

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Южно-Уральский государственный университет»  
(национальный исследовательский университет)  
Институт социально-гуманитарных наук  
Факультет психологии  
Кафедра «Общая психология, психодиагностика  
и психологическое консультирование»

Рецензент, должность  
канд.психол.наук, доцент  
кафедры ОП ЮУрГУ  
\_\_\_\_\_ Н.В. Батурина  
\_\_\_\_\_ 2019 г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ  
Заведующий кафедрой ОП,  
канд.психол.наук, доцент  
\_\_\_\_\_ С.В.Морозова  
\_\_\_\_\_ 2019 г.

## **ОСОБЕННОСТИ СУБЪЕКТИВНОГО ОДИНОЧЕСТВА ЖИТЕЛЕЙ МЕГАПОЛИСА И МАЛЫХ ГОРОДОВ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ  
ЮУрГУ–37.03.01.2019.472.ПЗ ВКР

Руководитель проекта,  
зав.кафедрой ОП,  
\_\_\_\_\_ С.В.Морозова  
\_\_\_\_\_ 2019 г.

Автор проекта  
студент группы СГ-472  
\_\_\_\_\_ А.В.Мякишева  
\_\_\_\_\_ 2019 г.

Нормоконтролер,  
\_\_\_\_\_ Л.А. Донцова  
\_\_\_\_\_ 2019 г.

Челябинск, 2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА 1. Концептуальные подходы к исследованию проблемы субъективного одиночества в мегаполисе и малых городах	
1.1. Теоретические подходы к изучению проблемы одиночества в зарубежной и отечественной психологии .....	8
1.2. Исследование факторов, влияющих на возникновение одиночества ...	16
1.3. Изучение феномена «субъективное одиночество» в городском пространстве .....	23
ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ СУБЪЕКТИВНОГО ОДИНОЧЕСТВА ГОРОЖАН	
2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования субъективного одиночества .....	26
2.2. Методы и процедура исследования .....	27
2.4. Методы математической обработки данных .....	33
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ СУБЪЕКТИВНОГО ОДИНОЧЕСТВА ЖИТЕЛЕЙ МЕГАПОЛИСА И МАЛЫХ ГОРОДОВ	
3.1. Анализ результатов исследования представлений об одиночестве у жителей мегаполиса и жителей малых городов .....	35
3.2 Сравнительный анализ различий в показателях субъективного одиночества жителей мегаполиса и жителей малых городов .....	42
3.3. Изучение взаимосвязей субъективного одиночества с социально-психологическими особенностями личности .....	46
3.3.1. Анализ взаимосвязей субъективного одиночества с социально-психологическими особенностями жителей мегаполиса и жителей малых городов .....	53
3.4. Сравнение различий показателей социально-психологических особенностей личности жителей мегаполиса и малых городов .....	55
3.5. Исследование структуры личности жителей мегаполиса и малых городов с высокой выраженностью переживания одиночества .....	58
ВЫВОДЫ .....	63
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	66
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	68

ПРИЛОЖЕНИЕ А .....	74
ПРИЛОЖЕНИЕ Б .....	76
ПРИЛОЖЕНИЕ В .....	78
ПРИЛОЖЕНИЕ Г .....	80
ПРИЛОЖЕНИЕ Д .....	84

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В настоящее время современное общество переживает ряд характерных особенностей развития, в числе которых стремительный рост городов, увеличение численности населения, расширение городских агломераций. Все эти изменения в крупных городах приводят с одной стороны к улучшению жизни людей: развитие инфраструктуры, возможность выбора жилья, школ, садиков, магазинов и много другого. Но с другой стороны, вследствие глобальных изменений в экономике, культуре и социуме достаточно распространенной является проблема одиночества в мегаполисе. На данный момент в больших городах есть все условия для того, чтобы одиночество становилось не просто переживаемым состоянием, а образом жизни. Все заметнее идет процесс обособления, и все чаще мы можем заметить употребление термина «одиночество в толпе». Одиночество на сегодняшний день представляет собой серьезную социальную проблему – увеличение автономности и индивидуализации, нестабильность в экономике и политике приводит к нарастанию стресса, тревожности и чувства ненужности у городского населения, особенно в мегаполисах с их быстрым ритмом жизни и интенсивностью, что и определяет актуальность данной работы.

В настоящее время вопрос влияния среды на человека продолжает изучаться, и многие современные исследователи заинтересованы нерешенными ранее проблемами. К таким исследователям можно отнести: О.С. Алейникова, И.В. Матюхин, Ж.В. Пузанова, В.И. Елинский, Х.Э.Штейнбах, Ж. Бодрийяр.

Психологические подходы изучения феномена одиночества в основном связаны с зарубежными авторами: психодинамический (З. Фрейд, Х. Салливан, Л. Зилбург, Э. Фромм), социологический (Д. Рисмен, К. Боумен, Р. Слейтер), когнитивный (Э. Пепло, Д. Перлман, К. Рук), интеракционистский (Р. Вейс, В. Серма), экзистенциальный (К. Мустакас,

И. Ялом, Б. Миюскович), гуманистический (А. Маслоу, К. Роджерс), интегративный (У. Садлер, Т.Б. Джонсон) подходы/

Американские ученые Д. Рисмен и О. Тоффлер главную причину возрастающего одиночества определяли в ускорении темпов жизни. Б.Г. Ананьев в своих трудах проблему одиночества связывал с гигантским ростом городов и массовых коммуникаций.

И.С. Кон и Р.С. Немов в своих исследованиях концентрировали внимание, в основном, на причинах возникновения одиночества, в то время как Д. Рисмен и Р. Слейтер рассматривали индивидуальную составляющую и разные стороны личности, способствующие одиночеству. И до сих пор нет единого мнения в этом вопросе. Единственное, что объединяет все концепции и исследования, заключается в определении одиночества как субъективного переживания, индивидуального и уникального опыта человека. Уникальность этого опыта заключается в том, что для одних людей одиночество будет служить ресурсом для развития и творчества, а для других, напротив, одиночество несет в себе негативный характер, сопряженный с опустошенностью и ненужностью.

Таким образом, **целью** нашего исследования является изучение особенностей субъективного одиночества у жителей мегаполиса и малых городов.

**Объект исследования:** жители мегаполиса и малых городов.

**Предмет исследования:** социально-психологические особенности одиночества как субъективного переживания в городском пространстве.

**Гипотезы исследования:**

1. У жителей мегаполиса уровень субъективного одиночества выше, чем у жителей малых городов.

2. Существуют значимые связи между показателями субъективного одиночества и социально-психологическими особенностями личности.

3. Существуют значимые различия в структуре личности жителей мегаполиса и малых городов с высокой выраженностью переживания одиночества.

В соответствии с целью и гипотезами исследования нами были сформулированы **задачи исследования:**

1. Изучить представления об одиночестве жителей мегаполиса и малых городов.

2. Выявить различия между уровнем одиночества у жителей мегаполиса и жителей малых городов.

3. Проанализировать значимые взаимосвязи субъективного одиночества с социально-психологическими особенностями личности в группах жителей мегаполиса и малых городов с высоким уровнем переживания одиночества.

4. Исследовать различия между социально-психологическими особенностями личности у жителей мегаполиса и малых городов.

5. Выявить различия в структуре личности жителей мегаполиса и малых городов с высокой выраженностью переживания одиночества.

**Теоретико-методологическими основами** данного исследования являются интегративный подход к изучению одиночества (У. Садлер, Т.Б. Джонсон) и экзистенциальная модель отношения к одиночеству (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев)

**Методы исследования:** контент-анализ полученных данных, метод математической обработки данных: непараметрический критерий Манна-Уитни, непараметрический коэффициент корреляции Спирмена, факторный анализ. Анализ проводился с использованием лицензионного приложения SPSS.

**Методики исследования:**

1. Анкета для исследования суждений об одиночестве.

2. «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева.

3. Шкала психологического стресса PSM – 25.

4. Опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98»  
В.И.Моросановой.

5. Пятифакторный личностный опросник NEO FFI А.А. Руховишниковой,  
И.Г. Сенина, Т.А. Мартина

**Научная новизна** дипломной работы состоит в том, что впервые была описана структура личности одиноких жителей разных городов, а также с целью «прогнозирования» одиночества были выделены факторы, его детерминирующие, такие как «Саморегуляция», «Стремление быть в социуме», «Стресс и эмоциональная неустойчивость», «Коммуникативные навыки».

**Практическая значимость** работы заключается в том, что полученные данные можно использовать психологу для оценки качества жизни городского населения, разработки программы тренингов для одиноких людей, также результаты исследования могут быть использованы при составлении рекомендаций для профилактики негативных последствий одиночества.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, 3 глав, выводов, заключения, списка литературы (всего 62 наименования) и 5 приложений. В тексте работы имеются 21 таблица и 6 рисунков. Общий объём работы 84 страницы.

# **ГЛАВА 1. Концептуальные подходы к исследованию проблемы субъективного одиночества в мегаполисе и малых городах**

## **1.1. Теоретические подходы к изучению проблемы одиночества в зарубежной и отечественной психологии**

В настоящее время одиночество представляет собой одну из самых сложных психологических проблем, так как оно включает в себя большой спектр различных процессов, которые характеризуют отношение человека к миру. Данная проблема рассматривается в рамках философии, антропологии, культурологии, социологии, медицины и психологии, что характеризует ее как междисциплинарный феномен.

В психологических исследованиях глобальное изучение данного феномена началось в середине XX века, тогда как философский аспект проблемы одиночества интересовал людей уже с античных времен [30]. Так, например, Аристотель и Платон трактовали одиночество как психическое состояние, несущее в себе негативный окрас, а на Древнем Востоке одиночество воспринималось как путь самопознания и развития личности [13].

Датский философ Серен Кьеркегор видел в одиночестве «подарок», дарованный Богом, Гегель объяснял одиночество через потерю связи между собой и миром, Ж.-П. Сартр связывал одиночество с экзистенциальным путем «в себя», а Ф. Ницше и Э. Фромм сравнивали данное явление с упадком нравственности [6, 16, 26, 43, 44].

Психологические подходы изучения феномена одиночества в большинстве связаны с зарубежными исследованиями. Наиболее разработанные теоретические подходы к изучению одиночества принадлежат представителям разных психологических школ: психодинамический (З. Фрейд, Х. Салливан, Л. Зилбург, Э. Фромм), социологический (Д. Рисмен, К. Боумен, Р. Слейтер), когнитивный (Э. Пепло, Д. Перлман, К. Рук), интеракционистский (Р. Вейс, В. Серма), экзистенциальный (К. Мустакас,



И.Ялом, Б. Миюскович), гуманистический (А. Маслоу, К. Роджерс), интегративный (У. Садлер, Т.Б. Джонсон) подходы [5, 13].

Далее мы подробно рассмотрим каждый подход.

### *1. Психодинамический подход*

Впервые в области психологии изучением одиночества занялись последователи и сторонники теории З. Фрейда, которые утверждали, что на развитие «синдрома одиночества» влияет детский опыт человека. У окруженного любовью и большим вниманием ребенка появляется комплекс собственного величия, преобразующийся в будущем в нарциссические черты личности. Во взрослом возрасте такая личность не может восполнить бывшее внимание и восхищение от окружающих, что проявляется в дефиците общения, агрессивности, враждебности и приводит к ощущению одиночества. Таким образом, представители данного подхода рассматривают одиночество как патологическое явление, приводящее к неврозу [13].

Последовательница фрейдизма К. Хорни, а также Г. Салливан и Д. Зилбург в своих исследованиях описывают, какие личностные черты являются предикторами одиночества, упуская из вида ситуативную составляющую.

В первом опубликованном психологическом анализе одиночества Д. Зилбург разграничивает уединение и одиночество, описывая первое понятие как естественное течение жизни человека, необходимое явление. Одиночество, по его мнению, входит в комплекс неполноценности и появляется вследствие вышеупомянутых черт: нарциссизма, мании величия, агрессивности и эгоцентризма. Одиноким человек в представлении Д. Зилбурга ощущает свое несовершенство и все время пытается это скрыть, что порождает враждебность к окружающему миру [62].

Г. Салливан был больше заинтересован связью одиночества и возраста, таким образом у него получилось проследить возрастную динамику проявления одиночества. Также он выделил влияние отношений с родителями на то, как у ребенка, в дальнейшем взрослого, будут

складываться взаимоотношения со сверстниками, и как это будет влиять на уровень переживания одиночества. Г. Салливан также заключил, что самая «угнетающая» форма одиночества проявляется в пубертатный период [5].

Ф. Фромм-Рейхман в статье «Одиночество» поделилась мыслью о том, что состояние одиночества относится к экстремальным явлениям, носит негативный характер и приводит к развитию психической девиации и психотических состояний [54].

Представитель неофрейдизма Э. Фромм, вознося потребность в общении, связях и признании, подчеркивает, что человек по своему существу противопоставляется одиночеству. По его мнению, одиночество «ломает» цельность личности, что ведет к выраженной враждебности и агрессии [44].

## *2. Социологический подход.*

Главными представителями данного подхода являются Д. Рисмен, Р. Слейтер и К. Боумен.

Д. Рисмен в своей монографии «Одинокая толпа» описывает собственную концепцию одиночества, которая состоит из трех видов социального характера: традиционно ориентированный, извне ориентированный и изнутри ориентированный. Глобальное одиночество, или толпа одиноких людей, образуется извне ориентированными личностями, энергия которых направлена именно на внешний мир. Люди данного вида характера отличаются следующим: им необходимо одобрение окружающих, они готовы сделать все, чтобы его заслужить; в обществе они стараются занять выгодное положение; это тревожные люди, в чем-то требовательные, испытывающие недостаток внимания и обладающие завышенными ожиданиями [58].

Для К. Боумена одиночество выступает естественным явлением, побочным звеном общественных изменений. Причины появления одиночества, по его мнению, лежат строго вне индивида и относятся только к изменению социальных институтов [5].

Р. Слейтер характеризует одиночество как следствие излишней индивидуализации в обществе. Человек не может удовлетворить свои

потребности в признании и общении, и у него появляется ощущение покинутости, ненужности, что приводит к ощущению одиночества [5].

Таким образом, представители данного направления описывают одиночество как общий показатель социума, который в основном обусловлен действием внешних сил.

### *3. Когнитивный подход*

Представители данного подхода, Э. Пепло и Д. Перлман, характеризуют одиночество как конструкт сознания – если человек не признает, что он одинок, он не будет испытывать ощущения одиночества, и наоборот, даже при отсутствии внешних факторов если человек осознает себя одиноким, то, соответственно, он будет ощущать одиночество [30]. К внешним факторам, как правило, в данном подходе относятся особенности черт характера, ситуации, а также прошлое и настоящее индивида. Исходя из теории атрибуции, постоянные мысли о собственном одиночестве и фокусировка на своих переживаниях перерастают в реальную жизнь, реализуются уже в настоящем.

Состояние одиночества определяется не из одного показателя, а из целого комплекса того, что человек чувствует, что делает и о чем думает. Особенное место, по мнению Э. Пепло, занимает заниженная самооценка человека и в то же время фокусировка на собственной персоне, что проявляется в некотором эгоцентризме [30]. Д. Перлман отмечает, что люди, испытывающие одиночество, с трудом концентрируются на работе и отличаются низкой работоспособностью.

Когнитивный подход в изучении одиночества строится на теории когнитивного диссонанса, когда между человеком и другими людьми возникают рассогласования в стандартах поведения, которым придерживается каждый член общества. При этом учитывается важность самопознания и самооценки человека, признания себя одиноким.

#### *4. Интеракционистский подход*

В данном подходе выделяются два фактора, которые влияют на одиночество, – личностный и ситуативный. По мнению представителей интеракционистского подхода, сочетание обоих факторов в разной степени влияет на взаимодействие человека с окружающими людьми, что может привести либо к ощущению одиночества, либо к изоляции [30].

Р. Вейс, главный представитель подхода, определяет одиночество как нормальное явление, переживаемое многими, реакцию человека на нехватку социальных взаимодействий в связи с влиянием ситуативного и личностного фактора. Также он выделяет эмоциональное и социальное одиночество, острое и хроническое [60].

В. Серма, канадский психолог и приверженец данного подхода, описывает состояние одиночества как личностный кризис, пик которого, по его исследованиям, приходится на 20-25 лет [30].

#### *5. Экзистенциальный подход*

Главными представителями данного являются К. Ясперс, К. Мустакас и И. Ялом, а также Б. Миюскович [13]. В рамках данного подхода, в отличие от всех остальных, отрицается коллективизм, а само одиночество воспринимается как главное условие формирования и развития.

Для К. Ясперса одиночество выступает незаменимым элементом экзистенции человека, изначально присущим психике человека, поэтому его в принципе невозможно преодолеть. Он считает, что все люди одиноки от рождения и до конца, но все это по-разному обнаруживают [5].

В теории экзистенциализма человек сам выбирает одиночество как защиту от жестоких условий внешнего мира, поэтому в целом оно выступает как позитивное явление, необходимое для самопознания. Но в то же время такая позиция ограничивает социальные связи и общение.

Переживания человека об одиночестве и бегство от одиночества, по мнению К. Мустакаса, представляют собой защитный механизм человека, нежелание «встретиться» с вопросами бытия. Также он считает, что истинное

одинокчество возможно ощутить только при переживании сложных жизненных ситуаций, например, смерть и трагедия, которые заставляют человека встретиться с самим собой, со своей сущностью [57].

И. Ялом и К. Мустакас не пытались анализировать причины одиночества, а лишь искали пути наиболее продуктивного использования того, что дано от природы. По их мнению, ощущение одиночества позволяет обрести истинное самосознание, открыть в себе творческие силы.

Б. Миюскович был согласен с точкой зрения К. Ясперса о том, что одиночество присуще человеку от его природы. Причину того, что некоторые люди пытаются избавиться от одиночества он находил в том, что такие люди стараются выйти за пределы своего «Я», найти истину вне своего существования [30].

Исходя из того, что состояние одиночества является частью психики человека, представители экзистенциального подхода никогда не ставили перед собой цель избавить человека от этого состояния, они скорее пытались дать возможность человеку понять и принять состояние одиночества.

#### *6. Гуманистический подход*

Главный представитель гуманистического подхода, А. Маслоу, изучая потребность в самоактуализации, сделал вывод, что личностям, у которых присутствует данная потребность, необходимо одиночество как источник самопознания, развития и совершенствования [19]. В данном контексте, как и в экзистенциальном подходе, одиночество носит позитивный характер, но в отличие от понимания природы одиночества в экзистенциализме, гуманистический подход рассматривает данный феномен во взаимосвязи с личностным ростом, а не психикой человека.

К. Роджерс, американский психолог и последователь гуманистической психологии, рассматривает одиночество как слабый показатель адаптивности человека. У такого человека представления о собственном «Я» не соответствуют друг другу – внутреннее «Я» находится в конфликте со

внешним «Я», идеал сталкивается с реальностью, и, таким образом, человек ощущает одиночество [35].

### 7. Интегративный подход

Представители интегративного подхода, У. Садлер и Т.Б. Джонсон, описывают одиночество через внутренний мир индивида, обусловленный также связями и отношениями его внешнего мира [30]. Одиночество в данном подходе определяется как потеря значимых для индивида связей. Интегративная модель отличается своей междисциплинарностью, сочетая в себе когнитивную теорию, а также гуманистический и экзистенциальный подходы изучения одиночества.

По мнению авторов, одиночество представляет собой сложную специфическую форму самовосприятия двух аспектов – восприятие своего внутреннего мира и отношение к внешнему миру, то есть к окружающей действительности. Интегративная модель также предполагает наличие у человека определенных возможностей, которые он реализует во взаимодействии с внешним миром [5, 30].

Анализ вышеописанных подходов к изучению одиночества показал, что представители психологических школ по-разному подходят к описанию и определению одиночества (табл. 1).

Таблица 1

#### Определения одиночества в разных психологических направлениях

№	Подход	Определение одиночества
1	Психодинамический подход	Экстремальное патологическое явление, приводящее к неврозу
2	Социологический подход	Естественное явление, побочное звено общественных изменений и индивидуализации в обществе
3	Когнитивный подход	Конструкт сознания, состоящий из комплекса чувств, мыслей и действий человека
4	Интеракционистский подход	Естественное явление, реакция человека на нехватку социальных связей
5	Экзистенциальный подход	Часть психики, главное условие развития, незаменимым элементом экзистенции
6	Гуманистический подход	Позитивное явление, источник самопознания и самосовершенствования
7	Интегративный подход	Сложная специфическая форма самовосприятия, потеря значимых для индивида связей

Отечественная психология, к нашему сожалению, не отличается таким широким изучением проблемы одиночества. Возможно это связано с неприятием данного феномена в советские времена, поэтому лишь в последние десятилетия появилось небольшое количество работ, посвященных изучению генезиса и сущности одиночества.

Авторами первых работ являются В.И. Лебедев, А.А. Леонов и И.П. Волков. В работах исследователей одиночество в основном определяется как негативное переживание, которое может нанести вред здоровью и психике [14, 17, 33].

Через некоторое время одиночество стало определяться не только средовыми особенностями, но и особенностями самой личности вне зависимости от условий социального окружения [10].

В 90-х годах значительно вырос интерес среди исследователей к проблеме феномена одиночества [15, 34, 39, 40]. Вопрос одиночества в это время изучался со всех сторон, однако степень разработанности до сих пор остается небольшой в связи с разобщенностью взглядов исследователей на данный феномен.

Современные отечественные исследования выделяют две основные точки зрения на проблему одиночества:

- 1) одиночество как переживание, которое вредит человеку, противоречит его природе, ведь человек существо социальное [45];
- 2) двойственное определение одиночества, в котором принимаются и негативные и позитивные стороны данного феномена [22].

Вторая точка зрения на данный момент набирает наибольшую популярность среди исследователей, так как в ней нет строгой трактовки сущности одиночества, оно может нести в себе как тревожные переживания, так и спокойное умиротворение [22].

В рамках данной точки зрения интересным является экзистенциальное определение одиночества у Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина в описании к

опроснику переживания одиночества ДОПО-3. По мнению авторов, одиночество представляет собой неоднородное и сложное переживание, которое может выступать и как негативное явление, источником отрицательных эмоций, и также носить позитивный характер, быть ресурсом для развития и, например, отдыха. Авторы методики впервые разработали инструмент для диагностики как общего переживания одиночества, так и для соотношения позитивного и негативного одиночества [27].

Таким образом, интерес к проблеме одиночества был во все времена, что сказывается в разносторонности взглядов и подходов к изучению одиночества. В отечественной психологии затрагиваются лишь некоторые аспекты проблемы, тогда как зарубежные исследователи имеют опыт более глубинного изучения данного феномена.

Для более широкого понимания сущности проблемы необходим комплексный анализ факторов, генезиса и существующих классификаций одиночества.

## **1.2. Исследование факторов, влияющих на возникновение одиночества**

На данный момент в психологии причины такого феномена как одиночество разработаны довольно обстоятельно. Так, например, О.С. Алейникова обосновывает идею о том, что к одиночеству приводит всеобщая трансформация общения, так как оно все больше приобретает формальный окрас, теряется солидарность и искренность между людьми. Также главными причинами автор называет изменение жизни социума во многих сферах: политической, духовной, культурной, экономической. Мы можем заметить, как со временем меняется уровень жизни, культурное и социальное окружение человека, как сменяются политические режимы, что, по мнению О.С. Алейниковой, приводит к повышению количества одиноких людей [2]. Так, Э. Фромм усматривает причину одиночества в неудовлетворенности духовных потребностей в развитии, признании [44].



Франкл в своих работах описывает теорию о том, что к одиночеству приводит потеря смысла жизни и утрата ценностей [42].

Но каковы закономерности возникновения субъективного одиночества? Ведь ранее мы уже упоминали о том, что одиночество не всегда обусловлено объективными причинами. В связи с этим мы решили рассмотреть основные факторы исследования данного феномена.

Так, среди факторов, которые обуславливают уровень и характер субъективного одиночества, некоторые исследователи выделяют особенности идентификации человека и поведения одинокой личности, изменения культурной сферы и ситуации утраты и потери [4, 8].

1. Такой фактор, как особенности идентификации человека, выделяется в работах Э. Фромма, Курбатовой Т.Н., Мухияровой Е.Н., Черепухина Ю.М., Лебедева В.И. [14, 32, 43, 44, 46, 47]. Данный фактор представляет собой адаптивные ресурсы личности, установки и ценности человека в отношениях, эмоциональную депривацию и негативное отношение к коллективу.

2. Фактор закономерностей поведения одинокой личности предполагает рассмотрение особенностей социального взаимодействия с окружающим миром, среди которых исследователи выделяют нехватку социальных навыков и умений, трудности в попытках взаимодействия и реализации себя в социуме, неудовлетворение существующими социальными связями, в связи с чем возникает их нехватка. Из всего этого складывается образ жизни одинокого человека [4, 28, 30, 53, 60].

3. Влияние на субъективное одиночество изменения культурной сферы предполагает возможность индивидуализации в современных условиях, возрастание тревожного поведения в связи с нестабильностью в социуме, а также изменение ценностей. Следствия культурных изменений выделяют в своих работах отечественные исследователи Нечаев А.В., Прохоренкова Е.В., Лейбин В.И., Тихонова Е.В. и другие [11, 24, 31, 40, 41].

4. Фактор ситуаций утраты и потери предполагает выделение паттернов поведения людей, которые пребывают в данных ситуациях, а также

выявление особенностей таких людей в эмоциональной и интеллектуальной сферах [30, 35]. В рамках данного фактора Л.А. Коростылева и Ю.М. Черепухин описывают ситуации безбрачия, развода, смерти близких людей [32, 46].

Анализ вышеописанных факторов, которые влияют на переживание субъективного одиночества, позволяет нам выделить два основных направления исследования:

1) изучение черт личности, которые влияют на интенсивность и характер субъективного одиночества (неустойчивость, тревожность, интровертированность и т.д.);

2) изучение ситуаций, при которых возникает данное переживание (смена карьерного направления, смена места жительства, развод, потеря близкого человека и т.д.) [9].

Но на вопрос о том, *что* именно вызывает данное переживание у разных людей, на данный момент не отвечают ни те, ни другие исследования, так как в них, как правило, отсутствуют полные схемы анализа, изучаются отдельные части одиночества и само одиночество носит, в основном, негативный окрас, отбрасывая в сторону значимость данного феномена для отдельного человека [32].

Таким образом, мы решили проанализировать классификации одиночества, которые строятся на причинно-следственных связях появления феномена субъективного одиночества, а также с какой стороны оно рассматривается самим индивидом.

Чаще всего одиночество классифицируется по его содержанию и деятельности, но некоторые западные исследователи подразделяют данный феномен на естественное одиночество (желаемое) и вынужденное (негативное) [30]. Также нельзя убрать из внимания исследования, посвященные анализу свойств личности, которые способствуют возникновению данного феномена [3, 48, 49].

В настоящее время все классификации одиночества различаются между собой, как правило, по трем направлениям измерения, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2

#### Направления измерения одиночества

Измерение	Классификация
Оценка социального положения	Позитивное одиночество
	Негативное одиночество
Тип дефицита социальных отношений	Ситуации, которые приводят к одиночеству
Временные различия	Хроническое одиночество
	Ситуативное одиночество
	Переходящее одиночество

1. В рамках оценки своего социального положения одиночество может оцениваться как позитивное или негативное явление. Анализ теоретических подходов к пониманию одиночества показал, что негативный характер одиночества появился задолго до понимания данного феномена как позитивно влияющего аспекта жизни человека [30].

2. Тип дефицита социальных отношений предполагает измерение одиночества в рамках той ситуации, в которой находится человек. Важным фактором здесь является семейное положение.

3. Временные различия связаны с классификацией одиночества на хроническое (длительный период), ситуативное (в зависимости от стрессовой ситуации) и переходящее (кратковременный период) [22, 61].

Р. Вейс, швейцарский исследователь, разработал классификацию одиночества, которая получила наибольшую популярность [60]. По его мнению, на одиночество влияют для фактора – ситуация, в которой находится человек, и социально-психологические особенности личности. Таким образом, главной причиной одиночества он определяет нехватку тех взаимодействий с окружающим миром, которые удовлетворяют социальные запросы человека. Вейс классифицирует одиночество на социальное и эмоциональное. Социальное одиночество проявляется в недостаточном

количестве социальных связей, отсутствии чувства общности, что, по его мнению, приводит к переживанию тоски. Эмоциональное одиночество отличается от социального тем, что первое выступает следствием отсутствия привязанности, например, дружеской или любовной [60].

Западные исследователи У.А. Садлер и Т.Б. Джонсон объединили вышеописанные теории и классификации одиночества в интегративную модель, основной мыслью которой является предположение о том, что главная цель человека – реализация собственных возможностей через взаимодействие с окружающей средой, которыми он наделен от природы. Садлер и Джонсон выделяют несколько уровней связей, и на каждом из уровней человеку нужно установить такое количество связей, которое необходимо для реализации собственного потенциала [30]. Одиночество – следствие потери связей на разных уровнях возможностей человека. Исходя из этих возможностей, авторы выделяют четыре типа одиночества [30]:

1) космическое одиночество – самое сложное, относящееся к самовосприятию, постижению себя как чего-то целого и нерушимого, уникального и причастного к великим делам; данный тип одиночества связан с потерей собственного «Я»;

2) культурное одиночество предполагает изолированность индивида от культуры, может проявляться в виде конфликта поколений, отчужденности от правил и норм общества;

3) социальное одиночество подразумевает под собой отсутствие социальных связей и отношений, несоотнесение себя с какими-либо социальными группами, изолированность от этих групп;

4) одиночество в межличностном измерении представляет собой переживание индивидом разрыва отношений с другими людьми по определенным причинам, потерю постоянного общения, что приводит к неспособности устанавливать связи и отношения.

Среди отечественных исследователей Е.Е. Рогова предложила свою классификацию феномена одиночества [36, 37]:

1) временное одиночество, проявляющееся в стрессовых ситуациях и представляющее собой кратковременное явление;

2) постоянное одиночество, развивающееся в течение долгого периода времени;

3) эмоциональное одиночество выступает следствием нехватки привязанности к кому-либо, чаще всего развивается с детства при отсутствии должного внимания родителей;

4) поведенческое одиночество, возникающее вследствие ссор и конфликтов с окружающими людьми, невключенности индивида в определенный круг общения;

5) когнитивное одиночество – переживание индивида в ситуациях депривации, когда он осознает свое положение [36, 37].

Также Г.Р. Шагивалеева в своей диссертационной работе выделяет классификацию одиночества по характеру взаимодействия индивида с окружающей средой [48, 49]:

1) духовное одиночество, проявляющееся в отсутствии духовных связей, взаимопонимания;

2) эмоциональное одиночество, возникающее при нехватке доверительных отношений;

3) коммуникативное одиночество, которое появляется во время долгого нахождения среди незнакомой группы людей;

4) физическое одиночество, при котором индивид может контактировать с социумом только посредством телефона, интернета и так далее [48, 49].

Таким образом, проанализировав и обобщив некоторые западные и отечественные классификации, нами были выделены следующие причинные атрибуты данного переживания:

1. Группа стрессогенных причин, включающая в себя различные ситуации потери, следствием которых является переживание острых стрессовых состояний, эмоциональная неустойчивость.

2. Группа социальных причин, включающая в себя уровень формирования социальных потребностей, сформированность системы социальных контактов, показатель индивидуальной социальной активности, степень включенности в значимые социальные отношения. А также различные условия, создающие «благоприятную среду» для возникновения одиночества (аномия, изоляция, отчуждение и т.д.).

3. Группа личностно-ориентированных социально-психологических причин, выделенных, в частности, по самооценке, сформированности навыков социальной компетентности.

4. Группа психологических личностных причин – объединяет природные черты и характерологические особенности личности, предрасполагающие к формированию одиночества.

Исходя из всего вышеизложенного, одиночество представляет собой сложное переживание, возникающее на разных этапах становления личности и, в зависимости от условий формирования и причин его вызывающих, занимающее в структуре человеческой психики позицию от психического состояния до процесса и даже симптомокомплекса свойств личности и в существенной степени определяющее собственно миропонимание и мироощущение человека.

В исследованиях различных аспектов одиночества многие авторы наряду с термином «одиночество» используют и другие понятия, например, такие как «изоляция», «уединение», «отчуждение» и другие, которые лишь указывают на временную пространственную невключенность личности в социум, не отражая при этом психологической специфики феномена.

Таким образом, анализ основных определений понятия одиночества, а также близких его дефиниций, позволил нам сформулировать собственное понимание данного феномена, как субъективного переживания.

### **1.3. Изучение феномена «субъективное одиночество» в городском пространстве**

В настоящее время вследствие роста городов и повышения значимости индивидуальности мы можем увидеть возросший интерес ученых из разных областей к проблеме изучения социально-психологических особенностей людей, проживающих в больших городах. Это также связано с тем, что в последнее время исследователи замечают увеличение количества одиноких людей в густонаселенных районах [30]. О.С. Алейникова отмечает, что на данный момент российское общество переживает духовный кризис, причинами которого являются смена жизненных ориентиров, нравственных установок, системы ценностей, неблагоприятная ситуация в сфере экономики и политики [1].

Многие зарубежные исследователи на данный момент заинтересованы проблемой одиночества в мегаполисах. В своих работах они изучают факторы, влияющие на уровень субъективного одиночества в большом городе, особенности личности горожан. Так, например, шотландские исследователи Кернс, Уитли, Таллахи и Эливей выявили, что уровень жизни в районе проживания, количество знакомых рядом с домом и общая «высотность» района влияют на уровень одиночества горожан [56].

Отечественных исследователей, которые занимаются данным вопросом, значительно меньше. Тем не менее, наше внимание привлекло исследование И.В. Матюхина, в рамках которого автор изучал различия в уровне субъективного одиночества у жителей столицы и жителей маленького провинциального города в Тульской области. И.В. Матюхин пришел к выводу, что жители Москвы в большей степени подвержены переживанию одиночества, в то время как у жителей малого города больший процент переживания позитивного одиночества [20].

Для того, чтобы ответить на вопрос, почему в настоящее время проблема одиночества так актуальна в мегаполисах, мы сделаем сравнительный анализ

социально-психологических особенностей проживания в большом и малом городах.

1. Феномен деиндивидуализации. Впервые данный феномен описал в своих трудах Густав Лебон [21]. По его мнению, пребывая в толпе, у человека проявляются такие черты, как снижение личной ответственности и саморегуляции. А как мы знаем, количество жителей мегаполиса в разы отличается от количества жителей малых городов, таким образом, любой мегаполис представляет собой большую деиндивидуализирующуюся группу людей. Такая ситуация порождает снижение нормативных ограничений, утрата боязни оценки за свои действия, проявление нормативных правонарушений [30]. Этому всему способствует физическая анонимность и обезличенность, которая, по мнению Ф. Зибмардо, в мегаполисах значительно выше [18]. В малых городах, наоборот, социальный контроль значительно выше, поскольку, как правило, в малонаселенных районах создаются общности, в которых многие жители знают друг друга и придерживаются определенных правил и норм.

2. Эффект краудинга. Данный эффект описывает некоторые формы стресса, которые появляются вследствие нарушения личных границ, нехватки пространства. И чем больше определенная территория персонализирована, тем более острый стресс испытывает человек [23]. Впервые данный эффект описал американский этолог Дж. Кэлхун после проведения ряда экспериментов [51]. Автор в своих работах утверждает, что высокая плотность населения на определенной территории вызывает у человека стресс и соответствующие изменения поведения в виде эмоциональной неустойчивости и тревожности. То есть у людей, проживающих в мегаполисе, высока вероятность появления нервно-психических перегрузок и ощущения напряженности, в отличие от жителей малых городов [21].

3. Эффект «рваной коммуникации». Данный эффект заключается в низком уровне сотрудничества, контактности между людьми, формализации имеющихся контактов, отсутствии крепких связей, что характерно именно для мегаполиса. В малых городах в большей мере имеет место быть,



например, помощь «по-соседски», поддержка, что является для жителей малых городов неотъемлемым психологическим ресурсом, жители малых городов имеют более широкое пространство социализации [50]. Р. Бейкер, исследуя экологию социальных связей городского пространства, пришел к выводу, что для мегаполиса характерна нехватка социальных ролей, быстротечность и хаотичность социальных связей, вследствие чего жители больших городов могут испытывать напряженность и чувствовать себя одиноко [25].

Изучив вышеописанные особенности больших и малых городов, мы можем сделать вывод, что данные города различаются не только географическими данными, численностью населения, экономическими возможностями, но и специфической организацией жизни горожан.

Современный мегаполис отличается быстротечностью процессов, локализованностью потоков, что в результате привело большой город к разветвленности его связей. В большом городе всегда больше возможностей для реализации, в то же время люди в таких городах стараются создать как можно больше личного пространства и границ, что ведет их к отчужденности, закрытости, дефициту привязанностей и в последствии одиночеству.

Ж. Бодрийяр в своем выступлении в МГУ им. М.В. Ломоносова высказал мысль, что мегаполис обладает всем необходимым для успешной социализации, но, тем не менее, ситуация разворачивается иначе: идеальный комплекс элементов социальности порождает в людях безразличие к друг другу и отстраненность.

Таким образом, основной источник субъективного одиночества в городском пространстве является трудность осуществления коммуникации в связи с быстрым темпом города, размытие личных границ, правил и норм, высокая мобильность, распространение виртуальной коммуникации, нарастающий стресс, замкнутость на собственном мире, а также желание отстраниться от других людей. Все это сказывается на нормальном полноценном взаимодействии между людьми.

## ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ СУБЪЕКТИВНОГО ОДИНОЧЕСТВА ГОРОЖАН

### 2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования субъективного одиночества

**Целью** данной работы является изучение особенностей субъективного одиночества у жителей мегаполиса и малых городов. Для реализации заданной цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить представления об одиночестве жителей мегаполиса и малых городов.
2. Выявить различия между уровнем одиночества у жителей мегаполиса и жителей малых городов.
3. Проанализировать значимые взаимосвязи субъективного одиночества с социально-психологическими особенностями личности в группах жителей мегаполиса и малых городов с высоким уровнем переживания одиночества.
4. Исследовать различия между социально-психологическими особенностями личности у жителей мегаполиса и малых городов.
5. Выявить различия в структуре личности жителей мегаполиса и малых городов с высокой выраженностью переживания одиночества.

**Предметом** исследования выступают социально-психологические особенности одиночества как субъективного переживания в городском пространстве.

**Объектом** исследования являются жители мегаполиса и малых городов.

**Выборка** исследования состоит из мужчин и женщин в возрасте от 18 до 60 лет. Всего в исследовании приняло участие 139 человек из города-миллионера ( $n=67$ ) и малых городов ( $n=72$ ). Для исследования из общей выборки нами были отобраны горожане с высокими показателями уровня переживания одиночества – жители мегаполиса ( $n=36$ ), жители малых городов ( $n=36$ ).

### Гипотезы:

1. У жителей мегаполиса уровень субъективного одиночества выше, чем у жителей малых городов.
2. Существуют значимые связи между показателями субъективного одиночества и социально-психологическими особенностями личности.
3. Существуют значимые различия в структуре личности жителей мегаполиса и малых городов с высокой выраженностью переживания одиночества.

### 2.2. Методы и процедура исследования

Для проведения исследования было выбрано четыре методики и составлена авторская анкета.

1. *Авторская анкета.* Была создана для изучения суждений об одиночестве и того, что люди чувствуют, пребывая в одиночестве. Анкета состоит из восьми социально-биографических вопросов и трех открытых вопросов (приложение А). Анализ результатов открытых вопросов проводится с использованием контент-анализа, который позволяет выявить различия в суждениях об одиночестве, характер этих суждений.

Таблица 3

Примеры единиц содержания каждой категории определений одиночества

Категория	Примеры ответов респондентов
Отсутствие общения	«Когда никого нет рядом», «Отсутствие близких людей, когда нужна помощь», «Когда я не могу никому позвонить просто так и поделиться чем-то»
Возможность творить и развиваться	«Время для того, чтобы заняться собой и почитать книгу», «Время на то, чтобы подумать о завтрашнем дне, построить планы, помечтать, поработать в спокойствии», «Возможность заняться своими делами, чтобы никто не трогал»
Внутреннее состояние	«Состояние отделенности от окружающего мира», «Беспомощность, страх», «Ощущение внутренней пустоты, ненужности»
Возможность отдохнуть	«Отдых, передышка от всего мира», «Время уйти от всего и отдохнуть», «Спокойствие, тишина»

Вопрос №1 – «Одиночество – это...». Среди всех ответов нами были выделены 4 категории: «Отсутствие общения», «Возможность творить и

развиваться», «Внутреннее состояние», «Возможность отдохнуть». В основе выделения категорий лежит смысловая нагрузка, которую вкладывает респондент в свой ответ. В таблице 3 представлены примеры единиц содержания каждой категории.

Таблица 4

Примеры единиц содержания каждой категории ассоциаций с  
одиночеством

Категория	Примеры ответов респондентов
Состояния	«Рефлексия», «Брошенность», «Грусть», «Тоска», «Печаль», «Скука», «Уединение», «Спокойствие», «Свобода», «Окрыленность»
Абстракции	«Тишина», «Боль», «Тьма», «Тяжесть», «Счастье», «Пустота», «Сон», «Потеря», «Границы, из которых не можешь выбраться», «Медитация»
Природа, природные явления	«Листопад», «Дождь», «Сумерки», «Пустыня», «Холод», «Обрыв на берегу», «Темный лес», «Солнечный день»
Материальные предметы	«Одинокый волк», «Вино», «Кофе и подоконник», «Брошенный щенок», «Одеяло»

Вопрос №2 – «С чем у Вас ассоциируется одиночество?». Нами было выделено 4 категории ответов: «Состояния», «Абстракции», «Природа, природные явления», «Материальные предметы». В таблице 4 представлены примеры единиц содержания каждой категории.

Таблица 5

Примеры единиц содержания каждой категории чувств

Категория	Примеры ответов респондентов
Спокойствие-удовлетворенность	Спокойствие, умиротворенность, удовлетворенность, безразличие, беспечность
Подъем настроения-радость	Активность, увлеченность, занятость, уверенность, радость, хорошее настроение
Опустошенность-отчужденность	Опустошенность, отчужденность, покинутость, тоска
Тревога-незащищенность	Тревога, плохое настроение, страх, незащищенность, ранимость, беспомощность

Вопрос №3 – «Что Вы чувствуете, когда остаетесь в одиночестве?». Нами было выделено 4 категории ответов: «Спокойствие-удовлетворенность», «Подъем настроения-радость», «Опустошенность-отчужденность», «Тревога-

незащищенность». В таблице 5 представлены примеры единиц содержания каждой категории.

После выделения категорий мы посчитали частоту упоминаний и частоту встречаемости по всей выборке, а также в группах жителей мегаполиса и жителей малых городов, чтобы увидеть количественные и качественные различия и сходства в их ответах.

2. *«Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева.* Опросник был разработан и валидизирован в 2013 году. Основа опросника – экзистенциальная модель отношения к одиночеству, при которой одиночество может выступать как ресурс для самореализации, творчества и развития, а также как негативное явление, при котором характерно избегание одиночества и постоянный поиск социальных связей. Опросник имеет полную форму (40 утверждений) и краткую форму (24 утверждения). В данном исследовании использовалась краткая версия опросника ДОПО–3к (приложение Б). Утверждения оцениваются по 4-бальной шкале, где 1 – «Не согласен», 2 – «Скорее не согласен», 3 – «Скорее согласен», 4 – «Согласен». По ключу к опроснику можно посчитать баллы по трем шкалам.

1. Шкала «Общее переживание одиночества» характеризует степень актуального ощущения одиночества. Высокие баллы по шкале связаны с переживанием изоляции, нехваткой социальных контактов и осознанием себя как одинокого человека. Низкие баллы означают, что человек не испытывает переживания одиночества и не считает себя одиноким.

2. Шкала «Зависимость от общения» характеризует негативное отношение к одиночеству, неприятие одиночества. Высокие баллы по шкале связаны с желанием избегать одиночество, постоянно искать социальные связи, чтобы убежать от неприятно переживаемого уединения. Низкие баллы, говорят о том, что человек спокойно относится к ситуациям уединения, одиночество не вызывает у такого человека негативные переживания.

3. Шкала «Позитивное одиночество» отражает умение респондента находить ресурс в ситуациях уединения и использовать его для самореализации и развития. Высокие баллы по шкале связаны с тем, что человек положительно относится к одиночеству, ценит ситуации уединения и осознанно стремится создавать такие ситуации. Низкие баллы означают, что человек не умеет находить возможности в одиночестве, оно не вызывает у него положительных эмоций.

После подсчета баллов по всем шкалам нужно выявить уровни переживания одиночества. Для этого необходимо посчитать средние значения и стандартное отклонение для каждой шкалы по всей выборке и, таким образом, обозначить низкий, средний и высокий уровни по каждой шкале.

3. *Шкала психологического стресса PSM – 25 Лемура-Тесье-Филлиона.* Опросник предназначен для измерения переживания стресса как естественного состояния психической напряженности. Цель опросника – измерение стрессовых ощущений в показателях психосоматики, поведения и эмоций. Методика была разработана во Франции и адаптирована во многих странах, в России переводом и адаптацией занималась Н.Е. Водопьянова. Опросник состоит из одной общей шкалы – «Психологический стресс», - которая включает в себя измерение стресса через проявления тревожности и депрессивных состояний (приложение В).

Испытуемому предлагается ряд утверждений, которые нужно оценить от 1 до 8, где 1 – «никогда», 2 – «крайне редко», 3 – «очень редко», 4 – «редко», 5 – «иногда», 6 – «часто», 7 – «очень часто», 8 – «постоянно (ежедневно)». Далее нужно посчитать сумму баллов, которая означает интегральный показатель психической напряженности (ППН). Чем выше ППН, тем выше уровень стресса.

- Больше 155 баллов – высокий уровень стресса, при котором характерна дезадаптация, напряженность, психический дискомфорт.

- 100-154 баллов – средний уровень стресса.
- Меньше 100 баллов – низкий уровень стресса, характерно состояние психологической адаптированности.

4. *Опросник «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98» В.И.Моросановой.* Опросник был создан в 1988 году в Психологическом институте РАО в лаборатории психологии саморегуляции (заведующая В.И.Моросанова). Цель методики – диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности. Опросник ССП-98 состоит из 46 утверждений, входящих в состав шести шкал, выделяемых в соответствии с основными регуляторными процессами (планирования, моделирования, программирования, оценки результатов) и регуляторно-личностными свойствами (гибкости и самостоятельности). В состав каждой шкалы входят по девять утверждений (приложение Г). Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал в связи с тем, что их можно отнести к характеристике как регуляторного процесса, так и свойства регуляции.

1. Шкала «Планирование» характеризует индивидуальные особенности целеполагания и удержания целей, уровень сформированности у человека осознанного планирования деятельности.

2. Шкала «Моделирование» позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о системе внешних и внутренних значимых условий, степень их осознанности, детализированности и адекватности.

3. Шкала «Программирование» диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий.

4. Шкала «Оценивание результатов» характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения.

5. Шкала «Гибкость» диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, т.е. способности перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий.

6. Шкала «Самостоятельность» характеризует развитость регуляторной автономности.

*Общий уровень саморегуляции* характеризует общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

5. *Пятифакторный личностный опросник NEO FFI А.А. Руквишиникова, И.Г. Сенина, Т.А. Мартина.* Данный опросник является сокращенным вариантом известного опросника NEO PI-R (авторы П. Коста и Р. Маккрае). Русскоязычная версия NEO FFI была создана в 2000 году международным коллективом психологов в рамках научного сотрудничества между ЯГУ им. Демидова и Саскаханна университетом (Пенсильвания, США). Опросник состоит из 60 пунктов, диагностирующих пять параметров личности: Нейротизм, Экстраверсия, Открытость опыту, Сотрудничество, Добросовестность. Каждая шкала методики включает в себя 12 пунктов. Полученные индивидуальные оценки представляют собой степень выраженности данной личностной характеристики.

1. Шкала «Нейротизм» характеризует общую тенденцию испытывать негативные аффективные состояния, такие как страх, грусть, раздражение, тревожность. Люди с высоким уровнем склонны к иррациональным идеям, хуже контролируют свои импульсы и хуже справляются со стрессами.



Низкий балл характеризует эмоциональную стабильность, уравновешенность, расслабленность.

2. Шкала «Экстраверсия» характеризует общительность, активность, энергичность, возбудимость. Низкий балл по шкале свойственен людям сдержанным, независимым и неторопливым.

3. Шкала «Открытость опыту» характеризует активное воображение, эстетическую чувствительность, внимание к чувствам других, предпочтение разнообразия, гибкость ума, независимость в суждениях.

4. Шкала «Сотрудничество» отражает особенности межличностного взаимодействия, альтруизм. Низкий балл по шкале характеризует склонность к соперничеству, эгоцентричность, скептицизм, конкурентность.

5. Шкала «Добросовестность» характеризует целеустремленность, решительность и непреклонность. Высокие баллы отражают проявления скрупулезности, пунктуальности, надежности. Низкие баллы свидетельствуют об отсутствии моральных принципов, вялости, апатичности.

В исследовании были использованы три шкалы: Нейротизм, Экстраверсия, Сотрудничество (приложение Д).

Респондентам предлагалось пройти электронную анкету «Исследование городского населения», которая состоит из восьми этапов и содержит инструкцию к каждой методике. Респонденты были ознакомлены с информацией о процедуре проведения с указанием на конфиденциальность данных. Распространение ссылки на исследование происходило в социальных сетях. Результаты автоматически сохранялись в виде электронной таблицы Excel.

#### **2.4. Методы математической обработки данных**

Данные, полученные при помощи вышеперечисленных методик, были подвергнуты статистической обработке с помощью:

- 1) коэффициента корреляции Спирмена;
- 2) непараметрического критерия Манна – Уитни;
- 3) контент-анализа;
- 4) факторного анализа.

Анализ проводился с использованием лицензионного приложения SPSS.

### ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ СУБЪЕКТИВНОГО ОДИНОЧЕСТВА ЖИТЕЛЕЙ МЕГАПОЛИСА И МАЛЫХ ГОРОДОВ

#### 3.1. Анализ результатов исследования представлений об одиночестве у жителей мегаполиса и малых городов

Одной из задач проводимого исследования было изучение особенностей представлений об одиночестве жителей мегаполиса и малых городов. Необходимые данные для анализа были получены путем распространения среди жителей разных городов анкеты для исследования суждений об одиночестве (разработанная автором данного исследования).

Для того, чтобы проанализировать различия представлений об одиночестве жителей мегаполиса и малых городов, респондентам нужно было ответить на открытые вопросы анкеты: «Одиночество – это ...», «С чем у Вас ассоциируется одиночество?», «Что Вы чувствуете во время одиночества?».

С помощью контент-анализа нами были проанализированы собственные определения одиночества респондентов. Были выделены следующие категории определений: «Отсутствие общения», «Возможность творить и развиваться», «Внутреннее состояние» и «Возможность отдохнуть». В таблице 6 представлены частота упоминаний и процентное соотношение определений.

Таблица 6

Частота встречаемости категорий определений одиночества у респондентов

Категория	Частота упоминаний	Частота встречаемости (в %)	Ранг
Отсутствие общения	35	48%	1
Возможность творить и развиваться	17	23%	2
Внутреннее состояние	11	16%	3
Возможность отдохнуть	9	13%	4

Мы можем увидеть из таблицы, что для большинства респондентов одиночество определяется отсутствием общения, в частности, отсутствием близких отношений, друзей, человека, который готов прийти на помощь. Для 23% респондентов одиночество связано с возможностью самореализации. Одиннадцать респондентов определяют одиночество как внутреннее состояние переживания, связывают его с беспомощностью и ненужностью. И только девять респондентов видят в одиночестве возможность отдохнуть от суеты, сделать паузу.

Далее проанализируем частоту встречаемости вышеуказанных категорий определения одиночества у жителей разных городов (рис. 1).

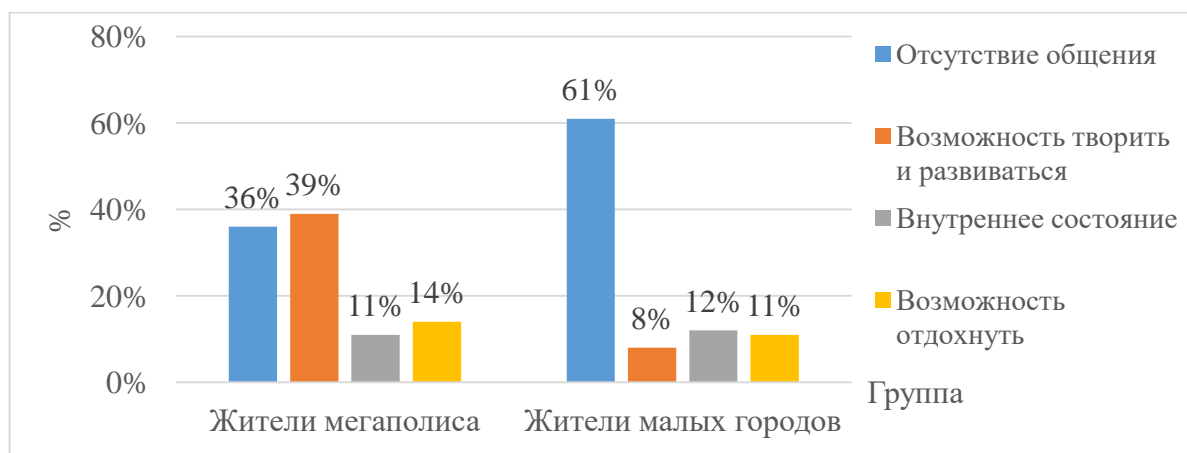


Рисунок 1. Соотношение категорий определения одиночества в группах жителей мегаполиса и малых городов

Данные диаграммы говорят о том, что горожане, проживающие в маленьких провинциальных городах, чаще всего определяют одиночество как отсутствие общения (61%), из респондентов, проживающих в мегаполисе, похожих ответов было 36%. Для жителей мегаполиса в большей мере характерно определение одиночества как ресурс для развития (39%). Всего 8% респондентов из малых городов определяют это понятие как возможность самореализации, 12% – как внутреннее состояние, и 11% – как возможность отдохнуть. В мегаполисе респондентов, определяющих одиночество как внутреннее состояние, всего 11%, и 14% – количество респондентов, для которых одиночество выступает в роли отдыха.

Респондентам также было предложено ответить на следующий вопрос: «С чем у Вас ассоциируется одиночество?». С помощью контент-анализа нами были проанализированы ответы респондентов на этот вопрос. В таблице 7 представлены частота упоминаний и процентное соотношение.

Таблица 7

Частота встречаемости категорий ассоциаций с понятием «одиночество»

Категории ассоциаций	Частота упоминаний	Частота встречаемости (в %)	Ранг
Состояния	34	47%	1
Абстракции	20	28%	2
Природа, природные явления	13	18%	3
Материальные предметы	5	7%	4

Из таблицы 7 мы можем увидеть, что у почти половины респондентов (47%) одиночество ассоциируется с различными состояниями, например, «брошенность», «грусть», «спокойствие». Двадцать человек из всей выборки ассоциируют одиночество с абстракциями: «боль», «тьма», «границы». 18% респондентов сравнивают одиночество с природными явлениями, такими как «сумерки», «холод», «темный лес». И всего у пяти человек одиночество ассоциируется с материальными предметами и животными.

Можно заметить, что все ассоциации несут в себе как негативный («грусть», «пустота», «холод»), так и позитивный («свобода», «счастье», «солнечный день») и нейтральный окрас («рефлексия», «вино», «листопад»). Частота упоминаний и процентное соотношение положительных, негативных и нейтральных ассоциаций отражены в таблице 8.

В целом, 56% респондентов отметили негативный характер одиночества при описании ассоциаций. Положительный окрас ассоциаций имеет 31% всех ответов. Нейтральную сторону одиночества отметили всего десять человек. Таким образом, мы решили проанализировать эти различия в зависимости от города проживания респондентов.

Таблица 8

Частота встречаемости положительных, негативных и нейтральных ассоциаций с одиночеством

	Частота упоминаний	Частота встречаемости (в %)	Ранг
Негативные ассоциации	40	56%	1
Положительные ассоциации	22	31%	2
Нейтральные ассоциации	10	13%	3

Далее проанализируем частоту встречаемости негативных, положительных и нейтральных ассоциаций с одиночеством у жителей мегаполиса и малых городов. Различия в положительных, негативных и нейтральных ассоциациях продемонстрированы на рисунке 2.

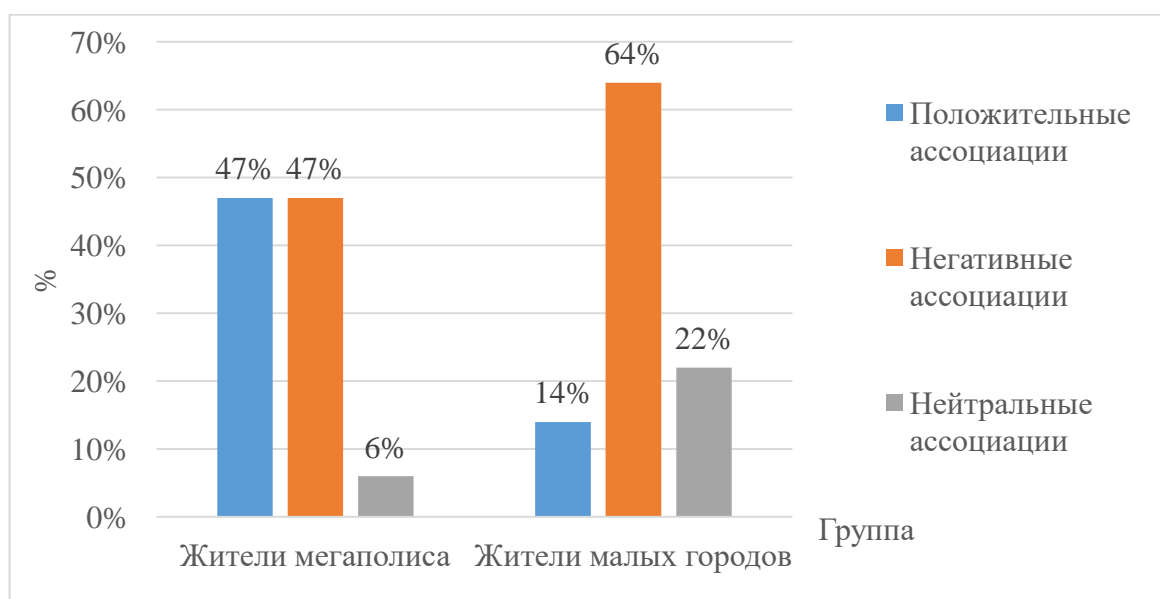


Рисунок 2. Соотношение ассоциаций с одиночеством в группах жителей мегаполиса и малых городов

Из диаграммы мы можем увидеть, что у жителей мегаполиса одиночество в равной мере ассоциируется как с положительными (47%), так и с негативными (47%) явлениями и состояниями, тогда как ассоциации

одинокости жителей малых городов в основном имеют негативный окрас (64%). Положительные ассоциации выбирают только 14% жителей малых городов. Нейтральный окрас ассоциаций выявлен у 6% жителей мегаполиса и 22% жителей малых городов.

С помощью контент-анализа третьего открытого вопроса мы можем увидеть, что люди обычно чувствуют, когда остаются в одиночестве. В результате анализа ответов, нами были выделены следующие наиболее часто встречающиеся категории чувств: опустошенность и отчужденность, тревога и незащищенность, спокойствие и удовлетворенность, подъем настроения и радость. В таблице 9 представлены частота упоминаний и процентное соотношение.

Таблица 9

Частота встречаемости категорий чувств во время одиночества

Категория	Частота упоминаний	Частота встречаемости (в %)	Ранг
Спокойствие-удовлетворенность	34	47%	1
Подъем настроения-радость	20	28%	2
Опустошенность-отчужденность	11	15%	3
Тревога-незащищенность	7	10%	4

Как мы можем увидеть из таблицы, большинство респондентов, пребывая в одиночестве, чувствуют спокойствие и удовлетворенность. Для 28,5% респондентов характерно поднятие настроение и переживание положительных эмоций. Семнадцать человек из всей выборки во время одиночества пребывают в состоянии опустошенности и отчужденности. Ощущение тревоги и незащищенности характерно для 10,5% из всей выборки.

На рисунке 3 продемонстрирована частота встречаемости разных категорий чувств во время одиночества у жителей мегаполиса и малых городов.

Большинство жителей и в мегаполисе, и в небольших городах в основном выделяют категорию «Спокойствие – удовлетворенность». Это значит, в состоянии одиночества для них характерно чувство умиротворенности и удовлетворенности. Такие люди, оставаясь одни, не испытывают негативных эмоций, они полностью спокойны и беспечны. Мы можем заметить, что людей из мегаполиса, выделяющих эту категорию, больше (51%), чем из малых городов (42%).

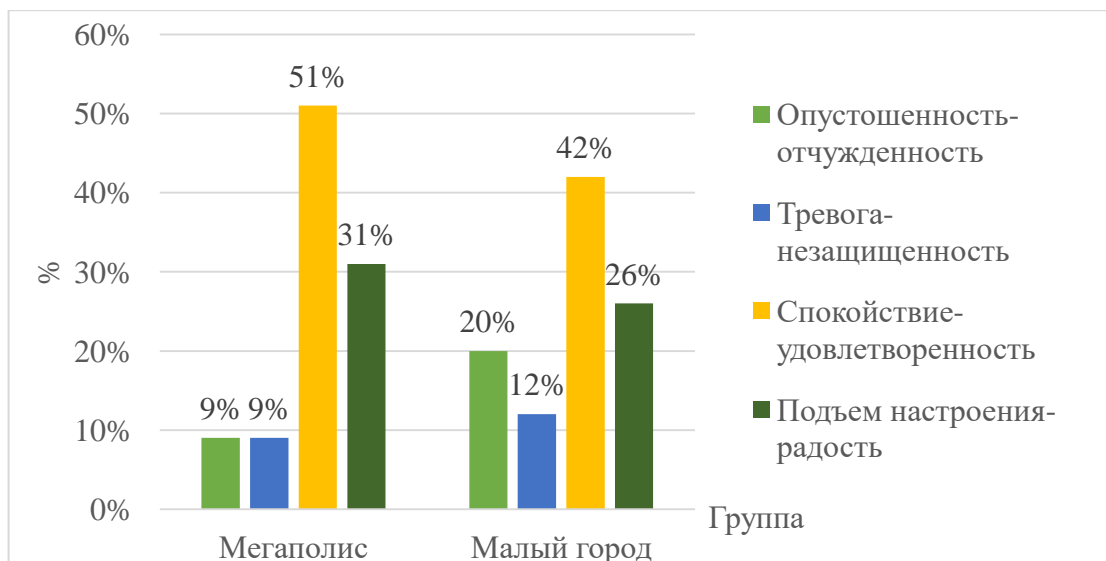


Рисунок 3. Соотношение категорий чувств во время одиночества в группах жителей мегаполиса и малых городов

На втором месте по выраженности категория «Подъем настроения – радость». Люди, выделяющие данную категорию, рассматривают одиночество как возможность самопознания и развития, им комфортно в этом состоянии, это дает им силы заняться, например, своим хобби, самореализоваться. Так же, как и в предыдущей категории, в этой – больше жителей мегаполиса (31%), чем жителей малых городов (26%). Это может говорить о том, что жители мегаполиса действительно устают от каждодневного стресса в большом городе, и им в больше степени нужно побыть в одиночестве. Следующая категория, «Опустошенность-отчужденность», характеризуется тем, что пребывающие в одиночестве люди испытывают негативные эмоции, им некомфортно быть в этом состоянии,



поэтому им необходима чья-то поддержка, общение, так как без всего этого они чувствуют себя покинутыми. Жители малого города (20%), в отличие от жителей мегаполиса (9%), в большей степени представляют данную группу. Последняя выделенная нами категория – это категория «Тревога – незащищенность». Как и предыдущая, эта категория относится к негативным эмоциям. Жителей малого города, испытывающих подобные чувства пребывая в одиночестве, больше (12%), чем жителей мегаполиса (9%).

Итак, подведем итоги результатов, полученных при анализе ответов респондентов на вопросы анкеты.

Жители мегаполиса в большей мере определяют одиночество как ресурс для развития, положительный и негативный характер их ассоциаций представляется в пропорции 50/50. Большинство жителей малых городов отмечают негативный окрас ассоциаций с одиночеством, они в большей мере рассматривают одиночество как отсутствие общения и близких отношений. Для жителей мегаполиса во время пребывания в одиночестве в большей степени характерны спокойствие, удовлетворенность, подъем настроения. По категориям «Тревога-незащищенность» и «Опустошенность-отчужденность» у жителей малых городов показатели частоты выше, чем у жителей мегаполиса.

Таким образом, мы можем увидеть, что жители мегаполиса в основном воспринимают одиночество положительно, считают, что оно несет в себе возможность заняться собой, отдохнуть, в то время как жители малых городов существенное внимание уделяют негативному окрасу одиночества, они в большей степени нуждаются в общении и относятся к одиночеству как к отсутствию социальных связей. Итак, мы можем сделать вывод о том, что суждения об одиночестве жителей мегаполиса и жителей малых городов различаются.

### 3.2 Сравнительный анализ различий в показателях субъективного одиночества жителей мегаполиса и жителей малых городов

Основной гипотезой нашего исследования является предположение о том, что уровень субъективного одиночества у жителей мегаполиса выше, чем у жителей малых городов. С помощью «Дифференциального опросника переживания одиночества» Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева мы можем найти средние значения переменных по всей выборке, представленные в таблице 10.

Таблица 10

Средние значения и стандартное отклонение по «Дифференциальному опроснику переживания одиночества» Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева

	Среднее значение	Стандартное отклонение
Общее переживание одиночества	14,10	5,84
Зависимость от общения	13,79	4,98
Позитивное одиночество	27,07	4,80

Из таблицы 10 мы видим, среднее значение переменной «Общее переживание одиночества» составляет 14,10. Среднее значение переменной «Зависимость от общения» равна 13,79. Среднее значение переменной «Позитивное одиночество» составляет 27,07. Данные значения представляют собой средний уровень выраженности переменных у всей выборки. Таким образом, так как переменная «Позитивное одиночество» соответствует высокому уровню выраженности, мы можем сделать вывод, что в среднем респонденты относятся к одиночеству с положительной, сознательно выбирают уединение, испытывают при этом положительные эмоции, а также могут найти ресурсы в ситуациях уединения.

В результате корреляционного анализа с применением коэффициента корреляции Спирмена нами обнаружены разные статистически значимые взаимосвязи в группе жителей мегаполиса и в группе жителей малых городов: в выборке жителей мегаполиса между переменными «Общее переживание одиночества» и «Зависимость от общения» ( $r = 0,431$ ,  $p < 0,01$ ), а

также между переменными «Позитивное одиночество» и «Зависимость от общения» ( $r = -0,522, p < 0,01$ ); в выборке жителей малых городов между переменными «Зависимость от общения» и «Позитивное одиночество» ( $r = -0,535, p < 0,01$ ).

Полученные взаимосвязи отражены на рисунке 4.

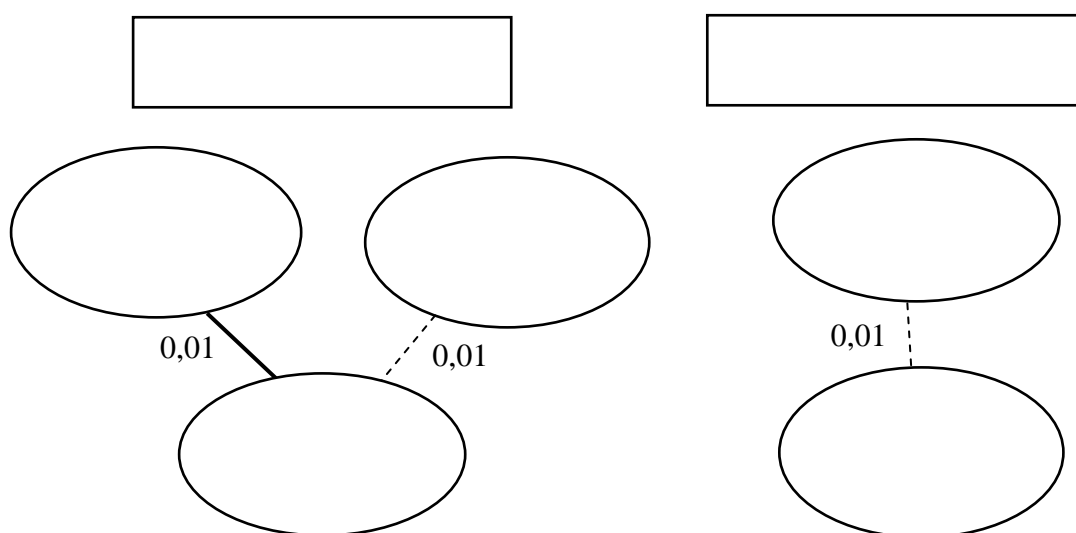


Рисунок 4. Характер и уровень значимости взаимосвязей показателей одиночества

**Условные обозначения:**

\_\_\_\_\_ прямой характер взаимосвязей;

----- обратный характер взаимосвязей.

Таким образом, мы можем увидеть, что в группе жителей мегаполиса показатели общего переживания одиночества положительно взаимосвязаны с показателями зависимости от общения. Существует мнение, что осознание собственного одиночества может вызывать у людей чувство неловкости, желание скрыть этот факт, поскольку чаще всего мы можем встретиться с негативными взглядами на одиночество и то, как оно воспринимается в обществе. Таким образом, из-за страха одиночества, люди вынуждены

постоянно искать компании, поверхностные контакты дабы избежать угрозу одиночества.

Далее перейдем к анализу различий в уровне субъективного одиночества между жителями мегаполиса и малых городов.

С помощью критерия Манна – Уитни нами были обнаружены следующие различия (рис. 5).

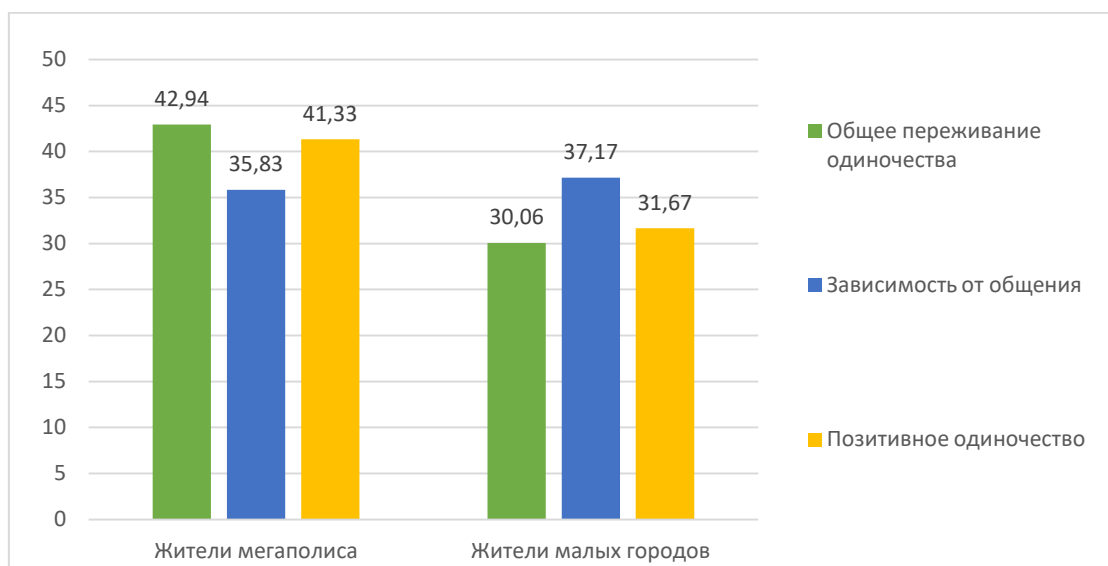


Рисунок 5. Соотношение средних значений шкал «Дифференциального опросника переживания одиночества» в группах жителей мегаполиса и малых городов

В результате применения критерия Манна – Уитни нами обнаружены различия с высоким уровнем значимости ( $p < 0,01$ ) по переменной «Общее переживание одиночества» между жителями мегаполиса и малых городов.

Уровень переживания одиночества у жителей мегаполиса статистически значимо выше (42,94), чем у жителей малых городов (30,06). Таким образом, гипотеза о том, что уровень субъективного одиночества у жителей мегаполиса выше, чем у жителей малых городов, подтвердилась.

Полученные результаты подтверждаются исследованием американских психологов Л. С. Хокли и Дж. Т. Качиоппо, в котором был сделан вывод о том, что люди могут жить относительно одинокой и уединенной жизнью в маленьком городе и не чувствовать себя одинокими, и наоборот, в мегаполисе они могут вести активный и яркий образ жизни, участвовать в

общественных мероприятиях и, тем не менее, чувствовать себя покинутыми и одинокими [55].

Помимо описанных результатов, нами также обнаружены различия с высоким уровнем значимости ( $p < 0,05$ ) между переменными «Место проживания» и «Позитивное одиночество».

Жители мегаполиса чаще воспринимают одиночество в позитивном ключе (41,33), чем жители малых городов (31,67). Эти результаты подтверждают сделанные нами ранее выводы из авторской анкеты, утверждающие, что жители мегаполиса в основном относятся к одиночеству положительно, считают, что оно несет в себе возможность отдохнуть, заняться собой, по сравнению с жителями малых городов.

Таким образом, ситуации уединения для жителей мегаполиса являются положительным явлением. Это может быть связано с тем, что в мегаполисе больше развита инфраструктура, что помогает жителям реализовываться во всех направлениях. Для жителей мегаполиса одиночество выступает как ресурс для развития, познания.

Интересной считается точка зрения на проблему одиночества, которая принадлежит американскому психологу А. Маслоу. Изучая самоактуализирующихся личностей, он сделал вывод о том, что для них характерна потребность в одиночестве [19].

Также существует мнение, что жизнь в мегаполисе быстротечна, динамична, отличается необходимостью иметь большое количество «вынужденных» контактов, которые не всегда предполагают искреннее и открытое общение, что ведет к утомлению от такого взаимодействия. В данном контексте одиночество выступает уже как способ отдохнуть, побыть собой.

Анализ результатов между переменными «Место проживания» и «Зависимость от общения» не показал высокий уровень значимости ( $p = 0,786$ ). Следовательно, мы не можем сказать, что между жителями мегаполиса и малых городов есть различия по шкале зависимости от

общения. Но, анализируя показатели жителей малых городов, мы можем увидеть, что для них в большей степени характерна зависимость от общения. Мы можем сделать вывод, что жители малых городов в большей мере, чем жители мегаполиса, имеют негативные представления об одиночестве и склонны избегать ситуации уединения.

### **3.3. Изучение взаимосвязей субъективного одиночества с социально-психологическими особенностями личности**

Одной из задач нашего исследования было проанализировать значимые взаимосвязи субъективного одиночества с социально-психологическими особенностями личности в группах жителей мегаполиса и малых городов. Для этого использовались следующие методики: опросник «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (разработанный Е. Н. Осиным и Д. А. Леонтьевым), опросник «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98» (разработанный В.И. Моросановой), Пятифакторный личностный опросник NEO FFI (А.А. Руковишникова, И.Г. Сенина, Т.А. Мартина), методика исследования состояний стресса PSM – 25. Для проверки гипотезы мы повели анализ взаимосвязей с применением коэффициента корреляции Спирмена в каждой из групп респондентов с высокими показателями общего переживания одиночества ( $n$  жителей мегаполиса = 36,  $n$  жителей малых городов = 36).

В ходе исследования был получен корреляционный анализ взаимосвязей показателей одиночества и социально-психологических особенностей личности в группе жителей мегаполиса с высокими показателями общего переживания одиночества. Результаты корреляционного анализа показателей одиночества и состояния стресса представлены в таблице 11.

Таблица 11

Значимые коэффициенты корреляции между показателями одиночества и шкалой стресса (жители мегаполиса)

Шкалы	Общее переживание одиночества	Зависимость от общения	Позитивное одиночество
Психологический стресс	0,707***	-	-

**Примечания:** \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$

Как мы можем увидеть из таблицы 8, не все показатели субъективного одиночества имеют значимые связи с уровнем стресса в группе жителей мегаполиса. Так, из возможных комбинаций была обнаружена одна положительная значимая связь ( $p < 0,001$ ): «Общее переживание одиночества» и «Психологический стресс». Это говорит о том, что переживание одиночества у жителей мегаполиса сопутствуется психологическим стрессом, выраженными стрессовыми ощущениями по соматическим, поведенческим и эмоциональным признакам.

Действительно, в психологических исследованиях одиночество обозначается как психогенный фактор, который влияет на эмоциональное состояние и психическое здоровье человека, вследствие чего возрастает уровень стресса [12, 13].

Далее рассмотрим результаты корреляционного анализа показателей субъективного одиночества и факторов саморегуляции (табл. 12).

Таблица 12

Значимые коэффициенты корреляции между показателями одиночества и стилем саморегуляции поведения (жители мегаполиса)

Шкалы	Общее переживание одиночества	Зависимость от общения	Позитивное одиночество
Планирование	-	-0,494**	0,503**
Моделирование	-0,332*	-	-
Программирование	-0,491**	-0,414*	-
Оценки результатов	-0,572***	-0,386*	-
Гибкость	-	-	-0,345*
Самостоятельности	0,446**	-	-
Общий уровень саморегуляции	-0,354**	-0,458**	-

**Примечания:** \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$

Из данных, приведенных в таблице 12, видно, что из 21 возможных связей значимость имеют 11. Причем, пять из них обнаружены с показателем «Общее переживание одиночества», четыре – с показателем «Зависимость от общения», и всего две – с показателем «Позитивное одиночество».

Показатель «Общее переживание одиночества» имеет четыре отрицательные статистически значимые связи со шкалами «Моделирование», «Программирование», «Оценка результатов», «Общий уровень саморегуляции», а также одну положительную связь со шкалой «Самостоятельность». Таким образом, жители мегаполиса с высоким уровнем переживания одиночества характеризуются тем, что они могут нереалистично оценивать свои действия, при смене условий им будет сложно адаптироваться и изменять модель действий, также это может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, импульсивностью в действиях, отсутствием критической оценки к своим действиям.

Полученные результаты подтверждаются данными исследования системы личностной саморегуляции А. Э. Пасниченко [29]. Автор утверждает, что чаще всего одиночество сопровождается пониженным уровнем саморегуляции, высокой экспрессивностью и эмоциональностью.

Положительная связь говорит о том, что при высоком уровне общего переживания одиночества у человека будет наблюдаться высокий уровень самостоятельности и независимости, он не будет нуждаться в оценках окружающих и чужой помощи. Мы можем заметить, что жители мегаполиса и правда, как правило, не так дружны и открыты к помощи в отличие от жителей малых городов.

У показателя «Зависимость от общения» все четыре связи со шкалами «Планирование», «Программирование», «Оценка результатов», «Общий уровень саморегуляции» отрицательны. Высокие показатели негативного отношения к одиночеству сопутствуются низким уровнем по всем ранее перечисленным шкалам: для жителей мегаполиса, избегающих одиночество,



характерно планирование нереалистичных действий и желаний, неумение сформировать программу собственных действий и видеть собственные ошибки, низкая потребность в осознанном планировании и программировании своих действий и поведения, зависимость от ситуации и мнения окружающих людей.

Показатель «Позитивное одиночество» имеет положительную связь со шкалой «Планирование» и отрицательную связь со шкалой «Гибкость». Таким образом, чем более положительно жители мегаполиса смотрят одиночество, тем выше показатели планирования своей деятельности и ниже гибкость в общении. Это говорит о том, что, осознанно выбирая уединение, люди, проживающие в мегаполисе, смотрят на это реалистично. Также этот выбор они делают самостоятельно. Человек, который осознанно выбирает уединение, неуверенно чувствует себя на людях, а также при знакомстве с новыми людьми и вступлении в новый круг общения, ему с трудом будет даваться смена обстановки и условий жизни.

Далее рассмотрим результаты корреляционного анализа показателей субъективного одиночества и таких черт личности, как нейротизм экстраверсия и сотрудничество (табл. 13).

Таблица 13

Значимые коэффициенты корреляции между показателями одиночества и чертами личности (жители мегаполиса)

Шкалы	Общее переживание одиночества	Зависимость от общения	Позитивное одиночество
Нейротизм	0,729***	0,329*	-
Экстраверсия	-	0,494**	-0,512**
Сотрудничество	-	-	-

**Примечания:** \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$

Из таблицы мы видим только 4 статистически значимые связи со шкалами «Экстраверсия» и «Нейротизм». Шкала «Сотрудничество» не имеет значимых корреляций с показателями субъективного одиночества.

Показатель «Общее переживание одиночества» имеет одну положительную связь со шкалой «Нейротизм» с уровнем значимости

$p < 0,001$ . Шкала нейротизм характеризуется эмоциональной устойчивостью, уровнем тревожности, напряженности. Таким образом, для жителей мегаполиса с высоким уровнем переживания одиночества свойственна эмоциональная неустойчивость, неспособность контролировать свои эмоции, а также ощущение беспомощности, неспособности справиться с жизненными трудностями.

Показатель «Зависимость от общения» имеет две положительные статистически значимые связи со шкалами «Нейротизм» и «Экстраверсия». Жители мегаполиса, избегающие одиночество посредством общения, могут проявлять импульсивность, они с тревогой ожидают неприятностей, легко впадают в отчаяние в ситуациях уединения. Неудивительно, что данный показатель имеют положительную связь со шкалой «Экстраверсия», ведь экстраверты не любят находиться в одиночестве, для них всегда предпочтительнее пообщаться, быть в обществе.

Показатель «Позитивное одиночество» имеют одну значимую отрицательную корреляцию со шкалой «Экстраверсия» с уровнем значимости  $p < 0,01$ . Положительное отношение к одиночеству характеризуется тем, что жители мегаполиса осознанно выбирают уединение, и, следовательно, не особо нуждаются в общении и коллективных мероприятиях, для таких людей важно спокойствие и контроль ситуации.

В ходе исследования также был проведен корреляционный анализ показателей субъективного одиночества и социально-психологических особенностей личности в группе жителей малых городов. Корреляционные связи показателей субъективного одиночества и шкалы стресса представлены в таблице 14.

Таблица 14

Значимые коэффициенты корреляции между показателями одиночества и шкалой стресса (жители малых городов)

Шкалы	Общее переживание одиночества	Зависимость от общения	Позитивное одиночество
Психологический стресс	-	0,450**	-

**Примечание:** \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$

Из таблицы 14 мы можем увидеть, что только показатель «Зависимость от общения» имеет статистически значимую связь со шкалой «Психологический стресс» с уровнем значимости  $p < 0,01$ . Из полученных данных мы уже сделали вывод о том, что жители малых городов в большей степени склонны избегать одиночества, для них это понятие имеет более негативный окрас, чем для жителей мегаполиса. Соответственно, чем больше страх остаться в одиночестве, уединении, тем больший стресс испытывают жители малых городов.

В таблице 15 продемонстрированы корреляционные связи показателей субъективного одиночества и факторов саморегуляции.

Таблица 15

Значимые коэффициенты корреляции между показателями одиночества и стилем саморегуляции поведения (жители малых городов)

Шкалы	Общее переживание одиночества	Зависимость от общения	Позитивное одиночество
Планирование	-	-0,378*	-
Моделирования	-	-	-
Программирования	-0,539***	-	-
Оценка результатов	-	-0,430**	-
Гибкость	-	-	-0,470**
Самостоятельность	0,353*	-	-
Общий уровень саморегуляции	-	-	-

**Примечание:** \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$

Как мы можем заметить, значимых связей между показателями субъективного одиночества и шкалами опросника на саморегуляцию у жителей малых городов меньше, чем у жителей мегаполиса: обнаружено всего 5 значимых связей из 21.

Значимые корреляционные связи с показателем «Общее переживание одиночества» обнаружены по шкалам «Программирование» (отрицательная связь с уровнем значимости  $p < 0,001$ ) и «Самостоятельность» (положительная связь с уровнем значимости  $p < 0,05$ ). Как и у жителей мегаполиса, в малых городах люди с высокими показателями актуального переживания одиночества могут проявлять импульсивность в своих действиях, необдуманность, а также излишнюю самостоятельность и отстраненность от других людей.

Показатель «Зависимость от общения» имеет две отрицательные значимые корреляции со шкалами «Планирование» ( $p < 0,05$ ) и «Оценка результатов» ( $p < 0,01$ ). Жители малых городов, избегающие одиночество посредством общения, могут некритично относиться к своим действиям, а также планировать нереалистичные желания, таким людям свойственно много фантазировать и мало делать для достижения собственных целей.

Показатель «Позитивное одиночество» имеют только одну отрицательную связь со шкалой «Гибкость» с уровнем значимости  $p < 0,01$ . В этом жители малых городов похожи с жителями мегаполиса: люди, которым комфортно оставаться в одиночестве, в обществе чувствуют себя неловко, неудобно, хотят поскорее вернуться в уединение.

Далее рассмотрим полученные корреляционные связи между показателями одиночества и чертами личности у жителей малых городов (табл. 16).

Таблица 16

Значимые коэффициенты корреляции между показателями одиночества и чертами личности (жители малых городов)

Шкалы	Общее пер-е одиночества	Зав-сть от общения	Позитивное одино-во
Нейротизм	-	0,453**	-
Экстраверсия	-	-	-
Сотрудничество	-0,385*	-	-

**Примечание:** \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$

Из таблицы 16 мы видим только две статистически значимые связи: отрицательная связь между показателем «Общее переживание одиночества» и шкалой «Сотрудничество» с уровнем значимости  $p < 0,05$  и положительная связь между показателем «Зависимость от общения» и шкалой «Нейротизм» с уровнем значимости  $p < 0,01$ .

Таким образом, чем выше общее переживание одиночества, тем ниже уровень привязанности и сотрудничества с другими людьми. Жители малых городов, пребывающие в состоянии одиночества, стремятся к независимости и самостоятельности, что подтверждает полученные результаты по опроснику саморегуляции. Для таких людей свойственно держать дистанцию, большее внимание они уделяют собственным проблемам и интересам

Также опросник саморегуляции подтверждает положительную связь между показателем «Зависимость от общения» и шкалой «Нейротизм»: стремление избегать одиночество у жителей малых городов сопровождается импульсивностью в своих действиях, тревожностью, неумением контролировать свои действия и желания.

### **3.3.1. Анализ взаимосвязей субъективного одиночества с социально-психологическими особенностями жителей мегаполиса и жителей малых городов**

Одной из гипотез нашего исследования является предположение, что субъективное одиночество связано с социально-психологическими особенностями личности. Для того, чтобы сделать вывод о подтверждении или отвержении данной гипотезы, мы можем подвести итоги результатов, полученных при анализе корреляционных связей между показателями субъективного одиночества и социально-психологическими особенностями личности в группах жителей мегаполиса и малых городов с высоким уровнем переживания одиночества. Для этого проанализируем плеяду интеркорреляций (рис. 6).

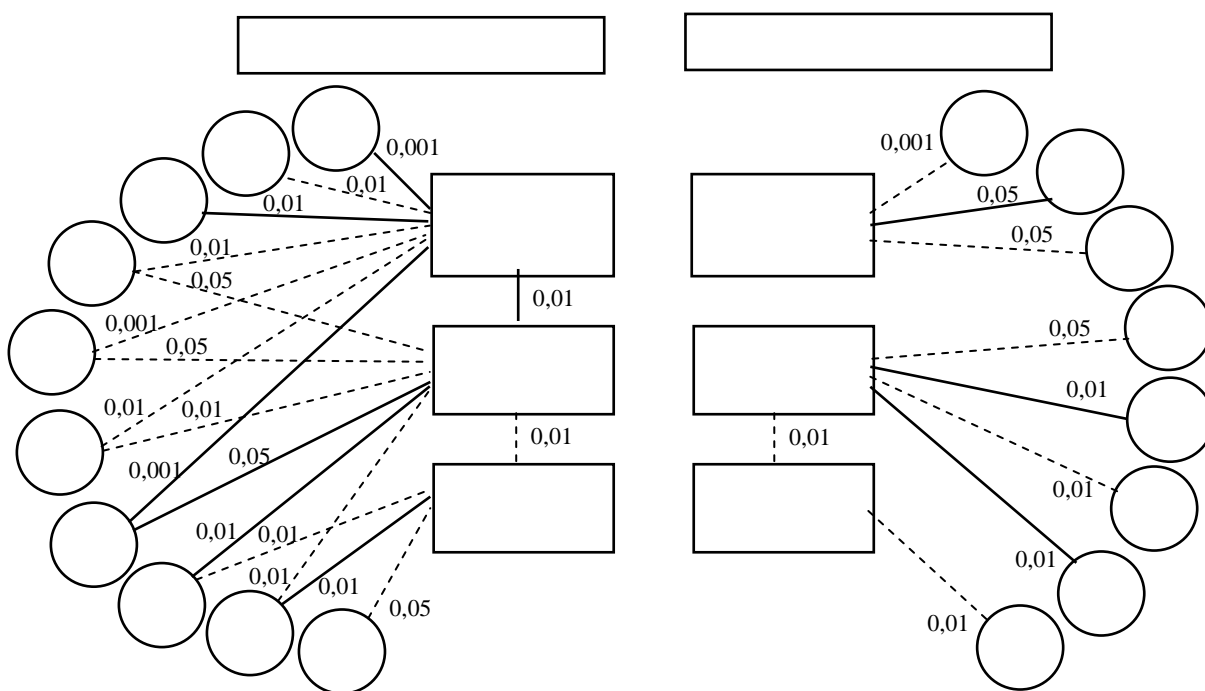


Рисунок 6. Плеяда интеркорреляций показателей субъективного одиночества и социально-психологических особенностей личности в группах жителей мегаполиса и малых городов

**Условные обозначения:**

- прямой характер взаимосвязей;  
 - - - - - обратный характер взаимосвязей.

Названия обозначений представлены в таблице 17.

Таблица 17

Обозначения показателей на рисунке 6

Обозначения	Наименование показателя	Тест
Ст	Шкала «Психологический стресс»	«Шкала психологического стресса – PSM-25»
Пл	Шкала «Планирование»	«Стиль саморегуляции поведения — ССП-98»
Мо	Шкала «Моделирование»	
Пр	Шкала «Программирование»	
Ор	Шкала «Оценка результатов»	
Ги	Шкала «Гибкость»	
Са	Шкала «Самостоятельность»	
Оу	Шкала «Общий уровень саморегуляции»	«Пятифакторный личностный опросник»
Не	Шкала «Нейротизм»	
Эк	Шкала «Экстраверсия»	
Со	Шкала «Сотрудничество»	

В группе жителей мегаполиса было выявлено 16 взаимосвязей, из которых 6 положительные и 10 отрицательные, в группе жителей малых городов статистически значимых взаимосвязей всего 8, из которых 3 положительные и 5 отрицательные. Анализируя плеяду интеркорреляций на рисунке 6, мы видим, что у группы жителей мегаполиса и жителей малых городов совпадают 6 связей: показатель «Общее переживание одиночества» и шкалы «Программирование» и «Самостоятельность», показатель «Зависимость от общения» и шкалы «Планирование», «Оценка результатов» и «Нейротизм», показатель «Позитивное одиночество» и шкала «Гибкость». Все 6 связей совпадают положительно. Таким образом, в выборке жителей мегаполиса и жителей малых городов высокий уровень переживания одиночества сопровождается низким уровнем программирования своей деятельности и высоким уровнем самостоятельности; чем выше зависимость от общения, тем ниже способность адекватно оценивать свою деятельность и планировать свое будущее, а также выше уровень нейротизма; высокие показатели позитивного одиночества сопровождаются низкими показателями гибкости в общении и поведении.

Эти данные свидетельствуют о том, что гипотеза о связи социально-психологических особенностей личности с субъективным одиночеством подтверждена.

#### **3.4. Сравнение различий показателей социально-психологических особенностей личности жителей мегаполиса и малых городов**

Одной из задач нашего исследования было проанализировать различия между социально-психологическими особенностями личности у жителей мегаполиса и малых городов.

Для проверки гипотезы мы использовали непараметрический критерий Манна-Уитни. Далее был получен анализ различий уровня стресса, саморегуляции и черт личности, представленный в таблице 18.

Различия социально-психологических особенностей между жителями  
мегаполиса и малых городов

Шкалы Статистика	Средние значения		Уровень значимости
	Жители мегаполиса	Жители малых городов	
<b>Психологический стресс</b>	<b>41,72</b>	<b>31,36</b>	<b>0,034*</b>
<b>Планирование</b>	<b>43,44</b>	<b>29,56</b>	<b>0,004**</b>
Моделирование	36,50	36,50	1,000
Программирование	38,11	34,89	0,508
Оценка результатов	38,61	34,39	0,385
Гибкость	37,61	35,39	0,646
Самостоятельность	37,78	35,22	0,647
<b>Общий уровень саморегуляции</b>	<b>41,72</b>	<b>31,28</b>	<b>0,048*</b>
<b>Нейротизм</b>	<b>41,44</b>	<b>30,23</b>	<b>0,025*</b>
<b>Экстраверсия</b>	<b>40,28</b>	<b>30,02</b>	<b>0,043*</b>
<b>Сотрудничество</b>	<b>29,72</b>	<b>43,28</b>	<b>0,006**</b>

Примечание: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$

Значимых различий не было обнаружено по шкалам теста саморегуляции: «Моделирование», «Программирование», «Оценка результатов», «Гибкость» и «Самостоятельность». Как жители мегаполиса, так и жители малых городов способны адекватно оценивать обстоятельства и свои возможности, а также не зависеть от этих обстоятельств и проявлять самостоятельность. Можно сделать вывод, что большинство аспектов саморегуляции у людей выражаются одинаково и не различаются от места жительства.

Показатели шкалы «Психологический стресс» выше у жителей мегаполиса. Они чаще сталкиваются со стрессогенными ситуациями, которые вызывают у них волнения, переживания, сонливость, подавленность, напряженность в мышцах и другие физиологические и психологические изменения. Также меняются поведенческие и эмоциональные признаки. Жители мегаполиса чаще подвергаются воздействию стрессогенных факторов, нежели жители малых городов.

Из таблицы видны значимые различия по двум шкалам методики «Стиль саморегуляции поведения». Показатели по шкале «Планирование» у жителей мегаполиса значительно выше, чем у жителей малых городов. Это говорит о



том, что жители мегаполиса подходят к планированию своей деятельности более осознанно, их планы более реалистичны. Также можно предположить, что на повышенную склонность к тщательному планированию влияет быстрый темп жизни в большом городе. Поэтому данный показатель у них выше.

Существуют значимые различия по шкале «Общий уровень саморегуляции». Показатели по данной шкале выше у жителей мегаполиса, чем у жителей малых городов. Это может быть связано с тем, что в большом городе больше стрессогенных факторов, и поэтому жителям мегаполиса приходится вырабатывать более высокий уровень саморегуляции, благодаря которой они могут компенсировать влияние таких факторов. Жизнь в маленьком городе, как правило, размеренна, обстоятельства меняются не так часто, и поэтому у его жителей нет потребности тщательно планировать свои действия. Следовательно, уровень саморегуляции у жителей малых городов ниже.

По «Пятифакторному опроснику личности» мы выявили значимые различия по трем шкалам: «Нейротизм», «Экстраверсия» и «Сотрудничество». Показатели по шкале «Нейротизм» выше у жителей мегаполиса, что говорит об их импульсивности, тревожности и напряженности. Жизнь в маленьком городе более размеренная и спокойная, жители таких городов в большей степени чувствуют постоянство и комфорт, поэтому уровень нейротизма у них значимо ниже.

Различия по шкале «Экстраверсия» говорят о том, что жители мегаполиса более коммуникабельны и общительны, чем жители малых городов. Возможно, это связано с тем, что жителям больших городов приходится обзаводиться большим количеством знакомств, например, по работе, и в связи с этим в большей степени проявлять свою коммуникабельность. Также можно предположить, что такие качества, как активность, любознательность и стремление к ярким впечатлениям и риску, толкает экстравертированных

людей к переезду в большой город, где они смогут найти больше возможностей и открытий для себя.

Значимые различия по шкале «Сотрудничество» отражают общее отношение к людям в группах жителей мегаполиса и малых городов. Таким образом, жители мегаполиса более самостоятельны и независимы. Можно предположить, это связано с тем, что в большом городе людям в большей степени необходимо проявлять свою напористость, быть готовым к соперничеству за лучшее рабочее место. Жители маленьких городов более доверчивы и отзывчивы к просьбам других людей.

Таким образом, у жителей мегаполиса и малых городов выявлены значимые различия по шкалам: «Психологический стресс», «Планирование», «Общий уровень саморегуляции», «Нейротизм», «Экстраверсия» и «Сотрудничество». Для жителей мегаполиса характерны высокие показатели по всем шкалам, кроме шкалы «Сотрудничество».

### **3.5. Исследование структуры личности жителей мегаполиса и малых городов с высокой выраженностью переживания одиночества**

Одной из гипотез нашего исследования было предположение, что существуют значимые различия в структуре личности жителей мегаполиса и жителей малых городов с высокой выраженностью переживания одиночества. Для этого был проведен факторный анализ структуры личности горожан, который выявил значимые факторы.

В результате анализа выделилась общая структура личности жителей мегаполиса с высоким уровнем переживания одиночества, представляющая пятифакторную модель: «Саморегуляция» (28%), «Стресс и эмоциональная неустойчивость при переживании одиночества» (21%), «Позитивный характер одиночества» (12%), «Автономность и независимость» (10%), «Гибкость в общении» (8%) (табл. 19).

Факторные нагрузки после варимакс-вращения  
Жители мегаполиса (n=36 чел.)

Показатель	Факторы				
	1	2	3	4	5
Общий уровень саморегуляции	<b>0,896</b>	-0,350			
Программирование	<b>0,771</b>	-0,411			-0,223
Оценка результатов	<b>0,616</b>	-0,378	-0,200	0,239	
Моделирование	<b>0,550</b>	-0,302			0,403
Планирование	<b>0,547</b>		-0,422		
Психологический стресс	-0,389	<b>0,898</b>			
Нейротизм	-0,284	<b>0,865</b>			-0,263
Общее переживание одиночества	-0,279	<b>0,629</b>	0,306		
Зависимость от общения			<b>-0,883</b>		-0,244
Позитивное одиночество	-0,211	0,381	<b>0,807</b>		0,227
Самостоятельность				<b>0,957</b>	
Сотрудничество		0,242		<b>-0,625</b>	
Экстраверсия		-0,217	0,388	0,341	<b>0,805</b>
Гибкость			0,279	-0,238	<b>0,668</b>
Собственные значения	3,857	2,913	1,655	1,418	1,154
Доля общей дисперсии	28%	21%	12%	10%	8%

**Примечание:** жирным шрифтом выделены нагрузки, по модулю большие 0,5  
Нагрузки, неуказанные в таблице, не превышают по модулю величины 0,2  
Доля объясняемой дисперсии 79%

Рассмотрим каждый фактор более подробно.

1. Первый фактор – «Саморегуляция». В его состав с положительными и значимыми факторными весами вошли показатели саморегуляции, а именно общий уровень саморегуляции, программирование, оценка результатов, моделирование и планирование. В данном случае можно предположить, что для жителей большого города с высоким уровнем переживания одиночества важно уметь контролировать свою деятельность и проявлять критичность.

2. Второй фактор – «Стресс и эмоциональная неустойчивость при переживании одиночества». Он объединил положительные и значимые факторные веса – психологический стресс, нейротизм, общее переживание одиночества. Объединение данных показателей может говорить нам о том, что когда человек находится в состоянии одиночества, для него характерны тревожность, беспокойство и неуверенность в себе.

3. Третий фактор – «*Позитивный характер одиночества*». Он объединил отрицательный показатель – зависимость от общения, а также положительный показатель – позитивное одиночество. Объединение этих двух показателей также были выявлены с помощью корреляционного и сравнительного анализа, что еще раз подтверждает, что жители мегаполиса в целом положительно относятся к такому явлению как одиночество.

4. Четвертый фактор – «*Автономность и независимость*». Данный фактор объединил положительный показатель – самостоятельность, а также отрицательный показатель – сотрудничество. Объединение этих качеств в одно целое говорит нам о том, что одинокие жители большого города в большей степени стремятся к обособленности и независимости, выстраивают личные границы.

5. Пятый фактор – «*Гибкость в общении*». Сюда вошли такие показатели, имеющие положительные и значимые веса, как экстраверсия и гибкость. Это может говорить нам о том, что несмотря на высокий уровень переживания одиночества, в ритме большого города людям важно уметь подстраиваться под ситуации, быстро и своевременно планировать свое поведение во взаимодействии с другими людьми.

Далее рассмотрим структуру личности жителей малых городов с высоким уровнем переживания одиночества, которая состоит из пяти значимых факторов: «Эмоциональная устойчивость и саморегуляция» (28%), «Стремление быть в социуме» (13%), «Негативный характер одиночества» (13%), «Гибкость в общении» (9%), «Переживание стресса» (8%) (табл. 20).

Таблица 20

Факторные нагрузки после варимакс-вращения

Жители малых городов (n=36 чел.)

Показатель	Факторы				
	1	2	3	4	5
Нейротизм	<b>-0,840</b>	-0,259		-0,206	0,367
Общий уровень саморегуляции	<b>0,780</b>				-0,200
Оценка результатов	<b>0,682</b>				-0,382
Планирование	<b>0,584</b>		-0,285		

Программирование	<b>0,553</b>	0,441			
Моделирование	<b>0,552</b>	0,394			-0,340
Сотрудничество	0,347	<b>0,908</b>			
Самостоятельность		<b>-0,584</b>			
Общее переживание одиночества		<b>-0,558</b>		-0,304	0,224
Позитивное одиночество			<b>-,949</b>		
Зависимость от общения	-0,277		<b>,823</b>		0,323
Экстраверсия				<b>0,974</b>	
Гибкость	0,317		0,362	<b>0,544</b>	-0,271
Стресс	-0,471	-0,307			<b>0,826</b>
Собственные значения	3,873	1,869	1,877	1,227	1,081
Доля общей дисперсии	28%	13%	13%	9%	8%

**Примечание:** жирным шрифтом выделены нагрузки, по модулю большие 0,5  
Нагрузки, неуказанные в таблице, не превышают по модулю величины 0,2  
Доля объясняемой дисперсии 71%

Подробнее рассмотрим каждый фактор.

1. Первый фактор – *«Эмоциональная устойчивость и саморегуляция»*.

Данный фактор содержит отрицательный показатель – нейротизм, а также положительные и значимые факторные веса – общий уровень саморегуляции, оценка результатов, планирование, программирование и моделирование. Объединение данных показателей может говорить нам о том, что жители малых городов эмоционально стабильны, характеризуются спокойствием, уравновешенностью, уверенностью.

2. Второй фактор – *«Стремление быть в социуме»*. В данный фактор вошел положительный показатель – сотрудничество, а также отрицательные значимые веса – самостоятельность и общее переживание одиночества. Полученный результат подтверждает сравнительный анализ: жители малых городов действительно больше склонны к сотрудничеству, они более приветливы, открыты и зависимы от оценок окружающих.

3. Третий фактор – *«Негативный характер одиночества»*. Он объединил в себе отрицательный показатель – позитивное одиночество, а также положительный показатель – зависимость от общения. Жители малых городов с высоким уровнем переживания одиночества больше склонны избегать это состояние, для них характерно негативное отношение к одиночеству.

4. Четвертый фактор – «Гибкость в общении». В его состав с положительными значимыми факторными весами вошли следующие показатели: экстраверсия и гибкость. Как и жители мегаполиса, люди, проживающие в малых городах, склонны проявлять гибкость в своей деятельности и общении с другими людьми.

5. Пятый фактор – «Переживание стресса». Данный фактор включает только один положительный показатель – психологический стресс. Это говорит о том, что для жителей малых городов с высоким переживанием одиночества характерно ощущение стресса, напряженности и психического дискомфорта.

Полученные факторные структуры жителей мегаполиса и малых городов свидетельствуют о сходстве и различиях этих структур (табл. 21). Сравнение факторных структур позволило выделить общий (универсальный) фактор: «Гибкость в общении». Тогда как остальные факторы в большей мере зависят от места жительства и численности города.

Факторы «Положительный характер переживания одиночества», «Автономность и независимость», «Стресс и эмоциональная неустойчивость при переживании стресса» и «Саморегуляция», выделенные у жителей мегаполиса с высоким уровнем переживания одиночества, характеризуют их как людей, которые позитивно относятся к уединению, способны находить ресурс в состоянии одиночества, стремятся побыть наедине с собой, не зависеть от обстоятельств и других людей.

Таблица 21

Сводная таблица факторных структур личности жителей мегаполиса и малых городов с высоким уровнем переживания одиночества

Жители мегаполиса, переживающие одиночество	Жители малых городов, переживающие одиночество
Саморегуляция	Эмоциональная устойчивость и

	саморегуляция
Положительный характер переживания одиночества	Негативный характер переживания одиночества
Гибкость в общении	
Автономность и независимость	Стремление быть в социуме
Стресс и эмоциональная неустойчивость при переживании одиночества	Переживание стресса

Сравнительный анализ подтверждает данные о том, что жители мегаполиса в большей мере подвержены стрессу и беспокойству. Выделенные у жителей малых городов факторы «Негативный характер переживания одиночества» и «Стремление быть в социуме» характеризуют их как доброжелательных, открытых и отзывчивых людей, обладающих негативными представлениями об одиночестве и склонных избегать ситуации уединения.

Таким образом, гипотеза о наличии различий в структуре личности жителей мегаполиса и малых городов с высокой выраженностью переживания одиночества подтверждается.

## ВЫВОДЫ

В результате исследования было обнаружено, что:

1. Уровень переживания одиночества у жителей мегаполиса статистически значимо выше ( $U=42,94$ ), чем у жителей малых городов ( $U=30,06$ ). Жители мегаполиса чаще воспринимают одиночество в позитивном ключе ( $U=41,33$ ), чем жители малых городов ( $U=31,67$ ). Гипотеза №1 подтвердилась.

2. Суждения об одиночестве жителей мегаполиса отличаются от суждений жителей малых городов. Для жителей мегаполиса в большей мере характерно определение одиночества как ресурс для развития, во время пребывания в одиночестве им свойственно испытывать спокойствие, удовлетворенность, подъем настроения. Большинство жителей малых городов отмечают негативный окрас ассоциаций с одиночеством, они в

большей мере рассматривают одиночество как отсутствие общения и близких отношений.

3. Субъективное одиночество взаимосвязано с социально-психологическими особенностями личности: в выборке жителей мегаполиса и жителей малых городов высокий уровень переживания одиночества сопровождается низким уровнем программирования своей деятельности и высоким уровнем самостоятельности; чем выше зависимость от общения, тем ниже способность адекватно оценивать свою деятельность и планировать свое будущее, а также выше уровень нейротизма; высокие показатели позитивного одиночества сопровождаются низкими показателями гибкости в общении и поведении. Гипотеза №2 подтвердилась.

4. Статистически достоверны различия между жителями мегаполиса и малых городов по шкалам «Психологический стресс» ( $p < 0,05$ ), «Планирование» ( $p < 0,01$ ), «Общий уровень саморегуляции» ( $p < 0,05$ ), «Нейротизм» ( $p < 0,05$ ), «Экстраверсия» ( $p < 0,05$ ) и «Сотрудничество» ( $p < 0,01$ ). Для жителей мегаполиса характерны высокие показатели по всем шкалам, кроме шкалы «Сотрудничество». Жители мегаполиса чаще подвергаются воздействию стрессогенных факторов, они чаще испытывают состояние напряженности и тревожности. В отличие от жителей малых городов, жители мегаполиса также более независимы и обладают высоким уровнем саморегуляции.

5. Факторный анализ взаимосвязи показателей субъективного одиночества и социально-психологических особенностей личности выявил различия в структуре ведущих факторов в группах жителей мегаполиса и жителей малых городов с высоким уровнем переживания стресса. Структура взаимосвязей у жителей мегаполиса включает следующие факторы: «Саморегуляция» (28%), «Стресс и эмоциональная неустойчивость при переживании одиночества» (21%), «Позитивный характер одиночества» (12%), «Автономность и независимость» (10%), «Гибкость в общении» (8%). В группе жителей малых городов получены следующие факторы:



«Эмоциональная устойчивость и саморегуляция» (28%), «Стремление быть в социуме» (13%), «Негативный характер одиночества» (13%), «Гибкость в общении» (9%), «Переживание стресса» (8%). Гипотеза №3 подтвердилась.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На сегодняшний день вследствие глобальных изменений в экономике, культуре и социуме проблема одиночества является распространенной и актуальной.

Целью данного исследования было изучение особенностей субъективного одиночества у жителей мегаполиса и малых городов.

В теоретической части работы рассматривались концепции и подходы к изучению проблемы одиночества разных психологических школ и направлений. Зарубежные исследования проблемы представлены в психодинамическом (З. Фрейд, Х. Салливан, Л. Зилбург, Э. Фромм), социологическом (Д. Рисмен, К. Боумен, Р. Слейтер), когнитивном (Э. Пепло, Д. Перлман, К. Рук), интеракционистском (Р. Вейс, В. Серма), экзистенциальном (К. Мустакас, И. Ялом, Б. Миюскович), гуманистическом (А. Маслоу, К. Роджерс), интегративном (У. Садлер, Т.Б. Джонсон) подходах. В отечественной психологии изучалось влияние одиночества на здоровье и психику (В.И. Лебедев, А.А. Леонов, И.П. Волков), экзистенциальное определение одиночества (Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин), взаимосвязь одиночества и местожительства (И.В. Матюхин).

В задачи эмпирического исследования входило выявление наличия актуального переживания субъективного одиночества у жителей разных городов, изучение социально-психологических особенностей горожан, выяснение представлений об одиночестве и сравнение их по выявленным характеристикам, а также выявление различий в структуре личности одиноких горожан из мегаполиса и малых городов. Результаты исследования позволили нам сформировать картину современного состояния проблемы одиночества.

В результате исследования было выявлено, что люди, проживающие в мегаполисе, чаще чувствуют себя одинокими, чем жители малых городов. Но в отличие от последних, жители мегаполиса в большей мере относятся к одиночеству как к позитивному явлению, как к возможности самореализации

и развития. Одиночество становится ценностью современных жителей мегаполиса. Было обнаружено, что переживание одиночества во многом определяется уровнем психологического стресса и такими социально-психологическими особенностями личности, как уровень саморегуляции, нейротизма и экстраверсии. Также выявлены различия в структуре личности жителей мегаполиса и малых городов, переживающих одиночество.

Практическая значимость работы заключается в том, что полученные данные можно использовать психологу для оценки качества жизни городского населения, разработки программы тренингов для одиноких людей, также результаты исследования могут быть использованы при составлении рекомендаций для профилактики негативных последствий одиночества.

Исследование имеет свое продолжение, изучение большего количества людей, а также расширение городов.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алейникова, О. С. Влияние культурного кризиса на проявление социального одиночества в современной России / О.С. Алейникова // Человек постсоветского пространства: Сборник материалов конференции. Выпуск 3. – СПб.: Санкт-Петербургское философское общество, 2005. – С. 69-75.
2. Алейникова, О.С. Одиночество: философско-культурологический анализ: дисс. ...к.ф.н. / О.С. Алейникова. – СПб.: СПбГУ, 2005. – 155с.
3. Бакалдин, С.В. Одиночество и его связь с функциями «Я»: автореферат дисс. ...к.п.н. / С.В. Бакалдин. – Краснодар: КГУ, 2007. – 23с.
4. Вербицкая, С.Л. Социально-психологические факторы переживания одиночества: автореферат дисс. ...к.п.н. / С.Л. Вербицкая. – СПб, 2002. – 19с.
5. Гасанова, П.Г. Психология одиночества / П.Г. Гасанова, М.К. Омарова. – Киев: ООО «Финансовая Рада Украины», 2017. – 76 с.
6. Гегель, Г. Работы разных лет. Том 1 / Г. Гегель; пер. с англ. – М.: Мысль, 1970. – 668 с.
7. Головин, С.Ю. Словарь практического психолога / С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1997. – 580 с.
8. Гусарова, Е.А. Одиночество как социально-философская и социологическая проблема / Е.А. Гусарова // Проблемы деятельности ученого и научных коллективов: междунар. Ежегодник. – СПб., 1999. – С. 115-120.
9. Иванов, Г.Л. Психология одиночества / Г.Л. Иванов // Вестник Пермского университета. – 1998. – №3. – С. 24–29.
10. Колесникова, Л.А. К проблеме изолированности и феномену одиночества в психоанализе / Л.А. Колесникова // Материалы конференции «Социальное бытие, человеческое бытие». – СПб: Санкт-Петербургский университет, 1993. – С. 58-62.

11. Комбаров, В.Ю. Отчуждение как социальный феномен современности: концептуальные подходы и эмпирические референты: автореферат дисс. ...к.с.н. / В.Ю. Комбаров. – М.: Наука, 1967. – 35 с.
12. Конюхов, Н. И. Словарь-справочник по психологии / Н.И. Конюхов. – М.: Речь, 1996. – 154 с.
13. Корчагина, С.Г. Психология одиночества / С.Г. Кочагина. – М.: МПСИ, 2008. – 228 с.
14. Куликов, Л.В. Психические состояния / Л.В. Куликов. – СПб.: Питер, 2000. – 512с.
15. Куртиян, С.В. Одиночество как социальное явление: автореферат дисс. ... к.с.н. / С.В. Куртиян. – М.: Институт молодежи, 1995. – 22с.
16. Кьеркегор, С. Страх и трепет / С. Кьеркегор; пер. с нем. – М.: Республика, 1993. – 109 с.
17. Леонов, А.А. Психологические проблемы межпланетного полета / А.А. Леонов, В.И. Лебедев. – М.: Наука, 1975. – 245с.
18. Майерс, Д. Социальная психология / Д. Майес; пер. с англ. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2002. – 512 с.
19. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу; пер. с англ. – СПб.: Питер, 2019. – 400 с.
20. Матюхин И.В. Одиночество в условиях мегаполиса / И.В. Матюхин // Урбанистика. – 2015. – № 2. – С. 54-75.
21. Микляева, А.В. Городская идентичность жителя современного мегаполиса. Ресурс личностного благополучия или зона повышенного риска? / А. В. Микляева, П.В. Румянцева. – М.: Речь, 2011. – 160 с.
22. Мироненко, В.В. Популярная психология: Хрестоматия / В.В. Мироненко. – М.: Просвещение, 1990. – 399с.
23. Нартова-Бочавер, С.К. Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии / С.К. Нартова-Бочавер. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.

24. Нечаев, А.В. Одиночество как объективное состояние человеческого существования / А.В. Нечаев // Человек в культуре России: материалы VIII всерос. науч.-практ. конф. – Ульяновск, 2000. – С. 31-33.
25. Нийт, Т. Плотность людей и чувство стесненности: теории и гипотезы / Т. Нийт // Человек в социальной и физической среде. Таллин: Изд-во пед. института им. Э. Вильде. – 1983. – С. 99-142.
26. Ницше, Ф. Избранные произведения / Ф. Ницше; пер. с нем. – М.: Просвещение, 1993. – 573 с.
27. 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. Челябинск: Издат. центр ЮУрГУ. – 2010. – С. 132–135.
28. Основы общей и медицинской психологии / В.Н. Мясищев, Б.Д. Карвасарский, С.С. Либих, И.М. Тонконогий. – М.: Медицина, 1968. – 216 с.
29. Пасниченко, А.Э. Система личностной саморегуляции в контексте интегративной психологии / А.Э. Пасниченко // Вестник интегративной психологии. – 2006. – №4. – С. 36-141.
30. Покровский, Н.Е. Лабиринты одиночества / Н.Е. Покровский. – М.: Прогресс, 1989. – 624 с.
31. Прохоренкова, Е.В. Влияние одиночества на духовное развитие человека / Е.В. Прохоренкова // Человек и культура: сборник статей и тезисов. – Тюмень, 2001. – С. 90-97.
32. Психологические проблемы самореализации личности / под. ред. Л.А. Коростылевой. – СПб: Изд-во СПбГУ, 2003. – 310 с.
33. Психология: учебник для институтов физической культуры / под ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с. (Волков)
34. Пузанова, Ж.В. Проблема одиночества (социологический аспект) / Ж.В. Пузанова. – М.: РУДН, 1998. – 58с.

35. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс; пер. с англ. – М.: Прогресс, 1994. – 256 с.
36. Рогова, Е.Е. Переживание одиночества подростками с разной социальной направленностью / Е.Е. Рогова // Вопросы психологии. – 2007. – №5. – С. 39-47.
37. Рогова, Е.Е. Психологические особенности одиночества у подростков с разной социальной направленностью: автореферат дисс. ... к.п.н. / Е.Е. Рогова. – Ростов-на-Дону, 2005. – 19 с.
38. Сандлер, Д. Пациент и психоаналитик: Основы психоаналитического процесса / Д. Сандлер, К. Дэр, А. Холдер; пер. с англ. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1993. – 176 с.
39. Старовойтова, Л.И. Одиночество: социально-философский анализ: автореферат дисс. ... к.ф.н./ Л.И. Старовойтова. – М.: МГСУ, 1995. – 22с.
40. Тихонов, Г.М. Феномен одиночества: опыт философско-социологического анализа: автореферат дисс. ...к.ф.н. / Г.М. Тихонов. – Екатеринбург, 1992. – 23с.
41. Тихонова, Е.В. Одиночество как этическая проблема человека в европейской культуре XX столетия: автореферат дисс. ...к.ф.н. / Е.В. Тихонова. – Саранск: Мордовский гос. ун-т им. Н.П. Огарева, 2002. – 17с.
42. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл; пер. с англ. – М.: Прогресс, 1990. – 358с.
43. Фромм, Э. Бегство от свободы / Э. Фромм; пер. с англ. – М.: Прогресс, 1989. – 272с.
44. Фромм, Э. Человек для самого себя / Э. Фромм; пер. с англ. – М.: АСТ Москва, 2010. – 350 с.
45. Человек один не может: О проблеме одиночества. Сборник / под ред. И.М. Ачильдиева. – М.: Сов. Россия, 1989. – 203с.
46. Черепухин, Ю.М. Семейные установки одиноких мужчин / Ю.М. Черепухин // Социологический журнал. – 1995. – №1. – С. 159-165.

47. Черепухин, Ю.М. Социальные проблемы мужского одиночества в условиях крупного города: автореферат дисс. ...к.с.н. / Ю.М. Черепухин. – М.: Ин-т социологии РАН, 1995. – 19с.
48. Шагивалеева, Г.Р. Одиночество и особенности его переживания студентами ССУЗ: автореферат дисс. ... к.п.н. / Г.Р. Шагивалеева. – Казань, 2003. – 21 с.
49. Шагивалеева, Г.Р. Одиночество и особенности его переживания студентами: Монография / Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Алмедиа, 2007. – 157с.
50. Штейнбах, Х.Э. Психология жизненного пространства / Х.Э. Штейнбах, В.И. Елинский. – СПб.: Речь, 2004. – 239 с.
51. Calhoun, J.B. Population density and social pathology / J.B. Calhoun // *Scientific American*. – 1962. – №206. – P. 139-148.
52. Derlega, V.J. Why loneliness occurs: the interrelationship of social-psychological and privacy concepts / V.J. Derlega, S.T. Margulis // In: *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. – 1982. – P. 152-166.
53. Flanders, J.P. A general Systems approach to loneliness / J.P. Flanders // *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory. Research and Therapy*. – 1982. – P. 166-179.
54. Fromm-Reichmann, F. Loneliness / F. Fromm-Reichmann // *Psychiatry*. – 1953. – №22. – С. 1-15.
55. Hawkey, L.C. Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms / L.C. Hawkey, J.T. Cacioppo. – [<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3874845/>].
56. Kearns, A., Whitley, E., Lonesome town. Is loneliness associated with the residential environment, including housing and neighborhood factors / A. Kearns, E. Whitley // *Journal of community psychology*. – 2015. – №7. – P. 849-867.
57. Moustakas, C.E. Portraits of loneliness and love. Englewood Cliffs / C.E. Moustakas. – N. J.: Prentice-Hall, 1974. – 232 с.



58. Riesman, D. The lonely crowd: a study of the changing American character / D. Riesman. – NY: Doubleday, 1953. – 359 c.
59. Rogers, C.K. The loneliness of contemporary man as seen in the "case of Ellen West" / C.K. Rogers // Annals in Psychiatry. – 1961. – P. 53-58.
60. Weiss, R.C. Loneliness: The experients of emotional and social isolation / R.C. Weiss. – Cambridge: MIT Press, 1973. – 412 c.
61. Young, J.E. Loneliness, depression and cognitive therape: Theory and application / J.E. Young // In: Loneliness. – 1978. – P. 379-405.
62. Zilboorg, G. Loneliness / G. Zilboorg // Atlantic Monthly. – 1938. – C. 45-54.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Анкета для исследования городского населения

Здравствуйте, уважаемые респонденты! Вам предлагается поучаствовать в исследовании, в рамках которого мы изучаем городское население. Для этого Вам необходимо ответить на предложенные вопросы. Это займет не более 25-30 минут. Ваши ответы крайне важны для нас! Пожалуйста, отвечайте честно, здесь отсутствуют правильные или неправильные ответы.

Ваши ответы строго конфиденциальны и будут использоваться только в научных целях. Также по запросу Вы сможете получить обратную связь по Вашим результатам.

Если Вы согласны, тогда приступим.

Заранее благодарим за Вашу работу!

*Укажите, пожалуйста, некоторые данные о себе:*

1. Ваше имя
2. Пол:
  - А) мужской
  - В) женский
3. Ваш возраст
4. Образование:
  - А) среднее
  - Б) среднее профессиональное
  - В) неоконченное высшее
  - Г) высшее
  - Д) ученая степень
5. Семейное положение:
  - А) замужем / женат
  - Б) в разводе
  - В) вдова / вдовец
  - Г) есть партнер
  - Д) не замужем / холост

6. Условия проживания:

- А) квартира
- Б) дом
- В) общежитие
- Д) другое

7. Вы проживаете:

- А) один / одна
- Б) с супругой / супругом, в гражданском браке
- В) с родителями
- Г) с соседом / соседкой
- Д) другое

8. Место проживания:

- А) поселок, деревня
- Б) провинциальный город (до 60 тыс. человек)
- В) мегаполис (например, Челябинск)

*Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы.*

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

1. Закончите, пожалуйста, фразу:

*Одиночество – это*

---

2. С чем у Вас ассоциируется одиночество?

---

3. Что Вы чувствуете, когда остаетесь в одиночестве?

---

Спасибо!

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

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

**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». Отметьте свой выбор любым значком в соответствующей графе.

Таблица Б.1

Бланк методики ДОПО-3к

№	Утверждение	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен
1	Я чувствую себя одиноким	1	2	3	4
2	Когда рядом со мной никого нет, я испытываю скуку	1	2	3	4
3	Я люблю оставаться наедине с самим собой	1	2	3	4
4	Есть люди, с которыми я могу поговорить	1	2	3	4
5	Нет никого, к кому бы я мог обратиться	1	2	3	4
6	Мне трудно найти людей, с которыми можно было бы поделиться моими мыслями	1	2	3	4
7	В одиночестве приходят интересные идеи	1	2	3	4
8	Мне трудно быть вдали от людей	1	2	3	4
9	Бывают чувства, ощутить которые можно лишь наедине с собой	1	2	3	4
10	Есть люди, которые по-настоящему понимают меня	1	2	3	4
11	Я не люблю оставаться один	1	2	3	4
12	Чтобы понять какие-то важные вещи, человеку необходимо остаться одному	1	2	3	4
13	Когда я остаюсь один, я не испытываю неприятных чувств	1	2	3	4
14	Я чувствую себя покинутым	1	2	3	4
15	В одиночестве голова работает лучше	1	2	3	4
16	Люди вокруг меня, но не со мной	1	2	3	4
17	В одиночестве человек познает самого себя	1	2	3	4
18	Я плохо выношу отсутствие компании	1	2	3	4
19	В одиночестве я чувствую себя самым собой	1	2	3	4

## Продолжение приложения Б

Продолжение таблицы Б.1

№	Утверждение	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен
20	Худшее, что можно сделать с человеком, – это оставить его одного	1	2	3	4
21	Мне кажется, что меня никто не понимает	1	2	3	4
22	Мне хорошо дома, когда я один	1	2	3	4
23	Когда я остаюсь один, я испытываю дискомфорт	1	2	3	4
24	В одиночестве каждый видит в себе то, что он есть на самом деле	1	2	3	4

Ключ к опроснику:

ОО Общее переживание одиночества: 1, 4\*, 5, 6, 10\*, 14, 16, 21

ЗО Зависимость от общения: 2, 8, 11, 13\*, 18, 20, 23

ПО Позитивное одиночество: 3, 7, 9, 12, 15, 17, 19, 22, 24

Обратные пункты (помечены звездочкой) необходимо предварительно инвертировать (перевести из восходящей шкалы 1 2 3 4 в нисходящую 4 3 2 1; можно использовать формулу  $O_{инв} = 5 - O$ , где  $O$  – выбранный респондентом ответ). Затем для расчета общих показателей по каждой шкале необходимо сложить обведенные респондентом ответы по пунктам, входящим в каждую шкалу.

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Шкала психологического стресса PSM – 25

Шкала PSM-25 предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса. Респонденту предлагается отметить в 25-ти позициях свое состояние за последнюю неделю с помощью 8-балльной шкалы (от оценки «никогда» до оценки «постоянно»). Сумма баллов является интегральным показателем психической напряженности (ППН). Примерное время тестирования 10-15 минут.

**Инструкция:** Ниже предлагается ряд утверждений, характеризующих психическое состояние. Оцените ваше состояние за последнюю неделю с помощью 8-балльной шкалы: 1 – никогда; 2 – крайне редко; 3 – очень редко; 4 – редко; 5 – иногда; 6 – часто; 7 – очень часто; 8 – постоянно (ежедневно).

Таблица В.1

#### Бланк методики PSM – 25

№	Утверждения	Оценка
1	Состояние напряженности и крайней взволнованности	
2	Ощущение кома в горле и/или сухости во рту	
3	Я перегружен(а) работой. Мне совсем не хватает времени	
4	Я второпях проглатываю пищу или забываю поесть	
5	После работы я не могу отключиться от мыслей о незавершенных делах, проблемах, планах; я «застреваю» на переживаниях рабочих ситуаций и нерешенных вопросов, обдумываю свои идеи снова и снова	
6	Я чувствую себя одиноким(ой) и непонятым(ой)	
7	Я страдаю от физического недомогания; у меня головокружение, головные боли, напряженность и дискомфорт в области шейного отдела, боли в спине, спазмы в желудке	
8	Я поглощен(а) мрачными мыслями, измучен(а) тревожными состояниями	
9	Меня внезапно бросает то в жар, то в холод	
10	Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить	
11	У меня часто портится настроение; я легко могу заплакать от обиды или проявить агрессию, ярость	
12	Я чувствую себя уставшим человеком	
13	В трудных ситуациях я крепко стискиваю зубы (или сжимаю кулаки)	
14	Я спокоен(на) и безмятежен(на)	
15	Мне тяжело дышать и/или у меня внезапно перехватывает дыхание	
16	Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры)	
17	Я взволнован(а), обеспокоен(а), возбужден(а)	
18	Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляют меня вздрагивать	
19	Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы уснуть	

## Продолжение приложения В

### Продолжение таблицы В.1

20	Я сбит(а) с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности и я не могу сконцентрировать внимание	
21	У меня усталый вид; мешки или круги под глазами	
22	Я чувствую тяжесть на своих плечах	
23	Я встревожен(а), мне необходимо постоянно двигаться; я не могу стоять или сидеть на одном месте	
24	Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроение или жесты	
25	Я чувствую напряженность	

### Интерпретация результатов

Существует три уровня ППН: высокому уровню стресса соответствует показатель более 155 баллов; среднему – показатель в диапазоне от 154 до 100 баллов. Результат ниже 100 баллов свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.

«Стиль саморегуляции поведения — ССП-98»

(В.И.Моросанова)

**Инструкция:** Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.
4. Придерживаюсь девиза —Выслушай совет, но сделай по-своему.
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки.
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.
11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.



## Продолжение приложения Г

13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является –  
Семь раз отмерь, один раз отрежь.
14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.
15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.
16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.
17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.
18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.
19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.
20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.
21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.
22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.
23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.
24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.
25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.
26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.
27. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.
28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.
29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следую чужим советам.
32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.

## Продолжение приложения Г

33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.
35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.
36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.
37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.
38. Редко отступаю от начатого дела.
39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.
40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.
41. Про меня говорят, что я – разбрасываюсь, не умею отделить главное от второстепенного.
42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.
43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.
44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.
45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.
46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.
- Обработка производится путем подсчета баллов по следующему ключу:

## Продолжение приложения Г

Таблица Г.1

Ключ к опроснику «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98»

<p style="text-align: center;"><b>Шкала планирования (Пл):</b></p> Да 1, 8, 17, 22, 28, 31, 36 Нет 15, 42	<p style="text-align: center;"><b>Шкала моделирования (М):</b></p> Да 11, 37 Нет 3, 7, 19, 23, 26, 33, 41
<p style="text-align: center;"><b>Шкала программирования (Пр):</b></p> Да 12, 20, 25, 29, 38, 43 Нет 5, 9, 32	<p style="text-align: center;"><b>Шкала оценки результатов (ОР):</b></p> Да 30, 44 Нет 6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
<p style="text-align: center;"><b>Шкала гибкости (Г):</b></p> Да 2, 11, 25, 35, 36, 45 Нет 16, 18, 23	<p style="text-align: center;"><b>Шкала самостоятельности (С):</b></p> Да 4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46 Нет 34
<p style="text-align: center;"><b>Шкала Общего уровня саморегуляции (ОУ):</b></p> Да 1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46 Нет 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42	

Таблица Г.2

Баллы к уровням опросника

Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	< 3	4-6	> 7
Моделирование	< 3	4-6	> 7
Программирование	< 4	5-7	> 8
Оценка результатов	< 3	4-6	> 7
Гибкость	< 4	5-7	> 8
Самостоятельность	< 4	5-7	> 8
Общий уровень саморегуляции	< 23	24-32	> 33

## ПРИЛОЖЕНИЕ Д

### Пятифакторный личностный опросник NEO FFI

**Инструкция:** В предлагаемом опроснике – 37 утверждений. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое из них и поставьте «галочку» (V) в столбце, наиболее Вам подходящем.

Поставьте «галочку» в столбце «АН», если Вы **АБСОЛЮТНО НЕ СОГЛАСНЫ** с данным утверждением.

Поставьте «галочку» в столбце «Н», если Вы **НЕ СОГЛАСНЫ** с данным утверждением.

Поставьте «галочку» в столбце «Ней», если Вы **НЕЙТРАЛЬНО** относитесь к данному утверждению или не можете решить, согласны Вы с ним или нет.

Поставьте «галочку» в столбце «С», если Вы **СОГЛАСНЫ** с данным утверждением.

Поставьте «галочку» в столбце «АС», если Вы **АБСОЛЮТНО СОГЛАСНЫ** с данным утверждением.

Пожалуйста, помните, что здесь не может быть правильных или неправильных ответов. Описывайте себя честно и выражайте свое мнение настолько возможно точно.

Таблица Д.1

Бланк методики NEO FFI

Утверждения	АН	Н	Ней	С	АС
1. Я редко испытываю чувство беспокойства					
2. Я люблю, когда вокруг меня много людей					
3. Я стараюсь быть вежливым со всеми людьми					
4. Временами я испытываю чувство обиды и негодования					
5. Меня легко рассмешить					
6. Иногда я запугиваю людей или лщу им, чтобы они сделали то, что я от них хочу					
7. Когда я перегружен, у меня порой возникает чувство, что я разрываюсь на части					
8. Я предпочитаю работу, которую могу выполнять наедине, когда меня не беспокоят другие люди					

## Продолжение приложения Д

### Продолжение таблицы Д.1

9. Некоторые люди считают меня самовлюбленным и эгоистичным					
10. Я редко чувствую себя одиноким и печальным					
11. Мне очень нравится общаться с людьми					
12. Если кто-то начинает ссору, я готов ответить тем же					
13. Я часто испытываю скованность и нервное напряжение					
14. Мне нравится быть в гуще событий					
15. Я знаю, что я лучше большинства людей					
16. Иногда я чувствую, что абсолютно ничего не стою					
17. Я избегаю больших скоплений людей					
18. Если меня оскорбили, я просто стараюсь простить и забыть					
19. Я редко испытываю чувство страха или тревоги					
20. Я часто чувствую себя так, будто я переполнен энергией					
21. Я склонен ожидать от людей только хорошее					
23. Обращение людей со мной вызывает у меня злость					
24. Я веселый и жизнерадостный человек					
25. Некоторые люди считают меня холодным и расчетливым					
26. Слишком часто я разочаровываюсь и хочу сдаться, когда что-то идет не так					
27. Общение с людьми не доставляет мне большого удовольствия					
28. Я упрям и непреклонен в своих взглядах					
29. Я редко грущу и нахожусь в подавленном настроении					
30. У меня быстрый ритм жизни					
31. Обычно я стараюсь быть заботливым и внимательным					
32. Часто я чувствую себя беспомощным и хочу, чтобы кто-нибудь другой решил мои проблемы					
33. Я очень активный человек					
34. Если мне не нравится человек, то я даю ему об этом знать					
35. Иногда мне бывало так стыдно, что хотелось от всех спрятаться					
36. В жизни я предпочитаю «оставаться в тени», чем проявлять инициативу и становиться лидером для других					
37. При необходимости я могу манипулировать людьми, чтобы добиться того, чего я хочу					

### ***Ключ опросника NEO FFI***

#### **Шкала Нейротизма (N)**

Баллы по утверждениям № 6, 11, 21, 26, 36, 41, 51, 56 начисляются в прямом порядке («абсолютно согласен» 4 балла, «согласен» 3 балла,

«нейтрально» 2 баллов, «не согласен» 1 балл, «абсолютно не согласен» 0 баллов)

Баллы по утверждениям № 1, 16, 31, 46 начисляются в обратном порядке («абсолютно не согласен» 4 балла, «не согласен» 3 балла, «нейтрально» 2 балла, «согласен» 1 балл, «абсолютно согласен» 0 баллов).

### **Шкала Экстраверсии (Е)**

Баллы по утверждениям № 2, 7, 17, 22, 32, 37, 47, 52 начисляются в прямом порядке («абсолютно согласен» 4 балла, «согласен» 3 балла, «нейтрально» 2 баллов, «не согласен» 1 балл, «абсолютно не согласен» 0 баллов)

Баллы по утверждениям № 12, 27, 42, 57 начисляются в обратном порядке («абсолютно не согласен» 4 балла, «не согласен» 3 балла, «нейтрально» 2 балла, «согласен» 1 балл, «абсолютно согласен» 0 баллов).

### **Шкала Сотрудничества (А)**

Баллы по утверждениям № 4, 29, 34, 49 начисляются в прямом порядке («абсолютно согласен» 4 балла, «согласен» 3 балла, «нейтрально» 2 баллов, «не согласен» 1 балл, «абсолютно не согласен» 0 баллов)

Баллы по утверждениям № 9, 14, 19, 24, 39, 44, 54, 59 начисляются в обратном порядке («абсолютно не согласен» 4 балла, «не согласен» 3 балла, «нейтрально» 2 балла, «согласен» 1 балл, «абсолютно согласен» 0 баллов).