

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Среди множества проблем, связанных с неуклонным ухудшением психологического здоровья населения, в частности, молодёжи, в последние десятилетия выделяется и становится всё более выраженной проблема одиночества. Несмотря на то, что одиночество является естественным переживанием периода юности, связанным с подготовкой к вступлению в самостоятельную взрослую жизнь, для современного поколения молодёжи данное переживание стало одной из наиболее частых причин обращения в психологическую службу. Стоит отметить, что женское одиночество приобретает массовый характер, особенно переживание одиночества у девушек в период юности. Проблема обостряется в первую очередь тем, что именно в этот период возрастает потребность в личностном самоопределении, сотрудничестве с другими, становится актуальным поиск спутника жизни, появляется чувство интимности с определенными людьми и укрепляются связи со своей социальной группой. Идея материнства, создания семьи и будущего рождения ребенка внушается девушкам еще с раннего возраста. А в связи с современными условиями социальной и экономической дифференциации общества, повышением роли систем опосредствованного общения людей, реализация данных потребностей становится очень сложной и потому одиночество зачастую рассматривается девушками как предвестник женской нереализованности, личной драмы.

Одиночество как феномен многогранно, детерминировано различными факторами, в том числе, культурой. В различных культурах и различных контекстах «быть одному», «одиночество» может означать как «быть покинутым, никому не нужным, отверженным», так и «уединиться», «быть предоставленным самому себе», «собратиться с мыслями» и т.д. Анализ классических теорий, концепций и подходов позволяет утверждать, что в большинстве из них одиночество традиционно рассматривается в контексте различных отношений и в связи с их деформацией (Н.А. Бердяев, Ф. Ницше, В.С. Соловьев, Н.Ф. Федоров, С.Л. Франк и др.). Так большинство подходов связывает одиночество с нереализованными социальными потребностями. Среди них можно назвать следующие: психодинамический (Дж. Зилбург, Х. Салливан, З. Фрейд, Э. Фромм и др.), в рамках которого одиночество трактуется как нарушение, возникшее из-за неадекватного удовлетворения потребности в человеческих контактах); интеракционистский (Р. Вейс), определяющий одиночество как нормальную реакцию на недостаток социального взаимодействия; интимный (В.Дж. Дерлега, С.Т. Маргулис и др.), понимающий одиночество как нормальный опыт в условиях сплошной автоматизации общества; когнитивный (Л. Пепло, Д. Перлман, Д. Рассел и др.), понимающий одиночество как состояние непатологическое, возникающее в результате несоответствия между двумя факторами – желаемым и достигнутым уровнем социальных контактов; феноменологический (К. Роджерс), в рамках которого одиночество интерпретируется как патология, возникающая в результате отчуждения личности от ее истинных внутренних чувств; экзистенциальный (А. Камю, К. Мустакас, Ж.-П. Сартр, В. Франкл, И. Ялом и др.), приписывающий одиночеству положительную оценку и определяющий данное состояние как продуктивное, творческое и изначально присущее человеку. Дж.И. Янг, говоря об определении и преодолении одиночества, подчеркивает значение трех компонентов — сознания, поведения и эмоций. В рамках предложенной им когнитивно-3

поведенческой модели одиночества указано, что специфическое поведение и эмоции, сопровождающие одиночество, часто являются производными индивидуального мышления, атрибуций и допущений. В современных исследованиях часто наблюдается отождествление понятий "одиночество", "уединение" и производных от них. Так, в работе Е.В. Неумоевой одиночество рассматривается как амбивалентный феномен (интернальное отрицательное и положительное одиночество, экстернальное отрицательное и положительное одиночество). Таким образом, ситуация добровольного "ухода" как условие нормального развития и ситуация негативного переживания, ведущая к ослаблению эмоциональной связи с окружающими, имеют общее название «субъективное одиночество».

Изучением особенностей юношеского возраста занимались Г.Г. Кравцов, Г. Крайг, И.С. Кон, И.Ю. Кулагина, В.С. Мухина, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, Э. Эриксон и др. Авторы отмечают, что данному возрастному периоду свойственны тревожность, противоречивые переживания, внутреннее недовольство собой, поиск близкого человека и т.д. Как отмечает В.С. Мухина, в юношестве личность продолжает открывать свою сущность через рефлекссию, а также получают новое развитие механизмы идентификации-обособления. При этом переживание одиночества в период юности обусловлено нарушением равновесия между указанными механизмами. Возникает чувство нежелания или невозможности адекватно воспринимать свою связь с социумом. Вместе с тем, в возрастной психологии недостаточно раскрыты особенности переживания и типы юношеского одиночества, механизмы его преодоления.

Исследование переживания одиночества в период юности в контексте психологического здоровья личности практически не нашло своего отражения в современной психологической литературе. Э. Шпрангер указывал, что основой психического развития в юношеском возрасте является становление ценностных ориентаций и мировоззрения. Он разработал культурно-психологическую концепцию возрастов, согласно которой психическое развитие в юности есть вращение индивидуальной психики в объективный и нормативный дух данной эпохи. Главным в этом возрасте, по Э. Шпрангеру, является открытие «я», возникновение рефлексии, осознание своей индивидуальности, вращение в культуру. В современной литературе по возрастной психологии Н.Н. Толстых указывает на то, что период юности является ключевым, определяющим для сохранения психологического здоровья, так как именно в этот период перед личностью встает проблема поиска смысла своего существования и определение жизненных целей.

Исследования И.В. Дубровиной, В.Э. Пахальяна, О.В. Хухлаевой показывают, что психологическое здоровье является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей и обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей жизни. Проблема психологического здоровья является актуальной и разрабатывается рядом исследователей (И.В. Дубровиной, Л.С. Колмогоровой, Г.С. Никифоровым, В.Э. Пахальяном, В.И. Слободчиковым, А.В. Шуваловым и др.). Исследования Н.Г. Гаранян, И.Ф. Дьяконова, Г.П. Костюка, Б.В. Овчинникова, А.Б. Холмогоровой и др. позволяют рассматривать одиночество как проблему эмоциональной сферы личности и как проблему межличностных отношений. Л.С. Колмогорова также указывает на неоднозначную связь одиночества

психологическим здоровьем личности и отмечает, что психологическое здоровье тесно связано с понятием «психологическая культура». Психологическая культура личности как результат воспитанности и обученности является важным условием, определяющим ее психологическое здоровье, особенно в период юности. Сформированность возрастных новообразований в юношеском возрасте свидетельствует о психологическом здоровье личности. О.В. Хухлаева отмечает, что те или иные трудности в их формировании указывают на определенные проблемы, связанные с психологическим здоровьем. Основываясь на типологии психологического здоровья, разработанной О.В. Хухлаевой, личность с переживанием чувства одиночества можно отнести ко второму типу психологического здоровья - группе риска. Автор указывает, что представители этой группы в целом адаптированы к социуму, но у них отмечается низкий уровень рефлексивных способностей, отсутствует позитивное отношение к себе. Множественные попытки идентификации человека с другими людьми приводят к мучительному переживанию одиночества, наблюдается гипербололизация механизма идентификации. Поэтому необходимо дальнейшее исследование механизмов развития личности в юношеском возрасте в контексте решения эмоциональных проблем, в том числе – переживания одиночества, что позволит определить основное направление в построении психокоррекционной программы преодоления этого чувства. Ведущим фактором при построении такой программы могут выступать личностные ресурсы, приводящие к развитию устойчивой положительной самооценки, адекватной саморегуляции и осознание влияния своих мыслей на эмоции и поведение.

Анализ психологической литературы показал отсутствие комплексного подхода к диагностике, предупреждению и преодолению одиночества в юношеском возрасте с учетом разнообразия его проявлений. В научной литературе можно встретить различные способы работы с переживанием одиночества: личностная диагностика и выявление индивидов с повышенным риском одиночества, коммуникативные тренинги для формирования навыков общения, психотерапия и психокоррекция для устранения переживания одиночества и т.д. Существующие программы коррекции чувства одиночества относятся либо к подростковому (С.В. Малышева), либо к пожилому возрасту (Н.В. Шишкина). Однако аналогичные программы для юношеского возраста, в частности для студентов, практически не представлены в научно-методической литературе. Данный факт, а также существование в психологии многообразных подходов к изучению одиночества, обуславливают актуальность дальнейших исследований в указанном направлении, а создание типологии одиночества может служить основой, определяющей тактику воздействия на переживание одиночества как одну из актуальных проблем юношества. Учитывая то, что юношеский возраст имеет принципиальное значение для развития личности в целом и является сензитивным в плане поиска близкого человека, друга, спутника жизни, проблема психокоррекции одиночества в этот возрастной период требует пристального внимания, особенно у студентов в период интенсивного личностного и профессионального самоопределения.

Необходимость дальнейшего исследования феномена одиночества в юношеском возрасте, его типов, путей и механизмов преодоления определяют проблему настоящего исследования.

В связи с обозначенной актуальностью проблемы исследования определены его объект, предмет и цель.

Объект исследования – переживание личностью чувства одиночества.

Предмет исследования – связь типов переживания одиночества с отдельными компонентами психологического здоровья личности в юности (на примере девушек-студенток).

Цель исследования – выявить связь типов переживания одиночества с отдельными компонентами психологического здоровья у девушек-студенток.

Основная гипотеза исследования: каждый тип переживания одиночества как проявление изменений определенных компонентов психологического здоровья личности в юношеском возрасте зависит от выраженности личных особенностей и связан с депривацией социальных потребностей.

Частные гипотезы исследования:

1. Для переживания одиночества как негативного чувства характерны проблемы, прежде всего в таком компоненте психологической культуры личности как самореализация, выражающиеся в трудностях выявления своих способностей и развития их в какой-либо деятельности.

2. При отрицании негативного аспекта переживания чувства одиночества наблюдаются проблемы, прежде всего в таком компоненте психологической культуры личности как самооценка и самоотношение, выражающиеся в трудностях адекватной оценки своих возможностей и личностных качеств.

3. Для переживания одиночества как вынужденного явления характерны проблемы, прежде всего в таком компоненте психологической культуры личности как саморегуляция, выражающиеся в трудностях самоорганизации различных видов психической деятельности.

Задачи исследования:

1. Проанализировать основные подходы и направления в исследовании возрастных аспектов одиночества в контексте психологического здоровья личности.
2. Создать типологию одиночества, основанием которой являются ранние неадаптивные схемы и личностные особенности в связи с удовлетворенностью социальных потребностей личности.
3. Выявить связь типов переживания одиночества с отдельными компонентами психологического здоровья личности в юности.
4. Разработать психокоррекционную программу для девушек-студенток по преодолению переживания чувства одиночества.

Теоретико-методологические основания исследования. В качестве теоретико-методологических оснований исследования был интегрирован ряд подходов. Основными из них являются: возрастная периодизация (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин), исследования психологических особенностей юношеского возраста (А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых), взгляды на психическое и психологическое здоровье личности Л.Д. Деминой, И.В. Дубровиной, Л.С. Колмогоровой, В.В. Семикина, О.В. Хухлаевой, теория психологии переживания Е.Ф. Василюка, теория одиночества Д. Рассела и Л. Пепло, теоретико-клинический подход А. Бека, модель когнитивно-поведенческой терапии Дж.И. Янга, а также мотивационная теория Г. Мюррея, теория личностных предпочтений А. Эдвардса и гендерный подход Т.В. Бендас.

Методы и методики исследования. В исследовательскую программу вошли следующие методы: теоретические (анализ, типологизация), эмпирические (интервьюирование, экспертный опрос), метод тестирования с использованием следующих методик: ММРІ (Миннесотский Многофакторный Личностный Опросник), опросник «Ранние неадаптивные схемы» Дж.И. Янга, авторский опросник, направленный на исследование переживания одиночества у девушек, методика определения типа личности и вероятностных расстройств данного типа Дж. Олдхэма и Л. Морриса, опросник «Изучение межличностных отношений» У. Шутца, тест «Мотивация одобрения» Д. Крауна, Д. Марлоу, Томский опросник ригидности Г.В. Залевского, опросник социофобии О.А. Сагалаковой-Д.В. Труевцева, шкала оценки потребности в достижении Ю.М. Орлова, опросник аффилиации Х. Хекхаузена, тест «Мотивация к успеху» Т. Элерса, модифицированный тематический апперцептивный тест (ТАТ) Г. Мюррея.

Для структурно-уровневого анализа были использованы количественные оценки полученных данных с помощью следующих методов: корреляционный анализ, факторный анализ, кластерный анализ, регрессионный анализ. Данные обрабатывались с помощью компьютерной программы (SPSS Statistics 15.0, Unscrambler 9.7.).

Эмпирическая база и этапы исследования. Исследование проводилось на базе государственных образовательных учреждений высшего профессионального образования ФГБОУ ВПО «Алтайская государственная педагогическая академия» и ГОУ ВПО «Алтайский государственный университет». На разных этапах в исследовании приняло участие 279 девушки в возрасте 18-20 года.

Диссертационное исследование проводилось в течение 8 лет (с 2006 по 2013 год) и включало три этапа.

Первый этап (2006-2007 гг.) – поисково-аналитический.

На основе анализа научной литературы были осмыслены теоретико-методологические и эмпирические основы исследования, его цель, задачи, категориально-понятийный аппарат, выбраны методы исследования. Результатом этого этапа стала формулировка рабочего определения одиночества, выделение и описание компонентов психологического здоровья личности и разработка, апробация опросника, направленного на исследование переживания чувства одиночества девушек в юношеском возрасте.

Второй этап (2008-2010 гг.) – экспериментальный. На этом этапе был проведен эксперимент в группах студентов, в ходе которого была разработана типология одиночества, основанием которой являются ранние неадаптивные схемы, личностные особенности в контексте уровня удовлетворенности социальных потребностей личности.

Третий этап (2011-2013 гг.) – заключительный. На данном этапе произведена систематизация и обобщение полученных экспериментальных данных, на основании чего выявлена связь типов переживания юношеского одиночества с определенными компонентами психологического здоровья личности, а также разработана и апробирована психокоррекционная программа по преодолению одиночества в юношеском возрасте.

Достоверность и обоснованность полученных результатов и основанных на них выводов обеспечивается методологической обоснованностью исходных положений, использованием методов исследования, адекватных целям, задачам и

логике исследования, их валидностью и надежностью, репрезентативностью объема выборки участников исследования, применением количественного и качественного анализа.

Научная новизна исследования:

1. Впервые подвергнуто теоретическому (структурно-уровневому) анализу переживание одиночества как сложного социально-психологического феномена. Разработана типология одиночества в юношеском возрасте как сложного, многопланового феномена, имеющего три независимых типа переживания (переживание одиночества как негативного чувства, переживание одиночества как временного вынужденного явления, отрицание переживания одиночества как негативного чувства). Определена степень интенсивности переживания одиночества по каждому из его типов, а также дана качественная характеристика протекания данного переживания в юношеском возрасте.

2. Показана связь каждого типа одиночества с выраженностью личностных особенностей, наличием ранних неадаптивных схем и депривацией социальных потребностей личности в юношеском возрасте, что позволяет определить наличие проблемы в каком-либо компоненте психологического здоровья личности. Выявлено, что при одиночестве, переживаемом как негативное чувство, происходит фрустрация таких социальных потребностей, как потребность в аффилиации, в независимости и стойкости в достижении цели. При данном типе одиночества выражены зависимость от окружающих и пессимистическая оценка перспективы, а также внутренняя напряженность при социальном взаимодействии. Наличие таких ранних неадаптивных схем как «негативизм» и «подавление эмоций» также характерно при переживании одиночества данного типа. Это свидетельствует о проблемах в таком компоненте психологического здоровья как самореализация. Полученные данные позволили дать содержательное описание каждого типа переживания одиночества в юношеском возрасте.

3. Экспериментально доказана эффективность психокоррекционной программы, направленной на преодоление одиночества посредством развития рефлексии как важного регулятора гармоничного развития и взаимодействия механизмов идентификации и обособления в юношеском возрасте. Эффективность программы обусловлена вариативностью ее реализации с учетом типа переживания одиночества и исходного уровня развития рефлексии. Программа направлена на выработку новых адаптивных стратегий поведения, способов конструктивного общения и формирование позитивного самоотношения.

Теоретическая значимость исследования:

1. Предложен и осуществлен подход к исследованию характеристик феномена одиночества в юношеском возрасте, возникающего вследствие неадекватного удовлетворения социальных потребностей личности, в контексте психологического здоровья личности.

2. Получены новые данные о связи типов переживания одиночества в юношеском возрасте с компонентами психологического здоровья, позволяющие качественно описать изменения внутри компонентов при каждом из типов переживания.

3. Разработана и обоснована типология юношеского одиночества с точки зрения выявления ранних неадаптивных схем и личностных особенностей в контексте уровня удовлетворенности социальных потребностей личности. В связи с этим стало возможно выявление проблем в определенных компонентах

психологического здоровья личности в зависимости от типа переживания одиночества. Описанные причины и механизмы, влияющие на возникновение чувства одиночества, раскрывают содержание и особенности переживания данного чувства в юношеском возрасте.

Практическая значимость исследования:

1. Разработанный авторский опросник, направленный на исследование субъективного переживания одиночества в юношеском возрасте, позволяет определить, испытывает ли человек чувство одиночества, каков тип переживания и уровень его интенсивности. Он может быть использован в психодиагностике феномена юношеского одиночества.

2. Разработанная психокоррекционная программа, включающая содержание, направленное на повышение психологической культуры девушек с учетом типа переживания одиночества, и алгоритм преодоления одиночества как негативного переживания, способствует укреплению психологического здоровья посредством развития рефлексивного механизма. Вариативность реализации психокоррекционной программы позволяет эффективно работать отдельно с каждым типом одиночества с учетом исходного уровня рефлексии. Психокоррекционная программа может быть использована в деятельности психологической службы среднего и высшего образования.

3. Материалы исследования могут быть использованы в консультативной, тренинговой и психокоррекционной практике при оказании психологической помощи девушкам и юношам, переживающим одиночество, и способствует становлению психологически зрелой личности, сохранению и укреплению её психологического здоровья.

4. Результаты исследования могут быть использованы в вузовской подготовке психологов, педагогов-психологов, а также при повышении их квалификации.

Положения, выносимые на защиту:

1. Чувство одиночества в юношеском возрасте является сложным социально-психологическим феноменом, включающим различные типы переживания, основанием для которых являются ранние неадаптивные схемы и личностные особенности, а также низкий уровень удовлетворенности социальных потребностей личности.

2. При одиночестве в юношеском возрасте, переживаемом как негативное чувство, происходит фрустрация таких социальных потребностей, как потребность в аффилиации, независимости, доминировании и стойкости достижения цели; характерно наличие ряда ранних неадаптивных схем, среди которых: «негативизм» и «подавление эмоций». При данном типе одиночества выражены следующие личностные особенности: зависимость от окружающих, пессимистическая оценка перспективы, внутренняя напряженность в социальном взаимодействии. Это свидетельствует о проблемах в таком компоненте психологического здоровья как самореализация.

При отрицании переживания одиночества как негативного чувства в юношеском возрасте наблюдается фрустрация следующих социальных потребностей: потребность в самовосприятии, в принятии опеки, в агрессивности, в доминировании, в принятии авторитета и потребность в аффилиации. Для данного типа одиночества характерна выраженность таких личностных особенностей как изолированность и своеобразие межличностных отношений, что

говорит о проблемах в таком компоненте психологического здоровья как самооценка и самоотношение.

При одиночестве в юношеском возрасте, переживаемом как временное вынужденное явление, происходит фрустрация таких социальных потребностей, как: в стойкости достижения цели, в агрессивности, в мотивации достижения, в принятии авторитета, в демонстративности, в аффилиации и в чувстве вины; характерно наличие ранней неадаптивной схемы «недостаточный самоконтроль», а также выражены следующие личностные особенности: демонстративность и самоуверенность, что свидетельствует о проблемах психологического здоровья, связанных с саморегуляцией.

3. Реализация психокоррекционной программы преодоления одиночества для студентов, направленная на развитие рефлексии как важного регулятора гармоничного развития и взаимодействия механизмов идентификации и обособления в юношеском возрасте, а также построенная с позиции учета условий укрепления психологического здоровья посредством формирования основ психологической культуры, позволяет эффективно решать проблему одиночества личности в юношеском возрасте. Содержание программы направлено на развитие способов конструктивного общения, выработку новых адаптивных стратегий поведения, формирование позитивного самоотношения, при этом вариативность её реализации основана на учете типа переживания одиночества и исходного уровня развития рефлексии.

Апробация и внедрение полученных результатов:

Результаты исследования были представлены, обсуждены и одобрены на ежегодных научных конференциях студентов, магистрантов и аспирантов (г. Барнаул, 2004-2010 гг.), X научно-практической конференции молодых учёных «Молодёжь - Барнаулу» (г. Барнаул, 2009 г.), Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Барнаул, 2009 г.), XLVIII Международной научной студенческой конференции «Студент и научно-технический прогресс» (г. Новосибирск, 2010 г.), VI Международной научной конференции «Гуманитарные науки и современность» (г. Москва, 2011 г.), XIV научно-практической конференции молодых учёных «Молодёжь – Барнаулу» (г. Барнаул, 2013 г.).

Положения и результаты диссертационного исследования внедрены в научную и проектную деятельность Научно-внедренческого центра Международного исследовательского института (г. Москва, 2012 г.). Материалы исследования внедрены в учебный процесс магистров по дисциплине «Психологическое здоровье и психологическая культура школьников» ФГБОУ ВПО «Алтайская государственная педагогическая академия». Результаты исследования внедрены в учебный процесс и деятельность психологической службы КГБОУ СПО «Барнаульский государственный педагогический колледж» и КГБОУ НПО «Профессиональный лицей № 12» (г. Барнаул).

Объем и структура работы. Диссертация построена традиционно, состоит из введения, трех глав (аналитический обзор литературы, методология, методы и материал исследования, результаты собственного исследования: описание, обсуждение и анализ), заключения и выводов, списка литературы, приложения (гlossария). Объем основного текста составляет 206 страниц. Список литературы содержит 165 источников (154 отечественных и 11 иностранных). По материалам

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **введении** обоснована актуальность исследования, сформулированы объект, предмет, цель, задачи и гипотеза исследования, а также теоретико-методологические основания. Раскрыта новизна, теоретическая и практическая значимость, выделены этапы и представлены основные положения, выносимые на защиту.

В первой главе - «Теоретико-методологические основания исследования юношеского одиночества в контексте психологического здоровья личности» - дается аналитический обзор теоретических и экспериментальных материалов по теме диссертационного исследования.

В ходе анализа основных подходов было выявлено, что одиночество является значимым компонентом в структуре негативных переживаний человека. Тем не менее, психологические исследования по проблеме переживания личностью состояния одиночества в отечественной психологии недостаточно широко представлены. Вместе с тем, в зарубежной психологии данная проблема получила широкую научную разработку в ряде направлений (К.К. Боумен, М. Бубер, Дж. Зилбург, К. Мустакас, Д. Рисмен, К. Роджерс, У.У. Садлер, Г. Салливан, В. Серм, Ф. Фромм-Рейхман, Э. Фромм, Л. Пепло, И. Ялом, Дж.И. Янг).

Методологическое значение классических теорий, концепций, подходов и современных исследований заключается в том, что они позволяют выявить скрытое от психологического опыта противоречие между одиночеством как фактором, затрудняющим вхождение в широкий контекст социальных отношений, и одиночеством как возможностью развития таких личностных качеств, без которых успешная интеграция в социум затруднительна.

Основываясь на базовых психологических концепциях, рассматривающих одиночество как состояние непатологическое, было разработано обобщающее определение одиночества в контексте уровня удовлетворенности социальных потребностей личности. Одиночество – это сложное негативное чувство, возникающее в результате неадекватного удовлетворения социальных потребностей личности, следствием которого является ощущение себя как покинутого, ненужного; при котором происходит утрата эмоциональной связи с окружающими. Вслед за Ф.Е. Василюком, мы определяем переживание как внутреннюю деятельность, процесс, позволяющий человеку справиться с ситуациями невозможности продолжения жизни в том виде, в котором она была. Мы также согласны, что переживание является сложным, творческим, многоэтапным, эмоционально насыщенным процессом, ведущим к развитию и трансформации внутреннего мира и жизни человека.

На основе сравнительного анализа теоретических подходов к одиночеству с точки зрения удовлетворенности-фрустрированности социальных потребностей личности был выделен перечень социальных потребностей, фрустрация которых может привести к переживанию одиночества в юношеском возрасте. К ним относятся: потребность в самовосприятии (оценка человеком самого себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей), потребность в достижениях (прежде всего, стремление к успеху, к высоким результатам своей деятельности),

потребность в агрессивности (черта личности, проявляющаяся в более или менее постоянном враждебном отношении человека к человеку, животным и предметам природы и материальной культуры, склонность к их разрушению и агрессивным неспровоцированным действиям), потребность в демонстративности (особенность личности, связанная с повышенной потребностью в успехе и внимании к себе окружающих), потребность в принятии авторитета (принятие неформального влияния какого-либо лица или организации в различных сферах общественной жизни (например, в сферах воспитания, науки), основанного на знаниях, нравственных достоинствах, опыте), потребность в автономии (самостоятельность, независимость в принятии решений, в выборе своего дела, жизненного пути и в реализации задуманного), потребность в аффилиации (потребность человека в создании тёплых, эмоционально значимых отношений с другими людьми, потребность принадлежать к определенной группе), потребность в принятии опеки (принятие целенаправленного содействия в благо со стороны других людей), потребность в доминировании (главенствующее положение одного из субъектов по сравнению с другими субъектами), потребность в чувстве вины (важнейшая составляющая субъективной стороны состава проступка, внутреннее отношение лица к совершаемому действию и причинённым последствиям), потребность в опеке другого (целенаправленное содействие в благо других людей со своей стороны), потребность в радикализме (толерантность к новому), потребность в стойкости при достижении целей (упорство, обеспечивающее внутреннее спокойствие по отношению к внешним обстоятельствам и оптимизм по отношению к будущему).

Проанализирована литература по психологии юношеского возраста (И.С. Кон, Г.Г. Кравцов, Г. Крайг, И.Ю. Кулагина, В.С. Мухина, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, Э. Эриксон), описаны особенности и механизмы развития личности в данном периоде. Раскрыты особенности переживания одиночества в подростковом возрасте (И.Ю. Кулагина, В.С. Мухина, Е.Е. Рогова, И.М. Слободчиков), в юношеском возрасте (С.Л. Вербицкая), в зрелом возрасте (Е.Н. Мухиярова). В исследовании С.Л. Вербицкой выявлены факторы, отражающие социальную психологию одинокого молодого человека, а также способы эмоционального реагирования, определяющие переживание одиночества в юношеском возрасте. Также рассмотрена проблема развития психологической культуры в контексте помощи при одиночестве в юношеском возрасте. Понятие «психологическая культура» тесно связано, как считают Л.Д. Демина, И.В. Дубровина, Н.И. Исаева, Л.С. Колмогорова, В.В. Семикин, и др., с понятием «психологическое здоровье». Психологическое здоровье возможно лишь при развитой психологической культуре личности. В настоящей работе за основу взяты структурные компоненты психологической культуры человека, которые выделила Л.С. Колмогорова: когнитивный, компетентностный, ценностно-смысловой, рефлексивно-оценочный, культуротворческий. В рамках нашей работы были выделены три психологические характеристики, свидетельствующие

о

психическом здоровье личности (самореализация в социуме, самооценка-самоотношение, саморегуляция), а также их показатели: успешная социально-психологическая адаптация; готовность и умение изменять свое поведение в соответствии с имеющимся окружением и наличными условиями; эффективное и конструктивное общение; позитивное самоотношение; позитивное мышление; принятие себя и своего образа; внутренний локус контроля; оптимальный контроль

человека за своими состояниями в ходе деятельности (эмоционально-волевая регуляция); эмоциональное благополучие; построение жизненной трансспективы, осмысление собственной жизни.

Во второй главе - «Эмпирическое исследование типов переживания одиночества в контексте психологического здоровья личности в юношеском возрасте (на примере девушек-студенток)» – представлено эмпирическое исследование типов переживания одиночества в контексте проблем в компонентах психологического здоровья у девушек в период студенчества. Выбор для исследования девушек связан с тем, что обращения их в психологическую службу намного превышает обращения юношей с аналогичной проблемой (95% девушек и 5% юношей). Предоставлено описание исследовательского инструментария, включающего в себя: опросник «Ранние неадаптивные схемы» Дж.И. Янга, опросник, направленный на исследование субъективного переживания одиночества у девушек (18-20 лет), методику определения типа личности и вероятностных расстройств данного типа Дж. Олдхэма и Л. Морриса, опросник «Изучение межличностных отношений» У. Шутца, тест «Мотивация одобрения» Д. Крауна, Д. Марлоу, шкалу оценки потребности в достижении Ю.М. Орлова, опросник аффилиации Х. Хекхаузена, тест «Мотивация к успеху» Т. Элерса, шкалу гетеросексуальности А. Кинси и модифицированный тематический апперцептивный тест (ТАТ) Г. Мюррея.

На начальном этапе исследования был разработан многофакторный опросник для исследования переживания одиночества у девушек в период юности. Было проведено тестирование с помощью десяти различных методик,

направленных на диагностику уровня субъективного ощущения одиночества, а именно: тест «Грозит ли вам одиночество?»; тест «Привычно ли для вас одиночество?»; тест-опросник, разработанный Е.Ф. Бажиным и др. на основе шкалы локуса контроля Дж. Роттера; тест «Является ли ваше одиночество вынужденным?»; методика «Измерение степени одиночества» Д. Рассела;

опросник «Одиночество» (для юношества) А.И. Герцена; методика «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела, М. Фергюссона; тест «Одиноким ли вы человек?», разработанный на основе методики Д. Рассела, Л. Пепло и М. Фергюссона; сокращенный вариант теста «Вы одиноки?» Д. Рассела, М. Фергюссона; тест на измерение одиночества К. Янга. С помощью метода кластеризации были установлены сходные подгруппы объектов (в данном случае объектами являлись тесты), описана структура их совокупности и показаны отношения между выделенными кластерами. При анализе полученных данных были выделены 5 подгрупп объектов (пять различных точек зрения на природу одиночества и его определения), которые и явились основанием создания данных методик, а именно: одиночество как временное вынужденное явление, отрицание переживания одиночества как негативного чувства, застенчивое поведение как следствие переживания одиночества, чувство одиночества как негативное нежелательное чувство, переживание чувства одиночества как наказания судьбы.

Для сокращения числа переменных (в данной работе переменными выступают причины возникновения переживания одиночества) и выделения независимых компонентов переживания одиночества был использован метод факторного анализа.

В результате критерии объединились в три независимых фактора, объясняющих 85% дисперсии. Каждый из полученных факторов является

независимым основанием для возникновения субъективного переживания одиночества и включает шкалы разрабатываемого теста. Фактор 1 включил шкалу 3 («Застенчивое поведение как следствие переживания одиночества») с факторным весом $a=0,83$, шкалу 4 («Чувство одиночества как негативное, нежелательное чувство») с факторным весом $a=0,91$ и шкалу 5 («Переживание чувства одиночества – наказание судьбы») с факторным весом $a=0,78$. Следовательно, данные формы переживания одиночества имеют единую этиологию. В фактор 2 вошла шкала 2 («Отрицание переживания одиночества как негативного чувства») с факторным весом $a=0,94$. Фактор 3 включил шкалу 1 («Одиночество как временное вынужденное явление») с факторным весом $a=0,95$. Таким образом, нами экспериментально было доказано, что чувство одиночества в юношеском возрасте имеет минимум три независимых составляющих, т.е. три типа переживания (переживание одиночества как негативного чувства, отрицание переживания одиночества как негативного чувства и переживание одиночества как временного вынужденного явления).

Для выявления проблем психологического здоровья при переживании чувства одиночества на следующем этапе исследования была установлена

взаимосвязь одиночества с личностными особенностями с помощью методики определения типа личности Дж. Олдхэма и Л. Морриса ММРІ (Миннесотский Многофакторный Личностный Опросник) и опросника социофобий, разработанного О.А. Сагалаковой, Д.В. Труевцевым.

В результате была получена корреляция фактора 1 («Переживание одиночества как негативного чувства») со следующими шкалами: одинокий тип ($r=0,4$, $p=0,002$), ипохондрия ($r=0,37$, $p=0,005$), серьезный тип ($r=0,4$, $p=0,002$), психоастения ($r=0,48$, $p=0,001$), социофобия ($r=0,49$, $p=0,005$), чувственный тип ($r=0,37$, $p=0,006$), преданный тип ($r=0,5$, $p=0,003$), общая ригидность ($r=0,32$, $p=0,01$), актуальная ригидность ($r=0,36$, $p=0,03$), сенситивная ригидность ($r=0,27$, $p=0,03$), преморбидная ригидность ($r=0,39$, $p=0,003$), негативизм, пессимизм ($r=0,35$, $p=0,03$), подавление эмоций ($r=0,36$, $p=0,006$) (см. рисунок 1).



Рисунок 1. Переживание одиночества у девушек-студенток как негативного чувства в

контексте ранних неадаптивных схем и личностных особенностей

Для девушек-студенток, переживающих одиночество как негативное чувство (наказание судьбы) характерны следующие личностные особенности: тревожность, мнительность, неуверенность в себе, постоянные сомнения. Часто девушки ощущают беспомощность, некомпетентность и слабость. У них низкая терпимость к неприятным чувствам и повышенная чувствительность к неудаче и отвержению. Тревогу вызывает возможность подвергнуться критике, а также вероятность разрыва зависимых отношений, а печаль – отсутствие близких отношений и успехов.

Также получена корреляция фактора 2 («Отрицание переживания одиночества как негативного чувства») со следующими шкалами: идеосинкратический тип ($r=0,39$, $p=0,003$), актуальная ригидность ($r=0,36$, $p=0,006$).

Девушкам-студенткам с данным типом переживания одиночества свойственна определенная изолированность, другие им неинтересны. Они отвергают близость, чтобы сохранить свою уединенность и независимость, считая себя самодостаточными одиночками.

Их главная межличностная стратегия состоит в том, чтобы держаться от других на расстоянии, насколько это возможно. Любые попытки сблизиться с ними они воспринимают как вторжение и угрозу. Пока такие личности сохраняют дистанцию, их печаль выражена незначительно. Если они вынуждены вступить в тесный контакт, то могут стать очень беспокойными. Поскольку они не склонны выражать чувства мимикой или словами, создается впечатление, что у них нет сильных чувств.

С фактором 3 («Переживание одиночества как временное вынужденное явление») обнаружена корреляция следующих шкал: истерия ($r=0,34$, $p=0,01$), авантюрный тип ($r=0,36$, $p=0,006$), деятельный тип ($r=0,27$, $p=0,04$), преданный тип ($r=0,67$, $p=0,04$), самоуверенный тип ($r=0,5$, $p=0,02$), агрессивный тип ($r=0,37$, $p=0,006$), недостаточный самоконтроль ($r=0,37$, $p=0,005$) (см. рис. 2)



Рисунок 2. Переживание одиночества у девушек-студенток как временного вынужденного явления в контексте ранних неадаптивных схем и личностных особенностей

Данное сочетание свидетельствует о неспособности девушек-студенток поддерживать устойчивые эмоционально-личностные отношения с социумом, а также испытывать глубокую длительную привязанность к кому-либо. Подобный личностный конфликт провоцирует быструю смену настроения. Выражение поведения может значительно меняться от коварства, манипуляции и эксплуатации до благосклонного отношения к окружающим до тех пор, пока могут привлекать к себе их внимание, вызывать изумление и любовь. Наличие такой ранней неадаптивной схемы, как недостаточный самоконтроль приводит к устойчивым затруднениям или нежеланию контролировать себя. Также девушкам с данным типом переживания одиночества сложно ограничивать выражение своих эмоций, импульсов, уважать права окружающих, сотрудничать с ними, поскольку имеется ущербность внутренних границ.

Таким образом, на данном этапе были исследованы личностные особенности и ранние неадаптивные схемы с помощью подобранного диагностического комплекса, а также исследована взаимосвязь одиночества со шкалами, описывающими проявления тех или иных личностных особенностей и ранних неадаптивных схем. В результате было показано, что одиночество имеет различные формы протекания в зависимости от личностных особенностей и ранних неадаптивных схем.

На третьем этапе исследования были продиагностированы следующие социальные потребности личности: потребность в самовосприятии, потребность в мотивации достижения, потребность в агрессивности, потребность в демонстративности, потребность в принятии авторитета, потребность в автономии, потребность в аффилиации, потребность в принятии опеки, потребность в доминировании, потребность в чувстве вины, потребность в опеке другого, потребность в радикализме, потребность в стойкости при достижении целей. Далее был проведен корреляционный анализ полученных типов переживания одиночества со шкалами обозначенных тестов. Результаты по 1 фактору представлены на рис. 3.



Рисунок 3. Переживание одиночества у девушек-студенток как негативного чувства в контексте уровня удовлетворенности социальных потребностей личности: «-» - потребность не удовлетворена, «+-» - потребность частично удовлетворена, «+» - потребность полностью удовлетворена

Также результаты, полученные при корреляционном анализе типа переживания одиночества как негативного чувства и социальных потребностей личности, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Корреляционный анализ типа переживания одиночества как негативного чувства и социальных потребностей у девушек юношеского возраста

Социальные потребности	Переживание одиночества как негативного чувства	Уровень значимости
Потребность в стойкости достижения цели (-)	R=0,28	p=0,02
Потребность в аффилиации (-)	R=0,32	p=0,01
Потребность в доминировании (-)	R=0,22	p=0,002
Потребность в независимости (-)	R=0,55	P=0,03
Потребность в принятии авторитета (+-)	R=0,49	p=0,006
Потребность в принятии опеки (+-)	R=0,36	p=0,04
Потребность в чувстве вины (+)	R=0,27	P=0,005
Потребность в агрессивности (+)	R=-0,43	P=0,003

При данном типе переживания одиночества страдает, прежде всего, самореализация в обществе из-за проблем во взаимодействии человека и окружающего его социума «Я – Другие». Так как девушки, переживающие одиночество как негативное чувство, склонны держаться особняком в социальных группах и не привлекать к себе внимание, главная угроза или травма у них связана с отвержением или отказом, потребность в аффилиации остается неудовлетворенной. О пониженной самооценки свидетельствует внутренний специфический мотивационный конфликт между напряженным желанием вступить в контакт и субъективно непреодолимым чрезмерным страхом этого контакта. Характерное чувство беспомощности, некомпетентности и слабости формирует негативное самоотношение и негативное мышление («Я беспомощен», «Меня могут обидеть»). Культ зависимых отношений не позволяет принимать личную ответственность за жизнь в целом, стать зрелой личностью, способной самостоятельно осмыслить собственную жизнь.

Также получена корреляция фактора 2 («Отрицание переживания одиночества как негативного чувства») со следующими шкалами (см. рис. 4).



Рисунок 4. Отрицание переживания одиночества как негативного чувства в контексте уровня удовлетворенности социальных потребностей личности у девушек-студенток: «-» - потребность не удовлетворена, «+-» - потребность частично удовлетворена, «+» - потребность полностью удовлетворена

Результаты, полученные при корреляционном анализе при отрицании переживания одиночества как негативного чувства и социальных потребностей личности, представлены в таблице 2.

Таблица 2

Корреляционный анализ отрицания переживания одиночества как негативного чувства и социальных потребностей у девушек-студенток

Потребности	Отрицание переживания одиночества как негативного чувства	Уровень значимости
Потребность в достижении цели (+)	$r=0,32$	$p=0,003$
Потребность в автономии (±)	$r=0,11$	$p=0,04$
Потребность в демонстративности (±)	$r=0,27$	$p=0,01$
Потребность в принятии авторитета (-)	$r=0,01$	$p=0,02$
Потребность в аффилиации(-)	$r=0,22$	$p=0,01$
Потребность в самовосприятии (-)	$r=0,02$	$p=0,001$
Потребность в принятии опеки (-)	$r=0,13$	$p=0,005$
Потребность в агрессивности (-)	$r=0,12$	$p=0,001$
Потребность в доминировании (-)	$r=0,28$	$p=0,004$

При отрицании переживания одиночества как негативного чувства у девушек-студенток возникают проблемы с адекватной самооценкой

самоотношением, проявляющиеся в затруднении оценки самого себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, что не дает возможности занять главенствующее положение по отношению к другим. Негативное мышление проявляется в убеждениях о враждебности окружения. Данные убеждения затрудняют тесные контакты. Такие люди, если они вынуждены вступить в тесный контакт, часто становятся очень беспокойными.

Проблемы саморегуляции и самореализации в социуме связаны с тем, что при подобном типе переживания одиночества есть потребности в независимости, демонстративности и автономии. Девушки отвергают близость, чтобы сохранить свою уединенность и независимость, считая себя самодостаточными одиночками. Однако имеются препятствия в удовлетворении данных потребностей. Посредством такой чрезмерной социальной самоизоляции одинокие девушки требуют повышенного внимания к себе со стороны окружающих, но принять его не могут. Любые тесные контакты вызывают сильное беспокойство.

Также получена корреляция фактора 3 («Переживание одиночества как временное вынужденное явление») со следующими шкалами (см. рис. 5).



Рисунок 5. Переживание одиночества как временного вынужденного явления в контексте уровня удовлетворенности социальных потребностей у девушек-студенток: «-» - потребность не удовлетворена, «+» - потребность частично удовлетворена, «+» - потребность полностью удовлетворена

Результаты корреляционного анализа, полученные при отрицании переживания одиночества как негативного чувства и социальных потребностей личности, представлены в таблице 3.

Таблица 3

Корреляционный анализ типа переживания одиночества как временного вынужденного явления и социальных потребностей у девушек-студенток

Потребности	Переживание одиночества как временного вынужденного явления	Уровень значимости
Потребность в стойкости в достижении цели (-)	$r=0,49$	$p=0,01$
Потребность в агрессивности (-)	$r=0,32$	$p=0,003$
Потребность в мотивации достижения (-)	$r=-0,36$	$p=0,004$
Потребность в принятии авторитета (-)	$r=-0,55$	$p=0,02$
Потребность в демонстративности (-)	$r=-0,49$	$p=0,03$
Потребность в аффиляции (-)	$r=-0,22$	$p=0,003$
Потребность в чувстве вины (-)	$r=0,13$	$p=0,006$
Потребность в готовности опекать (\pm)	$r=0,36$	$p=0,003$
Потребность в принятии опеки (+)	$r=-0,11$	$p=0,005$
Потребность в самовосприятии (+)	$r=0,3$	$p=0,005$

При переживании одиночества как временного вынужденного явления возникают проблемы в таком компоненте психологического здоровья как саморегуляция. Девушки-студентки, переживающие одиночество, в этот период склонны снимать с себя личную ответственность. Они убеждены, что если что-то не получается, то не стоит проявлять упорство, хотя и очень хочется. В период вынужденного одиночества происходит максимальная концентрация на себе, возникает озабоченность своим душевным состоянием, что нарушает эмоциональное благополучие, появляются недовольства и агрессивные действия в этот сложный период. Проблемы самореализации в социуме носят временный характер и связано с уходом от тесных контактов, но понимание, что человек не может быть в полной мере счастлив в одиночку, способствует налаживанию социальных отношений. Самооценка может быть неадекватной в результате переосмысления собственного образа. Это объясняет наличие у таких людей убеждения, что в период вынужденного одиночества человек обязательно почувствует вину (стыд, сожаление) за боль, причиненную другому, за свои дурные привычки, за недостаток общей культуры. Таким образом, посредством установления взаимосвязи типов переживания чувства одиночества с личностными особенностями, ранними неадаптивными схемами и уровнем удовлетворенности социальных потребностей, были выявлены проблемы в отдельных компонентах психологического здоровья личности в зависимости от типа данного переживания.

Психокоррекционная программа, разработанная автором представлена в параграфе 2.3. Программа направлена на развитие позитивного самоотношения, эффективного и конструктивного общения, адаптивных стратегий поведения, а также адекватного построения жизненной перспективы. Вариативная программа, построенная на основе учета типа переживания одиночества и исходного уровня развития рефлексии, делает акценты на повышении психологической культуры личности, которая является результатом внутренней работы по гармонизации собственных жизненных интересов и потребностей с интересами окружающих

людей. Благодаря этому личность приобретает умения и навыки, позволяющие адекватно переживать чувство одиночества и самостоятельно справляться с ним. Диагностика уровня развития рефлексии проводилась с помощью методики А.В. Карпова «Диагностика рефлексии». Предложенная коррекционная программа основана на принципах когнитивной терапии Дж. И. Янга, а также на теоретических представлениях И.В. Дубровиной, Л.С. Колмогоровой, В.В. Семикина о психологическом здоровье и психологической культуре личности. Длительность программы составляет 10-14 встреч. В программе было выделено три блока, каждый из которых в большей степени направлен на работу с отдельными вышеуказанными характеристиками психологического здоровья на основе диагностики типа переживания одиночества и исходного уровня развития рефлексии. Все непосредственные внутренние изменения в процессе работы были сопряжены с возможностью получения обратной связи.

1 блок. «Самопознание» (2-3 встречи).

Цель – помочь осознать девушкам влияние мыслей на эмоции и

поведение и научить выявлять негативные автоматические мысли, наблюдать за ними, осознавать неэффективные схемы поведения.

Блок «Самопознание» направлен на развитие когнитивного компонента психологической культуры личности. На данном этапе расширяется кругозор, эрудиция по поводу разнообразных явлений психики, характеризующих как саму девушку, так и окружающих ее людей. На низком уровне самопознания его характеристиками являются отсутствие мотивации самопознания и отсутствие когнитивных умений как оснований для ориентации во внутриличностном пространстве. Следствием этого является нежелание и неспособность установить иерархию значений и смыслов, отсутствие целеустремленности, ощущение своего бессилия перед будущим. Нарушение познавательной активности во внутриличностном пространстве проявляется в виде двух типичных проблем, психологическое содержание которых имеет характер дихотомии и может демонстрировать, с одной стороны, отсутствие желания понимать происходящее с самим собой, проявлением стереотипности мышления, неразвитости познавательных процессов, а с другой

—
озабоченностью происходящим с самим собой, сочетающейся с повышенной тревожностью и мнительностью в восприятии себя собой и другими.

Методы и техники: интервью, беседа, тестирование, карта дружбы, записывание мыслей, дневник мыслей и т.д.

2 блок. «Самооценка и самоотношение» (2-3 встречи).

Цель – выявить негативные автоматические мысли и аргументы,

поддерживающие и опровергающие их («за» и «против»), влияющие на самооценку и самоотношение девушки, а также заменить ошибочные когниции на более рациональные мысли, способствовать изменению самоотношения и самооценки.

Данный блок предполагает работу с компетентностным компонентом психологической культуры. В соответствии с полученными знаниями о себе выстраивается адекватная Я-концепция; специалист способствует выявлению скрытых знаний, умений и способностей и эффективному их применению для решения задач, стоящих перед личностью.

Методы и техники: техника градуированных заданий, когнитивная репетиция, ролевые игры, дневник мыслей (продолжение) и т.д.

3 блок. «Саморазвитие» (3-4 встречи).

Цель - обнаружить и изменить дезадаптивные убеждения и стратегии поведения девушек, приводящих к возникновению когнитивных ошибок, а также определить возможности самоизменения.

Данный блок является самым глубоким и продолжительным, затрагивает компетентностный, ценностно-смысловой, рефлексивно-оценочный и

творческий компоненты психологической культуры. Динамика компонентов происходит за счет выстраивания в ходе работы системы личностно значимых и личностно ценных стремлений, идеалов, убеждений, позиций, с помощью которых девушка способна противостоять разрушительным и негативным влияниям. На этом этапе работы возможно осознать внутренние изменения, которые уже произошли, начинать ощущать себя субъектом деятельности и отношений. Это способствует становлению и развитию рефлексивного компонента психологической культуры.

Методы и техники: дневник мыслей (ведется на протяжении всей психокоррекции); отдаление, эмпирическая проверка, самовыражение, целенаправленное повторение, декатастрофикация, переоценка ценностей и т.д.

Программа была проведена с 35-ю девушками, переживающими чувство одиночества. Показатель выраженности одиночества диагностировался до и после реализации программы. В результате после реализации программы у 77% участников программы показатель «одиночество» из означающего наличие переживания перешел в показатель «границы нормы». Для качественного анализа изменений до и после программы с испытуемыми проводился метод «неоконченных предложений», разработанный Ж.В. Пузановой. Анализ результатов показал, что предложенная психокоррекционная программа по преодолению одиночества является эффективной и помогает в решении данной проблемы.

Выводы. Теоретический анализ литературных данных и результаты собственного исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Одиночество является сложным чувством, включающим различные типы переживания, основанием которых могут быть социальные потребности, личностные особенности и ранние неадаптивные схемы.

2. Выявленная связь одиночества с личностными особенностями, ранними неадаптивными схемами и социальными потребностями личности дает возможность создания типологии одиночества для юношеского возраста, а также качественного описания каждого из типов данного переживания.

3. Проведенное исследование позволило описать связь типов переживания одиночества с проблемами в отдельных компонентах психологического здоровья личности в юношеском возрасте.

4. Разработанный авторский многофакторный опросник, направленный на исследование переживания одиночества у девушек, позволяет диагностировать типы данного переживания и может быть использован в практической работе психолога.

5. Разработанная психокоррекционная программа преодоления одиночества для студентов, направленная на развитие рефлексии как важного регулятора гармоничного развития механизмов идентификации-обособления в период юности, помогает гармонизировать жизненные интересы, соотнести их с интересами окружающих людей, более глубоко познать себя и свои внутренние резервы и, в итоге, справиться с чувством одиночества. Программа построена с

учетом типа переживания одиночества и исходного уровня развития рефлексии.

Основные положения диссертации отражены в следующих публикациях:

Статьи в журналах, рекомендованных ВАК РФ

1. Колмогорова Л.С., Манакова, Е.А. Типы переживания одиночества в контексте психического здоровья студентов [Текст] / Е.А. Манакова // Мир науки, культуры, образования. – Горно-Алтайск: Изд-во МНКОПАНИ, 2011. №3(28). – С.196-198.
2. Манакова, Е.А. Переживание одиночества как вид нарушения психологического здоровья личности [Текст] / Е.А. Манакова // European Social Science Journal («Европейский журнал социальных наук»). – Москва: Изд-во «МИИ Наука», 2011 . - С. 288-293.
3. Манакова, Е.А. Типы переживания одиночества как проявление нарушений определенных компонентов психологического здоровья личности [Текст] / Е.А. Манакова // European Social Science Journal («Европейский журнал социальных наук»). – Москва : Изд-во «МИИ Наука», 2012 . - С.204-209.

Статьи в журналах

4. Манакова, Е.А. Теоретические проблемы определения одиночества в современной психологии [Текст] / Е.А. Манакова // Труды молодых учёных АлтГУ: материалы XXXIV научной конференции студентов, магистрантов, аспирантов и учащихся лицейных классов. – Барнаул.: Изд – во АлтГУ, 2007. – С. 492- 494.
5. Манакова, Е.А. Исследование психологических факторов субъективного переживания одиночества [Текст] / Е.А. Манакова // «Молодёжь -Барнаулу»: материалы X городской научно-практической конференции молодых учёных. Секция «Клиническая психология и психологическое консультирование». - Барнаул, 2009. – С.157-159.
6. Манакова, Е.А. Индивидуально-личностные переживания одиночества [Текст] / Е.А. Манакова // Труды молодых учёных АлтГУ: материалы XXXVI научной конференции студентов, магистрантов, аспирантов и учащихся лицейных классов. – Барнаул: Изд-во АлтГУ, 2009. – С. 269- 271.
7. Манакова, Е.А. Индивидуально-личностные особенности переживания одиночества [Текст] / Е.А. Манакова // Социальные практики современной молодежи: материалы Всероссийской научно - практ. конференции с международным участием.- Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2009. - С. 56-58.
8. Манакова, Е.А. Переживание одиночества в контексте ранних неадаптивных схем и личностных особенностей [Текст] / Е.А. Манакова // «Молодёжь -Барнаулу» (Материалы XI городской научно-практической конференции молодых учёных. Секция «Психология личности: общепсихологические, социальные и клинические аспекты»). - Барнаул, 2010. – С.105-107.
9. Манакова, Е.А. Типы переживания одиночества в контексте уровня удовлетворенности социальных потребностей личности [Текст] / Е.А. Манакова // Труды молодых учёных АлтГУ (Материалы XXXVII научной конференции студентов, магистрантов, аспирантов и учащихся лицейных классов. – Барнаул: Изд-во АлтГУ, 2010. – с.300-302.
10. Манакова, Е.А. Переживание одиночества в контексте ранних неадаптивных схем и личностных особенностей [Текст] / Е.А. Манакова // Материалы XLVIII Международной научной студенческой конференции «Студент и

- научно-технический прогресс»: Психология / Новосиб. гос. ун-т. Новосибирск, 2010. - С. 73-74.
11. Манакова, Е.А. Типы переживания одиночества в контексте психологической культуры студентов [Текст] / Е.А. Манакова // Единое образовательное пространство как фактор формирования и воспитания личности : в 2 ч. : материалы V Всероссийской студенческой научно-практической конференции. – Рязань: Изд-во РГУ имени С.А.Есенина, 2011. – Ч.1. – С.156-160.
 12. Манакова, Е.А. Типы переживания одиночества в контексте социализации личности [Текст] / Е.А. Манакова // Практическая психология в образовании: опыт, проблемы, перспективы: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (31 марта 2011 года, г. Уфа). – Уфа: Издательство ИРО РБ, 2011. – С. 106-108.
 13. Манакова, Е.А. Переживание одиночества в контексте индивидуально-личностных особенностей и ранних неадаптивных схем [Текст] / Е.А. Манакова // Актуальные вопросы педагогики и психологии образования: материалы всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, магистрантов, студентов с международным участием, Барнаул, 7 апреля 2011 года. - Барнаул: АлтГПА, 2011. С. 168-170.
 14. Манакова, Е.А. Переживание одиночества как вид нарушения психологического здоровья в контексте личностных особенностей [Текст] / Е.А. Манакова // Актуальные вопросы педагогики и психологии образования: материалы всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, магистрантов, студентов с международным участием, Барнаул, 11-12 апреля 2012 года. - Барнаул: АлтГПА, 2012. - С. 123-124.