

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

Кафедра «Теоретическая и прикладная психология»

37.03.01 «Психология»

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: **Изучение субъективного переживания одиночества
у мужчин и женщин зрелого возраста**

Студент(ка)

И.В. Мамонов

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.псих.н., доцент Е.А. Денисова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой

к.псих.н., доцент Е.А. Денисова

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« _____ » _____ 2016г.

Тольятти, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ОДИНОЧЕСТВА В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ	
1.1. Основные подходы к изучению одиночества в отечественной и зарубежной научной литературе.....	6
1.2. Субъективное переживание одиночества: специфика и виды.....	12
1.3. Особенности переживания одиночества в зрелом возрасте.....	15
1.4. Гендерные особенности переживания одиночества в зрелом возрасте....	22
Выводы по первой главе	25
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА	
2.1. Организация эксперимента и методы исследования субъективного переживания одиночества.....	27
2.2. Результаты проведенного исследования.....	34
2.3. Анализ и интерпретация данных полученных в ходе исследования.....	41
Выводы по второй главе	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	61
БИБЛИОГРАФИЯ	63

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире, проблема одиночества достаточно существенна, думаю каждый из нас знаком с этим переживанием, и пусть до сих пор не выработаны единые принципы интерпретации данного состояния, и достоверно известно о том, что одиночество порой проходит достаточно уникально для каждого индивида. Тем не менее, существуют общие для всех факторы, которые мы и постараемся выделить в этой работе.

Сегодня можно наблюдать присутствие одиноких людей во всех слоях общества, его переживают как социально изолированные, по тем или иным причинам, индивиды, так и вполне реализовавшие себя люди, располагающие большим количеством общественных связей.

Большинство тех, кто исследовал одиночество, выделяют общее свойство, присущее данному переживанию, индивид испытывает изолированность.

Чаще всего, такое переживание носит эпизодический характер, появляясь ситуативно. Это чувство знакомо каждому, и воспринимается вполне естественно. Но иногда, оно принимает хроническую форму, перерастая в тяжелое, длительное, деструктивное состояние, с которым человек пытается справиться, порой, очень радикальными способами.

Тем не менее, фатальные формы борьбы с одиночеством, явление статистически редкое, гораздо чаще, в современном обществе, мы можем наблюдать картину, в которой борьба с одиночеством, это не только индивидуальный поиск способов социализироваться, но и целая индустрия, готовая прийти на помощь.

Разнообразные социальные сети, сайты знакомств, видео чаты, и многое другое, предлагающие удобные условия социализации.

Думаю, стоит обратить внимание на тот факт, что обилие и популярность таких способов социализироваться, их коммерческий успех, лишь подтверждают актуальность исследований феномена одиночества.

Психология как научная дисциплина, существует относительно не долго, и, тем не менее, почти в каждом ее сегменте, можно отыскать теоретические изыскания на тему обсуждаемого нами предмета.

Подробное изучение видов, выяснение предпосылок возникновения во взаимосвязи с гендерным аспектом, и последовательная разработка методов борьбы, с негативными свойствами данного феномена, одна из существеннейших задач, на которую стоит обратить внимание.

Цель исследования: изучить особенности субъективного переживания одиночества у мужчин и женщин зрелого возраста, выявить общие и специфические черты.

Объект исследования: чувство одиночества личности как психологический феномен.

Предмет исследования: субъективное переживание одиночества у мужчин и женщин зрелого возраста.

Гипотеза исследования: Переживание одиночества у мужчин и женщин зрелого возраста имеет общие и специфические черты. Так, общим и для мужчин и для женщин в переживании одиночества является обостренное чувство изолированности и отчужденности, в то время как специфическим для женщин является оценивание одиночества как более деструктивного состояния, а для мужчин большее значение имеет отсутствие смысловой основы жизни.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научную литературу, теоретические подходы к проблеме одиночества в отечественной и зарубежной психологической науке;
2. Эмпирически изучить гендерные особенности переживания одиночества;
3. Выделить общие и специфические черты переживания одиночества у мужчин и женщин.

Практическая значимость работы: результаты исследования могут быть полезны практикующим специалистам, в сфере индивидуального и семейного консультирования, в диагностических целях.

Методы исследования:

1. Поиск, анализ и сопоставление теоретических данных по изучаемому вопросу;
2. Использование метода опроса и тестирования;
3. Использование метода статистической проверки гипотез, с применением t-критерия Стьюдента.

Структура и объем работы: состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы. Изложена на 66 страницах, и включает в себя 40 литературных источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ОДИНОЧЕСТВА В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ

1.1. Основные подходы к изучению одиночества в отечественной и зарубежной научной литературе

Если мы начнем исследовать литературу, на предмет точной характерологической характеристики понятия одиночество, то столкнемся с тем, что взгляд на это понятие не однозначен. И отличия здесь не только в рамках различных школ и направлений в психологии, но даже между отдельными авторами порой нет единства, в интерпретации этого термина.

Заглянув в психологический словарь, мы увидим следующее: «Одиночество - это один из психогенных факторов, влияющих на эмоциональное состояние человека, находящегося в измененных непривычных условиях изоляции от других людей. Условия одиночества, обусловленные экспериментальной, географической, социальной, тюремной изоляцией прерывают все непосредственные связи с другими людьми, что вызывает появление острых эмоциональных реакций, психологический шок, характеризующийся тревожностью, депрессией и сопровождающийся выраженными вегетативными реакциями. По мере увеличения времени пребывания человека в условиях одиночества, актуализируется потребность в общении» [25].

Перейдем ко взглядам отечественных исследователей на данную проблему: Л.А. Коростылева вводит три категории, в которых стоит рассматривать это понятие: психологическая, философская и бытовая.

В рамках психологической категории одиночество есть отсутствие значимых социальных контактов, ощущение оторванности и не нужности окружающим.

В философской категории индивид одинок тогда, когда не смотря на обилие социальных контактов, и социально состоявшись, тем не менее не

испытывает позитивных чувств.

Бытовая же категория, более нормативная, подразумевает под собой людей, не состоящих в супружеских взаимоотношениях и/или лишенных близких родственников [21].

Ю.М. Швалб и О.В. Данчева дополняют, что осознание индивидом того факта что изоляция конечна, и рано или поздно все вернется в норму, формирует общую позитивную атмосферу.

Тем не менее, для возможности преодоления этого состояния, важен достаточно высокий уровень культурного развития, иначе в отрыве от естественного для него окружения, не имея ресурса к сопротивлению, велик риск усугубления ситуации [30].

Н.А. Агильдеев, сопоставляя такие термины как одиночество и уединение, выделяет отличие уединения, как состояния не конфликтующего с тем фактом, что люди по своей сути существа социальные. В отличие от чувства одиночества, которое изолирует индивида от социума [16].

Н.Е. Покровский понимает одиночество в первую очередь как потерю контактов с семьёй, коллективом, обществом как таковым [9].

О.Н. Кузнецов выделяя проблему одиночества, обобщает и расширяет его границы, распространяя на все человечество, затрагивая как женщин, так и мужчин [22].

Р.С. Немов определяет одиночество как комплексное, тяжелое, отрицательно переживание [3].

Г.С. Абрамова, выдвигает одиночество на место одной из существеннейших проблем нашего времени, обращая внимание на то, что причины его возникновения зачастую вовсе не включают в себя нарушение социальных контактов, или физическую изолированность от общества [31].

Л.П. Гримак выделяет причины возникновения чувства одиночества связанные с отсутствием, или утратой связей с обществом, а также малым количеством внешних стимулов, как физических, так и социальных [18].

Ю. Хорицкая и С. Шевченко придерживаются точки зрения о том, что само по себе чувство одиночества, состояние изначально не присущее человеку, это общественный феномен, демонстрирующий отсутствие адаптации человека в социуме [29].

М.Э. Телешевская отмечает, что одиночество ощущается человеком очень субъективно, и само по себе переживание очень индивидуально. Человек, пребывающий в состоянии одиночества, сосредоточен сам на себе, и изолирован от мира [27].

Рассмотрим позиции исследователей данного феномена из-за рубежа:

Д. Рассел один из тех, кто выделяет позитивную составляющую феномена одиночества, отмечая такой аспект как уединение, ресурсное состояние, находясь в котором человек переосмысливает и заново переживает то, что с ним происходило. И то, как он распорядится этим, во многом обусловит его будущее [10].

Ф. Фромм-Рейхман находится в антагонистичном полюсе по отношению к позиции Рассела, она видит одиночество как серьезнейший стресс, который может развиваться вплоть до появления психотических расстройств [7].

У.А. Садлер и Т.Б. Джонсон описывают одиночество в виде уникального способа самовосприятия - ощущение пустоты, утери чего то важного. Комплексное чувство, демонстрирующее разлад в структуре личности индивида [14].

Ознакомившись с работами, посвященными разработке проблемы одиночества, а материала по этой теме в целом достаточно много, стоит обратить внимание на разносторонние, дополняющие друг друга точки зрения. Все они с разных ракурсов освещают те или иные факторы, по крупнице детализируя картину, и нужно признать, что изучаемый феномен нуждается в большей проработанности, ясности, и работы в этом направлении более чем достаточно.

Беря за данность факт того что одиночество состояние, порой,

достаточно ситуативное, можно предположить что причиной его возникновения служат какие то обстоятельства.

Так В. Серма выделил ряд ситуаций, которые чаще всего способствуют возникновению переживания одиночества: потеря родных, развод, смена места жительства, увольнение и т.д. Как только такие ситуации завершаются: новая работа, новые отношения и т.д. Завершается и одиночество [6].

Тем не менее не стоит обходить стороной и другой полюс отношения к одиночеству. От ситуативного к вечному. И здесь одно из ведущих мест занимает такое направление как экзистенциализм.

Исследователи этой школы воспринимают одиночество как нечто глобальное и вечное. Сам термин приобретает более абстрактные очертания, и выходит скорее на уровень философских воззрений. Основным тезисом считается факт того, что люди одиноки изначально, а одиночество как таковое, есть одно из условий нашего существования [2].

Ведь наши переживания, и мысли, есть лишь наше достояние, кроме нас, прожить и ощутить, их не может никто. Это факт, с которым приходится смириться, ведь мы одни приходим в этот мир, и одни его покидаем, «...человеческая реальность страдает в своей целостности от обособленности, отчужденности по отношению к самой себе и к миру» [20].

Но работа приверженцев экзистенциального подхода не столь мрачна и пессимистична, как может показаться, пусть факт и данность имеют место быть, но одиночество, по их мнению, стоит воспринимать скорее как возможность хорошо себя изучить, нежели предаваться упадничеству.

Мартин Бубер выделил важным моментом в причинах возникновения одиночества межличностную составляющую, так как только в сравнении себя с другим человеком, осознавая различия между собой и другими, индивид по настоящему, постигает свое одиночество [1].

Дополняя сказанное выше, стоит упомянуть и о Э. Берне, а точнее о том, как он описывал в своих книгах специфику социальных игр, своего рода

ритуалов способствующих избавлению от эмоционального голода [32].

Выделяют роль общения Л.Э. Пепло, М. Мицели и Б. Мораш, называя причиной наступления одиночества, понимание индивидом разницы между тем, какими бы он хотел видеть свои социальные контакты, и тем каковы они на самом деле [33].

Из похожих взглядов на одиночество исходят Д. Рисмен и Н. Глазер. Проводя исследование среди американцев, они выяснили что большинство из них, выстраивая свое поведение ориентируются на других. Им крайне важна положительная оценка окружающих, они часто готовы подстраиваться и корректировать свое поведение, для того что бы заслужить позитивное отношение [26].

Некоторые исследователи склонны придерживаться биологической формы детерминации одиночества, например Р. Оди признает наличие одиночества лишь при наличии явного отсутствия сенсорных стимулов, в свою очередь отсутствие которых и вызывает серьезные психические расстройства. Именно в этом он видел причину появления таких форм наказаний для человека как, тюремное заключение, исключение из каких либо социальных групп, вспомним, кстати, о том, что даже детей ставят лицом в угол, так что это имеет смысл [23].

И если одни ищут причины в биологических факторах, то другие заходят с другой стороны, и ищут причины в факторах социальных. Отмечая в качестве причин такие факторы как: всё большую урбанизацию мира, отсутствие прямой необходимости в семье, а сами семьи становятся малочисленнее и т.д.

Так или иначе, множество исследователей считает одиночество феноменом естественным и вполне нормальным, но есть и те, кто приписывает ему патологическую природу.

Например, Дж. Флендерс считает, что одиночество как некая форма обратной связи на уровне социальной составляющей личности, и покуда оно

диагностируется, то становится поводом к предположению о нарушении нормального функционирования других личностных структур [28].

Пройдемся кратко по основным взглядам на нашу проблему:

Одиночество как форма патологии, невозможность нормально организовать взаимодействие с другими личностями ввиду выбора неадекватных способов (психодинамические теории - Д. Зилбург, Ф. Фромм-Рейхман).

Многоуровневая структура, включающая отсутствие принятия себя как в физическом, так и в психологическом планах, а так же низкая удовлетворенность сложившимся уровнем взаимоотношений с другими индивидами (феноменологическое направление - К. Роджерс).

Одиночество как факт бытия, отражающий индивидуальную уникальность каждого, разность формы и содержания внутреннего мира. Демонстрирующий воплощение стремления к саморазвитию, и личностному росту (гуманистическое направление - А. Маслоу).

Одиночество как результат пустоты на уровне базовых ценностей и смысла жизни (экзистенциальное направление - В. Франкл).

Одиночество как фактор социума, в котором нет условий для удовлетворения потребностей его членов (социологический подход к одиночеству - К. Боумен).

Одиночество как отрицательная разница в оценке индивидом уровня своих социальных связей, на предмет того как бы он хотел их видеть, и тем как они выглядят на самом деле (когнитивный подход - Г. Пепло).

Резюмируя и приводя в некую систему всё сказанное выше, стоит выделить ряд существенных положений:

Во-первых, нужно принимать во внимание отсутствие единого, четкого понимания термина одиночество.

Так же нужно сказать и о том, что, не смотря на отсутствие четкого видения проблемы, разность точек зрения не отменяет тот факт, что

исследования противоречат, или исключают взгляды друг друга, а скорее наоборот, смещая акценты с одного фактора проблемы к другому, дополняют и обогащают общую картину.

И потому нет ничего странного в том, что описывая одиночество, оно приобретает разнообразные формы: процесса, состояния, ощущения, чувства.

Интерпретация данного явления очень широка, и пока у нас нет веских оснований какие-то взгляды считать не существенными, а какие-то наоборот, возводить в догму, исключая все прочие.

1.2. Субъективное переживание одиночества: специфика и виды

Один из вопросов который приходит на ум в первую очередь, когда начинаешь размышлять на эту тему: а что применить в качестве критериев оценки этого состояния?

Можно применить статистику, и предположить что одиночество, так или иначе связано с семейным положением. Отсутствие партнера, родных, могло бы свидетельствовать о том, что такой человек одинок? Нормативно и юридически возможно, но реальную картину такой критерий отражает лишь частично. Конечно, среди людей, не имеющих близких, вероятно есть одинокие, и возможно их процент не низок, но считать этот критерий, безусловно, верным мы не можем, так как он не отражает специфику переживаний личности человека.

В быту понимание термина одиночества не имеет четкой формы, оно интерпретируется каждым человеком индивидуально, являясь совокупностью чувств, состав которых может отличаться, но, тем не менее, все они будут иметь общие свойства. Изолированность, пустота, бессмысленность и т.д.

Рассматривая подробнее термин изолированность, нужно обязательно дополнить, что изоляция здесь подразумевается не только в контексте

физической оторванности от общества, и невозможностью общения как такового, а включающее в себя и эмоциональную сторону этого феномена.

Экспериментальные данные свидетельствуют о том, что физическая изоляция не является постоянным признаком присутствия одиночества, более того, очень часто встречается такой феномен как одиночество в толпе, когда человек, находясь в большом количестве социальных связей, тем не менее, ощущает себя одиноким.

И дополняя эту тему нужно не забывать про такой аспект как уединение, позитивное состояние, также протекающее в условиях отсутствия социальных связей, но по факту имеющее хорошее значение для индивида. Порой значение уединения не только не меньше, но и больше, чем полноценное общение.

Вероятнее было бы сказать, что одним из существеннейших признаков, которые определяют наличие одиночества, это эмоциональное состояние. Многоуровневое негативное переживание, в чем часто сходятся во мнении множество исследователей.

Подводя промежуточные итоги, стоит сказать, что единого взгляда на этот феномен нет, и порой различные направления выделяют существенным разные аспекты проблемы, а значит, что бы провести хоть какую то систематизацию информации, критерии должны быть достаточно широкими.

Как мы выяснили ранее, одиночество явление многозначительное, комплексное и порой индивидуальная симптоматика его проявлений весьма разнообразная, тем не менее, хотелось бы поговорить о наиболее типичных его свойствах.

Человек, переживающий одиночество, зачастую испытывает оторванность от других людей, испытывая сложности в формировании таких способов взаимоотношений как любовь и дружба.

Часто одиночество сопровождается гнетущим, подавленным состоянием, апатией, и чувством бессмысленности бытия.

Одинокие ощущают свою инаковость перед другими, думая, что мало интересны, и не привлекательны.

Подобное положение дел, часто сопровождается такими негативными эффектами как: печаль, озлобленность, тревожность, раздражительность.

В целом отношение к жизни у них скорее с негативным оттенком, часто испытывают к себе жалость, а от внешнего мира ожидают лишь проблем.

Любят обесценивать или принижать позитивные стороны жизни, как своей, так и других.

Как правило, из за слабо сформированных коммуникативных навыков, малообщительны. Преимущественно ведут себя так, что бы окружающие меньше обращали на них внимания.

Интерпретация такими людьми своего состояния, порой дает разнообразные реакции, например те кто чувствуют что ничего не смогут поделать с этой проблемой, часто крайне тревожны, другие же наоборот, могут с усилием и рвением пытаться решить проблему. Одни видят причину в себе, другие могут видеть ее во внешних условиях.

Одинокие чаще других зациклены на себе, их актуальные проблемы и тревоги центральная тема. В общении такой человек будет преимущественно говорить о себе, часто в беседе прыгать с темы на тему, стараясь охватить как можно больше. Так же можно будет наблюдать отсроченную реакцию на слова собеседника, так как значение этих слов для такого человека, не велико.

Если же по каким-либо причинам таким людям приходится вступать в контакт, течение этого процесса может так же различаться, от повышения уровня агрессии, критичности, до замыкания или поиска способа скорейшего его прекращения.

В целом, таким людям труднее решать задачи, в которых требуется контактировать с другими людьми.

Попробуем систематизировать и перечислить основные влияния

одиночества на личность:

1. Нарушение способности уединяться - обострение ощущения изолированности, если рядом никого.
2. Повышенный уровень тревожности при нахождении в обществе – негативная оценка себя в сравнении с другими, стеснение.
3. Общий негативный эмоциональный фон – обесценивание себя, других, мира и жизни в целом.
4. Предубеждение относительно других – проецирование своего состояния на внешнее окружение, выставляет последнее в не выгодном свете, среда воспринимается не дружелюбно.
5. Трудность к выражению подлинных чувств и переживаний.
6. Страх перед подлинными искренними взаимоотношениями.

В форме короткого заключения хочется сказать о том, что одиночество как явление, представляет большой интерес. Ведь если посмотреть на то, как устроено человеческое общество, на его структуру, станет ясно насколько велико значение других людей для каждого из нас, сколь велико значение принятия, и возможности разделить жизнь с теми, кто близок нам.

Насколько большое значение имеет для нас семья, наши родные, друзья, настолько же большую и разрушительную силу, представляет собой одиночество.

Сложно переоценить те плюсы, которые привнесли бы собой качественные способы разрешения, а еще лучше, предупреждения возникновения такого состояния.

1.3. Особенности переживания одиночества в зрелом возрасте

Проблематикой и спецификой возраста, фактами и закономерностями развития, занимается возрастная психология.

В рамках проводимого нами исследования, нас интересует средний

возраст, иначе именуемый как зрелость.

Средний возраст - это самый насыщенный и результативный период жизни, именно в этот период чаще всего люди достигают пика своего развития.

Интеллектуальные, физические, морально-этические качества, как правило, находятся на высшем уровне.

Э. Эриксон, подводя теоретические основы под этот период, описывал его как максимальный расцвет, в котором индивид тождественен самому себе.

Приверженцы гуманистических направлений психологии (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс и др.) основным процессом зрелого возраста считали самореализацию и приверженность высшим ценностям, таких как: истина, добро, красота и т.д.

Г. Олпорт, ознакомившись с основными тенденциями в этом направлении, выделил основные черты самореализующейся личности:

1. Интерес к внешнему миру, сильно расширенное чувство Я;
2. Теплота (сострадание, уважение, терпимость) в отношении других;
3. Чувство фундаментальной эмоциональной безопасности (принятие себя, самоконтроль);
4. Реалистическое восприятие действительности и активность в действиях;
5. Самообъективация (самопонимание), привнесение своего внутреннего опыта в актуально переживаемую ситуацию и чувство юмора;
6. «Философия жизни», которая упорядочивает, систематизирует опыт и сообщает смысл индивидуальным поступкам.

Большое количество вариантов периодизации, выделение существенных этапов зрелости, демонстрируют нам сложность разработки этого отдела возрастной психологии.

Дело в том, что на данный момент не выделено конкретных временных

рамок, выделяющих границы начала и конца, этапов зрелого возраста. Так как во многом, сами этапы, обусловлены индивидуальными особенностями человека, их проходящего.

Ученые, исследовавшие этот вопрос, столкнулись с большим разбросом показателей, обусловленными разницей в опыте, социальными условиями и личными качествами респондентов.

Так же стоит сказать, что проблема в составлении периодизаций состоит ещё и в рассинхронизации разных качеств личности, относительно друг друга, описывающих её как зрелую.

Физическая зрелость, эмоциональная, интеллектуальная и т.д., часто развиваются не равномерно.

Как мы говорили ранее, существует много вариантов периодизаций, выделяя среднее значение, возьмем за основу 3 стадии зрелости:

1. Ранняя от 20 до 35.
2. Средняя от 35 до 55.
3. Поздняя от 55 и старше.

Возраст как таковой, описывает этапы формирования и развития человека, с относительно устойчивыми морфофизиологическими и психологическими особенностями. Тем не менее, такая характеристика не полна, она не включает в себя учет жизненного опыта индивида, и часто отражает лишь сухую фактическую составляющую, то есть просто количество прожитых лет.

Перечисляя факторы, оказывающие влияние на человека, стоит выделить следующие условия жизни (политически, экономические, социальные, экологические), в рамках определенного исторического контекста, а так же добавить индивидуальные наследственные факторы и ближайшее окружение.

Этот момент становится интересным в контексте появления прав, обязанностей и ответственности, в нашем обществе, так как большинство

этих позиций привязано именно к цифре в паспорте.

Одним из центральных терминов возрастной психологии является – ведущая деятельность, то есть деятельность, имеющая преобладающее значение. В рамках изучаемого нами периода, можно выделить профессиональную деятельность, а так же освоение гендерной роли родителя.

Основной значение в периоде ранней зрелости считается создание близких взаимоотношений, формирование семьи и развитие трудовой деятельности. Нужно так же дополнить, что хоть эти позиции и входят в жизнь человека в этот период, тем не менее, развитие, и порой перестройка нюансов и деталей, будет продолжаться на протяжении долгого времени.

В качестве центральной проблемы раннего периода зрелости, Эриксон выделил слишком большую вовлеченность в вопросы, касающиеся себя, такая заикленность порой приводит к тому, что индивид теряет способность устанавливать подлинные близкие взаимоотношения, предпочитая им формализованные, поверхностные взаимоотношения. Что в свою очередь может стать основой для постепенного отдаления от социума, переживания оторванности и одиночества.

Говоря же о создании семьи, вступление в брак и примерку новой гендерной роли, стоит отдельно выделить стадии жизненного цикла семьи, которые оказывают значительное влияние на человека.

Начать стоит с того момента, который иногда соответствует началу создания семьи, а иногда предшествует ему, а именно отделение от родительского дома. Этот период отдельного существования, в котором человек начинает полноценную, самостоятельную жизнь, со всеми ее привилегиями, и обязанностями.

Следующий важный этап, это непосредственно бракосочетание, вначале которого, осуществляется выстраивание взаимоотношений с партнером, знакомство и включение в свою жизнь близких ему людей.

Следующий, вероятно один из самых важных этапов, оказывающий существенное влияние, является появление на свет первенца, и как следствие, начало существования в роли родителя.

Далее стоит выделить период взросления ребенка, и как итоговое следствие этого этапа, покидание родительского очага.

После чего часто семья сталкивается с кризисом пустого гнезда. А так же стоит добавить такой возможный момент, как смерть одного из партнеров по браку.

Говоря о стадиях развития семьи, нужно добавить о том, что в исторической ретроспективе, эти стадии были несколько другими, меняется средняя продолжительность жизни, среднее количество детей, время вступления в брак и т.д.

Говоря о примерке новой для себя роли родителя, супругами, стоит подробнее рассказать, почему этот период так важен. У каждого из супругов появляются новые обязанности, и как следствие, новые формы ответственности.

Естественный ход вещей изменяется, привнося с собой множество факторов, в первую очередь в молодой семье происходит перераспределение обязанностей, увеличивается эмоциональное напряжение, мать, как правило, переутомлена в виду большого количества новых забот, отец же сосредоточен на способах обеспечения семьи всем необходимым.

В контексте этих позиций формируется отдаление и ослабление супружеских связей, новое их переформирование, включение в жизнь третьего участника, который на начальном этапе является центром всей семейной жизни.

Думаю, стоит взглянуть на особенности зрелого возраста ещё и с другого ракурса, обычно описывая этапы, акцент делается на новые роли, рождение детей и т.д. Я же хочу упомянуть так же существенный момент, который не стоит игнорировать, а именно взаимоотношениями зрелых людей

с собственными родителями.

Люди в период зрелости, а этап этот достаточно продолжительный, так же приспособляются к изменению в потребностной и ролевой составляющих собственных родителей.

В начальный период, когда родители могут позаботиться о себе самостоятельно, и их здоровье не вызывает опасений, отношения между семьями можно назвать более менее равнозначными. По мере возможности люди заботятся друг о друге, часто совместные усилия направлены на развитие первенца.

Но такое положение дел меняется в тот период, когда возраст родителей начинает сказываться на их здоровье, и в семье начинается новое перераспределение ролей и обязанностей, осуществляется постепенное перемещение главенствующих позиций, и на этом этапе освоение этих фактов, оказывают не малое влияние на жизнь семьи.

Бабушкам и дедушкам нужно признать необходимость заботы о них, а детям обеспечить их таковой, а ведь порой не примирение с таким положением дел, может здорово нарушать уклад семьи. Так как для одних это серьезное экзистенциальное переживание, а для других появление дополнительных обязательств.

В таких ситуациях вполне возможны обострения противоречий давних лет, и для людей среднего возраста этот период становится поводом для проекции собственного преклонного возраста, который, так или иначе, не так уж и далек.

Теперь же стоит поговорить о такой известной фразе как - кризис среднего возраста. Постараемся подробнее разобрать этот феномен.

Начальный период среднего возраста, а именно период с тридцати до сорока лет, некоторые исследователи называют «десятилетие роковой черты». Главным посылом этого времени является отделение «зерна от плевел», а в нашем случае прощание с мечтами, и принятие неких данностей

бытия, сложившихся к этому периоду.

Говоря о наших мечтаниях, думаю, не будет ни для кого секретом, что их наполнение, порой, не очень хорошо контактирует с реальным положением дел. Часто они имеют свою протяженность с юных лет, ассоциируются с какими либо позитивными переживаниями, и потому расставание с ними приносит с собой в основном лишь отрицательные переживания.

В этот тяжелый период, каждому будет важно признать, что какие-то вещи, с ним не случаться уже никогда. Уже не получится стать космонавтом, или принцессой.

Так же нужно дополнить, что помимо расставаний с иллюзиями, это тот самый временной отрезок, когда люди сталкиваются с ощущением уменьшения физических сил, и потерей внешних признаков молодости.

И для того что бы примириться со всеми, выше перечисленными тревожащими тенденциями, с наименьшими потерями, каждый зрелый человек должен иметь большую гибкость.

Умение варьировать свое отношение к ситуации антагонистично ригидности, а она в свою очередь большой враг в такой ситуации. Так как жесткие тенденции, устоявшиеся с годами, под натиском новых данностей могут вылиться большое количество проблем, для того, кто уже не соответствует своим представлениям, но все еще пытается их как-то реабилитировать в контексте старых идей.

Позитивная реализация примирения с новыми факторами жизни, включает в себя переосмысление и переоценку идей, принципов и смыслов, в рамках новых реалий.

В этом отношении, если ранний период зрелости часто сопровождался фиксацией индивида на себе, то средний период, после успешно преодоленного кризиса, часто делает менее значимым собственное Я и всё большее значение приобретают близкие люди.

Преодолевая кризис, люди часто пересматривают и переоценивают достигнутые и поставленные цели, что сопровождается изменением отношения к своей профессиональной деятельности. Дело, которое имело большое значение в тот период, когда человек становился на свой профессиональный путь, может быть совершенно не актуально, и не представлять большой ценности после кризиса.

Многие понимают, что этот период не самый удачный для смены деятельности, и это еще один пункт с которым нужно найти общий язык. Ведь нелегко принять тот факт, что-то дело, которому отдано такое количество времени, вдруг стало не нужным, а годы, потраченные на него, кажутся пустой тратой времени.

Таким образом, мы можем видеть, что возрастные особенности переживания одиночества, напрямую связаны со спецификой данного возрастного этапа.

Результат, позитивный или негативный, вхождения в новые социальные роли: создание семьи, рождение детей, профессиональная успешность и т.д. Отражает специфику проявления состояния одиночества в зрелом возрасте.

1.4. Гендерные особенности переживания одиночества в зрелом возрасте

Описывая общую специфику зрелого возраста, и основные кризисные тенденции, стоит детализировать картину, и проявить гендерные различия.

Центральным и самым известным феноменом этого возрастного этапа является кризис среднего возраста. Различия в факторах появления кризиса, особенностей его переживания и способах его преодоления, между мужчинами и женщинами, отражает гендерную специфику одиночества в зрелом возрасте.

В рамках исследования мужчин на разность реакции, на кризис среднего возраста, было выявлено, что хоть в частных случаях разброс показателей

достаточно велик, тем не менее, можно проследить присущие большинству общие тенденции.

Большая часть респондентов к середине жизни выработали индивидуально эффективную стратегию жизни, позволявшую им справляться с большинством проблем. При этом характер проблем был тоже достаточно типичен, это старость собственных родителей, и необходимость заботы о них, взрослеющие дети и факт упадка жизненных сил.

Было установлено, что для мужчин среднего возраста большое значение имеет качество взаимоотношений в семье, хотя раньше за критерий в основном брали только удовлетворенность своей профессиональной деятельностью.

Выделяя центральную проблему преодоления кризиса, нужно сказать, что для большей части мужчин, имеет большое значение соответствие стандарту «успешного мужчины», принятого в социуме, и зачастую, мужчины тратят большое количество сил, в попытке максимально приблизиться к этому стандарту.

Так вот проблема преодоления кризиса во многом сводится к тому, что бы принять факт, что в определенных отношениях достичь и реализовать качества присущие этому стандарту не удастся, а некоторые достигнутые качества, в итоге, выглядят не так привлекательно как раньше.

Исследуя специфику переживания кризиса женщинами, были также выделены факторы, присущие в том или ином виде большинству женщин.

Общепринято, что женщины в большей степени ассоциируют себя с семьей, нежели с успехами на профессиональном поприще. Анализируя результаты исследования, направленного на изучение преодоления кризиса среднего возраста, были выявлены три знаковых момента, которые присущи большинству испытуемых.

Первый и самый распространенный, это рождение ребенка, знаковый период принятия для себя новой роли и нового статуса.

Второй существенный момент, который выделяли женщины, покидание детьми дома, и как следствие ослабление родительской функции.

Третьим важным моментом, на который обратило внимание большое количество женщин, это период жизни, когда дети уже взрослые, состоявшиеся люди, и необходимость в родителе, как объекте опеки, достаточно низкая.

Так же, существенным дополнением к проблеме переживания женщинами кризиса среднего возраста, станет упоминание о том, насколько велика в нашем обществе роль физической привлекательности женщин. Не трудно догадаться, о чем пойдет речь, ведь именно в этот период женщине нужно примириться с тем, что ей уже не 18 лет.

Помимо внешних признаков проявления возраста, нужно добавить фактор, с которым тоже приходится иметь дело, а именно менопауза. Не возможность родить ребенка становится для некоторых женщин большим испытанием, о чем красноречиво свидетельствует статистический факт, выявляющий высокий уровень депрессии, среди женщин данной возрастной группы.

В качестве некоего резюме, по написанному выше, хочу сказать о том, что зрелый возраст, это самый длительный и насыщенный период. Время подведения итогов, и прощания с иллюзиями. Время высших достижений, и граница ни минуемого расставания с ними. Именно в этих переломных моментах, немного различных для мужчин и женщин, и кроется специфика переживания одиночества, и возникает риск появления этого состояния.

То насколько успешно человек адаптируется к новым данностям своего бытия в этот период, преодолевая кризисные моменты. Напрямую отразится на том, будет ли одиночество слабым, кратковременным переживанием, или тяжелым, длительным дестабилизирующим состоянием.

Выводы по первой главе

В первой части нашей работы мы рассмотрели два теоретических аспекта, во взаимосвязи с гендерной спецификой, а именно понятие одиночества и зрелого возраста мужчин и женщин.

Анализируя воззрения различных ученых, как отечественных, так и зарубежных, мы смогли выделить основные существенные признаки феномена одиночества, а именно:

1. Общим признаком, в переживании одиночества, характерном как для мужчин, так и для женщин, является переживание изолированности, и отчужденности. Большинство переживающих одиночество, чувствуют дистанцию между собой, и другими.
2. Также нами были выделены и более специфичные признаки. В индивидуальном анализе, от человека к человеку, переживание одиночества наполнено разнообразными, специфическими чертами. Такие факторы как: тревожность, страх перед контактом с другими людьми, трудность в выражении собственных чувств и т.д. В каждом конкретном случае, могут различаться по наличию, и форме выраженности.
3. Отдельного упоминания, заслуживает позитивная форма переживания одиночества, а именно - уединение, ресурсное состояние, в котором человек способен вторично анализировать с пользой, прожитый опыт, наслаждаться покоем и умиротворением, планируя, ставя цели, и переживая отсутствие других людей рядом, как возможность глубже себя познать.

Именно широта факторов возникновения одиночества и разнообразие его форм, демонстрирует нам факт наличия множества теорий и взглядов на эту проблему.

Разнятся взгляды на нормальность и патологичность этого явления, на формирующие его основы, и на его природу.

Для одних это данность бытия, для других следствие социума, в любом случае у большинства исследовавших это явление ученых, как правило есть

основания для того что бы придерживаться своих теорий.

Вторым тезисом, интересующий нас во взаимосвязи с исследуемым нами феноменом, был средний возраст, здесь мы рассматривали существенные этапы, как для женщин, так и для мужчин, и также выделили ряд существенных тенденций:

1. Этот период можно ставить на первое место по его продолжительности, и уровню развития качеств, и навыков индивида. Вершина прогресса личности.
2. Тем не менее, такое «плато», при кажущейся стабильности, имеет не малое количество поводов для беспокойств. Середина жизни, своеобразный порог, на котором стоит остановиться, оглянуться, и подумать хорошенько, о пройденном пути, и о будущей дороге.

Анализируя индивидуальные, и общие, как для женщин, так и для мужчин признаки, мы выяснили, что причины кризиса имеют гендерные отличия, хотя и присутствуют общие для всех факторы:

1. Общими факторами, является факт перехода в позднюю зрелость, и дальнейшую старость, прощание с мечтами молодости.
2. Для мужчин значительным, является их профессиональная успешность, количество достижений, в сравнении с образом, который был намечен в начале жизни, а так же примирение с фактом убывания физических сил.
3. Для женщин же в большей степени значительными, являются факторы, относящиеся к семье, взросление детей, и последующее покидание ими родного дома, убыванию физической привлекательности.

Разрешение же кризиса, может иметь самое разное наполнение, от тяжелого эмоционального расстройства, до гармоничной позиции, где будут найдены компромиссы со всеми тревожащими данностями.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

2.1. Организация эксперимента и методы исследования субъективного переживания одиночества

Готовясь к исследованию, с учетом поставленных нами целей, было сформировано две выборки из 15 респондентов, в возрасте от 35 до 45 лет, состоящие из 15 мужчин, и 15 женщин.

Для соответствия целям исследования, респонденты отбирались по одному дополнительному критерию - наличие супружеских взаимоотношений всех участвующих в эксперименте (не было супружеских пар, каждый респондент был единственным представителем своей семьи).

Основной целью эксперимента было сопоставление всех трех исследуемых позиций между выборками, для выявления наличия общих, и частных гендерных тенденций.

Предваряя нижеследующее, хотелось бы добавить, что работа с каждым из участников была проведена персонально.

Работа структурировалась поэтапно, а потому о каждом этапе стоит сказать отдельно.

Этап первый: с каждым из участников была проведена предварительная беседа, целью которой было сориентировать в рамках проводимой работы, разъяснить этапы и специфику выполнения, выбранных для исследования методик.

Второй этап: в качестве первой методики был выбран - «Дифференциальный опросник переживания одиночества», созданный и валидизированный Е.Н. Осиным и Д.А. Леонтьевым в 2013 году. Методика представляет собой опросник, состоящий из 40 вопросов, позволяющий дифференцировать состояние одиночества на типы, а так же определить отношение индивида к переживаемому феномену.

Третий этап: второй методикой выбранной для эксперимента стал - «тест жизнестойкости», русскоязычная адаптация зарубежной методики - HardinessSurvey, в нашем случае используется вариант, выполненный Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой. Основной целью теста является определение уровня жизнестойкости – фактора, способствующего более успешному разрешению стрессовых ситуаций.

Четвертый этап: третья и последняя методика, выбранная для наших респондентов - методика «духовный кризис», созданная Л.В. Шутовой и А.В. Ляшуком. Методика направлена на диагностику кризисного состояния личности в русле экзистенциально-гуманистической психологии.

Пятый этап: анализ и систематизация результатов с применением метода математической обработки. Использовался t-критерий Стьюдента.

Цель исследования: изучить одиночество как комплексный феномен, во взаимосвязи с гендерным аспектом, прояснить субъективные особенности переживания одиночества, и выявить гендерные различия, сопоставив результаты, полученные в ходе исследования мужчин и женщин.

Перейдем к более подробному ознакомлению с выбранными методиками.

Дифференциальный опросник переживания одиночества: методика представляет собой опросник, базирующийся на экзистенциальных представлениях об отношении личности к одиночеству, благодаря которым принятие одиночества, как экзистенциальной данности, дает индивиду возможность позитивно воспринимать ситуации уединения, и воспользоваться ими как возможностью для личного развития. Отрицание или боязнь одиночества, наоборот, становится причиной избегания уединения, регулярному поиску возможности социализироваться, благодаря чему человек не имеет ситуаций, для встречи с самим собой.

Инструкция: вам предложен ряд утверждений. Пожалуйста, ознакомьтесь с каждым из них последовательно и решите, насколько Вы

согласны с ним, выбрав один из четырех вариантов ответа: «Не согласен», «Скорее не согласен», «Скорее согласен», «Согласен».

Интерпретация результатов: полная версия опросника содержит 40 утверждений, сгруппированных в 8 субшкал и 3 шкалы.

Субшкала 1 «Изоляция» содержит утверждения, говорящие об отсутствии людей, с которыми возможен близкий контакт.

Субшкала 2 «Переживание одиночества» включает в себя сформулированные в общем виде утверждения, конструирующие образ Я респондента как одинокого человека.

Субшкала 3 «Отчуждение» подчёркивает отсутствие значимых связей с окружающими людьми.

Субшкала 4 «Дисфория одиночества» измеряет негативные чувства, связанные с пребыванием в одиночестве.

Субшкала 5 «Одиночество как проблема» отражает негативную оценку одиночества как феномена.

Субшкала 6 «Потребность в компании» измеряет переживаемую потребность в общении.

Субшкала 7 «Радость уединения» измеряет принятие человеком одиночества и уединения.

Субшкала 8 «Ресурс уединения» содержит утверждения, отражающие продуктивные аспекты уединения.

Сумма субшкал 1-3 даёт балл по шкале «Общее одиночество», отражает уровень насущного восприятия одиночества респондентом, недостаточность близкого контакта с другими людьми. Высокие баллы по шкале ОО, связаны с актуальной выраженностью переживания изоляции, недостатка эмоциональной близости или контактов с людьми. Низкие баллы по шкале ОО говорят о том, что человек не переживает болезненного состояния одиночества, вызванного недостатком близости или общения, и не воспринимает себя как одинокого человека.

Сумма субшкал 4-6 даёт балл по шкале «Зависимость от общения», отражающей неприятие одиночества, неспособность оставаться одному. Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о негативном представлении респондента об одиночестве, и его склонности искать общение любой ценой, с целью избежать ситуаций уединения, которые связаны с неприятными или болезненными переживаниями. Низкие баллы по этой шкале, напротив, отражают спокойное, толерантное отношение к переживанию одиночества, ситуациям уединения и одиноким людям.

Сумма субшкал 7-8 даёт балл по шкале «Позитивное одиночество», измеряющей умение человека воспринимать уединение как ресурс, творчески реализовывать его для самопознания и саморазвития. Высокие баллы по этой шкале говорят о том, что человек переживает позитивные эмоции в ситуациях уединения, может ценить их, и настроен сознательно пользоваться временем наедине с самим собой. Низкие баллы по этой шкале демонстрируют неумение человека находить ресурс в ситуациях уединения, и отсутствие позитивных эмоций в связи с уединением.

Тест жизнестойкости: представляет собой русскоязычную адаптацию англоязычного опросника HardinessSurvey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди (Maddi) в 1984 году. Оригинальный вариант адаптации на русский язык был выполнен Д.А. Леонтьевым, Е.И. Рассказовой.

Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, содержит в себе три относительно независимых аспекта: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Уровень наличия этих аспектов, и жизнестойкости в целом, препятствует появлению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях, за счет стойкого совладания со стрессами.

Вовлеченность - определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее, дает максимальный шанс найти нечто

стоящее и интересное для личности». Индивид с высоким уровнем вовлеченности, получает удовольствие от собственной деятельности. В противовес этому, низкий уровень вовлеченности часто является причиной чувства отвергнутости.

Контроль представляет собой уверенность в том, что борьба может позволить повлиять на результат происходящего, хоть даже это влияние не стопроцентно, и успех не гарантирован. Как антагонист этому - чувство собственной беспомощности. Личность, с высоко развитым аспектом контроля, чувствует, что сама определяет собственную деятельность, и свой путь.

Принятие риска - убежденность человека в том, что все то, что с ним происходит, положительно влияет на его развитие за счет навыков, полученных из опыта, и не имеет значения, положительного или отрицательного. Индивид, воспринимающий жизнь как возможность приобрести опыт, готов действовать, не имея существенных гарантий успеха, на свой страх и риск. В основе принятия риска заложена идея самосовершенствования, через активное получение знаний из опыта, и последующее их использование.

Цель исследования: проверить уровень способности и готовности индивида активно и гибко действовать в стрессовых ситуациях, его восприимчивость к переживанию стрессовых ситуаций, и его подверженность депрессивным состояниям.

Инструкция: ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов о себе. Выберите тот ответ, который наиболее соответствует вашему мнению. Верных и не верных, ответов, здесь нет. По возможности действуйте в темпе, не задерживаясь на ответах подолгу. Действуйте последовательно, не пропуская вопросов.

Интерпретация результатов: опросник состоит из ряда пунктов-утверждений, с которыми испытуемый должен выразить своё согласие или

несогласие. Из шкалы могут быть извлечены 4 показателя: вовлечённость, контроль, принятие риска и общий показатель жизнестойкости.

Методика «Духовный кризис»: психологическая методика, направлена на выявление кризисного состояния человека, в русле экзистенциально-гуманистической психологии.

Духовный кризис - это состояние переживания утраты бытийной основы существования. Позитивный финал этого кризиса, приводит к формированию новой системы жизненных ориентиров, базирующейся на вновь полученном личном опыте. Манифестациями духовного кризиса, могут являться конфликтные состояния, вызванные следующими факторами: страхом смерти, одиночеством, свободой, бессмысленностью, грехом, ответственностью, неудовлетворенностью и страданием.

В основу создания методики, были положены постулаты экзистенциальной психологии, и принципы субъективного, временного шкалирования. Заключающиеся в оценке человеком тех, или иных параметров, в различных временных измерениях (прошлом, настоящем, будущем).

Инструкция: перед вами находится восемь жизненных категорий. Каждую категорию можно представить в трех временах: прошлом, настоящем и будущем. Подумайте о своей жизни, о том, какой она была, какая она сейчас, и какой вы ее видите в будущем. Исходя из представлений о собственной жизни, охарактеризуйте проявленность приведенных категорий в вашей жизни по шкале от 0 («полностью отсутствует») до 6 («постоянно присутствует»).

Категории:

1. Неудовлетворённость
2. Одиночество
3. Свобода
4. Грех

5. Стрaдание
6. Ответственность
7. Страх смерти
8. Бессмысленность

Интерпретация результатов: респонденту необходимо дать оценку проявления восьми категорий экзистенциального наполнения жизни, в отношении прошлого, настоящего и будущего.

Рассчитываются два показателя, вероятность духовного кризиса и напряженность экзистенциального вакуума.

Определяется тенденция духовного кризиса:

Прогрессивная - наблюдается увеличение проявлений духовного кризиса в субъективном времени, что говорит о неудовлетворенности жизнью, о стремлении человека выйти на новый уровень своего развития; появляются устремления нравственного и религиозного характера.

Регрессивная - наблюдается снижение проявлений духовного кризиса, что указывает на духовный рост испытуемого; человек по-новому смотрит на жизнь, у него появилась осознанная цель и смысл жизни.

Стагнационная - в зависимости от величины коэффициентов может указывать на следующие проявления:

Пиковая - может указывать на человека, переживающего эмоциональный шок (к примеру утрату близкого человека) или переживающего разочарование от жизни.

Низинная - указывает на человека, иногда входящего в состояние духовного кризиса, но отрицающего правдивость своих переживаний.

2.2. Результаты проведенного исследования

Дифференциальный опросник переживания одиночества:

Состоит из 40 утверждений, ответы на которые формируют сумму баллов по восьми субшкалам, сумма которых в свою очередь формирует общий балл по трем шкалам.

Критерии оценивания применяются исходя из количества набранных по шкалам баллов, само оценивание предлагает нам три варианта выраженности признака, низкий, средний и высокий.

Так же хочу добавить, что для анонимности, все респонденты в таблицах находятся под числовым значением, тем не менее, номер респондента остается неизменным от методики к методике.

Таблица 1.

Дифференциальный опросник переживания одиночества, мужская выборка, n- 15.											
№	1с.ш.	2с.ш.	3с.ш.	4с.ш.	5с.ш.	6с.ш.	7с.ш.	8с.ш.	1ш.	2ш.	3ш.
1.	Н	Н	Н	Н	С	С	С	С	Н	С	С
2.	Н	Н	Н	С	С	С	С	С	Н	С	С
3.	С	Н	С	Н	Н	Н	С	В	С	Н	В
4.	Н	Н	Н	С	С	С	С	С	Н	С	С
5.	Н	Н	Н	Н	С	С	С	В	Н	С	С
6.	С	С	В	Н	Н	Н	С	В	С	Н	В
7.	Н	Н	Н	Н	Н	С	С	С	Н	Н	С
8.	Н	Н	Н	Н	С	С	Н	С	Н	Н	Н
9.	Н	Н	С	Н	Н	Н	С	В	Н	Н	В
10.	С	С	С	С	С	С	Н	С	С	С	С
11.	Н	Н	Н	С	С	С	Н	С	Н	С	Н
12.	Н	Н	Н	Н	Н	С	С	В	Н	Н	В
13.	Н	Н	Н	С	С	С	С	С	Н	С	С
14.	Н	Н	Н	Н	С	С	С	В	Н	Н	С

15.	Н	Н	С	Н	Н	Н	С	В	Н	Н	В
-----	---	---	---	---	---	---	---	----------	---	---	----------

Аббревиатуры:

1. с.ш. – субшкала.
2. ш. – шкала.
3. Н – низкое значение выраженности признака.
4. С – среднее значение выраженности признака.
5. В – высокое значение выраженности признака.

Таблица 2.

Дифференциальный опросник переживания одиночества, женская выборка, n- 15.											
№	1с.ш.	2с.ш.	3с.ш.	4с.ш.	5с.ш.	6с.ш.	7с.ш.	8с.ш.	1ш.	2ш.	3ш.
1.	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С
2.	Н	Н	С	С	С	С	С	С	Н	С	С
3.	Н	Н	Н	С	С	С	С	С	Н	С	С
4.	Н	Н	Н	С	С	В	С	Н	Н	С	Н
5.	С	С	В	В	С	В	С	С	С	В	С
6.	С	С	С	С	С	Н	С	С	С	С	С
7.	Н	Н	Н	Н	Н	Н	В	В	Н	Н	В
8.	Н	Н	С	Н	Н	С	С	В	Н	Н	С
9.	Н	Н	Н	С	С	С	С	С	Н	С	С
10.	Н	Н	С	С	С	С	С	С	Н	С	С
11.	С	С	С	С	С	С	С	В	С	С	С
12.	Н	Н	Н	В	С	В	С	С	Н	В	С
13.	В	С	В	Н	С	Н	В	В	В	Н	В
14.	Н	Н	Н	С	С	В	С	С	Н	С	С
15.	Н	Н	В	Н	Н	Н	С	В	Н	Н	С

Аббревиатуры:

1. с.ш. – субшкала.
2. ш. – шкала.
3. Н – низкое значение выраженности признака.
4. С – среднее значение выраженности признака.
5. В – высокое значение выраженности признака.

Тест жизнестойкости:

Состоит из 45 утверждений, ответы на которые формируют сумму баллов по четырем шкалам.

Таблица 3.

Тест жизнестойкости, мужская выборка, n- 15.				
№	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
1.	81 - О	33 - О	29 - О	19 - В
2.	114 - В	48 - В	45 - В	21 - В
3.	66 - Н	25 - Н	28 - О	13 - О
4.	113 - В	52 - В	40 - В	21 - В
5.	83 - О	36 - О	30 - О	17 - О
6.	71 - О	29 - О	32 - О	10 - О
7.	89 - О	40 - О	33 - О	16 - О
8.	77 - О	28 - Н	31 - О	18 - В
9.	74 - О	33 - О	26 - О	15 - О
10.	85 - О	36 - О	32 - О	17 - О
11.	120 - В	51 - В	47 - В	22 - В
12.	76 - О	32 - О	27 - О	17 - О
13.	103 - В	45 - О	37 - О	21 - В
14.	95 - О	41 - О	37 - О	17 - О
15.	85 - О	35 - О	31 - О	19 - В

Аббревиатуры:

1. Н – признак проявлен ниже нормы.
2. О – признак в пределах нормального значения.
3. В – признак проявлен выше нормы.

Таблица 4.

Тест жизнестойкости, женская выборка, n- 15.				
№	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
1.	61 - Н	27 - Н	21 - О	13 - О
2.	83 - О	37 - О	25 - О	21 - В
3.	69 - О	31 - О	23 - О	15 - О
4.	69 - О	37 - О	14 - Н	18 - В
5.	49 - Н	21 - Н	15 - Н	13 - О
6.	63 - О	27 - Н	23 - О	13 - О
7.	92 - О	40 - О	33 - О	19 - В
8.	87 - О	37 - О	30 - О	20 - В
9.	89 - О	40 - О	29 - О	20 - В
10.	83 - О	33 - О	31 - О	19 - В
11.	91 - О	34 - О	41 - В	16 - О
12.	105 - В	45 - О	40 - В	20 - В
13.	28 - Н	13 - Н	10 - Н	5 - Н
14.	71 - О	34 - О	23 - О	14 - О
15.	95 - О	42 - О	36 - О	17 - О

Аббревиатуры:

1. Н – низкое значение выраженности признака.
2. О – оптимальное значение выраженности признака.
3. В – высокое значение выраженности признака.

Таблица 5.

Тест жизнестойкости, сравнение результатов двух выборок, n- 15.						
№	Н		О		В	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1. Жизнестойкость	1	3	10	11	4	1
2. Вовлеченность	2	4	10	12	3	0
3. Контроль	0	3	12	10	3	2
4. Принятие риска	0	1	8	7	7	7

Аббревиатуры:

1. Н – низкое значение выраженности признака.
2. О – оптимальное значение выраженности признака.
3. В – высокое значение выраженности признака.

Методика «духовный кризис»:

Респондент оценивает восемь факторов по уровню присутствия в своей жизни.

Сами факторы преподносятся в трех проекциях - прошлое, настоящее и будущее. В рамках каждой проекции респондент должен присвоить фактору определенное количество баллов.

Таким образом, высчитывается вероятность духовного кризиса, и напряженность экзистенциального вакуума.

Далее высчитывается сумма по проекциям прошлое, настоящее и будущее, что позволяет судить о типе тенденций.

Типы тенденций: прогрессивная, регрессивная, стагнационная, пиковая и низинная.

Таблица 6.

Методика «духовный кризис», мужская выборка, n- 15.						
№	ВДК	НЭВ	П	Н	Б	Т
1.	35	36	41	33	31	Регрессивная
2.	25	30	25	25	25	Стагнационная
3.	50	63	50	45	54	Низинная
4.	22	32	18	25	25	Прогрессивная
5.	36	50	31	41	35	Пиковая
6.	56	71	35	68	66	Пиковая
7.	40	54	47	35	39	Низинная
8.	34	44	39	31	31	Прогрессивная
9.	40	54	45	35	41	Низинная
10.	47	55	37	47	56	Прогрессивная
11.	25	34	22	27	27	Прогрессивная
12.	44	57	45	39	47	Низинная
13.	26	34	33	27	18	Регрессивная
14.	27	34	25	29	27	Пиковая
15.	42	53	47	39	19	Регрессивная

Аббревиатуры:

1. ВДК - вероятность духовного кризиса.
2. НЭВ - напряженность экзистенциального вакуума.
3. П - сумма по проекции прошлое.
4. Н - сумма по проекции настоящее.
5. Б - сумма по проекции будущее.
6. Т - тип тенденции.

Таблица 7.

Методика «духовный кризис», женская выборка, n- 15.						
№	ВДК	НЭВ	П	Н	Б	Т
1.	38	53	39	39	37	Регрессивная
2.	34	41	33	33	35	Регрессивная
3.	47	57	45	47	47	Прогрессивная
4.	39	50	39	39	39	Стагнационная
5.	38	44	33	41	39	Пиковая
6.	48	65	43	50	52	Прогрессивная
7.	45	62	43	47	43	Пиковая
8.	40	51	43	39	37	Регрессивная
9.	49	62	45	47	54	Прогрессивная
10.	39	47	43	39	35	Регрессивная
11.	36	53	31	35	41	Прогрессивная
12.	40	55	35	41	43	Прогрессивная
13.	51	70	50	47	56	Низинная
14.	47	63	31	54	56	Прогрессивная
15.	47	62	41	47	52	Прогрессивная

Аббревиатуры:

1. ВДК - вероятность духовного кризиса.
2. НЭВ - напряженность экзистенциального вакуума.
3. П - сумма по проекции прошлое.
4. Н - сумма по проекции настоящее.
5. Б - сумма по проекции будущее.
6. Т - тип тенденции.

Таблица 8.

Методика «духовный кризис», сравнение результата двух выборок, n- 15.		
Вероятность духовного кризиса:	М	Ж
От 0 до 33 баллов (низкое значение)	5	0
От 34 до 66 баллов (среднее значение)	10	15
От 67 до 100 баллов (высокое значение)	0	0
Напряженность экзистенциального вакуума:	М	Ж
От 0 до 33 баллов (низкое значение)	2	0
От 34 до 66 баллов (среднее значение)	12	14
От 67 до 100 баллов (высокое значение)	1	1
Типы тенденций:	М	Ж
Прогрессивная	4	7
Регрессивная	3	4
Пиковая	3	2
Низинная	4	1
Стагнационная	1	1

Аббревиатуры:

1. М - мужчины.
2. Ж - женщины.

2.3. Анализ и интерпретация данных полученных в ходе исследования

В предыдущей главе мы провели экспериментальное исследование по трем методикам, дабы не быть голословным, и не строить субъективных предположений по поводу полученных результатов, стоит обратиться к методам математической обработки данных, в нашем конкретном случае мы

воспользуемся t-критерием Стьюдента.

Основная цель, данной математической обработки данных, состоит в сопоставлении результатов между выборками мужчин и женщин, с целью выявления наличия, или отсутствия, гендерных различий исследуемых признаков.

Производить расчеты будем опираясь на формулу:

$$t_{\text{эмп}} = \frac{\bar{x} - \bar{y}}{\sigma_{x-y}}$$

где \bar{x} и \bar{y} - средние арифметические значения признака, в выборках мужчин и женщин, а σ_{x-y} - стандартная ошибка разности средних арифметических.

В нашем случае, мы имеем равное количество респондентов в каждой выборке, $n_1 = n_2$, следовательно, мы применим формулу:

$$\sigma_{x-y} = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2 + \sum (y_i - \bar{y})^2}{(n-1) \cdot 2}}$$

где n - количество респондентов в выборке, а $\sum (x_i - \bar{x})^2$ и $\sum (y_i - \bar{y})^2$ квадрат отклонения, от среднего арифметического значения признака.

Подсчет числа степеней свободы, для выборок где $n_1 = n_2$, осуществляется по формуле: $k = 2 * n - 2$.

Далее сравним полученное значение $t_{\text{эмп}}$ с контрольным значением t-критерия Стьюдента.

Если $t_{\text{эмп}} > t_{\text{крит}}$, то гипотеза H_1 принимается, в противном случае гипотеза отвергается и принимается альтернативная гипотеза H_0 .

Дифференциальный опросник переживания одиночества:

В рамках данной методики нас интересуют три основных позиции, и восемь дополнительных:

Три основных - общее одиночество, зависимость от общения и позитивное одиночество.

Восемь дополнительных - изоляция, переживание одиночества, отчуждение, дисфория одиночества, одиночество как проблема, потребность в компании, радость уединения и ресурс уединения.

Таблица 9.

Дифференциальный опросник переживания одиночества, расчет разницы показателей по шкале - общее одиночество, n- 15.						
№	Полученные результаты		Отклонение от среднего		Квадраты отклонения	
	X	Y	$\sum (x_i - \bar{x})$	$\sum (y_i - \bar{y})$	$\sum (x_i - \bar{x})^2$	$\sum (y_i - \bar{y})^2$
1.	20	32	-2,7	4,9	7,2	24,0
2.	16	22	-6,7	-5,7	44,8	32,4
3.	34	21	11,3	-6,1	127,6	37,2
4.	17	20	-5,7	-7,1	32,4	50,4
5.	21	44	-1,7	16,9	2,8	285,6
6.	40	34	17,3	6,9	299,2	47,6
7.	20	19	-2,7	-8,1	7,2	65,6
8.	16	23	-6,7	-4,1	44,8	16,8
9.	24	17	1,3	-10,1	1,6	102,0
10.	33	23	10,3	-4,1	106,0	16,8
11.	15	37	-7,7	9,9	59,2	98,0
12.	26	18	3,3	-9,1	10,8	82,8
13.	18	48	-4,7	20,9	22,0	436,8
14.	17	21	-5,7	-6,1	32,4	37,2

15.	24	28	1,3	0,9	1,6	0,8
Сумма	341	407	-	-	799,6	1334,0
Среднее	22,7	27,1	-	-	-	-

Гипотезы:

H_0 -уровень общего одиночества, между мужчинами и женщинами, не отличается.

H_1 - уровень общего одиночества, существенно отличается, между мужчинами и женщинами.

Общее количество респондентов: $n_1=15$, $n_2=15$.

Число степеней свободы: $k = 2 * 15 - 2 = 28$.

Средние значения признака: $X_{cp}=22,7$; $Y_{cp}=27,1$.

Разница по абсолютной величине между средними: $X_{cp} - Y_{cp} = 22,7 - 27,1 = 4,4$.

$$\sigma_{x-y} = 3,1.$$

$$t_{эмп}=1,4.$$

$$t_{кр} = 2,049 \text{ для } \alpha=0,05;$$

Если построить ось значимости, и распределить на ней полученные результаты, то мы увидим что полученное нами эмпирическое значение - 1,4, находится в зоне незначимости, так как критическое значение для $\alpha=0,05$ составляет 2,049.

Следовательно мы отклоняем гипотезу H_1 , и принимаем гипотезу H_0 , так как уровень общего одиночества, между мужчинами и женщинами среднего возраста, существенно не отличается.

Таблица 10.

Дифференциальный опросник переживания одиночества, расчет разницы показателей по шкале - зависимость от общения, n- 15.						
№	Полученные результаты		Отклонение от среднего		Квадраты отклонения	
	Х	У	$\sum (x_i - \bar{x})$	$\sum (y_i - \bar{y})$	$\sum (x_i - \bar{x})^2$	$\sum (y_i - \bar{y})^2$
1.	32	26	1,0	-0,6	1,0	3,6
2.	39	24	8,0	-2,6	64,0	6,7
3.	22	33	-9,0	-6,4	81,0	40,9
4.	40	23	9,0	-3,6	81,0	12,9
5.	32	27	1,0	0,4	1,0	1,6
6.	26	34	-5,0	7,4	25,0	54,7
7.	28	25	-3,0	-1,6	9,0	2,5
8.	29	19	-2,0	-7,6	4,0	57,7
9.	23	31	-8,0	4,4	64,0	19,3
10.	42	21	11,0	-5,6	121,0	31,3
11.	37	19	6,0	-7,6	36,0	57,7
12.	29	31	-2,0	4,4	4,0	19,3
13.	41	25	10,0	-1,6	100,0	2,5
14.	28	28	-3,0	1,4	9,0	1,9
15.	18	34	-13,0	7,4	169,0	54,7
Сумма	466	400	-	-	769,0	362,6
Среднее	31,0	26,6	-	-	-	-

Гипотезы:

H_0 -уровень зависимости от общения между мужчинами и женщинами не отличается.

H_1 - уровень зависимости от общения существенно отличается между мужчинами и женщинами.

Общее количество респондентов: $n_1=15, n_2=15$.

Число степеней свободы: $k = 2 * 15 - 2 = 28$.

Средние значения признака: $X_{cp}=31,0; Y_{cp}=26,6$.

Разница по абсолютной величине между средними: $X_{cp} - Y_{cp} = 31,0 - 26,6 = 4,4$.

$$\sigma_{x-y} = 2,3.$$

$$t_{эмп} = 1,9.$$

$$t_{кр} = 2,049 \text{ для } p=0,05;$$

Если построить ось значимости, и распределить на ней полученные результаты, то мы увидим что полученное нами эмпирическое значение - 1,9, находится в зоне незначимости, так как критическое значение для $p=0,05$ составляет 2,049.

Следовательно мы отклоняем гипотезу H_1 , и принимаем гипотезу H_0 , так как уровень зависимости от общения, между мужчинами и женщинами, в исследуемой нами выборке, существенно не отличается.

Таблица 11.

Дифференциальный опросник переживания одиночества, расчет разницы показателей по шкале - позитивное одиночество, n- 15.						
№	Полученные результаты		Отклонение от среднего		Квадраты отклонения	
	X	Y	$\sum (x_i - \bar{x})$	$\sum (y_i - \bar{y})$	$\sum (x_i - \bar{x})^2$	$\sum (y_i - \bar{y})^2$
1.	26	23	-0,6	-3,0	3,6	9,0
2.	24	26	-2,6	0,0	6,7	0,0
3.	33	25	6,4	-1,0	40,9	1,0
4.	23	17	-3,6	-9,0	12,9	81,0
5.	27	21	0,4	-5,0	1,6	25,0

6.	34	25	7,4	-1,0	54,7	1,0
7.	25	34	-1,6	8,0	2,5	64,0
8.	19	30	-7,6	4,0	57,7	16,0
9.	31	26	4,4	0,0	19,3	0,0
10.	21	26	-5,6	0,0	31,3	0,0
11.	19	29	-7,6	3,0	57,7	9,0
12.	31	20	4,4	-6,0	19,3	36,0
13.	25	34	-1,6	8,0	2,5	64,0
14.	28	25	1,4	-1,0	1,9	1,0
15.	34	30	7,4	4,0	54,7	16,0
Сумма	400,0	391,0	-	-	362,6	314,0
Среднее	26,6	26,0	-	-	-	-

Гипотезы:

H_0 -уровень позитивного одиночества между мужчинами и женщинами не отличается.

H_1 - уровень позитивного одиночества существенно отличается между мужчинами и женщинами.

Общее количество респондентов: $n_1=15$, $n_2=15$.

Число степеней свободы: $k = 2 * 15 - 2 = 28$.

Средние значения признака: $X_{cp}=26,6$; $Y_{cp}=26,0$.

Разница по абсолютной величине между средними: $X_{cp} - Y_{cp} = 26,6 - 26,0 = 0,6$.

$$\sigma_{x-y} = 1,7.$$

$$t_{эмп}=0,3.$$

$$t_{кр} = 2,049 \text{ для } \alpha=0,05;$$

Если построить ось значимости, и распределить на ней полученные результаты, то мы увидим что полученное нами эмпирическое значение $-0,3$,

находится в зоне незначимости, так как критическое значение для $p=0,05$ составляет 2,049.

Следовательно мы отклоняем гипотезу H_1 , и принимаем гипотезу H_0 , так как уровень позитивного одиночества, между мужчинами и женщинами, в исследуемой нами выборке, существенно не отличается.

Полученные результаты по трем основным категориям, демонстрируют нам отсутствие значимых различий между выборками, но зная специфику их наполнения, стоит произвести более детальное сравнение, сопоставив полученные результаты по восьми дополнительным категориям.

Таблица 12.

Дифференциальный опросник переживания одиночества, расчет разницы показателей по восьми субшкалам, n- 15.								
№	Хср.	Уср.	$\sum (x_i - \bar{x})^2$	$\sum (y_i - \bar{y})^2$	Хср.- Уср.	тэмп.	ткр.	Рез.
1.	6,8	7,8	95,6	292,4	1	0,7	2,049	-
2.	7,3	8,3	80,6	132,9	1	1	2,049	-
3.	8,5	10,9	173,6	169,0	2,4	2,0	2,049	-
4.	9,0	11,3	79,0	162,0	2,3	2,3	2,049	+
5.	11,0	11,1	104,0	55,9	0,1	0,1	2,049	-
6.	11,2	12,5	118,0	192,4	1,3	1,1	2,049	-
7.	9,3	9,9	93,8	61,0	0,6	0,7	2,049	-
8.	17,5	15,1	151,0	182,1	2,4	2,0	2,049	-

Аббревиатуры:

1. Хср. и Уср. - средние значения признака, в мужской и женской выборках.
2. $\sum (x_i - \bar{x})^2$ и $\sum (y_i - \bar{y})^2$ - квадраты отклонения от среднего значения.
3. Хср.-Уср. - разница между средними значениями выборок.

Как мы можем видеть, значимое критическое значение в сравнении двух выборок только по четвертой субшкале - дисфория одиночества, что в данном случае интерпретируется как факт того, что выборка женщин, в которой значение признака выше, оценивает субъективно, состояние одиночества, как более деструктивное, нежели выборка мужчин.

По остальным категориям существенных различий в выборках не установлено.

Тест жизнестойкости:

Здесь мы будем аналогично сравнивать выборки по четырем показателям: жизнестойкость, вовлеченность, контроль и принятие риска.

Таблица 13.

Тест жизнестойкости, расчет разницы показателей по шкале - жизнестойкость, n- 15.						
№ Выборка	Полученные результаты		Отклонение от среднего		Квадраты отклонения	
	X	Y	$\sum (x_i - \bar{x})$	$\sum (y_i - \bar{y})$	$\sum (x_i - \bar{x})^2$	$\sum (y_i - \bar{y})^2$
1.	81	61	-7,8	-14,6	60,8	213,1
2.	114	83	25,2	7,4	635,0	54,7
3.	66	69	-22,8	-6,6	519,8	43,5
4.	113	69	24,2	-6,6	585,6	43,5
5.	83	49	-5,8	-26,6	33,6	707,5
6.	71	63	-17,8	-12,6	316,8	158,7
7.	89	92	0,2	16,4	0,4	268,9
8.	77	87	-11,8	11,4	139,2	129,9
9.	74	89	-14,8	13,4	219,0	179,5
10.	85	83	-3,8	7,4	14,4	54,7
11.	120	91	31,2	15,4	973,4	237,1

12.	76	105	-12,8	29,4	163,8	864,3
13.	103	28	14,2	-47,6	201,6	2265,7
14.	95	71	6,2	-4,6	38,4	21,1
15.	85	95	-3,8	19,4	14,4	376,3
Сумма	1332	1135	-	-	3916,2	5618,9
Среднее	88,8	75,6	-	-	-	-

Гипотезы:

H_0 -уровень жизнестойкости, между мужчинами и женщинами, не отличается.

H_1 - уровень жизнестойкости, существенно отличается, между мужчинами и женщинами.

Общее количество респондентов: $n_1=15$, $n_2=15$.

Число степеней свободы: $k = 2 * 15 - 2 = 28$.

Средние значения признака: $X_{cp}=88,8$; $Y_{cp}=75,6$.

Разница по абсолютной величине между средними: $X_{cp} - Y_{cp} = 88,8 - 75,6 = 13,2$.

$$\sigma_{x-y} = 6,7.$$

$$t_{эмп} = 1,9.$$

$$t_{кр} = 2,049 \text{ для } \alpha = 0,05;$$

Если построить ось значимости, и распределить на ней полученные результаты, то мы увидим что полученное нами эмпирическое значение -1,9, находится в зоне незначимости, так как критическое значение для $\alpha = 0,05$ составляет 2,049.

Следовательно мы отклоняем гипотезу H_1 , и принимаем гипотезу H_0 , так как уровень жизнестойкости, между мужчинами и женщинами, в исследуемой нами выборке, существенно не отличается.

Таблица 14.

Тест жизнестойкости, расчет разницы показателей по шкале - вовлеченность, n- 15.						
№	Полученные результаты		Отклонение от среднего		Квадраты отклонения	
	Выборка	X	Y	$\sum (x_i - \bar{x})$	$\sum (y_i - \bar{y})$	$\sum (x_i - \bar{x})^2$
1.	33	27	-4,6	-6,2	21,6	38,4
2.	48	37	10,4	3,8	108,1	14,4
3.	25	31	-12,6	-2,2	158,7	4,8
4.	52	37	14,4	3,8	207,3	14,4
5.	36	21	-1,6	-12,2	2,5	148,8
6.	29	27	-8,6	-6,2	73,9	38,4
7.	40	40	2,4	6,8	5,7	46,2
8.	28	37	-9,6	3,8	92,1	14,4
9.	33	40	-4,6	6,8	21,1	46,2
10.	36	33	-1,6	-0,2	2,5	0,4
11.	51	34	13,4	0,8	179,5	6,4
12.	32	45	-5,6	11,8	31,3	139,2
13.	45	13	7,4	-20,2	54,7	408,0
14.	41	34	3,4	0,8	11,5	6,4
15.	35	42	2,6	8,8	6,7	77,4
Сумма	564	498	-	-	977,2	1503,9
Среднее	37,6	33,2	-	-	-	-

Гипотезы:

H_0 -уровень вовлеченности между мужчинами и женщинами не отличается.

H_1 - уровень вовлеченности существенно отличается между мужчинами и женщинами.

Общее количество респондентов: $n_1=15, n_2=15$.

Число степеней свободы: $k = 2 * 15 - 2 = 28$.

Средние значения признака: $X_{cp}=37,6; Y_{cp}=33,2$.

Разница по абсолютной величине между средними: $X_{cp} - Y_{cp} = 37,6 - 33,2 = 4,4$.

$$\sigma_{x-y} = 3,4.$$

$$t_{эмп}=1,2.$$

$$t_{кр} = 2,049 \text{ для } \alpha=0,05;$$

Если построить ось значимости, и распределить на ней полученные результаты, то мы увидим что полученное нами эмпирическое значение - 1,2, находится в зоне незначимости, так как критическое значение для $\alpha=0,05$ составляет 2,049.

Следовательно мы отклоняем гипотезу H_1 , и принимаем гипотезу H_0 , так как уровень вовлеченности между мужчинами и женщинами в исследуемой нами выборке существенно не отличается.

Таблица 15.

Тест жизнестойкости, расчет разницы показателей по шкале - контроль, n- 15.						
№	Полученные результаты		Отклонение от среднего		Квадраты отклонения	
	X	Y	$\sum (x_i - \bar{x})$	$\sum (y_i - \bar{y})$	$\sum (x_i - \bar{x})^2$	$\sum (y_i - \bar{y})^2$
1.	29	21	-4,6	-5,2	21,1	27,0
2.	45	25	11,4	-1,2	129,9	1,4
3.	28	23	-5,6	-3,2	31,3	10,2
4.	40	14	6,4	-12,2	40,9	148,8
5.	30	15	-3,6	-11,2	12,9	125,4

6.	32	23	-1,6	-3,2	2,5	10,2
7.	33	33	-0,6	6,8	3,6	46,2
8.	31	30	-2,6	3,8	6,7	14,4
9.	26	29	-7,6	2,8	57,7	7,8
10.	32	31	-1,6	4,8	2,5	23,0
11.	47	41	13,4	14,8	179,5	219,0
12.	27	40	-6,6	13,8	43,5	190,4
13.	37	10	3,4	-16,2	11,5	262,4
14.	37	23	3,4	-3,2	11,5	10,2
15.	31	36	-2,6	9,8	6,7	96,0
Сумма	505	394	-	-	561,8	1192,4
Среднее	33,6	26,2	-	-	-	-

Гипотезы:

H_0 -уровень контроля, между мужчинами и женщинами, не отличается.

H_1 - уровень контроля, существенно отличается, между мужчинами и женщинами.

Общее количество респондентов: $n_1=15$, $n_2=15$.

Число степеней свободы: $k = 2 * 15 - 2 = 28$.

Средние значения признака: $X_{cp}=33,6$; $Y_{cp}=26,2$.

Разница по абсолютной величине между средними: $X_{cp} - Y_{cp} = 33,6 - 26,2 = 7,4$.

$$\sigma_{x-y} = 2,8.$$

$$t_{эмп}=2,6.$$

$$t_{кр} = 2,049 \text{ для } \alpha=0,05;$$

Если построить ось значимости, и распределить на ней полученные результаты, то мы увидим что полученное нами эмпирическое значение - 2,6, находится в зоне значимости, так как критическое значение для $\alpha=0,05$ составляет 2,049.

Следовательно мы принимаем гипотезу H_1 , и отклоняем гипотезу H_0 , так как уровень контроля, между мужчинами и женщинами, в исследуемой нами выборке, отличается, и если мы посмотрим на результаты исследования, то увидим, что значение контроля, для мужчин, существеннее, чем для женщин.

Таблица 16.

Тест жизнестойкости, расчет разницы показателей по шкале - принятие риска, n- 15.						
№	Полученные результаты		Отклонение от среднего		Квадраты отклонения	
	X	Y	$\sum (x_i - \bar{x})$	$\sum (y_i - \bar{y})$	$\sum (x_i - \bar{x})^2$	$\sum (y_i - \bar{y})^2$
1.	19	13	1,5	-3,2	2,2	10,2
2.	21	21	3,5	4,8	12,2	23,0
3.	13	15	-4,5	-1,2	20,2	1,4
4.	21	18	3,5	1,8	12,2	3,2
5.	17	13	-0,5	-3,2	2,5	10,2
6.	10	13	-7,5	-3,2	56,2	10,2
7.	16	19	-1,5	2,8	2,2	7,8
8.	18	20	0,5	3,8	2,5	14,4
9.	15	20	-2,5	3,8	6,2	14,4
10.	17	19	-0,5	2,8	2,5	7,8
11.	22	16	4,5	-0,2	20,2	0,4
12.	17	20	-0,5	3,8	2,5	14,4
13.	21	5	3,5	-11,2	12,2	125,4
14.	17	14	-0,5	-2,2	2,5	4,8
15.	19	17	1,5	0,8	2,2	6,4
Сумма	263	243	-	-	158,5	254,0
Среднее	17,5	16,2	-	-	-	-

Гипотезы:

H_0 -уровень принятия риска, между мужчинами и женщинами, не отличается.

H_1 - уровень принятия риска, существенно отличается, между мужчинами и женщинами.

Общее количество респондентов: $n_1=15$, $n_2=15$.

Число степеней свободы: $k = 2 * 15 - 2 = 28$.

Средние значения признака: $X_{cp}=17,5$; $Y_{cp}=16,2$.

Разница по абсолютной величине между средними: $X_{cp} - Y_{cp} = 17,5 - 16,2 = 1,3$.

$$\sigma_{x-y} = 1,3.$$

$$t_{эмп}=1.$$

$$t_{кр} = 2,049 \text{ для } \alpha=0,05;$$

Если построить ось значимости, и распределить на ней полученные результаты, то мы увидим что полученное нами эмпирическое значение - 1, находится в зоне незначимости, так как критическое значение для $\alpha=0,05$ составляет 2,049.

Следовательно мы отклоняем гипотезу H_1 , и принимаем гипотезу H_0 , так как уровень принятия риска между мужчинами и женщинами в исследуемой нами выборке существенно не отличается.

Методика «духовный кризис»:

Здесь нас интересуют два исследуемых признака: вероятность духовного кризиса и напряженность экзистенциального вакуума.

Таблица 17.

Методика «духовный кризис», расчет разницы показателей по шкале - вероятность духовного кризиса, n- 15.						
№	Полученные результаты		Отклонение от среднего		Квадраты отклонения	
	Х	У	$\sum (x_i - \bar{x})$	$\sum (y_i - \bar{y})$	$\sum (x_i - \bar{x})^2$	$\sum (y_i - \bar{y})^2$
1.	35	38	-1,6	-4,5	2,5	20,2
2.	25	34	-11,6	-8,5	134,5	72,2
3.	50	47	13,4	4,5	179,5	20,2
4.	22	39	-14,6	-3,5	213,1	12,2
5.	36	38	-0,6	-4,5	3,6	20,2
6.	56	48	19,4	5,5	376,3	30,2
7.	40	45	3,4	2,5	11,5	6,2
8.	34	40	-2,6	-2,5	6,7	6,2
9.	40	49	3,4	6,5	11,5	42,2
10.	47	39	10,4	-3,5	108,1	12,2
11.	25	36	-11,6	-6,5	134,5	42,2
12.	44	40	7,4	-2,5	54,7	6,2
13.	26	51	-10,6	8,5	112,3	72,2
14.	27	47	-9,6	4,5	92,1	20,2
15.	42	47	5,6	4,5	31,3	20,2
Сумма	549	638	-	-	1472,2	403,0
Среднее	36,6	42,5	-	-	-	-

Гипотезы:

H_0 -уровень вероятность духовного кризиса, между мужчинами и женщинами, не отличается.

H_1 - уровень вероятности духовного кризиса, существенно отличается,

между мужчинами и женщинами.

Общее количество респондентов: $n_1=15, n_2=15$.

Число степеней свободы: $k = 2 * 15 - 2 = 28$.

Средние значения признака: $X_{cp}=36,6; Y_{cp}=42,5$.

Разница по абсолютной величине между средними: $X_{cp} - Y_{cp} = 36,6 - 42,5 = 5,9$.

$$\sigma_{x-y} = 2,9.$$

$$t_{эмп}=2,034.$$

$$t_{кр} = 2,049 \text{ для } p=0,05;$$

Если построить ось значимости, и распределить на ней полученные результаты, то мы увидим что полученное нами эмпирическое значение - 2,034, находится в зоне незначимости, так как критическое значение для $p=0,05$ составляет 2,049.

Следовательно мы отклоняем гипотезу H_0 , и принимаем гипотезу H_1 , так как уровень вероятности духовного кризиса между мужчинами и женщинами в исследуемой нами выборке существенно не отличается.

Таблица 18.

Методика «духовный кризис», расчет разницы показателей по шкале - напряженность экзистенциального вакуума, n- 15.						
№	Полученные результаты		Отклонение от среднего		Квадраты отклонения	
	X	Y	$\sum (x_i - \bar{x})$	$\sum (y_i - \bar{y})$	$\sum (x_i - \bar{x})^2$	$\sum (y_i - \bar{y})^2$
1.	36	53	-10,7	-2,6	114,4	6,7
2.	30	41	-16,7	-14,6	278,8	213,1
3.	63	57	16,3	1,4	265,6	1,9
4.	32	50	-14,7	-5,6	216,0	31,3
5.	50	44	3,3	-11,6	10,8	134,5
6.	71	65	24,3	9,4	590,4	88,3

7.	54	62	7,3	6,4	53,2	40,9
8.	44	51	-2,7	-4,6	7,2	21,1
9.	54	62	7,3	6,4	53,2	40,9
10.	55	47	8,3	-8,6	68,8	73,9
11.	34	53	-12,7	-2,6	161,2	6,7
12.	57	55	10,3	-0,6	106,0	3,6
13.	34	70	-12,7	14,4	161,2	207,3
14.	34	63	-12,7	7,4	161,2	54,7
15.	53	62	6,3	6,4	39,6	40,9
Сумма	701	835	-	-	2287,6	965,8
Среднее	46,7	55,6	-	-	-	-

Гипотезы:

H_0 -уровень напряженности экзистенциального вакуума между мужчинами и женщинами не отличается.

H_1 - уровень напряженности экзистенциального вакуума существенно отличается между мужчинами и женщинами.

Общее количество респондентов: $n_1=15$, $n_2=15$.

Число степеней свободы: $k = 2 * 15 - 2 = 28$.

Средние значения признака: $X_{cp}=46,7$; $Y_{cp}=55,6$.

Разница по абсолютной величине между средними: $X_{cp} - Y_{cp} = 46,7 - 55,6 = 8,9$.

$$\sigma_{x-y} = 3,9.$$

$$t_{эмп}=2,2.$$

$$t_{кр} = 2,049 \text{ для } \alpha=0,05;$$

Если построить ось значимости, и распределить на ней полученные результаты, то мы увидим, что полученное нами эмпирическое значение -2,2, находится в зоне значимости, так как критическое значение для $\alpha=0,05$

составляет 2,049.

Следовательно, мы принимаем гипотезу H_1 , и отвергаем гипотезу H_0 , так как уровень напряженности экзистенциального вакуума, между мужчинами и женщинами, в исследуемой нами выборке, отличается.

Выводы по второй главе

Мы провели исследование тридцати респондентов среднего возраста, пятнадцать из которых были мужчинами, и пятнадцать женщинами. Все тридцать человек состоят в браке, большая часть имеют детей.

Мы сравнили полученные результаты, по трем методикам, сопоставляя, и подвергая математическому анализу, как общие свойства, присущие мужчинам и женщинам, так и более специфичные черты, в большей степени присущие одним, нежели другим.

Результаты, полученные в ходе исследования показали, что по большинству признаков, критической, гендерной разницы не наблюдается. Математический анализ результатов выявил всего три признака, в которых отличие между выборками превышало критическое значение:

1. Первым признаком, в котором различие между выборками превышало критическое значение, был показатель по субшкале - дисфория одиночества, дифференциального опросника переживания одиночества. Эта субшкала отражает уровень деструктивности переживаний, в состоянии одиночества. Сумма баллов в выборке женщин, была существенно выше, нежели мужчин, что можно интерпретировать как факт того, что женщины оценивают переживание одиночества более неприятным, нежели мужчины.
2. Вторым признаком, в рамках которого было существенное различие между выборками, был уровень контроля, категория в методике - тест жизнестойкости. Этот показатель демонстрирует уверенность индивида в том, что волевое усилие может позволить повлиять на результат

происходящего. Анализ показал большее значение признака, в выборке мужчин, относительно женщин, что может расцениваться как факт того, что мужчины во многом полагаются на волевою составляющую, и придают ей большее значение, нежели женщины.

3. Третьим признаком, в котором различие было математически подтверждено, был уровень напряженности экзистенциального вакуума - методика «духовный кризис». Эта категория показывает отсутствие или «ненадежное наполнение», смысловой основы жизни индивида. По этому признаку так же было выявлено преобладание напряженности среди мужчин, в большей степени, нежели женщин. Этот факт свидетельствует о том, что смысловые основы жизни, мужчинами среднего возраста, воспринимаются как менее надежные, нежели женщинами того же возраста.

Также стоит сказать и о корреляциях, которые можно наблюдать, сравнивая результаты между методиками.

В частности тот факт, что такие категории как - контроль, вовлеченность и принятие риска, положительно коррелируют с позитивными аспектами одиночества, такими как - ресурс уединения, позитивное одиночество, одиночество как проблема и т.д.

Из чего можно сделать вывод, что человек, вовлеченный в происходящее, старающийся его изменить волевым усилием, и предпочитающий действовать, порою, не имея сто процентных гарантий на успех, реже страдает крайними негативными формами переживания одиночества, успешнее с ним справляется, и легче в целом его переносит.

По остальным показателям, математическая обработка данных не выявила критической гендерной разницы.

И мужчины, и женщины чаще имели нормальные значения по большинству показателей, и редко демонстрировали крайние положения выраженности признака.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итоги проделанной работы, хочется сказать о следующем, само исследование, строилось на гендерном противопоставлении, целью было выявить субъективные аспекты и гендерные различия, в переживании состояния одиночества.

Проанализировав научную литературу, и ознакомившись с теоретическими подходами отечественных и зарубежных исследователей. Мы выявили группу черт, присущих феномену одиночества.

Выяснили, что в общей палитре черт, есть те, что присущи большинству индивидов, и есть черты, встречающиеся периодически, придающие переживанию более индивидуальную форму.

Далее мы провели практическое исследование, в котором сопоставили полученные данные между мужской и женской выборками, и путем математической обработки данных, выявили существенные различия по ряду показателей.

Переводя с языка цифр, на язык слов, и обобщая итоги работы видна следующая картина.

Общими, с точки зрения гендерной разницы, в переживании одиночества, являются такие черты как - чувство отчуждения и изолированности, они присущи как мужчинам, так и женщинам. Большинство переживающих одиночество, характеризуют его данными терминами.

Но есть и те, специфические черты, наличие которых, разнилось при сопоставлении результатов выборок мужчин и женщин. Таким образом, мы выяснили, что женщины, субъективно оценивают переживание одиночества как более деструктивное состояние, нежели мужчины.

Мужчины же во многом полагаются на «контроль», как произвольный волевой регулятив, контролируя ситуацию легче предупреждать и избегать стрессовых состояний, и, тем не менее, смысловые основы, то есть

экзистенциальная составляющая, у мужчин находится в существенно большем напряжении, нежели у женщин.

Так же хочется добавить, что существует взаимосвязь между уровнем переживания одиночества, и жизнестойкостью личности. Так, анализируя результаты респондентов, по уровню вовлеченности и принятия риска, мы выяснили, что респонденты с высокими значениями данных категорий, демонстрировали более низкие показатели, по деструктивным факторам переживания одиночества.

Иначе говоря, если человек полноценно вовлечен в события своей жизни, не боится принимать решения, не гарантирующие ему сто процентный успех, готовый принять возможные, в том числе и негативные результаты своих решений, тем более адаптивным он будет в общем, и по отношению к одиночеству, как исследуемому нами феномену в частности.

Помимо прочего, хочется дополнить, сказав о том, что большинство респондентов, как мужчин, так и женщин, продемонстрировали оптимум, по большинству исследуемых категорий.

Как и большинство результатов, эти тоже нуждаются в последующем углубленном изучении.

Прояснение взаимосвязей, между контролем, экзистенциальными факторами и субъективным оцениванием, пересекающиеся с гендерным аспектом, уже повод к отдельным, дополнительным исследованиям.

То, что было финалом для одного дела, становится первым шагом для другого, и лишь в последовательном, тщательном изучении особенностей проблемы, мы сможем отыскать ключи к её решению.

Различия в переживании одиночества, общие и гендерные, без сомнения представляют не малый интерес, и я полагаю, что им стоит посвятить более масштабные, и подробные исследования.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Агильдеев, М. Человек один не может [Текст] / М. Агильдеев. - М.: Смысл, 2005. - 168 с.
2. Абрамова, Г. С. Психологическое консультирование: теория и опыт [Текст] / Г.С. Абрамова. - М.: Академия, 2000. - 204 с.
3. Бубер, М. Проблема человека. Перспективы. Лабиринты одиночества [Текст] / М. Бубер. - М.: Прогресс, 1989. - С. 88-97.
4. Бячкова, Н. Д. Изучение одиночества: взгляды, теории, проблемы [Текст] / Н.Д. Бячкова / Семейная психология и семейная терапия. - М., 1998. - С. 80-86.
5. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры [Текст] / Э. Берн. - М.: Современная литература, 2006. - 425 с.
6. Бодалёв, А. А. Вершина в развитии взрослого человека [Текст] / А.А. Бодалев. - М., 1998.
7. Гримак, Л. П. Общение с собой: Начала психологии активности [Текст] / Л.П. Гримак. - М.: КД Либкорм, 2009. - 332 с.
8. Гомезо, М. В., Герасимова, И. Л. Возрастная психология. Личность от молодости до старости [Текст] / М.В. Гомезо, И.Л. Герасимова. - М., 2001.
9. Ермолаева, М. В. Психология развития [Текст] / М.В. Ермолаева. - М., 2000.
10. Зилбург, Дж. Одиночество: междисциплинарный подход [Текст] / Дж. Зилбург / Лабиринты одиночества. - М.: Прогресс, 1989. - С. 42- 44.
11. Крайг, Г. Психология развития [Текст] / Г. Крайг. - СПб., 2000.
12. Камю, А. Бунтующий человек [Текст] / А. Камю. - М.: Прогресс, 1990. - 134 с.
13. Коростылева, Л. А. Психология самореализации личности: брачно-семейные отношения [Текст] / Л.А. Коростылева. - СПб.: Изд-во С.-Петербур.

университета, 2000. - 222 с.

14. Кузнецов, О. Н., Лебедев, В. И. Психология и психопатология одиночества [Текст] / О.Н. Кузнецов, В.И. Лебедев. - М.: Просвещение, 1995. - 335 с.

15. Мустакас, К. Теоретические подходы к одиночеству / Лабиринты одиночества [Текст] / К. Мустакас. - М.: Прогресс, 1989. - С. 154-155.

16. Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики [Текст] / А. Маслоу. - СПб., 1997.

17. Немов, Р. С. Одиночество / Общие основы психологии [Текст] / Р.С. Немов. - М.: Просвещение, 1995. - С. 31-38.

18. Олпорт, Г. Становление личности. Избранные труды [Текст] / Г. Олпорт. - М.: Смысл, 2002. - С. 166 - 216.

19. Оди, Дж. Рэлф. Человек - существо одинокое: биологические корни одиночества / Лабиринты одиночества [Текст] / Дж. Р. Оди. - М.: Прогресс, 1989. - С. 129 - 151.

20. Перлман, Д., Пепло, Л. Э. Теоретические подходы к одиночеству [Текст] / Д. Перлман, Л.Э. Пепло. - М.: Прогресс, 1989. - С. 152-168.

21. Покровский, Н. Е. Лабиринты одиночества [Текст] / Н.Е. Покровский. - М.: Просвещение, 1989.

22. Психология человека от рождения до смерти [Текст] / Под ред. А.А. Реана. - СПб., 2001.

23. Психологический словарь [Текст] / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. - М.: Прайм-Еврознак, 2003. - 672 с.

24. Пепло, Л. Н., Мицелии, М., Мораш, Б. Одиночество и самооценка / Лабиринты одиночества [Текст] / Л.Н. Пепло, М. Мицелии, Б. Мораш. - М.: Прогресс, 1989. - С. 169 - 191.

25. Роджерс, К. Искусство консультирования и терапии [Текст] / К. Роджерс. - М.: Апрель Пресс, 2002. - 976 с.

26. Рассел, Д. Измерение одиночества [Текст] / Д. Рассел. - М., 1990.

27. Рисмен, Д., Глазер, Н. Теория социального характера в массовом обществе. История социологии в Западной Европе и США [Текст] / Д. Рисмен, Н. Глазер. - М.: Издательская группа НОРМА - ИНФРА, 1999. С. 29 - 43.
28. Серма, В. Некоторые ситуативные и личностные корреляты одиночества / Лабиринты одиночества [Текст] / В. Серма. - М.: Прогресс, 1989. - 624 с.
29. Садлер, У. А., Джонсон, Т. Б. Что такое одиночество [Текст] / Пер. с англ.; сост., общ.ред. и предисл. П. Е. Покровского. - М.: Прогресс, 1989. - 624 с.
30. Телешевская, М. Э. Общение и одиночество / Искусство делать людей счастливыми: записки психотерапевта [Текст] / М.Э. Телешевская. - М.: Мир, 1993. - 538 с.
31. Фромм-Рейхман, Ф. Одиночество: междисциплинарный подход [Текст] / Ф. Фромм-Рейхман. - М.: Прогресс, 1989. - С. 36-38.
32. Франкл, В. Человек в поисках смысла: Сборник / Пер. вст. с англ. и нем.; общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева; ст. Д.А. Леонтьева [Текст] / В. Франкл. - М.: Прогресс, 1990. - 368 с.
33. Флендерс, Дж. Одиночество: междисциплинарный подход / Лабиринты одиночества [Текст] / Дж. Флендерс. - М.: Прогресс, 1989. - С. 32 -35.
34. Фельдштейн, Д. И. Психология взросления [Текст] / Д.И. Фельдштейн. - М., 1999.
35. Хорицкая, Ю., Шевченко, С. У одиночества характер крут [Текст] / Ю. Хорицкая, С. Шевченко. - М.: Московский рабочий, 1990. - 188 с.
36. Швалб, Ю. М., Данчева, О. В. Одиночество: социально-психологические проблемы [Текст] / Ю.М. Швалб, О.В. Данчева. - Киев: Украина, 2001. - 270 с.

