	5	60.5	-13	169
22	11	25.5	1	7.5	18	324
23	13	40	1	7.5	32.5	1056.25
24	14	47.5	3	36.5	11	121
25	11	25.5	5	60.5	-35	1225
26	11	25.5	4	47.5	-22	484
27	12	32.5	2	22.5	10	100
28	17	64	1	7.5	56.5	3192.25
29	6	1	3	36.5	-35.5	1260.25
30	8	6	3	36.5	-30.5	930.25
31	12	32.5	2	22.5	10	100
32	10	17	4	47.5	-30.5	930.25
33	12	32.5	4	47.5	-15	225
34	13	40	5	60.5	-20.5	420.25
35	14	47.5	2	22.5	25	625
36	13	40	2	22.5	17.5	306.25
37	11	25.5	1	7.5	18	324
38	14	47.5	5	60.5	-13	169
39	13	40	3	36.5	3.5	12.25
40	16	60	1	7.5	52.5	2756.25
41	19	67	4	47.5	19.5	380.25

Приложение ПРИЛОЖЕНИЯ Д

Математические расчеты коэффициента ранговой корреляции Спирмена

Продолжение таблицы Д.4

1	2	3	4	5	6	7
42	17	64	5	60.5	3.5	12.25
43	16	60	1	7.5	52.5	2756.25
44	10	17	1	7.5	9.5	90.25
45	15	54	3	36.5	17.5	306.25
46	13	40	2	22.5	17.5	306.25
47	11	25.5	5	60.5	-35	1225
48	15	54	3	36.5	17.5	306.25
49	9	10	2	22.5	-12.5	156.25
50	13	40	1	7.5	32.5	1056.25
51	10	17	3	36.5	-19.5	380.25
52	15	54	1	7.5	46.5	2162.25
53	11	25.5	5	60.5	-35	1225
54	10	17	5	60.5	-43.5	1892.25
55	11	25.5	2	22.5	3	9
56	12	32.5	4	47.5	-15	225
57	11	25.5	5	60.5	-35	1225
58	16	60	5	60.5	-0.5	0.25
59	10	17	5	60.5	-43.5	1892.25
60	9	10	3	36.5	-26.5	702.25
61	9	10	4	47.5	-37.5	1406.25
62	10	17	4	47.5	-30.5	930.25
63	7	3	2	22.5	-19.5	380.25
64	10	17	4	47.5	-30.5	930.25
65	13	40	5	60.5	-20.5	420.25
66	12	32.5	3	36.5	-4	16
67	8	6	3	36.5	-30.5	930.25
68	7	3	3	36.5	-33.5	1122.25
Суммы		2346		2346	0	56031

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Содержание коррекционной программы

ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА

1. Введение.
2. Знакомство.

Все становятся в широкий круг, и ведущий одновременно показывает и рассказывает правила игры, которая состоит из пяти шагов:

1. Один из игроков делает шаг к центру круга.
2. Называет свое имя.
3. Демонстрирует какое-то движение.
4. Назвав и показав себя, игрок делает шаг назад, возвращаясь на прежнее место в круг.

5. Все остальные игроки по возможности точно повторяют названное имя, стараясь имитировать и интонацию, и показанное движение. После этого всю процедуру повторяет следующий стоящий рядом игрок, за ним следующий и так до конца круга.

3. Упражнение «Расскажу о своем хозяине».

Участникам предлагается выбрать какой-либо личный предмет (например, расческу, сумочку, авторучку) и от его имени представить своего хозяина и рассказать о нем что-нибудь интересное или примечательное (чем этот человек отличается от других). Первым представляется ведущий, затем ассистент, затем остальные члены группы по мере готовности. Затем желающие могут задавать вопросы (каждое представление две, три минуты). Приблизительная схема представления:

- Кто он (имя, чем занимается, основные интересы);
- Цели, с которыми пришел на этот тренинг;
- Чего ждет от предстоящих занятий;
- Что может, и что готов сделать на группе для достижения поставленных целей.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Е
Содержание коррекционной программы

4. Принятие групповых правил

Конфиденциальность, Я – ТЫ утверждения, Правило СТОП, закрытость группы, здесь и сейчас, безоценочность.

5. Незаконченные предложения

- Когда я бегу на автобус, а он начинает отъезжать я ...
- Мне случалось проявлять трусость. Однажды, помню ...
- Я знаю за собой хорошие привлекательные черты. Например, ...
- Я помню случай, когда мне было невыносимо стыдно. Я ...
- Чего мне по настоящему хочется, так это ...
- Когда я в первый раз влюбился, я ...
- Когда меня обижают, я готов ...

6. Информация: значение самораскрытия и эмпатии

7. Зоны осознания

8. Упражнение «Ролевая гимнастика»

Цель: снятие напряжения и усталости;

Инструкция: Все участники по очереди декламируют любое стихотворение (например, «У лукоморья дуб зеленый...»):

- с пулеметной скоростью;
- со скоростью улитки;
- как будто вы страшно замерзли;
- как робот;
- как маленький ребенок;
- как строгий родитель.

б) Все участники, пытаются изобразить, как ходит:

- младенец, только начавший ходить;
- глубокий старик;
- пьяный;

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Е
Содержание коррекционной программы

- солдат;
- влюбленный, ожидающий свидания;
- горилла и т.д.

ПЕРЕРЫВ

8. Упражнение «Повтори фигуру»

9. Диалог руками

Цель: определение и развитие умений чувствовать, понимать другого человека.

Расставьте стулья в комнате в два ряда так, чтобы расстояние между ними было около 60 см:

Снимите с рук кольца и часы и завяжите себе глаза. Руководитель группы подведет вас к стулу так, чтобы вы не знали, кто сидит напротив.

Сидя лицом к партнеру, вложите всю свою энергию в руки. Ничего не говорите. Познакомьтесь с ним, касаясь своими руками его рук (3 минуты). Познакомившись, боритесь руками. Боритесь руками! (3 минуты.) Хорошо. Борьба окончена. Теперь миритесь с партнером с помощью рук (3 минуты.) Затем попрощайтесь с партнером руками и снимите свою повязку с глаз (3 минуты.)

Обменяйтесь друг с другом в течение нескольких минут своими впечатлениями.

Потом пары закрывают глаза и пытаются понять состояние друг друга, отношение друг к другу только через прикосновение рук.

Рефлексия:

1. Как вы поняли друг друга, что оказалось трудно почувствовать, а что легко, почему?

10. «Описания»

Участники разбиваются на пары и садятся друг напротив друга. Тренер выдает каждому участнику по какому-либо предмету. Для этого можно исполь-

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Е

Содержание коррекционной программы

зовать простые и привычные предметы, такие, как консервные банки, бутылки, вазы или украшения. Каждого участника просят описать своему партнеру полученный предмет, не оценивая его при этом и даже не рассказывая о его назначении. Например, банку с консервированными бобами можно описать следующим образом: «Этот предмет имеет цилиндрическую форму. На него наклеена зеленая этикетка, на которой написаны какие-то слова. Слова на этикетке написаны коричневым и красным цветом...»

Задача участников – как можно более полно и детально описать полученные предметы. Очень часто, выполняя подобные упражнения, люди начинают немного по-новому видеть привычные вещи. Такие изменения могут произойти и в том, что касается восприятия других людей в повседневной жизни. Об этом можно поговорить в ходе дальнейшего обсуждения.

11. Утверждение «ДА»

Цель упражнения: развить навыки эмпатии и рефлексии.

Группа разбивается на пары. Один из участников произносит фразу, выражающую его состояние, настроение или ощущения. Второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например: «Странно, но я заметила за собой, что когда нахожусь в таком состоянии, то цвет моей одежды примерно одинаков». Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа «да».

12. Релаксация «водопад»

Инструкция: «Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по ва-

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Е

Содержание коррекционной программы

шим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза».

ВТОРАЯ ВСТРЕЧА

1) Упражнение «Моечная машина»

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний - «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно протирают. «Сушилка» должна его высушить - обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

2) Приветствие

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Можно вспомнить о той индивидуальной черте, которую сам человек выделил при первом знакомстве.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Е

Содержание коррекционной программы

Шеринг (что происходило после первой встречи, о чем думал, что изменилось, с чем шел сегодня и чего ожидает и так далее).

3) Информация

- Я ↔ ТЫ (то, о чем был первый день);
- Принятие, ценность

4) «Карта моего государства»

Цель: увидеть устройство своего внутреннего мира.

Задание 1: Рисуем государство, его границы, контур, используем цвета. Ландшафт (заполнить карту): леса, степи, сопки, море и так далее. Можно давать название каждому объекту. Дать возможность нарисовать замкнутое пространство.

Задание 2: Необходимо начать путешествие по стране. Наметить цель, куда я отправляюсь, построить маршрут (точка входа и выхода, варианты возврата домой). Делать заметки путешественника.

Задание 3: Составить сказку (задание на дом)

Во внешнем и внутреннем мире действует принцип иерархии. В государстве есть свои правила.

- Знакомство с государством - рассказ о жизни государства, короле или королеве и слугах
- Повествование - назначение слуги и его функциях; заговор, раскол (кто захотел власть, что происходит, какие законы сейчас в этом государстве).
- Последствия - какие времена настали, какие беды этот раскол принес внешнему и внутреннему миру.
- Изгнанники, которые возможно спасут страну (задача - найти силы).
- Счастливый финал - раскрывается истинная причина раскола, все получают по заслугам, восстанавливается иерархия; все слуги принимают свои функции и ценят их и уникальность другого.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Е
Содержание коррекционной программы

ПЕРЕРЫВ

5) Что я в себе не принимаю

Ответить на следующие вопросы (работа в парах терапевт - клиент):

1. Рассказать то, что я в себе не принимаю (утверждение, факт);
2. Что это значит, как это проявляется (как это можно увидеть, почувствовать и т.д.);
3. Почему ты такой, почему ты так ведешь себя;
4. Зачем ты такой, зачем тебе это качество (для чего тебе это, что тебе это дает и чего лишает).

Если есть затруднения с данным заданием можно проделать дополнительные упражнения, чтобы лучше осознать и разобраться:

Вариант А - Квадрат Декарта (представь, а если у тебя этого не будет, то что будет)

Вариант Б - Представь себя на месте этого «качества». Что он может чувствовать, когда ты его не принимаешь (то, как ты с ним поступаешь, ты поступаешь с собой).

6) Упражнение «Ревущий мотор»

Цель упражнения: разминка, эмоциональная разрядка.

Ведущий: Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля – «Рррмм!» Один из вас начинает, произнося «Рррмм!» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Рррмм!», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот.

7) Упражнение «Карлики и великаны»

Все стоят в кругу. На команду: «Великаны!» - все стоят, а на команду:

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Е
Содержание коррекционной программы

«Карлики!» - нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников - приседает на команду «Великаны!».

8) Упражнения «Я прощаю себя за...»

ЧАСТЬ 1: Возьмите лист бумаги и напишите не менее 10 предложений, каждое начинается словами «Я прощаю себя за...». Перечисляйте всё, что вас огорчает в себе, за что вы злитесь на себя. Какие бы ни были вами совершены ошибки, помните, вы заслуживаете того, чтобы принять себя вместе с ними. Затем пишите не менее 10 предложений, начинающихся со слов: «Мне нравится в себе...».

9) Упражнение «Волшебная рука»

Цель: процедура направлена на закрепление позитивного настроения и отношения к себе.

1. Каждый участник на листе бумаги обводит свою руку. Сверху на листе бумаги пишет свое имя.

2. На каждом пальце пишется свое положительное качество.

3. «Ладонки» пускаются по кругу, и каждый участник пишет между пальцев другие качества, которые присущи тому, чья это ладонь.

4. Обсуждение (Что нового вы узнали о себе? Акцент при обсуждении ставится на том, что есть доля правды о нас и в том, как мы себя воспринимаем, и в том, как видят нас другие люди).

ПЕРЕРЫВ

10) Полярности

Выбрать три фигуры, символизирующие активное женское / мужское начало и три фигуры - пассивное женское / мужское начало. Расставляем их на белый лист.

Цель: интегрировать в себе все шесть частей.

Задача: увидеть и принять пассивную и активную часть.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Е
Содержание коррекционной программы

11) Упражнение «Круг субличностей»

Цель: процедура предназначена для актуализации потребностей самопознания, расширения ролевого репертуара участников, принятия себя.

1. Дается задание перечислить все свои желания, записать все, которые придут в голову.

2. Укрупнить список желаний в блоки.

3. На другом листе бумаги нарисовать круг диаметром примерно 20 сантиметров. Внутри - кольцо - центральную часть «Я». Между двумя кольцами нужно разместить другие части себя, нарисовать символы, отражающие блоки своих желаний - «субличности» и придумать каждой субличности имя. Затем раскрасить свое «Я».

4. Обсуждение. Необходимо обратить внимание на то, как разделена центральная часть «Я» и какими субличностями; кто признал себя хозяином своих негативных субличностей, а кто нет; какие черты характера проявились в этом упражнении.

12) Упражнения «Я прощаю себя за...»

ЧАСТЬ 2: Теперь вместо местоимения «Я» пишите тех людей, которые вас раздражают, бесят, обижают, притесняют. Это важно, так как в других мы реагируем на то, что осуждаем и отвергаем в себе («нельзя быть таким -то...»).

Аналогично, в неприятных вам людях ищите достоинства («Мне нравится в тебе / нем / ней...»). Помимо развития объективности восприятия происходящего, вы, таким образом, и в себе будете легче находить позитивные вещи. Не обязательно здесь писать какие-либо грандиозные достоинства. Обращайте внимание на любые мелочи.

13) Упражнение «Браво»

Цель: процедура является завершающей и предназначена для закрепления положительного отношения к проделанной работе.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Е

Содержание коррекционной программы

1. «Кто из вас не бывал в театре или в цирке и не видел, как публика восторженно рукоплещет артистам в конце представления? Кто из вас, хотя бы в своих мечтах, хотел бы оказаться на сцене и заслужить восторженные аплодисменты зрительного зала? Я считаю, что сегодня каждый из нас заслуживает аплодисментов». В центре группы ставят стул и просят всех участников плотно окружить его со всех сторон.

2. По очереди каждый становится на стул. Иногда нужно стимулировать участников хлопать из всех сил.

ТРЕТЬЯ ВСТРЕЧА

1) Шеринг

2) Упражнение «Танец отдельных частей тела»

Цель: разогрев участников, осознание и снятие мышечных зажимов, расширение экспрессивного репертуара.

Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен:

- танец кистей рук
- танец рук
- танец головы
- танец плеч
- танец живота
- танец ног

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

3) Упражнение с зеркалом

Учимся выражать разные эмоции (строим гримасы перед зеркалом, сопровождаем звуками для удобства): страх, печаль, радость, гнев, удивление и так далее.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Е
Содержание коррекционной программы

4) Активные упражнения

Цель: стимулировать или выражать чувства, а также открыто исследовать чувства в контролируемых условиях.

1. «Высвобождение гнева»

Встаньте лицом к объекту (кровати, мягкому стулу или куче подушек), расставьте ноги примерно на 45 см, слегка согните колени и наносите удары (пластиковой выбивалкой, теннисной ракеткой или собственными кулаками) по объекту сильно, но расслабленно. «Включите» в действие все тело. Рот держите открытым, дышите глубоко, не сдерживайте крика. Используйте любые слова, выражающие чувство гнева, например «нет!» или «пошел к черту!». Можете представить человека, с которым у вас связаны незавершенные эмоции, и направить на него свой гнев.

2. «Брыкание»

Лягте на матрас, согните колени, имитируя протестующие действия маленького ребенка, стучите ногами, колотите матрас кулаками, вертите головой из стороны в сторону. Увеличивая интенсивность припадка гнева, физические движения сопровождайте громкими выкриками «нет!» или «я не буду!».

3. «Убаюкать»

Продолжайте лежать на матрасе. Примите позу эмбриона, обхватите себя руками, закройте глаза. Попробуйте себя «убаюкать» покачиваясь в таком положении из стороны в сторону. Можно напевать себе колыбельную песню.

ПЕРЕРЫВ

5) Упражнение «На ощупь»

Цель: осознание собственных переживаний, умение прислушиваться к своему внутреннему голосу, исследование границ

Участники группы стоят по кругу. Инструкция: «Сейчас мы все закроем глаза (выполнять упражнение удобнее, если есть повязки - шарфы, платки, ко-

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Е

Содержание коррекционной программы

торыми можно завязать глаза) и будем передвигаться по комнате, стараясь никого не задеть. Делать мы это будем примерно три минуты. Я скажу, когда они закончатся». Это упражнение стоит выполнять в комнате, где участники могут и с закрытыми глазами чувствовать себя безопасно.

б) Упражнение «Мое любимое место»

Цель: процедура предназначена для расширения и углубления знаний о себе, обучению принятия себя в любых ситуациях, подтверждения права каждого на вступление в контакт, на одиночество, в зависимости от настроения и потребности.

1. Тренер читает инструкцию: «Начните ходить по комнате в поисках такого места, которое вам нравится, где вы комфортно и уютно себя чувствуете. Не спешите. Постарайтесь выбрать себе приятное местечко не очень близко к другим участникам (необходимо предоставить участникам побольше времени и убедиться, что каждый участник нашел вполне удовлетворяющее его место).

Твое пространство находится там, где ты сейчас стоишь. Никто другой не может находиться на этом месте. Сядь на пол, когда ты садишься, тебе нужно чуть побольше места, чтобы удобно разместиться, - и все это тоже твое пространство. Попробуй использовать его, ведь оно принадлежит тебе. Почувствуй почву под ногами. Теперь вытяни руку и нарисуй воображаемый круг, охватывающий твое личное любимое место. Делай его таким большим, как ты хочешь. При этом обрати внимание на то, чтобы ты мог дотянуться до любой его части. Вся территория, до которой ты можешь свободно дотянуться, принадлежит тебе... Теперь прикоснись к полу на твоем личном месте. Это твой собственный пол. Если хочешь, можешь мысленно окрасить его в тот цвет, который тебе наиболее приятен. Ты можешь мысленно положить на него мягкий коврик. А можешь расположить на нем теплый круглый матрас и развалиться на нем. А можешь попрыгать на своем личном месте вверх - вниз. Быть может, ты захо-

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Е

Содержание коррекционной программы

чешь обнести свое любимое место небольшой стеной. Для этого тебе достаточно прикоснуться к полу и медленно вытянуть из него стену, как рыбку из пруда (показать движение). Ты можешь построить эту стену такой высоты, чтобы тебя никто не видел за ней... Возможно, сейчас ты захочешь сделать в ней окошко, чтобы выглядывать наружу. Своему окошку я придам форму сердечка (покажите, как прорезываете окошко в своей воображаемой стене). А как будет выглядеть ваше окошко? Сейчас я покрашу стену в любимый цвет. Что еще ты можешь сделать со своим любимым местом и со стеной вокруг него? Давайте помолчим, чтобы каждый в тишине мог приглядеться к своему месту. Кому из вас нравится свое пространство?

2. Сейчас я громко скажу: «Поменяйтесь местами». Каждый должен выбежать из своего места и перейти на место другого. Все занимают новые места. «Нравится вам новое место? Больше чем прежде? Почему?»

3. «Теперь вновь вернитесь в свое пространство. Как вы себя чувствуете здесь? Как вы себя чувствуете, когда у вас есть личное пространство?»

4. «Сложите и упакуйте свое любимое пространство, положите рядом с собой или в карман. Носите всегда его с собой. Когда будет не очень комфортно, вынимайте и разворачивайте снова».

5. Обсуждение: Понравилось ли упражнение? Что было трудным? Что вы чувствовали, когда были в чужом месте и когда вернулись в свое? Что вы думаете о своем любимом пространстве?»

7) Упражнение «Я в зеркале»

Задание: посмотрите сейчас на свое отражение в зеркале и представьте, что Вам сейчас пять лет - что бы вы сказали себе настоящему (т.е. 20 – ти летнему). А теперь Вам 96 лет - что Вы скажете себе. Теперь Вы это Вы (то есть настоящий) - каким Вы стали (осознайте какой Вы сейчас, например: я студент, учусь там - то, делаю то - то, выгляжу так (описать внешность), и т.д.). Похвалите себя за это. А теперь сделайте себе 7 комплиментов.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Е

Содержание коррекционной программы

Домашнее задание: упражнение «письмо себе»

«Каждый человек рано или поздно понимает, что самый близкий ему человек - это он сам. И что с этим близким человеком неплохо хотя бы поговорить. Познакомиться.

Подружиться. И что он - «Я» - нуждается в нашем внимании и любви. Вам необходимо сейчас написать письмо себе о том, что вы давно хотели себе сказать, что посоветовать, на что обратить внимание».

8) Информация + групповое обсуждение

Материалы для обсуждения:

- «Все мы гении. Но если вы будете судить рыбу по её способности взбираться на дерево, она проживёт всю жизнь, считая себя дуррой» Альберт Эйнштейн;

- «Я уже тот, кем мог бы стать» А. Лэнгле

Известный императив «Стань тем, кто ты есть», в значительной степени определивший направление поисков Экзистенциальной философии, открывает перед нами горизонт будущего, путь изменений и развития. «Я пока еще не тот, кем я мог бы быть, потому что я еще не до конца соответствую своей сущности». Эта мысль служит утешением и дает надежду.

Однако можно относиться к этому «Стань тем, кто ты есть» также и слишком поверхностно, можно заблуждаться по поводу своих возможностей и границ, легкомысленно заявляя: «Да, конечно, по своей сути я нечто намного большее; в принципе, я гораздо лучше - я художник, философ, поэт (список можно продолжить в соответствии с личным вкусом). То, что я представляю собой сейчас, - это на самом деле не я, потому что я всегда есть нечто большее. Собственно, во мне даже и нечего критиковать, кроме моей незаконченности. Не важно, что есть сейчас, ведь я еще не стал тем, кем на самом деле являюсь».

Как бы ни была верна мысль, что человек постоянно находится в станов-

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Е

Содержание коррекционной программы

лении и развитии, она не может освобождать нас от обязательств перед Здесь и Сейчас. Я есть означает, по сути, я есть сейчас. Но также это означает и то, что я был ранее, и не означает: я есть тот, кем я буду.

Я всегда уже был тем, кем я могу стать. Я не буду больше, чем я уже есть, потому что в своей сущности я никогда не стану другим. Я останусь Я, я сохраню свою идентичность и в своей сущности никогда не буду отличаться от себя. В будущем тоже. Если, конечно, болезнь не повредит мой рассудок.

- Притча про Ворону и Павлина;

Притча «Про ворону и павлина»

В парке дворца на ветку апельсинового дерева опустилась черная ворона. По ухоженному газону шествовал павлин. Ворона прокаркала: «Как вообще можно позволять такой странной птице входить в этот парк. Он выступает так важно, что можно подумать - это сам султан, а при этом у него невероятно не красивые ноги. А его перья, что за жуткий голубой цвет! Такой цвет я никогда бы не одела. Он тянет за собой свой хвост, как будто он лиса».

Ворона прекратила делать замечания и выжидательно замолчала. Павлин некоторое время ничего не говорил, а затем начал, грустно улыбаясь: «Я думаю, что твои слова не соответствуют действительности. То, что ты видишь во мне плохого, основывается на неправильном понимании. Ты говоришь, я важничая, потому что я прямо держу свою голову, так что перья на плечах топорщатся и на шее появляется второй подбородок. В действительности, я совсем не важничая. Я знаю свои недостатки, и я знаю, что мои ноги покрыты сморщенной кожей. Это меня сильно огорчает, поэтому я и держу голову так высоко, чтобы не видеть своих ужасных ног. Ты видишь только мои недостатки, а на мои достоинства и мою красоту ты закрываешь глаза. Ты не задумывалась над этим? То, что ты называешь ужасным, людям очень нравится во мне».

Цель: направлена на расширение и углубление знаний о себе, обучение навыкам самоанализа.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Е

Содержание коррекционной программы

1. Тренер читает притчу.

2. Проведение группового обсуждения, в котором обращается внимание на то, что все имеет позитивные и негативные стороны, что у каждого есть позитивные качества, необходимо только научиться видеть в себе и других «красивые перья».

3. Предложить кому - то побыть вороной, а кому - то павлином или разделить группу на две части: одни будут павлинами, другие - воронами.

4. Ворона спрашивает: «А что в тебе хорошего?». Павлин отвечает, что хорошего он в себе видит. Важно вербализировать свои положительные качества и почувствовать гордость.

5. Групповое обсуждение.

ПЕРЕРЫВ

9) Упражнение «На двоих»

Рисуем в парах закрытыми глазами одним карандашом. Потом открываем глаза и молча раскрашиваем, что получилось. Обсуждение.

10) Упражнение «Маски»

Следует нарисовать свой портрет, то каким меня видят окружающие люди. На сколько этот портрет соотносится со мной.

11) Упражнение «Танец - хоровод»

Цель: актуализация архетипических переживаний защищенности, сопричастности (танец в кругу - древнейшая форма танца); повышение групповой сплоченности.

Участники закрывают глаза повязкой. Звучит музыка, участники начинают спонтанно двигаться, следуя ритму музыки и своему собственному ритму. Необходимо всем взяться за руки и образовать замкнутый круг. После того как задача выполнена, можно снять повязки и сесть.

ЧЕТВЕРТАЯ ВСТРЕЧА

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Е
Содержание коррекционной программы

1) Шеринг

2) Разговор с собой (Стул в центр круга)

ПЕРЕРЫВ

3) Сказать «НЕТ»

Задается определенная ситуация. Задача одного - уговорить это сделать. Задача второго – отказывать, говорить нет.

4) Упражнение «КОМПЛИМЕНТЫ»

Цель. Процедура предназначена для сплоченности группы, создания благоприятной групповой атмосферы, снятия напряженности и усталости. Ресурсы. Дополнительные ресурсы не требуются.

Шаг 1. Участники делятся на две равные части и встают лицом друг к другу, образуя внутренний и внешний круг.

Шаг 2. Человек из внешнего круга говорит участнику во внутреннем круге: «Мне нравится, что ты...», человек из внутреннего круга отвечает на это: «Да, я (повторяет), и еще я...» Важно, чтобы участники говорили искренне.

Шаг 3. Меняются кругами.

Шаг 4. Обсуждение. - «Какие чувства испытывали, что было трудным? - Трудно или легко отвечать на него? - Что больше понравилось — делать комплимент или принимать? - Какие комплименты показались необычными?»

ПЕРЕРЫВ

5) Упражнение «ЧЕМОДАН»

Цель. Заключительная процедура предназначена для серьезного настроя на будущее. Тренинг заканчивается, но это не означает, что все проблемы позади, поэтому каждый получает напутствие группы, в котором сформулированы общие выводы и впечатления друг о друге. Ресурсы. Бумага, ручки. Шаг 1. «Это основная процедура данного занятия. Мы проведем ее следующим образом. Один выходит из комнаты, остальные начинают собирать ему в дальнюю-

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Е

Содержание коррекционной программы

дорогу чемодан (ведь, действительно, скоро расставание, нужно помочь человеку в дальнейшей жизни). В этот чемодан складывается то, что, по мнению группы, поможет ему в дальнейшем общении с людьми, т. е. те положительные качества, которые коллектив ценит в нем». Обязательно «отъезжающему» напомнить о том, что будет мешать ему в дороге, т. е. обратить внимание на его отрицательные качества, с которыми необходимо поработать, чтобы жизнь стала более приятной и продуктивной. «Для проведения этой большой и сложной работы нам необходимо выбрать секретаря, который на листе бумаги будет записывать для каждого участника (вышедшего из комнаты) все названные положительные и отрицательные качества. Мнение того или иного члена группы должно быть поддержано большинством. Только после прямого голосования оно вписывается секретарем в лист участника. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от записи, но если кто-то настаивает, можно записать такое качество, обязательно указав его автора.

Для хорошего чемодана нужно не менее 5-7 характеристик, как положительных, так и отрицательных». Шаг 2. Затем вышедшему из комнаты зачитывается и передается полученный список. У него есть право задать любой вопрос, если он не совсем понял то, что записал секретарь. Выходит следующий участник, и вся процедура повторяется. И так до тех пор, пока каждый не получит свой чемодан.

Рекомендации ведущему. Работа в этом упражнении трудная, особенно, когда речь идет об отрицательных качествах. Но группу следует настроить на необходимость и важность этой процедуры для ее дальнейшей жизни. Целесообразно разделить лист бумаги, на котором секретарь записывает мнения, на две вертикальные черты. На левой части поставить знак «+», на правой - знак «-». Это значит, что в левой части листа записывают все положительные, сильные стороны личности, а в правой - отрицательные, слабые. Это способствует

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Е
Содержание коррекционной программы

большей систематизации, да и участнику легче разобраться со своим «чемоданом»

б) Ресурсные ладошки

7) Упражнение «Восход солнца»

Цель: снятие напряжения и эмоционального возбуждения; установка на позитивное мышление.

Группа садится в круг по своим местам. Звучит расслабляющая музыка. Ведущий медленно и четко проговаривает следующий текст:

«Наш тренинг подходит к своему завершению, но как говорят философы, любой конец есть начало чего - то нового. В нашем случае, это будет осознание себя, своих возможностей, единение с общей Вселенной и ее могуществом, интеграция души и тела.

Сядьте поудобнее. Расслабьтесь. Глаза можете закрыть, а можете оставить открытыми. Попробуйте своим внутренним зрением перенестись в предрассветные секунды, когда небо становится светлее и вот - вот должно взойти солнце. Понаблюдайте вокруг. Природа, будто бы замерла в ожидании солнца. Деревья, животные, насекомые - все наполнены необыкновенной тишиной, будто бы перенеслись, в своем ожидании, в волшебную страну, между сном и реальностью, между ночью и днем, тьмой и светом. Страну, которой нет ни на одной из карт мира. Страну, где возможно все.

Ждите и вы. Ждите восхода, как первую любовь, с таким же глубоким ожиданием, с такой надеждой и подъемом. Молчаливо. А теперь, позвольте солнцу взойти! Позвольте его лучам согреть вас своим теплом и светом. Сделайте глубокий вдох. Когда вы вдыхаете, представьте себе золотой свет, входящий через вашу голову в тело, как будто солнце встало совсем рядом с вашей головой. Вы просто пусты, и золотой свет наполняет вашу голову и идет вглубь, вглубь до пальцев ног. Когда вы вдыхаете, представляйте это. Этот зо-

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Е
Содержание коррекционной программы

лотой свет поможет, он очистит все ваше тело и наполнит его созидательностью.

Почувствуйте, как волшебное солнечное тепло разливается по вашему телу, по каждой его клеточке. Сохраните эти ощущения. Сделайте еще один глубокий вздох. Теперь можете открыть глаза те, у кого они были закрытыми, займите привычную вам позу. С этого момента, если когда-нибудь в жизни, вы будете чувствовать тревогу, страх, печаль, напряжение, позвольте вашему внутреннему солнцу взойти...».