

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

Рецензент, канд.психол.н.,  
доцент кафедры ОП,  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Мельникова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ  
Заведующий кафедрой ОП,  
канд.психол.н., доцент  
\_\_\_\_\_ С.В. Морозова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

## **СОЗНАТЕЛЬНОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ КОНТАКТОВ КАК ФАКТОР РОСТА ОСМЫСЛЕННОСТИ ЖИЗНИ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ  
ЮУРГУ–37.03.01.2018.468.ПЗ ВКР

Руководитель проекта  
доктор психол.н., профессор  
\_\_\_\_\_ Н.А. Батурин  
\_\_\_\_\_ 2018 г.

Автор проекта  
студент группы СГ-468  
\_\_\_\_\_ А.Э. Юстус  
\_\_\_\_\_ 2018 г.

Нормоконтролер  
\_\_\_\_\_ Л.А. Донцова  
\_\_\_\_\_ 2018 г.

Челябинск, 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЙ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СОЦИАЛЬНЫХ КОНТАКТОВ И ИХ СВЯЗЕЙ С ОСМЫСЛЕННОСТЬЮ ЖИЗНИ</b>	
1.1. Социальный контакт и виды его ограничения в работах отечественных и зарубежных исследователей	
1.1.1. Изоляция.....	8
1.1.2. Уединение.....	11
1.1.3. Одиночество.....	12
1.1.4. Аскетизм.....	17
1.1.5. Отчуждение.....	18
1.2. Отечественные и зарубежные подходы к изучению вопроса об осмысленность жизни.....	20
<b>ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ, МЕТОДЫ И МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	
2.1. Цель, задачи, предмет, объект и этапы исследования.....	27
2.2. Методы исследования.....	28
<b>ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ И ВЛИЯНИЯ СОЗНАТЕЛЬНОГО ОГРАНИЧЕНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ КОНТАКТОВ НА РОСТ ОСМЫСЛЕННОСТИ ЖИЗНИ</b>	
3.1. Изучение особенностей смысла жизни и показателей вынужденного одиночества и сознательного ограничения социальных контактов на всей совокупности респондентов.....	32
3.2. Анализ значимых взаимосвязей между показателями вынужденного одиночества, сознательного ограничения социальных контактов и компонентами смысловой сферы личности.....	36
3.3. Изучение влияния уровня сознательного ограничения социальных контактов на осмысленность жизни.....	38

3.4. Исследование значимых взаимосвязей между показателями вынужденного одиночества, сознательного ограничения социальных контактов и компонентами смысловой сферы личности.....	41
3.5. Факторный анализ показателей данных по вынужденному одиночеству, сознательному ограничению социальных контактов и осмысленностью жизни.....	45
<b>ВЫВОДЫ</b> .....	51
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	52
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	54
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ А</b> Методики сбора данных (примеры стимульного материала).....	59

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность** нашего исследования обусловлена следующими факторами. Технологизация мира, ускорение темпа жизни, распространение IT-технологий, социальных сетей и прочих барьеров на пути к непосредственному живому общению между людьми приводит к их разобщению, снижению коммуникационных навыков и одиночеству. По данным официальных статистик в России на 2017 год процент разводов достиг уже отметки в 83 %, в Европе – 67 % [51, 52]. Помимо этого, огромное количество информационного шума мешает человеку слышать самого себя, интериоризировать приобретаемый опыт.

Вопрос об осмысленности жизни и раньше был в фокусе внимания исследователей, а с учетом уже названных факторов современности, вопросы о более глубоком изучении осмысленности жизни и вопрос об её взаимосвязи с сознательным ограничением социальных контактов стали еще важнее.

На сегодняшний день не существует ни одного исследования по этой теме, но есть относительно обширная, но недостаточно структурированная база теоретических и эмпирических исследований этих двух феноменов по отдельности.

**Целью** данной работы является выявление взаимосвязи сознательного ограничения социальных контактов с уровнем осмысленности жизни.

На наш взгляд следует различать вынужденное одиночество и осознанное ограничение социальных контактов с целью роста осмысленности жизни, в связи с чем, **объектом** нашего **исследования** является сознательное ограничение социальных контактов.

**Предмет исследования:** взаимосвязь сознательного ограничения социальных контактов с уровнем осмысленности жизни

**Гипотеза** исследования: уровень сознательного ограничения социальных контактов является фактором роста осмысленности жизни.

Цель, объект, предмет и гипотеза определили постановку следующих **задач** исследования:

1) изучить особенности показателей вынужденного одиночества, сознательного ограничения социальных контактов и смысловой сферы личности у людей в возрасте от 19 до 29 лет;

2) выявить и проанализировать совокупность всех значимых взаимосвязей между уровнями ограничения социальных контактов с одной стороны и показателями вынужденного одиночества, сознательного ограничения социальных контактов и уровнем его осмысленности жизни с другой стороны;

3) выявить и проанализировать совокупность всех значимых взаимосвязей между показателями вынужденного одиночества, сознательного ограничения социальных контактов и уровнем осмысленности жизни;

4) найти и проанализировать влияние сознательного ограничения социальных контактов на осмысленность жизни;

5) выявить значимые взаимосвязи между компонентами смысловой сферы личности и показателями вынужденного одиночества, сознательного ограничения социальных контактов;

6) проанализировать факторную структуру полученных показателей вынужденного одиночества, сознательного ограничения социальных контактов и смысловой сферы личности в группах лиц со средним и низким уровнем осмысленности жизни.

**Теоретико-методологической основой исследования** явился экзистенциально-гуманистический подход в психологии.

В рамках экзистенциально-гуманистического подхода смысл жизни изучали такие психологи как, И. Ялом, Р. Мэй, В. Франкл, А. Лэнгле, Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин, С.Г. Корчагина.

Непосредственный вклад в разработку ограничения социальных контактов внесли Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин.

#### **Методы и методики эмпирического исследования:**

Теоретический анализ существующих подходов к определению осмысленности жизни и разных видов ограничения социальных контактов.

Для эмпирического исследования использовался следующий комплекс диагностических методик:

1. Группа методик для исследования вынужденного одиночества и осознанного ограничения социальных контактов:

– дифференциальный опросник переживания одиночества Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева;

– опросник аффилиации А. Мехрабиана;

– авторская методика на определение уровня сознательного ограничения социальных контактов.

2. Группа методик для диагностики уровня осмысленности жизни:

– шкала экзистенции А. Лэнгле и К. Орглер;

– опросник смысложизненного кризиса К.В. Карпинского.

Методы и методики математической обработки, а именно метод корреляционного анализа (по Спирмену), факторный анализ, дисперсионный анализ, описательная математическая статистика.

**Характеристика выборки.** Выборку исследования составили 108 человек, из них 49 женщин и 59 мужчин. Возраст участников исследования варьировался от 19 до 29 лет.

**Научная новизна** данного исследования заключается в новом подходе к постановке проблемы осмысленности и изучении факторов её роста. В данной работе впервые рассмотрена взаимосвязь между осмысленностью жизни и сознательным ограничением социальных контактов.

**Практическая значимость** данной работы заключается в обнаружении влияния фактора сознательного ограничения социальных контактов на уровень осмысленности жизни. Также было обнаружено, что с ростом осмысленности жизни и увеличении уровня сознательного регулирования своих социальных контактов, у человека уменьшается страх перед социальными контактами, растёт желание быть среди людей, но в регулируемых самим человеком рамках, эти данные можно использовать в просветительной деятельности психологов, а также для создания тренингов, направленных на повышение уровня осмысленности

жизни и борьбы со страхом социальных контактов. В ходе исследования была найдена взаимосвязь между позитивным переживанием чувства одиночества (уединение) и осмысленностью жизни. Результаты работы можно использовать в диагностической и консультационной деятельности психолога. Кроме того, данное исследование может выступать как отправная точка для более глубокого изучения феномена смысла жизни.

### **Структура и объем исследования**

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, 3 глав, выводов, заключения, списка литературы (всего 52 наименования) и 1 приложения. В тексте работы имеются 5 таблиц и 1 рисунок. Общий объем работы 69 страниц.

# **ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЙ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СОЦИАЛЬНЫХ КОНТАКТОВ И ИХ СВЯЗЕЙ С ОСМЫСЛЕННОСТЬЮ ЖИЗНИ**

## **1.1. Социальный контакт и виды его ограничения в работах отечественных и зарубежных исследователей**

По мнению Аристотеля, человек – это общественное животное, наделенное разумом. А значит контакты с обществом, социальные контакты, должны быть присущи любому человеку. В реальности существует много разных ситуаций, когда человек по разным причинам не устанавливает социальных контактов с обществом, нас интересуют такие ситуации, когда инициатива по ограничению социальных контактов исходит от самого человека.

Социальный контакт – это процесс установления социальной связи между индивидами или группами индивидов. В соответствии со своими желаниями, потребностями и возможностями человек выбирает для себя тот или иной объект для установления социального контакта. Так же, в зависимости от собственных интересов человек может прекращать или ограничивать свои социальные взаимодействия и контакты [17].

Ограничение социальных контактов могут принимать такие формы как изоляция, уединение, одиночество, аскетизм, отчуждение и другие виды, по сути своей повторяющие уже перечисленные.

Каждая из названных форм ограничения социальных контактов может иметь как позитивную, так и негативную трактовку в научной литературе.

Для того, чтобы понять, что происходит с человеком и по какой причине он выбирает тот или иной способ ограничения своих социальных контактов в работе была подробно рассмотрена специфика каждого из названных видов.

### **1.1.1. Изоляция**

В общем виде под изоляцией в психологии понимают исключение индивида из обычных отношений с другими людьми, которое может быть обусловлено как внешними, так и внутренними факторами. Изоляция воспринимается как негативный феномен, влияющий на все сферы личности человека [28].



Особенностью изоляции является то, что дальше при благоприятных условиях для общения личность всё равно не может полноценно включиться в какое-либо социальное взаимодействие [19].

С.А. Мартынова выделяет три типологически определённых феномена социальной изоляции [19]:

1) аутизм, обуславливающий объективные препятствия в возникновении каких-либо эмоциональных контактов с другими людьми ввиду замкнутости мира человека с аутизмом;

2) восстановление человека после социальной изоляции, когда человеку необходимо преодолевать сформированную привычку к осужденному поведению, чтобы суметь и снова наладить социальный контакт со средой;

3) социальная депривация, сформированная в результате недополучения в определенный период своей жизни необходимой заботы со стороны других людей, таким образом человек утрачивает способность к эмоциональному переживанию и не умеет вступать в значимые отношения с другими людьми.

В обозначенных выше видах социальной изоляции можно отметить субъективную ситуацию неприятия социализации, тогда социальная изоляция обусловлена внутренним нежеланием вступать в социальные контакты.

Социальную изоляцию можно поделить на полную, физическую и формально-деловое общение [48].

Полная изоляция – это когда полностью отсутствуют какие-либо контакты с другими людьми как личные, так и опосредованные, например через интернет, телефон, письма или ещё какие-либо способы непрямого взаимодействия.

При физической изоляции индивид не имеет либо возможности, либо даже желания общаться с людьми лицом к лицу, но при этом он спокойно использует интернет, телефон, почту для взаимодействия с другими людьми.

Формальное общение характеризуется отсутствием близких интимных связей с другими людьми, всё общение происходит на формальном, поверхностном уровне, что нормально для ситуации общения с коллегами на работе, учебе, с незнакомыми людьми.

В социальной психологии выделяют следующие виды социальной изоляции по инициатору [44]. Если инициатором выступает общество, то изоляция носит принудительный характер для индивида. Такая форма изоляции характерна для тюрем и больниц с принудительным лечением.

В случае если человек сам хочет оградить себя от общения, то изоляция носит добровольный характер. Такой вид социальной изоляции может быть обусловлен собственным желанием, убеждением, или какими-либо субъективными факторами. Ярким примером добровольной изоляции выступают монахи.

Невольная (вынужденная) изоляция происходит по причине случайных внешних факторов, таких как длительная командировка или работа в безлюдных местах, болезнь, нахождение во враждебной или незнакомой социальной среде. Как правило, этот тип изоляции люди разрушают при первой возможности.

Если инициатором изоляции выступает целая группа, то происходит разрыв отношений, бойкот. В таком случае участники бойкота не идут даже на формальное общение с индивидом. Через какой тип изоляции может проявляться наказание за нарушение групповых норм, либо желание изгнать индивида из группы навсегда.

Экзистенциальный психолог Ирвин Ялом выделяет следующие виды изоляции. Межличностная изоляция, которая проявляется в изоляции от других индивидов и обычно переживается как одиночество. Внутриличностные изоляция, в результате которой человек фрагментирует свое «Я» на отдельные кусочки отделяет части самого себя друг от друга [45].

При экзистенциальной изоляции сохраняется удовлетворительное общение с другими людьми, человек представляет собой глубокую интегрированную и рефлексивную личность. Но при этом человек осознаёт огромную пропасть между собой и другими людьми и миром вообще. В зависимости от опыта и зрелости человека данный вид изоляции может переживаться как негативно, так и нейтрально. Согласно экзистенциальной психологии преодолеть экзистенциальную изоляцию невозможно, главной задачей человека в этом случае является не разрешение этой ситуации, а принятие.

Таким образом видно, что экзистенциальная психология, в отличие от психологии личности и социальной психологии видит в изоляции богатый ресурс для развития личности.

### **1.1.2. Уединение**

Под уединением в психологии подразумевается добровольное состояние вне общения с кем-либо [5].

Изучением психологического феномена уединения занимались многие исследователи (И.С. Кон, Н.Д. Левитов, А.Н. Леонтьев, А.В. Мудрик, М. М. Рубинштейн, А.А. Смирнов, Д. Коллем, Дж. Янг) [15, 20, 32]. В своих исследованиях психологи разделяют уединение и одиночество, по их мнению, потребности уединения возникает у каждого человека на определенном этапе развития личности, начиная с юности [31].

В своих исследованиях А.В. Мудрик обнаружил что в ранней юности сильнее по сравнению с другими возрастами проявляется потребность именно в уединении [20].

Исходя из содержания феномена, можно выделить коммуникативное, созерцательное, инструментальное, познавательное и рефлексивное уединение [31].

Генри Торо в своей книге «Уолден, или Жизнь в лесу» [36] различает одиночество и уединение, при этом одиночество он характеризует как отрицательный феномен, а уединение как положительный. Именно через уединение Г. Торо видит путь к миру, условия для самопознания и самосовершенствования.

Первым исследователем, разделившим одиночество и уединение, был Д. Зилбург (1938 г.) [5]. Он определил уединение как нормальное состояние человека, желающего в данный момент поддерживать общение с какой-то конкретной личностью [26].

Экзистенциалисты рассматривают уединение как добровольно выбранную ситуацию пребывания человека наедине с самим собой [11]. Отечественные психологи Д.А. Леонтьев и Е.Н. Осин определяют уединение как один из

подвидов одиночества, также подчеркивая его добровольный и выбранный характер со стороны человека [23, 24, 25].

Важно заметить, что у трансценденталистов и экзистенциалистов сходство в трактовке состояния уединения заключается в его благотворной и позитивной оценке для человеческой личности. Различие же между их пониманием одиночества заключается в разном восприятии мира и человека в этом мире. Если трансценденталисты видят мир как гармоничное целое, дом для человека, то экзистенциалисты видят человека непреодолимо одиноким, бездомным и уединение в этом случае лишь наиболее приемлемая альтернатива тотальному одиночеству [15].

Таким образом, видно, что большинство исследователей сходятся во мнении, что уединение – это позитивная форма сознательного ограничения социальных контактов человека, которое является источником ресурсов для личностного роста и самосовершенствования, а также необходимым условием глубокой рефлексии человеческой личности.

### **1.1.3. Одиночество**

Анализ разнообразных научных трудов, посвящённых феномену одиночества, приводит нас к пониманию того, что в современной науке не существует какой-то единой трактовки и наполнения термина «одиночества». Ученые и исследователи не смогли даже определиться с тем, чем же является одиночество: чувством, состоянием, процессом, отношением?

Одиночество как чувство определяется как переживание отчужденности от других людей, субъективное самоосознание инаковости, которое можно охарактеризовать как «чужой среди своих». Человек ощущает свою невозможность строить близкие отношения с другими людьми [37].

Под процессом одиночества подразумевается постепенное отчуждение человека от социума, утрата своей социальной идентификации, обусловленное потерей способности адекватно оценивать и применять имеющиеся в обществе нормы, ценности и порядки [37].

Одиночество как отношение определяется как невозможность человека ассоциировать себя с окружающими его людьми и неприятие мира как самоцели и самооценности.

В своей статье «Психологическая концепция одиночества» С.Г. Корчагина рассматривает одиночество как психическое состояние, которое проявляется в отражении переживаний человека своей отдельности, субъективную невозможность или нежелание чувствовать принятие и признание себя другими людьми. В результате нарушения, происходящего в механизме «идентификация-обособления», самоидентификация и самоопределение внутри социума, а также с общей разгармонизацией личности индивид приходит к состоянию одиночества. Это состояние переживается человеком как негативное событие, носящее устойчивую и длительную форму [13].

На сегодняшний день в психологической науке нет согласованности в вопросе понимания феномена одиночества, его определения и факторов, определяющих его возникновение.

Американские психологи Л.Э. Пепло и Д. Перлман, занимаясь вопросом истории становления феномена одиночества выделили 8 психологических подходов к пониманию одиночества. Первый – психодинамический в котором одиночество относится к патологическим состояниям, вызванным событиями в детстве, связанные с родителями. Второй – феноменологический, где под одиночеством понимают ответ на страх переживания отказа в контакте и близости с другими людьми. Третье направление – экзистенциальное, которое оценивает одиночество как нейтральное или положительное событие, являющееся следствием глубокого познания человека самим собой, экзистенциальной «встречи» со своей собственной личностью. В социологическом направлении феномен одиночества рассматривают как нормативное явление, отвечающее духу времени [4]. В интеракционистском подходе одиночество – это переживание неудовлетворительных по количеству или качеству социальных контактов и ответов социума на действия индивида. Когнитивный [26] подход говорит о том, что одиночество возникает как реакция на несовпадение внутренних

представлений человека с имеющимися или потенциально доступными социальными связями. В интимном подходе одиночество представляет собой результат расхождения между достигнутым и желаемым уровнем и глубиной контакта с социумом и другими людьми. В общесистемном подходе одиночество – это необходимый механизм регулирования человеческих связей [26].

Более системным исследованием одиночества отечественные ученые занялись в 1972 году, где термин «одиночество» в работе «Психология и психопатия одиночества» используется для обозначения состояния сенсорной депривации. Затем разработкой разных аспектов данной проблемы в 90-е годы занимаются такие авторы как О.Б. Долгинова, С.Г. Трубникова, Н.В. Перешеина, начиная с 2000-х годов количество исследований феномена одиночества заметно увеличивается, психологи рассматривают различные особенности одиночества, его факторы, стороны и многое другое на материале людей разных возрастов и разных социальных групп.

В работах последней пары десятилетий можно проследить тенденцию определять феномен одиночества как социальный и социально-психологический феномен, рассматривается взаимосвязь между одиночеством и состоянием социокультурных потребностей человека. Помимо негативного и разрушительного влияния одиночества на жизнь индивида, начинают рассматривать его позитивные и ресурсные возможности, а также вводят разделения видов одиночества на субъективно позитивное (уединение) и негативные (отчуждение и самоотчуждение) [13, 37]. Ряд психологов говорит о том, что одиночество как психический феномен может проявляться как в норме, так и в патологии [7, 12, 13, 37].

В своих исследованиях психологи также приводят различные типологии одиночества. Д.А. Леонтьев и Е.Н. Осин выделяют три вида: уединение (позитивное одиночество), отчуждение и собственно одиночество [22]. Их понимание приведенных терминов совпадает с аналогичными описанными в нашей работе.

Более детальную классификацию видов одиночества можно найти у С.Г. Корчагиной в её книге «Психология одиночества» [13]. Если рассматривать одиночество как психическое явление, то можно выделить несколько видов, каждый из которых имеет свой континуум от нормы до патологии.

Отчуждающее одиночество – этот вид одиночества связан преимущественно с действием механизмов обособления и является его крайним проявлением. Отчуждение в данном случае происходит не только от людей, но и от норм, ценностей и мира в целом.

Диффузное одиночество. Этот вид обусловлен преимущественно действием механизмов идентификации «Я». В процессе постоянного отождествления себя с группой людей или другими людьми. Человек постепенно начинает терять своё Я. Оно как бы размывается становится непонятным пугающим, чуждым. В результате диффузного одиночества человека как бы теряет свое я, в субъективном понимании этого процесса, чувствует себя отчужденным уже от самого себя. Корчагина отмечает что часто диффузное одиночество может проходить в незаметном, неосознаваемом для самого человека варианте.

Диссоциированное одиночество относится уже к пограничным проявлениям психического состояния человека. Если коротко охарактеризовать механизм диссоциированное одиночества, то в начале происходит идентификация с каким-либо внешним объектом, а затем полное отчуждение чувство одиночества при этом острая четко осознаваемая и крайне болезненные для человека. Перечисленные выше 3 вида одиночества условно можно отнести к негативным видам одиночества, так как эти состояния переживаются за человеком в болезненной форме часто приводит к дезадаптации или даже клиническим формам одиночества.

К субъективно позитивному одиночеству можно отнести управляемое или по-другому уединенность это психическое явление переживается человеком как осознание своей собственной индивидуальности, самость автономности ника и психической отдельности от других человек переживает это в положительном ключе.

Именно управляемое по Корчагиной одиночество наиболее близко по смыслу к сознательному ограничению социальных контактов. Управляемое одиночество выступает как динамическое равновесие процессов идентификации и обособления человека. При диффузном одиночестве человек представляет собой Одиночество в толпе так как общение вокруг него есть, но она формальная и человек ищет настоящая подлинное общение полное интимности и приватности он испытывает острую потребность в единении с каким-либо другим человеком и понимает, что это невозможно для него. В противовес этому при позитивном одиночестве, управляемом, человек напрямую участвует в процессе самосознания и самосознания, для него это является источником естественного психологического роста его личности.

Уединенность понимается Корчагиной и как позитивное переживание состояния одиночества. В основе этого состояния лежит процесс самоактуализации личности. Только на субстрате психологически устойчивой личности с мотивацией к самоактуализации может родиться уединенность.

Как уже было сказано ранее, в случае уединенности процессы идентификации и обособления носят оптимальный и сбалансированный характер, человек спокойно входит в другие человеческие группы и также спокойно переносит разлуку с ними.

Основные причины, влияющие и определяющие характер социального взаимодействия человека с социумом, выступают особенности его личности и уровень ее развития. Только в состоянии уединения человек способен к личностному росту в самоопределении самопознанию самоидентификации поэтому уединенность выступает как позитивное и конструктивное явление в жизни человека.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что одиночество может иметь форму не только негативного психического явление, но также и позитивную форму уединенности (уединения), которое является субъективно желаемым состоянием, обусловленным оптимальным соотношением процессов обособления



и идентификация человека в социуме. Именно в состоянии уединения человек способен черпать ресурсы для анализа и переработки полученного опыта.

#### **1.1.4. Аскетизм**

Аскетизм (от греч. Askesis – упражнение) – термин стоиков и других древних философов для обозначения системы практических мер, направленных на самоограничение и воздержание, благодаря которым человек преодолевает себя, духовно возрастает в познании Высшего [31].

В античности, а именно в ряде философских школ аскетизм считался добродетелью. Наиболее ярким примером аскетизма в античности может служить Спарта, в которой подобный образ жизни был не добровольно и осознанным выбором населения, а скорее подспорьем для политического управления и воспитание воинов со стороны государства.

В большей степени осознанным выбором аскетизм можно обнаружить в религии, отказ от излишеств и не которая самоустраненность от мирских благ является ценностью и нравственным ориентиром [21].

Аскетизм представляет собой способ совершенствования и интроспекции, которые так необходимы человеку для понимания специфики различных социальных процессов. Обычно к аскетизму прибегают в период каких-либо общественных кризисов, когда старый способ мировосприятия уже не подходит под существующие реалии. Таким образом, аскетизм выступает как протест против непереносимой действительности, неприятие человеком объективной реальности своего бытия [2].

Различные исследователи в области психологии отмечают пользу здорового аскетизма, так как именно посредством аскетизма можно найти путь к раскрытию внутреннего духовного мира личности, через развитие творческого начала в человеке как высшем проявлении самоактуализации человека. [3, 8].

Из сказано выше видно, что под аскетизм традиционно понимается ограничение себя в чём-либо, довольствование минимально необходимым. И если говорить о социальном аскетизме, то это состояние самоустранения от общества, целью которого часто становится духовное самосовершенствование.

### 1.1.5. Отчуждение

Изначально отчуждение изучалось в рамках философии, где оно обозначало неизбежный процесс, следуя которому «Я» только на пути отчуждения в «не-Я» достигает своей сущности [7].

Наиболее разработанной концепции отчуждения – концепция К. Маркса, говорится о том, что к отчуждённости ведет отчужденный характер труда, как итог человек отделяется от процесса, результата своей деятельности, других людей и самого себя [25].

В психологии в общем виде под отчуждение понимают процесс изоляции от других людей участие в делах социума и постепенный уход в себя. Таким образом личность постепенно приходит к состоянию одиночества и полного обособления от других людей, что неминуемо трансформирует личностный смысл индивида и его «Я» [9, 41].

О.С. Лукаш выделяет два основных варианта отчуждение: 1) субъективно- неприятное чувство отчужденности, тельности и отдаленности от мира (или его определенных частей) окружающего человека; 2) отчуждение человека от самого себя, своего «Я», которая К. Хорни называет термином «отчуждение от реального «Я» [34]. Под отчуждением К. Хорни понимает определённое психическое состояние личности, а именно аномалии, при этом отчужденный человек – это психически больной человек. Само состояние отчуждение – это невротическая отдалённость от собственных желаний, чувств, веры и энергии, сопровождаемая потерей способности ощущать себя как единое целое [7, 30].

Е.А. Смолева в своей статье «Социальное отчуждение: анализ теоретических подходов» выделяет три основных подхода к определению отчуждение [34]:

Первый подход, в рамках юридических наук отчуждение действие передачи каких-либо имущественных прав физическому или юридическому лицу. В философии под отчуждением подразумевается социальный процесс в результате которого происходит объективация качеств, результатов деятельности и отношения человека, таким образом человек превращается из субъекта в объект

воздействие. В психологических науках термин отчуждение используют для обозначения состояния человека, характеризующегося эмоционально психологической отстранённостью по отношению к другим людям, миру, длительности и самому себе [34].

Согласно Теории общественного договора (Т. Гоббс, Ж-Ж. Руссо, Дж. Локк, К. Гельвеций) [10, 34, 44], отчуждение происходит в результате потери человеком связи с его правами и свободами, потери субъектности в социальной и политической деятельности, когда человек по той или иной причине передаёт свои права и свободы государству, как политическому организму [3, 44]. В немецкой классической философии понятие отчуждение связано с утерей субъектности человеком в процессе познания [29, 34]. С точки зрения экзистенциализма, отчуждение является основой человеческого бытия, возникающая в результате конфликта рационального с интуитивным познанием [3, 34].

Е.Н. Осин и А.Н. Леонтьев, изучая понятие отчуждение определяли его как онтологическую ситуацию нарушения или полного разрыва связей с миром, и соотносили его с понятием утраты смысла [25].

Источником отчуждения в данном случае является общественное разделение труда, приводящая к рассогласованию осознаваемого объективного значения и личностного смысла [25].

С. Мадди рассматривает отчуждение в рамках своей теории «экзистенциального невроза». Под термином «экзистенциальный невроз» Мадди подразумевает хроническое состояние, характеризующееся рядом симптомов, таких как невозможность поверить в истину, важность, утрата смысла, интереса к любой возможной деятельности, общая вялость человека, скука, иногда депрессия. Человек страдающий всеми этими симптомами отчуждает себя от общества [23, 25].

Таким образом видно, что в науке на данный момент не существует единого определения термина отчуждения, более того в существующих на сегодняшний день определениях существует целый ряд нерешенных противоречий. Тем не

менее, на основе вышеизложенной информации можно утверждать, что отчуждению свойственно как негативное, так и позитивное воздействие на человека и социум [27] так как не всегда отчуждение требуется преодолевать, даже необходимо, это наиболее грамотным поведением по отношению к отчуждению это будет выработка адекватного восприятия данного феномена.

Исходя из теоретического обзора существующих подходов к определению и классификации таких видов сознательного ограничения социальных контактов как изоляция, уединение, одиночество, аскетизм и отчуждение, можно сделать вывод, что исследователи в области психологии отмечают позитивное влияние на личностный рост и развитие всех форм социального самоограничения. Отдельно можно выделить позицию экзистенциалистов по данному вопросу, которые отмечают, что лишь самоудаляясь от общества человек находит ресурсы для интериоризации полученного опыта, духовного самосовершенствования, личностного обогащения, осмысления прошлого, настоящего и будущего.

## **1.2. Отечественные и зарубежные подходы к изучению вопроса об осмысленности жизни**

Одной из классических проблем философии, теологии и психологии был и остается вопрос о смысле жизни. Впервые человек сталкивается с проблемой поиска смысла жизни в юношеском возрасте, что напрямую связано с его самореализацией и выбором дальнейшего жизненного пути. От осмысленности жизни человека зависит характер его личностного и профессионального развития, самоактуализация и самореализация [29].

В рамках психологии разработкой проблемы определения смысла жизни и её осмысленности, теоретическими и практическими аспектами данного вопроса занимались такие психологи как Л. И. Божович, С. Л. Рубинштейн, Д. А. Леонтьев, А.Н. Леонтьев, Л.С. Выготский, А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, К.А. Альбуханово-Славская, В.Э. Чудновский, В. Франкл, Г. Олпорт, А. Маслоу [12, 29, 38].

Первые попытки определить значение и наполнение термина «смысл жизни» можно встретить в работах таких психологов как З. Фрейд, К.Г. Юнг, А. Адлер, К. Хорни. Уже в их исследованиях смысл жизни определяется как интегративное образование личности, определяющее всю совокупность жизнедеятельности человека и управляющее его поведением [38].

Дальнейшим исследованием смысла жизни так или иначе занимались почти все крупные психологи – К. Левин, Д.А. Леонтьев, Л.С. Выготский, М. Чиксентмихайи, С.Л. Рубинштейн, К.А. Альбуханова-Славская Дж. Ройс, В. Франкл, Л. Бинсвангер, Р. Мэй, А. Маслоу, И.Ялома и другие [47].

Среди исследователей смысла жизни можно выделить два основных подхода к его пониманию. Первый подход определяет смысл жизни как интегративную основу личности и представлен в работах В. Франкла, Дж. Ройса и Ф.Феникса.

В своей работе «Человек в поисках смысла» Виктор Франкл проводит серьезный анализ понятия «смысл жизни». Он говорит о том, что в человеке изначально заложены тенденция к поиску смысла жизни и осуществления его – «стремление к смыслу» [1, 15, 42]. В своем учении о смысле жизни Франкл выделяет три части: первая – это учение стремление к смыслу, вторая – учение о смысле жизни, и третья – учение о свободе воли. Жизнь человека наполнена смыслом, стремлением к его поиску и реализации. Стремление к поиску смысла является регулятором поведения человека и побудительной силой развития его личности [38, 40, 47].

В. Франкл отмечает, что смысл жизни присущ всем людям на всех этапах их развития и ни при каких обстоятельствах человек не может лишиться смысла так как смысл жизни всегда может быть найден человека. При этом смысл по Франклу – это объективное требование жизни [40, 47].

По его мнению, в исследовании проблемы смысла жизни отдельно стоит выделить проблему ответственности человека за свою жизнь. Таким образом, осмысленная жизнь напрямую связана с той степенью ответственности, которую человек готов и способен взять на себя.

В отличие от В. Франкла, который считал, что поиск смысла жизни – это неотъемлемое состояние любого человека, К. Хорни утверждала, что человек обращает своё внимание на проблему поиска смысла жизни лишь под действием негативных и невротизирующих ситуаций, а не является нормальной потребностью здорового человека [1, 42].

Дж. Ройс пишет о том, что человек сам должен работать над созданием своего собственного личностного смысла жизни. Смысл выступает для человека субъективным способом увидеть объективный мир. Только люди, способные высоко осознавать действительность способны обрести смысл жизни. При этом посредником между смыслом и личностью выступают субъективные ценности [50].

Ройс также, как и Выготский отмечает роль взросления в усилении активности и росте потребности в поиске смысла. А сам смысл он определяет как субъективную интерпретацию жизни и мира в целом [1, 50].

Второй подход в психологии к определению смысла жизни – это структурный, где смысл жизни понимается как элемент сознания и деятельности человека. Данный подход был сформирован под влияние работ таких психологов как К. Левин, Э. Бош, Э. Толмен, Ж. Нюттен, Р. Мэй, Д.А. Леонтьев, Л.С. Выготский и других [38, 47].

Опираясь на свою обширную психотерапевтическую практику, И. Ялом пришел к выводу, что переживание осмысленности жизни напрямую связано с глубиной религиозности человека, его духовным развитием. Постижения смысла жизни лежит за пределами «Я» индивида и относится к трансцендентным ценностям. Для постижения смысла жизни необходимо оставаться в связи с социумом, быть его частью, иметь четкие планы на жизнь и цели, иметь увлечения. Смысл жизни – это динамическое образование, связанное с развитием человека как личности и меняющееся по ходу этого развития, постепенно увеличивая меру осмысленности жизни человеком на протяжении всей его жизни. Психически здоровый человек склонен к поиску и обретению смысла жизни, при этом его полное отсутствие связано с психопатологиями [46, 47].

По А. Ленгле жить осмысленно – это значит жить так, чтобы использовать все свои задатки и способности, понимать и принимать чувства и желания и включать в свою жизнь, адаптирую под реальные ситуации. При этом происходит творческое развитие и взаимообогащение человека и окружающего его мира. Жить осмысленно – это жить так, чтобы посвящать себя и все свои ресурсы тому, что действительно субъективно важно [48].

В этом подходе под смыслом жизни подразумевается побуждение человека к деятельности со стороны каких-либо внешних предметов. При этом смысл уникален, неповторим и связан с субъективной значимостью для индивида определённых объектов. Смысл определяет поведение человека в ситуации и влияет на протекание его познавательных процессов.

В 40-е гг. Д.А. Леонтьев ввел в научный оборот понятие «личностный смысл», именно с этого события началось активное изучение смысла в России. Первые же упоминания понятия смысла можно встретить в работах Л.С. Выготского 1930 годов. Правда Выготский используют это понятия только применительно к словесным смыслам в контексте анализа сознания, в то время как Леонтьев выносит это понятие в область жизнедеятельности человека, его реальных жизненных отношений [1, 15, 47].

Психолог пишет о том, что личностный смысл – это отражение объективной реальности в индивидуальном сознании человека [15, 47]. И именно через личностный смысл происходит регуляция поведения человека. «личностный смысл» – это динамическое образование являющиеся компонентом сознания личности, ему свойственно изменяться под действием как внешних, так и внутренних факторов и по мере взросления человека [15].

Дальнейшая разработка понятия смысла в психологии также происходит в рамках деятельностного подхода. Свой вклад в исследование смысла в психологии внесли такие психологи как А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, Е.Е. Насиновская, В.В. Столин, В.К. Вилюнас, Ф.Е. Василюк, К.А. Альбуханова-Славская, С.Л. Рубинштейн, В.Э. Чудновский и другие. Общими положениями разработки проблемы смысла в психологии в рамках деятельностного подхода

можно считать следующее. Источником смыслообразования являются потребности и мотивы личности, которые выступают в роли связующего звена между объективной действительностью и личностью, при этом смысл несёт на себе регуляторные функции поведения человека. Смысл – это динамическое образование изменяющаяся с возрастом человека и под действием других факторов. Формирование и становление смысла жизни является одним из важнейших условий развития личности человека [1, 47].

С.Л. Рубинштейн полагал, что смысл жизни каждого человека образуется лишь в результате его взаимодействия с другими людьми. Смысл жизни как феномен формируется под влиянием в совокупности внутренних условий, преломленных через призму внешнего мира. Через смысловой анализ своего поведения, человек открывает себе путь к духовной части жизни [1].

К.А. Альбуханова-Славская отмечает, что в результате структурирования своей жизни и выстраивания единой жизненной линии, человек становится способным к смыслообразованию и самоопределению по отношению к жизни вообще ее ходу. Таким образом у человека появляется возможность к разрешению мировоззренческих противоречий и продуктивному поиску смысла жизни. Исследователь также отмечает, что под смыслом жизни стоит понимать психологическое средство переживания самой жизни в процессе её осуществления [1].

Согласно А.Н. Леонтьеву, личностный смысл – это отношение мотива деятельности к цели. Он выделяет в процессе осмысленности жизни несколько составных элементов, эти элементы можно поделить на 2 группы [1, 15, 47]:

1) смысложизненные ориентации цели в жизни, удовлетворенность от самореализации, осмысленность жизни. Может видеть смысл своей жизни в чём-то одном из трех перечисленных вариантов;

2) общие мировоззренческие убеждение возможности контроля над жизнью и вера в собственные способности осуществлять такой контроль – эти факторы характеризуют контроля человека.



Жизненный смысл и личностный смысл являются составными элементами смысловой сферы личности. При этом смысл рассматривается не просто как определенная цель, идея, убеждение, а как целое психическое образование со своей структурой.

Смысловая сфера личности представляет собой совокупность смысловых образований и связей между ними организованных таким образом, чтобы обеспечивать смысловую регуляцию всей жизнедеятельности человека.

В жизненном мире человека ситуации, предметы, объекты, собственные действия значимы для жизни человека и обладают жизненным смыслом, определяя общую направленность развитие жизни субъекта. Смысл жизни при этом представляет собой динамическую, организованную иерархию, которая изменяется в зависимости от возраста индивида.

В процессе осмысленности жизни выделяются три смысловых процесса: смыслообразование, смыслоосознание, смыслостроительство.

Во время поиска и постижения смысла жизни, человек постоянно осуществляет выбор и таким образом развивает себя и мир вокруг [12, 29, 38].

Таким образом, можно прийти к выводу, что в современной психологии личности после работ А. Адлера и К.Г. Юнга проблема смысла жизни разрабатывалась в двух фактически независимых направлениях: первое трактовало смысл как высшую интегративную основу личности, а второе – как структурный элемент сознания и деятельности [8].

Исходя из анализа различных психологических подходов к изучению феномена осмысленности жизни, можно сделать вывод, что полный отказ от социальной жизни не поможет повышению осмысленности жизни и лишь оставаясь в контакте с обществом можно постигнуть смысл жизни, при этом необходимо иметь четкие цели и жизненный план, адекватно структурировать свою жизнь, выстраивая единую линию. Но именно через личностный смысл регуляция социального поведения человека и происходит.

Таким образом, в данном разделе были рассмотрены основные теории и представления о осмысленности жизни и сознательном ограничении социальных контактов. Все исследователи изоляции, уединения, одиночества, аскетизма, отчуждения и прочих самоинициированных человеком способах ограничения своих социальных контактах сходятся во мнении, что при грамотном и сбалансированном подходе к организации своей социальной жизни человек способен черпать из этого состояния ресурсы для личностного роста. При этом экзистенциалисты отмечают, что лишь в состоянии уединения и социальной депривации человек способен осмыслить пережитый опыт.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ, МЕТОДЫ И МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Цель, задачи, предмет, объект и этапы исследования

**Целью** данной работы является выявление взаимосвязи сознательного ограничения социальных контактов с уровнем осмысленности жизни.

На наш взгляд следует различать вынужденное одиночество и осознанное ограничение социальных контактов с целью роста осмысленности жизни, в связи с чем, **объектом** нашего **исследования** является сознательное ограничение социальных контактов.

**Предмет исследования:** взаимосвязь сознательного ограничения социальных контактов с уровнем осмысленности жизни

**Гипотеза** исследования: уровень сознательного ограничения социальных контактов является фактором роста осмысленности жизни.

Цель, объект, предмет и гипотеза определили постановку следующих **задач** исследования:

1) изучить особенности показателей вынужденного одиночества, сознательного ограничения социальных контактов и смысловой сферы личности у людей в возрасте от 19 до 29 лет;

2) выявить и проанализировать совокупность всех значимых взаимосвязей между уровнями ограничения социальных контактов с одной стороны и показателями вынужденного одиночества, сознательного ограничения социальных контактов и уровнем его осмысленности жизни с другой стороны;

3) выявить и проанализировать совокупность всех значимых взаимосвязей между показателями вынужденного одиночества, сознательного ограничения социальных контактов и уровнем осмысленности жизни;

4) найти и проанализировать влияние сознательного ограничения социальных контактов на осмысленность жизни;

5) выявить значимые взаимосвязи между компонентами смысловой сферы личности и показателями вынужденного одиночества, сознательного ограничения социальных контактов;

б) проанализировать факторную структуру полученных показателей вынужденного одиночества, сознательного ограничения социальных контактов и смысловой сферы личности в группах лиц со средним и низким уровнем осмысленности жизни.

### **Этапы исследования:**

На **первом этапе** был проведен теоретический анализ литературы по проблеме осмысленности жизни и проблеме ограничения социальных контактов. Подбор методик, соответствующих цели и задачам данного исследования.

На **втором этапе** было спланировано, организовано и проведено эмпирическое исследование для изучения следующих характеристик выборки: уровня сознательного ограничения социальных контактов, экзистенциальных представлений личности об одиночестве, потребности в аффилиации, уровня экзистенциальности.

На **третьем этапе** была произведена обработка и интерпретация полученных в ходе эмпирического исследования результатов, а также оформление и описание результатов исследования.

**Характеристика выборки:** Выборку исследования составили 108 человек, из них 49 женщин и 59 мужчин. Возраст участников исследования варьировался от 19 до 29 лет.

## **2.2. Методы исследования**

Для исследования использовались следующие группы психодиагностических методик:

При статистической обработке результатов исследования применялись следующие методы:

1. Метод корреляционного анализа (по Спирмену).
2. Факторный анализ.
3. Дисперсионный анализ.
4. Описательная математическая статистика.

Все расчеты осуществлялись с помощью статистических пакетов компьютерной программы IBM SPSS Statistics 22.0

**Методики исследования.** В исследовании использовались следующие диагностические методики:

1) группа методик для диагностики уровня осмысленности жизни:

а) шкала экзистенции А. Лэнгле и К. Орглер;

б) опросник смысложизненного кризиса К.В. Карпинского.

2) Группа методик для диагностики показателей вынужденного одиночества, сознательного ограничения социальных контактов:

а) дифференциальный опросник переживания одиночества Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева;

б) опросник аффилиации А. Мехрабиана;

в) авторская методика на определение уровня сознательного ограничения социальных контактов.

**Методика Шкала экзистенции (ШЭ)** представляет собой опросник, разработанный А. Лэнгле и К. Орглер в рамках экзистенциально-аналитической теории А. Лэнгле. Данный тест измеряет экзистенциальную исполненность, как она субъективно ощущается испытуемым. Степень экзистенциальной исполненности показывает уровень осмысленности жизни, внутреннюю согласованность с тем, как человек живет.

Методика состоит из 46 пунктов, на которые испытуемый дает ответы, оценивая себя и свою жизнь по различным аспектам.

ШЭ подразделяется на 4 субшкалы: SD – самодистанцирование, ST – самотрансценденция, F – свобода, V – ответственность. SD и ST вместе составляют интегральную шкалу P – персональные предпосылки исполненности. F и V составляют интегральную шкалу E – фактор экзистенции. В сумме шкала P и E представляют собой шкалу G – субъективно переживаемую меру исполненности.

**Методика Опросник смысложизненного кризиса** представляет собой

опросник, разработанный К.В. Карпинским. Данная методика нацелена на изучения наличия смысложизненного кризиса у психически здоровых людей старше 15 лет. Методика имеет две формы – исследовательская версия (103 вопроса) и диагностическая версия (50 вопросов). В рамках нашей работы была выбрана диагностическая версия, так как она больше отвечала целям исследования.

Общее количество баллов, набранных по методике, характеризует уровень смысловой регуляции жизни человека. Причем чем выше этот уровень – тем бессмысленнее жизнь. Высокие баллы по данной методике свидетельствуют о наличии в актуальном переживании смысложизненного кризиса, но данная методика не работает «от противного» - низкие баллы не говорят о высокой осмысленности жизни.

**Методика Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО)** разработана психологами-исследователями НИУ ВШЭ – Е.Н. Осиним и Д.А. Леонтьевым. Методика представляет собой опросник, полная версия которого состоит из 40 пунктов, сгруппированных в 3 шкалы, измеряющие переживание феномена одиночества и два аспекта характеризующие отношение к нему (зависимость от общения и позитивное одиночество).

Структура методики представляет собой 8 субшкал, объединяемых в 3 интегральные шкалы. Субшкалы: «изоляция», «переживание одиночества», «отчуждение», «дисфория одиночества», «одиночество как проблема», «потребность в компании», «радость уединения», «ресурс уединения». Интегральная шкала «Общее одиночество» состоит из суммы первых трех субшкал, шкала «Зависимость от общения» состоит из 4, 5 и 6 субшкал, а шкала «Позитивное одиночество» из последних двух субшкал.

**Методика Опросник аффилиации** создана А. Мехрабианом для диагностики аффилиации. Под аффилиацией понимается потребность человека в социальных контактах, сохранении их и углублении. Данная методика состоит из 62 вопросов, которые группируются в две шкалы: СП – стремление к людям и СО – боязнь быть отвергнутым.

**Авторская методика на определение уровня сознательного ограничения социальных контактов** разработана в рамках этого исследования. Данная методика представляет собой опросник, цель которого измерить уровень сознательного ограничения социальных контактов. Всего в опроснике 6 вопросов, складывающихся в общую шкалу «Уровень сознательного ограничения социальных контактов».

## **ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ И ВЛИЯНИЯ СОЗНАТЕЛЬНОГО ОГРАНИЧЕНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ КОНТАКТОВ НА РОСТ ОСМЫСЛЕННОСТИ ЖИЗНИ**

### **3.1. Изучение особенностей смысла жизни и показателей вынужденного одиночества и сознательного ограничения социальных контактов на всей совокупности респондентов**

Первой задачей нашего исследования было изучение показателей вынужденного одиночества, сознательного ограничения социальных контактов и особенностей смысловой сферы личности у лиц в возрасте от 19 до 29 лет.

Для этого использовались интегральные шкалы многокомпонентного дифференциальный опросник переживания одиночества Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева, интегральные показатели шкалы экзистенции А. Лэнгле и К. Орглер и авторский опросник на определение уровня сознательного ограничения социальных контактов.

Рассмотрим общую совокупность набранной выборки (108 человек, из них 49 женщин и 59 мужчин в возрасте от 19 до 29 лет, средний возраст – 24 года).

При измерении шкалы **«Уровень сознательного ограничения социальных контактов»** были выявлены следующие данные:

- 1) 55 человек имели высокие показатели;
- 2) 53 человека имели низкие показатели.

Шкала уровня сознательного ограничения социальных контактов описывает склонность к ограничению социальных контактов, индивидуальный выбор каждого человека по установлению тех или иных границ контактности с обществом.

Высокие баллы по данной шкале означают склонность к ограничению социальных контактов, таким людям свойственно ограничивать своё общение в как в рабочее, так и в досуговое время. Низкие баллы говорят об общительности и социальной контактности, такому человеку больше нравится проводить время с другими людьми, чем в уединении.



Можно отметить, что среди всей совокупности респондентов было 26 % мужчин и 25 % женщин с высоким уровнем сознательного ограничения социальных контактов было и 20,3 % мужчин и 28,7 % женщин с низким уровнем сознательного ограничения социальных контактов было.

Анализ исследований по шкале **«Общее одиночество»** выявлены следующие данные:

- 1) 24 человека имели низкий показатель общего одиночества;
- 2) 38 человек имели средние показатели;
- 3) 26 человек имели высокие показатели.

Шкалы **«Общее одиночество»** показывает степень переживаемого актуального ощущения одиночества, которая выражается в недостатке близких отношений с людьми. Высокие показатели по этой шкале говорят об актуальной выраженности переживания состояния изоляции, опознавании себя как одинокого человека, нежелательно изолированного от общества, а также о нехватке контактов с людьми и эмоциональной близости. Средние показатели означают, что человек в целом не ощущает себя в состоянии одиночества, но и не обладает всей требуемой ему глубиной близких отношений с другими людьми. Низкие значения – человек не переживает болезненного состояния одиночества и не считает себя одиноким человеком.

Можно сказать о том, 59,3 % всех респондентов не испытывают болезненного переживания одиночества и не относят себя к категории одиноких людей, при этом полностью удовлетворенных своими социальными контактами и их глубиной являются лишь 24 % опрошенных.

При анализе результатов шкалы **«Зависимость от общения»** были выявлены следующие показатели:

- 1) 31 человек имели низкие показатели по данной шкале;
- 2) 49 человек со средними показателями;
- 3) 28 человека с высокими показателями.

Зависимость от общения показывает общий уровень неприятия одиночества как феномена, неспособность оставаться один на один с собой, вне общества.

Высокие баллы свидетельствуют о склонности респондента искать общения с кем-либо любой ценой, негативном представлении об одиночестве, желании избегать ситуаций уединения, так как это связано для человека с неприятными или даже болезненными переживаниями. Средние баллы характерны для людей с неприятным состоянием одиночества в целом и в ситуации выбора предпочитающих компанию, но при этом без навязчивого желания любой ценой быть среди других людей. Низкие баллы говорят о спокойном принятии переживания состояния одиночества, одиноким людям и ситуациям уединения.

Можно сказать, что лишь четверть всех опрошенных респондентов спокойно относится к ситуациям уединения, остальные же с той или иной интенсивностью ищут компанию.

По шкале «**Позитивное одиночество**» выявлены следующие показатели:

- 1) 3 человека имеют низкие показатели;
- 2) 15 человек имеют средние показатели;
- 3) 90 человек имеют высокие показатели.

Данная шкала измеряет извлекать пользу из состояния уединения, находить в нем ресурс для самопознания и саморазвития. Высокие показатели по шкале «Позитивное одиночества» свидетельствуют о том, что человеку свойственны положительные эмоции, связанные с попаданием в ситуации уединения, он умеет ценить такие моменты своей жизни и стремится осознанно находить время для самого себя вне компании других людей. Средние баллы говорят о нормальном отношении к ситуациям уединения, использовании их как источника ресурса, но отсутствии осознанного стремления для попадания в них. Низкие показатели отражают нежелание человека находится в состоянии уединения, в связи с переживанием негативных эмоций, а также о неспособности извлекать из таких ситуаций пользу для себя и своего развития.

Можно сказать, что больше 80 % респондентов положительно относятся к ситуациям уединения и умеют использовать их для в целях саморазвития.

По шкале «**Экзистенциальная исполненность**», характеризующей наполненность жизни смыслом и осознанность этого смысла были получены следующие показатели:

- 1) 37 человек имели низкую экзистенциальную исполненность;
- 2) 71 человек имели средние показатели.

Шкала экзистенциальной исполненности показывает насколько жизнь респондента наполнена смыслом, субъективное переживание осмысленности жизни. Низкие баллы по этой шкале говорят о не наполненности жизни смыслом, нерешительности, стесненности, большей подверженности развитию психических расстройств в стрессовых ситуациях. Средние баллы показывают рост внутренней открытости, которая даёт человеку идти на встречу внешнему миру и его возможностям. Высокие баллы свидетельствуют о высокой осмысленности жизни, открытости внешнему миру и восприимчивости к новому опыту.

На основе данных, собранных по нашей выборке, можно сказать, что почти 64% всех респондентов обладают средним уровнем осмысленности жизни, потенциалом роста и развития своей личности, и почти 2% достигли высокого уровня осмысленности жизни.

Таким образом, можно сказать, что среди людей в возрасте от 19 до 29 лет в целом преобладает умеренное неприятие состояния одиночества при равном делении на группы с высоким и низким уровнями сознательного ограничения социальных контактов, также можно отметить в среднем по всей выборке преобладают люди с умением находиться в ситуации уединения и обнаруживать в этом пользу для себя, по осмысленности жизни преобладает средний уровень, что отвечает общей характеристике изучаемой возрастной группы.

### 3.2. Анализ значимых взаимосвязей между показателями вынужденного одиночества, сознательного ограничения социальных контактов и компонентами смысловой сферы личности

Второй задачей нашего исследования было выявить и проанализировать совокупность всех значимых взаимосвязей между показателями вынужденного одиночества, уровнями сознательного ограничения социальных контактов и уровнем его осмысленности жизни, с другой стороны.

Третьей задачей нашего исследования было выявить и проанализировать совокупность всех значимых взаимосвязей между показателями вынужденного одиночества, сознательного ограничения социальных контактов и уровнем осмысленности жизни.

Для выполнения данной задачи проводился корреляционный анализ по методу Спирмена между показателями вынужденного одиночества, сознательного ограничения социальных контактов и компонентами смысловой сферы личности.

Для наглядности полученные данные представлены в виде таблицы.

Таблица 1

Значимые корреляции между показателями вынужденного одиночества, сознательного ограничения социальных контактов и компонентами смысловой сферы личности

Показатели	1	2	3	4	5	6	7
Уровень сознательного ограничения соц. контактов			-0,296*	<b>0,476**</b>			<b>0,335**</b>
Общее одиночество					-0,437**		
Зависимость от общения						<b>0,332**</b>	-0,492**
Позитивное одиночество					-0,369**	<b>0,313**</b>	
Стремление к людям						-0,587**	<b>0,412**</b>
Страх отвержения							-0,688**
Осмысленность жизни							

**Условные обозначения:** 1 – уровень сознательного ограничения социальных контактов; 2 – общее одиночество; 3 – зависимость от общения; 4 – позитивное одиночество; 5 – стремление к людям; 6 – страх отвержения; 7 – осмысленность жизни; Соц. – социальных.

\*\* – Корреляция значима на уровне 0,001.

\* – Корреляция значима на уровне 0,01.

На основе предоставленных в таблице данных можно сделать следующие выводы. Была выявлена обратная взаимосвязь между уровнем сознательного ограничения социальных контактов и зависимостью от общения ( $r = -0,296$ ,  $p < 0,01$ ), прямая взаимосвязь между уровнем сознательного ограничения социальных контактов и позитивным одиночеством ( $r = 0,476$ ,  $p < 0,001$ ) и между уровнем сознательного ограничения социальных контактов и осмысленностью жизни ( $r = 0,335$ ,  $p < 0,001$ ). Это позволяет предположить, что с ростом уровня сознательного ограничения социальных контактов растет осмысленность жизни, состояние уединения приносит больше положительных переживаний, а зависимость от социальных связей, общества и других людей падает. Человек становится автономнее и самодостаточнее.

Полученную обратная взаимосвязь между общим одиночеством и стремлением к людям ( $r = -0,437$ ,  $p < 0,001$ ) можно трактовать как рост выраженности переживания изоляции, нехватка общения с другими людьми при угасании стремления устанавливать контакт с обществом.

Прямая взаимосвязь между зависимостью от общения и страхом отвержения ( $r = 0,332$ ,  $p < 0,001$ ), а также полученная обратная взаимосвязь между осмысленностью жизни и зависимостью от общения ( $r = -0,492$ ,  $p < 0,001$ ) позволяет предположить, что чем менее осмысленна жизнь человека, тем больше он стремится в социум и сильнее боится потерять своё место среди других людей, опасается состояния вынужденной изоляции.

Прямая корреляция между позитивным одиночеством и страхом отвержения ( $r = 0,313$ ,  $p < 0,001$ ) и обратная между позитивным одиночеством и стремлением к людям ( $r = -0,369$ ,  $p < 0,001$ ), может быть интерпретирована как уменьшение желания быть среди других людей любой ценой с ростом понимания ресурсных и полезных аспектов уединения, его принятия, но параллельно увеличивающимся страхом быть не принятым в обществе, не получить удовлетворения потребности в социальном контакте.

Полученные данные о прямой взаимосвязи между осмысленностью жизни и стремлением к людям ( $r = 0,412$ ,  $p < 0,001$ ), обратной взаимосвязи между

стремление к людям и страхом отвержения ( $r = -0,587$ ,  $p < 0,001$ ) и еще одной обратной взаимосвязи между осмысленностью жизни и страхом отвержения ( $r = -0,688$ ,  $p < 0,001$ ) позволяет предположить, что с ростом осмысленности жизни и уменьшением страха отказа в социальных контактах у человека происходит увеличение потребности быть в этом социальном контакте, среди других людей.

Таким образом, на основании результатов видно, что с ростом осмысленности жизни и увеличении уровня сознательного регулированию своих социальных контактов у человека уменьшается страх перед этими контактами, растет желание быть среди людей, но в регулируемых самим человеком рамках.

### **3.3. Изучение влияния уровня сознательного ограничения социальных контактов на осмысленность жизни**

Четвертой задачей нашего исследования было найти и проанализировать влияние сознательного ограничения социальных контактов на осмысленность жизни.

Для проверки гипотезы о наличии влияния сознательного ограничения социальных контактов на осмысленность жизни был проведен дисперсионный анализ между двумя показателями, так как дисперсионный анализ, в отличие от корреляционного, позволяет выявить направление влияния одних показателей на другие, а не только наличие связи между ними.

Для темы данного исследования представляет интерес изучение влияния уровня сознательного ограничения социальных контактов на осмысленность жизни.

Для проверки зависимости был использован однофакторный дисперсионный анализ, входящий в программу IBM SPSS Statistics 22.

В анализе участвовало две переменных: осмысленность жизни и уровни сознательного ограничения социальных контактов. Деление на 3 группы было произведено исходя из уровня сознательного ограничения социальных контактов (высокая, средняя, низкая), средний уровень был добавлен на основе пересчета

баллов для шкалы «уровень сознательного ограничения социальных контактов» для деления на три уровня.

На основании использования критерия Ливиня было выявлено, что дисперсии сравниваемых групп статистически значимо не различаются (значение критерия Ливиня =0,454 при  $p>0,05$ ), значит данные группы можно использовать для проведения однофакторного дисперсионного анализа. В результате проведения однофакторного дисперсионного анализа было выявлено, что средняя дисперсия осмысленности жизни в группах людей с разным уровнем самостоятельного ограничения социальных контактов статистически достоверно различаются –  $F=11,796$  при  $p\leq 0,001$ . Ниже приведен график зависимости уровня осмысленности жизни от уровня самостоятельного ограничения социальных контактов.

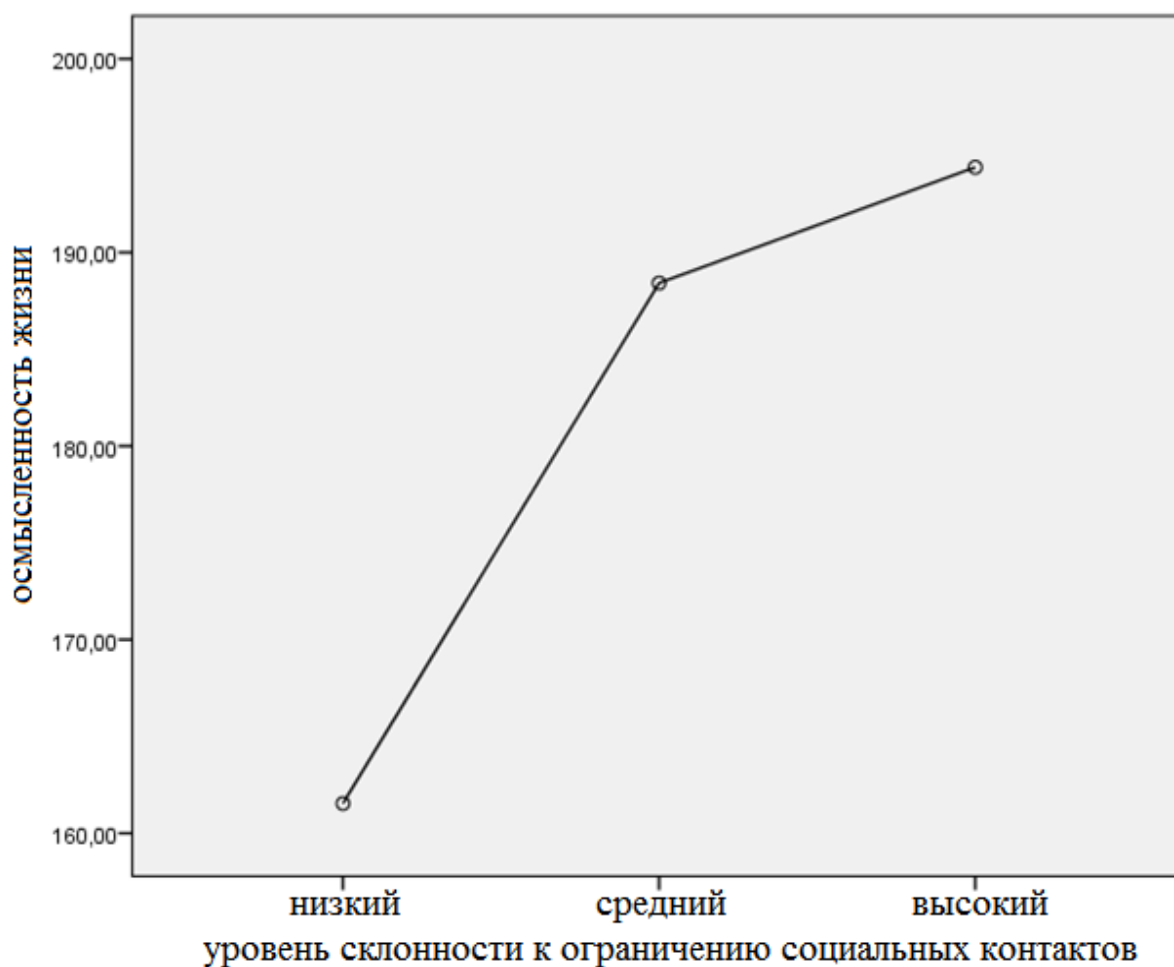


Рис. 1. Зависимость уровня осмысленности жизни от уровня сознательного ограничения социальных контактов

Таким образом, на основе полученных результатов однофакторного дисперсионного анализа было установлено следующее: люди с разным уровнем сознательного ограничения социальных контактов имеют разный уровень осмысленности жизни, с повышением уровня сознательного ограничения социальных контактов растёт уровень осмысленности жизни. Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что сознательное ограничение социальных контактов является фактором роста осмысленности жизни, таким образом гипотеза нашего исследования подтвердилась.

### **3.4. Исследование значимых взаимосвязей между показателями вынужденного одиночества, сознательного ограничения социальных контактов и компонентами смысловой сферы личности**

Пятой задачей работы было выявление значимых взаимосвязей между показателями вынужденного одиночества, сознательного ограничения социальных контактов и компонентами смысловой сферы личности.

Для выполнения данной задачи проводилось два корреляционных анализ по Спирмену по компонентам, составляющим смысловую сферу личности и показатели вынужденного одиночества, сознательного ограничения социальных контактов отдельно в 2-х группах – у людей с высоким уровнем сознательного ограничения социальных контактов (N=55) и у людей с низким уровнем сознательного ограничения социальных контактов (N=53). Далее результаты корреляционных анализов качественно анализировались и на их основе писались выводы, которые представлены в конце каждого параграфа.

Для наглядности полученные результаты объединены в таблицы. Значимые прямые взаимосвязи выделены полужирным шрифтом, значимые обратные взаимосвязи также выделены полужирным шрифтом и дополнительно помечены знаком «-». Уровни значимости корреляций помечены знаками «\*», «\*\*», «\*\*\*» и их расшифровка вынесена в условные обозначения таблицы.



На таблице 2 представлены взаимосвязи между компонентами смысловой сферы личности и показателями вынужденного одиночества, сознательного ограничения социальных контактов.

Таблица 2

Коэффициенты корреляции между компонентами смысловой сферы личности и показателями вынужденного одиночества, сознательного ограничения социальных контактов.

Показатели	Уровень сознательного ограничения социальных контактов	
	Высокий	Низкий
Общее одиночество	-0,241	0,129
Зависимость от общения	-0,158	0,151
Позитивное одиночество	<b>0,334**</b>	<b>0,238*</b>
Персональность	<b>0,570***</b>	<b>0,364***</b>
Экзистенциальность	<b>0,277**</b>	-0,146
Осмысленность жизни	<b>0,424***</b>	0,131
СЖ кризис	-0,128	<b>-0,444**</b>
Стремление к людям	-0,044	<b>-0,247***</b>
Страх отвержения	0,097	<b>0,275*</b>

**Условные обозначения:** СЖ кризис – смысложизненный кризис.

\*\*\* – Корреляция значима на уровне 0,001.

\*\* – Корреляция значима на уровне 0,01.

\* – Корреляция значима на уровне 0,05.

Исходя из представленной таблицы, можно сделать несколько выводов.

Полученные данные о прямой взаимосвязи между ограничением социальных контактов и позитивным одиночеством ( $r = 0,334$ ,  $p < 0,01$ ), персональностью ( $r = 0,570$ ,  $p < 0,001$ ), экзистенциальностью ( $r = 0,277$ ,  $p < 0,01$ ), осмысленностью жизни ( $r = 0,424$ ,  $p < 0,001$ ) в группе людей с высоким уровнем сознательного ограничения социальных контактов позволяет предположить, что у таких людей ситуации вне коммуникации с другими людьми вызывают положительные переживания, они воспринимают их как ресурсные ситуации уединения. Чем выше уровень позитивного восприятия состояний одиночества, тем чаще человек ограничивает свои контакты с другими людьми и вместе с этим растет уровень осмысления жизни. В сравнении с выборкой людей с низким уровнем сознательного ограничения своих социальных контактов, где были

обнаружены значимые прямые взаимосвязи между ограничением социальных контактов и позитивным одиночеством ( $r = 0,238$ ,  $p < 0,05$ ), персональностью ( $r = 0,364$ ,  $p < 0,001$ ), страхом отвержения ( $r = 0,275$ ,  $p < 0,05$ ), можно увидеть рост силы взаимосвязи уровня сознательного ограничения социальных контактов и положительным восприятием состоянием одиночества, раскрытию себя по отношению к миру и получению нового опыта.

Также видно, что в группе с низким уровнем сознательного ограничения социальных контактов есть обратная взаимосвязь между ограничением социальных контактов и смысложизненным кризисом ( $r = -0,444$ ,  $p < 0,01$ ), стремлением к людям ( $r = -0,247$ ,  $p < 0,001$ ) в отличие от группы с высоким уровнем сознательного ограничения социальных контактов, где нет ни прямых, ни обратных взаимосвязей с этими параметрами. Это позволяет предположить, что чем меньше вероятность переживания кризисов жизни, связанных с осмысленностью, тем больше у людей склонность быть в контакте с другими людьми.

Далее рассмотрим значимые результаты корреляций между осмысленностью жизни и показателями вынужденного одиночества, сознательного ограничения социальных контактов на двух группах: высоким и низким уровнем сознательного ограничения социальных контактов.

На таблице 3 представлены взаимосвязи между компонентами социальной сферы личности и осмысленностью жизни.

Таблица 3

Значимые корреляции между осмысленностью жизни и показателями вынужденного одиночества, сознательного ограничения социальных контактов

Показатели	Осмысленность жизни	
	Гр. 1: выс.	Гр. 2: низ.
Огр. соц. контактов	<b>0,424***</b>	0,131
Общее одиночество	<b>-0,280*</b>	<b>-0,311**</b>
Зависимость от общения	<b>-0,549**</b>	<b>-0,336**</b>
Позитивное одиночество	-0,148	-0,057
СЖ кризис	<b>-0,400***</b>	-0,074
Стремление к людям	<b>0,377**</b>	-0,089
Страх отвержения	<b>-0,547***</b>	<b>-0,346**</b>

**Условные обозначения:** Гр. 1: выс. – группа с высоким уровнем сознательного ограничения социальных контактов; Гр. 2: низ. – группа с низким уровнем сознательного ограничения

социальных контактов; Огр.соц. контактов – ограничение социальных контактов; СЖ кризис – смысложизненный кризис.

\*\*\* – Корреляция значима на уровне 0,001.

\*\* – Корреляция значима на уровне 0,01.

\* – Корреляция значима на уровне 0,05.

Исходя из представленной таблицы, можно сделать несколько выводов. Полученные данные о прямой взаимосвязи между осмысленностью жизни и ограничением социальных контактов ( $r = 0,424$ ,  $p < 0,001$ ) и между осмысленностью жизни и стремлением к людям ( $r = 0,377$ ,  $p < 0,01$ ) в группе людей с высоким уровнем сознательного ограничения социальных контактов, а также обратные взаимосвязи между осмысленностью жизни и такими параметрами как общее одиночество ( $r = -0,280$ ,  $p < 0,05$ ), зависимость от общения ( $r = -0,549$ ,  $p < 0,01$ ), страх отвержения ( $r = -0,547$ ,  $p < 0,001$ ) позволяют предположить следующее: у людей с высоким уровнем сознательного ограничения социальных контактов вместе с осмысленностью жизни растет стремление к людям, но при этом и увеличивается тенденция к ограничению социальных контактов, в то время как в группе с низкой осмысленностью жизни нет значимых взаимосвязей между этими показателями, это может означать большую осознанность в плане проработки своих социальных взаимоотношений у людей с высоким уровнем сознательного ограничения социальных контактов. Так же с ростом уровня сознательного ограничения социальных контактов растет и осмысленность жизни.

Наличие обратных взаимосвязей у людей с низким уровнем сознательного ограничения социальных к ограничению социальных контактов между общим одиночеством ( $r = -0,311$ ,  $p < 0,01$ ), зависимостью от общения ( $r = -0,336$ ,  $p < 0,01$ ), страхом отвержения ( $r = -0,346$ ,  $p < 0,01$ ) и осмысленностью жизни, позволяет предположить, что в данной группе чем выше осмысленность жизни, тем меньше переживается состояние отчуждения от других людей, уменьшается склонность искать компании любой ценой и снижается страх перед неприятием со стороны другого человека или социально группы.

Таким образом, анализируя значимые корреляции в двух группах людей (высоким и низким уровнями сознательного ограничения социальных контактов) между показателями вынужденного одиночества, сознательным ограничением

социальных контактов и смысловой сферой личности можно сделать вывод, что у людей с высоким уровнем сознательного ограничения социальных осмысленность жизни увеличивается совместно с ростом принятия состояния уединения, при этом социальные контакты становятся более управляемы со стороны таких людей и вызывают меньше опасений, люди с высоким уровнем сознательного ограничения социальных контактов больше открыты новому опыту, а осмысленность жизни у таких людей становится тем больше, чем меньше они становятся зависимы от социальных контактов, общения и чем спокойнее они относятся к ситуации уединения.

### **3.5. Факторный анализ показателей данных по вынужденному одиночеству, сознательному ограничению социальных контактов и осмысленностью жизни**

Шестой задачей исследования был анализ факторной структуры людей со средним и низким уровнем осмысленности жизни. Для этого вся совокупность была поделена на 2 группы: со средним и низким уровнем осмысленности жизни, после чего был проведен качественный факторный анализ каждой из групп по методу главных компонент с вращением варимакс.

Исследование основывалось на анализе параметров, характеризующих смысловую сферу личности и показателей вынужденного одиночества, сознательного ограничения социальных контактов лиц двух групп. Первую группу составляли респонденты со средним уровнем осмысленности жизни (71 человек) в возрасте 19-28 лет. Вторую группу составляли респонденты с низким уровнем осмысленности жизни в возрасте 19-29 года (37 человек).

С помощью методик, перечисленных во второй главе данного исследования были вычислены следующие параметры: переживание одиночества, изоляция, отчуждение, дисфория одиночества, одиночество как проблема, потребность в компании, радость уединения, ресурс уединения, самодистанцирование, самотрансценденция, свобода, ответственность, показатель наличия

смыслжизненного кризиса, стремление к людям, уровень сознательного ограничения социальных контактов, боязнь быть отвергнутым. Всего в факторном анализе использовалось 16 переменных.

Все расчеты проводились с использованием программы IBM SPSS Statistics 22.

В таблице 4 и 5 приведены результаты проведенного факторного анализа для групп с низким уровнем осмысленности жизни и средним соответственно. По каждой группе было выделено 4 фактора. В группе людей со средним уровнем осмысленности эти факторы объясняют в совокупности 72,8 % дисперсии значений первичных переменных. В группе людей с низким уровнем осмысленности эти факторы объясняют в совокупности 75 % дисперсии значений первичных переменных. Количество факторов определялось по методу главных компонент, с использованием варимакс вращения, с учетом правила «каменистой осыпи» и критерия Кайзера. Критерий адекватности выборки Кайзера-Мейера-Олкина (критерий КМО) для группы со средним уровнем осмысленности жизни свидетельствует о приемлемой адекватности применимости факторного анализа к данной выборке со средним уровнем осмысленности жизни и для группы с низким уровнем осмысленности жизни – об удовлетворительной адекватности. Критерий сферичности Бартлетта показал, что данные обеих групп распределены нормально и приемлемы для проведения факторного анализа.

Таблица 4

Факторный анализ показателей вынужденного одиночества, сознательного ограничения социальных контактов и смысловой сферы личности лиц с низким уровнем осмысленности жизни

Доля общей дисперсии (ДОД)	29%	22,2%	15,1%	8,7%
Показатели	Фактор I	Фактор II	Фактор III	Фактор IV
Переживание одиночества	0,915			
Отчуждение	0,894			
Изоляция	0,789			
Самодистанцирование	-0,461			
Дисфория одиночества		0,813		
Стремление к людям		0,742	-0,515	
Ресурс уединения		-0,735		0,456
Потребность в компании	0,519	0,709		

Одиночество как проблема	0,461	0,638		
Радость уединения		-0,550		0,432

Окончание таблицы 4

Смыслжизненный кризис			0,916	
Самотрансценденция			-0,847	
Боязнь быть отвергнутым	0,579		0,601	
Уровень сознат. огр. соц. контактов				0,775
Свобода			-0,455	0,711
Ответственность				0,695

**Условные обозначения:** Уровень сознат. огр. соц. контактов – уровень сознательного ограничения социальных контактов.

В **первый фактор** (ДОД=29 %) вошли со значимыми нагрузками 7 показателей: «переживание одиночества» (0,915), «отчуждение» (0,894), «изоляция» (0,789), «самодистанцирование» (-0,461) с отрицательным весом, «потребность в компании» (0,519), «одиночество как проблема» (0,461), «боязнь быть отвергнутым» (0,579).

Анализ показателей, вошедших в Фактор I, позволяет заметить, что в него вошли показатели только вынужденного одиночества и сознательного ограничения социальных контактов, причем все с негативной коннотацией. Такой состав показателей позволяет сделать следующий вывод: Фактор I представляет собой латентную переменную, которой можно присвоить название «**Мучительное одиночество**».

Во **второй фактор** (ДОД=22,2 %) со значимыми весами так же вошли показатели только вынужденного одиночества и сознательного ограничения социальных контактов: «дисфория одиночества» (0,813), «стремление к людям» (0,742), «потребность в компании» (0,709), «одиночество как проблема» (0,638) и показатели с отрицательным весом – «ресурс уединения» (-0,735) и «радость уединения» (-0,550). На основе состава фактора, делается вывод, что Фактор II представляет собой латентную переменную, которую можно назвать «**Бездумная социальная зависимость**», которая характеризует неспособность человека находить ресурс в ситуациях уединения, общем негативном восприятии феномена одиночества, стремлении быть в обществе, среди других людей любой ценой.

В **третий фактор** (ДОД=15,1 %) вошли показатели как вынужденного одиночества и сознательного ограничения социальных контактов, так и смысловой

сфер личности: с положительным весом «смысложизненный кризис» (0,916), «боязнь быть отвергнутым» (0,601) и показатели «стремление к людям» (-0,515), «самотрансценденция» (-0,847) и «свобода» (-0,455) с отрицательным весом. Анализ состава Фактора III позволяет сделать вывод, что он репрезентирует латентную переменную, которую можно назвать как **«Кризис смысла жизни»**, и характеризующей собой наличие актуального переживания смысложизненного кризиса, сопровождаемого чувствами страха перед отказом на неудовлетворенное притязание на социальный контакт, общей нерешительностью и эмоциональной уплощенностью.

В **четвертый фактор** (ДОД=8,7 %) со значимыми весами вошли 5 показателей как из смысловой, так и показатели вынужденного одиночества и сознательного ограничения социальных контактов личности: «уровень сознательного ограничения социальных контактов» (0,775), «свобода» (0,711), «ответственность» (0,695), «ресурс уединения» (0,456) и «радость уединения» (0,432). Исходя из состава Фактора IV логично предположить, что она представляет латентную переменную, которой можно присвоить ему название **«Осмысленная социальная контактность»**, которая характеризует собой способность открыто и решительно идти в мир и справляться с тем опытом, которые человек приобретает при взаимодействии с миром и другими людьми, а также обдуманную сознательную политику внешних контактов, включающую в себя осознанный выбор как быть с людьми, так и находится в уединении и черпать из этого состояния ресурсы, необходимые для личностного роста и развития.

Перейдем к рассмотрению факторной структуры людей со средним уровнем осмысленности жизни.

Таблица 5

Факторный анализ показателей смысловой сферы личности и вынужденного одиночества, сознательного ограничения социальных контактов лиц со средним уровнем осмысленности жизни

Доля общей дисперсии (ДОД)	32,8%	17,2%	13%	9,8%
Показатели	Фактор I	Фактор II	Фактор III	Фактор IV
Самотрансценденция	0,850			
Смысложизненный кризис	-0,832			
Свобода	0,769		-0,432	
Ответственность	0,640		-0,375	
Самодистанцирование	0,565			
Переживание одиночества		0,899		
Изоляция		0,872		
Отчуждение		0,843		
Боязнь быть отвергнутым	-0,518	0,589		
Стремление к людям		-0,575		
Потребность в компании			0,876	
Одиночество как проблема			0,842	
Дисфория одиночества			0,777	
Радость уединения				0,855
Уровень сознат. огр. соц. контактов	0,495			0,740
Ресурс уединения				0,687

**Условные обозначения:** Уровень сознат. огр. соц. контактов – уровень сознательного ограничения социальных контактов.

В **первый фактор** (ДОД=32,8 %) со значимыми весами вошли показатели как смысловой сферы личности, так и показатели вынужденного одиночества и сознательного ограничения социальных контактов: «самотрансценденция» (0,850), «свобода» (0,769), «ответственность» (0,640), «самодистанцирование» (0,565) и «уровень сознательного ограничения социальных контактов» (0,495), а также показатели «смысложизненный кризис» (-0,832) и «боязнь быть отвергнутым» (-0,518) с отрицательными весами. Анализ показателей, вошедших в Фактор I, позволяет предположить, что этот фактор представляет латентную переменную, которой можно дать название «**Осмысленное уединение**».

Во **второй фактор** (ДОД=17,2 %) вошли показатели только вынужденного одиночества и сознательного ограничения социальных контактов: «переживание



одиночества» (0,899), «изоляция» (0,872), «отчуждение» (0,843), «боязнь быть отвергнутым» (0,589) и показатель с отрицательным весом – «стремление к людям» (-0,575). Анализ показателей Фактора II даёт возможность сделать вывод, что этот фактор представляет собой латентную переменную, которую можно назвать **«Пугливое одиночество»**.

В **третий фактор** (ДОД=13 %) вошли 5 показателей: «потребность в компании» (0,876), «одиночество как проблема» (0,842) и «дисфория одиночества» (0,777) с положительными весами и «ответственность» (-0,375) и «свобода» (-0,432) с отрицательным весом. Данный набор показателей Фактора III и его качественный анализ позволяют предположить, что этот фактор представляет собой латентную переменную с названием **«Подчинение обществу»**.

В **четвертый фактор** (ДОД=9,8%) вошло 3 показателя: «радость уединения» (0,855), «уровень сознательного ограничения социальных контактов» (0,740) и «ресурс уединения» (0,687). Анализ состава Фактора IV говорит о том, что данный фактор репрезентирует латентную переменную **«Благоприятное ограничение социальных контактов»**.

Совокупный анализ факторных структур в двух группах со средним и низким уровнем осмысленности жизни, позволяет увидеть, что в факторная структура людей со средним уровнем осмысленности жизни состоит из 3 факторов характеризующих негативные показатели и только 1 положительного фактора («Осмысленная социальная контактность»), в то время как факторная структура выборки людей со средним уровнем осмысленности жизни включает в себя уже два положительных фактора – «Осмысленное уединение» и «Благоприятное ограничение социальных контактов», при этом состав факторов с отрицательной смысловой окраской тоже становится менее негативным: исходя из состава факторов, видно, что факторам «Мучительное одиночество» и «Бездумная социальная зависимость» из группы с низкой осмысленностью жизни соответствуют факторы «Пугливое одиночество» и «Подчинение обществу» из группы со средней осмысленностью жизни, доминирующие показатели в которых аналогичны в двух группах, а дополнительных показателей с негативной нагрузкой в этих факторов становится меньше.

Таким образом, исходя из сравнения факторной структуры, сопоставлении показателей, входящих в них и проведенном анализе, можно сделать выводы:

1) в группах со средней осмысленностью жизни уменьшается количество негативных факторов и увеличивается количество положительных;

2) показатель «ограничение социальных контактов» входит в состав всех факторов с положительной коннотацией и вносит свой вклад в формирование 3 факторов: «Осмысленная социальная контактность», «Благоприятное ограничение социальных контактов», «Осмысленное уединение».

## ВЫВОДЫ

1. Для людей с высоким уровнем сознательного ограничения социальных контактов значимы такие факторы, как: «осмысленное уединение», «пугливое одиночество», «подчинение обществу», «благоприятное ограничение социальных контактов».

2. Для людей с низким уровнем сознательного ограничения социальных контактов значимы такие факторы, как: «мучительное одиночество», «бездумная социальная зависимость», «кризис смысла жизни», «осмысленная социальная контактность».

3. Показатель «сознательное ограничение социальных контактов» вносит значительный вклад в формирование благоприятных факторов осмысленности жизни.

4. Результаты факторного, дисперсионного и корреляционного анализов свидетельствуют о том, что сознательное ограничение социальных контактов является фактором роста осмысленности жизни, что подтверждает выдвинутую гипотезу исследования.

5. С ростом осмысленности жизни и увеличении уровня сознательного регулирования своих социальных контактов, у человека уменьшается страх перед социальными контактами, растет желание быть среди людей, но в регулируемых самим человеком рамках.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью данной работы было выявление взаимосвязи сознательного ограничения социальных контактов с ростом осмысленности жизни.

Теоретическая часть данного исследования была поделена на две части. В первом разделе изучались подходы к определению, классификации и общие представления о различных вариантах сознательного ограничения социальных контактов. Особое внимание уделялось экзистенциально-гуманистическому подходу к рассмотрению данного феномена. Во втором разделе изучались современные отечественные и зарубежные подходы к изучению смысла жизни.

В практической части нашего исследования были обнаружены взаимосвязи между ростом осмысленности жизни и позитивным восприятием ситуаций удалённости от социума, были выявлены различия между людьми с низким и высоким уровнями сознательного ограничения социальных, построены факторные структуры людей со средним и низким уровнями осмысленности жизни, а также была подтверждена гипотеза о том, что уровень сознательного ограничения социальных контактов является фактором роста осмысленности жизни.

Результаты данного исследования могут быть использованы в психодиагностике как в уже имеющемся виде, так и как основа для разработки психодиагностических тестовых методик. Также знание психологических закономерностей, выведенных в нашей работе можно использовать в консультационной деятельности, в переработанном и адаптированном виде можно применять и в тренерской работе. Кроме того, данное исследование может выступать как отправная точка для более глубокого изучения феномена смысла жизни.

Для дальнейшей разработки данной проблемы, углубления понимания изучаемой взаимосвязи смысловой сферы личности человека и вынужденного одиночества и сознательного ограничения социальных контактов необходимо расширить выборку, тогда появится возможно рассмотреть взаимосвязь на разных возрастных группах, что с учетом специфики феномена смысла жизни даст нам

новую качественную информацию и позволит лучше понять, как ведёт себя уровень осмысленности жизни в ситуациях сознательного ограничения социальных контактов в разные периоды жизни. Безусловно, важный вклад в изучение данной проблемы внесут кросс-культурные исследования и лонгитюдные исследования.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абдулгалимова, С. А. Понятие смысла жизни и смысложизненных парадигм / С. А. Абдулгалимова // Вестник Социально–педагогического института. – 2011. – №. 2 (3). – С.77–92.
2. Баранников, А. В. Аскетизм как форма ухода от социальной реальности / А. В. Баранников, Х. В. Плужникова, Е. А. Фогель // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2003. – Т. 30. – №. 1. – С. 237–238.
3. Вальцев, С. В. Духовность в ценностной иерархии российского образования / С.В. Вальцев // Проблемы современной науки и образования. – 2012. – №. 4. – С. 49–52.
4. Варламова, Е. П. I Всероссийская научно–практическая конференция по экзистенциальной психологии / Е.П. Варламова // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – №. 5. – С. 113–115.
5. Вигель, Н. Л. Одиночество или уединение? / Н.Л. Вигель // Гуманитарные научные исследования. – 2016. – №. 1. – С. 197–198.
6. Вигель, Н. Л. Человек и вызовы глобализации / Н.Л. Вигель // Сервис plus. – 2016. – Т. 10. – №. 4. С. 84–88.
7. Вторушин, Н. А. Категория отчуждения: гносеологический анализ / Н.А. Вторушин // Известия Томского политехнического университета. – 2008. – Т. 313. – №. 6. – С. 105–108.
8. Грот, Н. Я. Устои нравственной жизни и деятельности / Н.Я. Грот // Вопросы философии и психологии. – 1895. – №. 27. – С. 24–28.
9. Гусева, И. С. Психологическая структура отчуждения личности / И.С. Гусева, В.П. Прядеин // Педагогическое образование в России. – 2012. – №. 2. – С. 17–21
10. История в энциклопедии Дидро и Д'Аламбера / пер. и прим. Н.В. Ревуненковой. Ленинград: Наука. – 1978. – 311 с.

11. Ишанов, С. А. Личностное развитие и качество уединения / С.А. Ишанов, Е.Н. Осин, В.Ю. Костенко // Культурно–историческая психология. – 2018. – Том 14. – № 1 – С. 30–40
12. Казанцева, Е. В. Осмысленность жизни как составляющая профессиональной деятельности / Е. В. Казанцева, Д. Е. Белова // Психология сегодня: материалы VI региональной студенческой научно-практической конференции, 22-23 апреля 2004 г., г. Екатеринбург. В 2 ч. Ч. 2 / Рос. гос. проф.-пед. ун-т, Факультет психологии. – Екатеринбург, 2004. – С. 22–26.
13. Корчагина, С. Г. Психология одиночества: учебное пособие / С.Г. Корчагина. –М.: Московский психолого-социальный институт, 2008.–228 с.
14. Кубарев, В. С. Осознание жизненных смыслов как психологическая проблема: трансспективный анализ: дис. ... канд. психол. наук / В.С. Кубарев. – М.: МГУ, 2016 – 470 с.
15. Леонтьев А. Н. Философия психологии: из научного наследия / под ред. Леонтьева, А.А., Леонтьева, Д.А.. – М.: Изд–во Моск. ун–та, 1994. – 287 с.
16. Леонтьев, Д. А. Новые горизонты проблемы смысла в психологии / Д.А. Леонтьев // Проблема смысла в науках о человеке (к 100–летию Виктора Франкла): материалы международной конференции. – М.: Смысл. – 2005. – С. 36–49.
17. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – Litres, 2017 – 490 с.
18. Лукаш, О. С. Психологические представления о позитивных альтернативах отчуждения человека / О.С. Лукаш // Культурно-историческая психология. – 2013. – №. 1. – С. 62–70.
19. Мартынова, С. А. Топология образования и феномен социальной изоляции / С.А. Мартынова // Философия образования. – 2014. – №. 2. – С. 36–48.
20. Мудрик, А. В. Юношеский тип общения / А.В. Мудрик // Общение как фактор воспитания школьников. – 1984. – С. 59–69.
21. Николаева, Н. О. История и современное состояние исследований нарушений пищевого поведения (культурные и психологические аспекты) /

Н.О. Николаева // Клиническая и специальная психология. – 2012. – №. 1. – С. 23–27.

22. Осин, Е. Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства / Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10. – №. 1. С. 55–81.

23. Осин, Е. Н. Категория отчуждения в психологии образования: история и перспективы / Е.Н. Осин // Cultural-Historical Psychology. – 2015. – Т. 11. – №. 4. – С. 79–88.

24. Осин, Е. Н. Отчуждение как психологическое понятие / Е.Н. Осин // Третья Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл. – 2007. – С. 97–100.

25. Осин, Е. Н. Смыслоутрата и отчуждение / Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев // Культурно–историческая психология. – 2007. – №. 4. – С. 68–77.

26. Перлман, Д. Теоретические подходы к одиночеству / Д. Перлман, Л.Э. Пепло // Лабиринты одиночества. – 1989. – С. 155.

27. Петошина, С. И. Отчуждение как социокультурный феномен и понятие социально-философского анализа: автореф. дис.... канд. философ. наук / С.И. Петошина. – Архангельск – 2010 – 450 с.

28. Петровский, А. В. Общая психология: словарь / А.В. Петровский // М.: ПЕР СЭ. – 2005. – 479 с.

29. Плотникова, Е. С. Осмысленность жизни как движущая сила самореализации в юношеском возрасте / Е.С. Плотникова // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2015. – №. 2. – С. 192–201.

30. Приходько, Д. Н. Отчуждение и пути его преодоления / Д.Н. Приходько // Томск: ТГУ. – 1995. – 108 с.

31. Психология общения. Энциклопедический словарь / под. ред. А. А. Бодалева. – М.: Гардарики, 2018. – 2915 с.



32. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии /С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер – 2004. – 713 с.
33. Рубинштейн, С.Л. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн. СПб.: Питер, 2003.-512 с.
34. Смолева, Е. О. Социальное отчуждение: анализ теоретических подходов /Е.О. Смолева // Вопросы территориального развития. – 2016. – №. 4 (34). – С. 1–14.
35. Смысл жизни и акме: 10 лет поиска. В 2 ч / под ред. А.А. Бодалева, Г.А. Вайзер, Н.А. Карповой, В.Э. Чудновского. Часть 1. – М.: Смысл, 2004. – 328 с.
36. Торо, Г. Уолден, или Жизнь в лесу / Г. Торо – Litres, 2014. – 456 с.
37. Трубникова, Н. И. Осмысленность жизни как важнейший компонент жизненного самоопределения / Н.И. Трубникова // Мир науки, культуры, образования. – 2011. – №. 2. – С. 246–249.
38. Фесенко, П.А. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности / автореферат дис. ...канд. психол. наук / П.А. Фесенко // институт психологии им. Л.С. Выготского, Российский гос. гум. университета. – Москва, 2005. – С 10–11
39. Франк, С. Л. Духовные основы общества / С.Л. Франк //М.: республика. – 1992. – Т. 511. – С. 2-9.
40. Франкл, В. Человек в поисках смысла: сборник / В. Франкл – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
41. Хорни, К. Наши внутренние конфликты / К. Хорни – Акад. проект, 2008. – 270 с.
42. Хорни, К. Невротизация нашего общества / К. Хорни – М., 1991 – 325 с.
43. Чудновский, В. Э. Проблема оптимального смысла жизни / В.Э. Чудновский // Смысл жизни и акме. – 2004. – Т. 10. – С. 7–23.
44. Шипунова, Т. В. Социальное исключение, отчуждение, насилие и агрессия как механизмы воспроизводства девиантности / Т.В. Шипунова //

Журнал социологии и социальной антропологии. – 2005. – Т. 8. – №. 4. – С. 120–136.

45. Ялом И.Д. Экзистенциальная психотерапия / И.Д. Ялом – М.: Класс, 1999. – 408 с

46. Ялом, И. Д. Мамочка и смысл жизни / И.Д. Ялом – М.: Эксмо, 2007. – 275 с.

47. Яценко, Е. Ф. Ценностно-смысловая концепция самоактуализации: дис. ...д-ра. психол. наук / Е.Ф. Яценко – Челябинск, 2006. – 452 с.

48. Langle A. Praxis der Personalen Existenzanalyse / A. Langle. – Facultas Verlags-und Buchhandels AG, 2000. – 184 p.

49. Newman, B. Isolation / B. Newman, M. Barbara, P. Newman, R. Philip // Development Through Life: A Psychosocial Approach. – Wadsworth, 2011. – 469 p.

50. Royce J. The problem of Christianity / J. Royce – CUA Press, 2001. – 275 p.

51. Евростат – официальный источник европейской статистики. Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://ec.europa.eu/eurostat> , свободный. – Дата доступа: 11.05.2018.

52. Федеральная служба государственной статистики. Электронный ресурс. – Режим доступа: [http://www.gks.ru/http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/population/demo-graphy/#](http://www.gks.ru/http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/demo-graphy/#) , свободный. – Дата доступа: 11.05.2018.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

**Методика Дифференциальный опросник переживания одиночества**  
**Инструкция:** Вам предлагается ряд утверждений. Пожалуйста, рассмотрите последовательно каждое и оцените, насколько Вы согласны с ним, выбрав один из четырех вариантов ответа: «Не согласен», «Скорее не согласен», «Скорее согласен», «Согласен».

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

одного.				
33. Лишение общения вынести не легче, чем лишение воды и пищи.				
34. Мне кажется, что меня никто не понимает.				
35. Когда я один, мне в голову приходят только тоскливые мысли.				
36. Мне хорошо дома, когда я один.				
37. Когда я остаюсь один, я испытываю дискомфорт.				
38. Даже наедине с собой можно не чувствовать одиночества.				
39. Без общения с людьми человек теряет самого себя.				
40. В одиночестве каждый видит в себе то, что он есть на самом деле.				

## Методика Шкала экзистенции

**Инструкция:** оцените, пожалуйста, при помощи шкалы, насколько приведённое утверждение подходит Вам, не обращая внимания на небольшие ситуативные отклонения:

1. Верно
2. Верно с небольшими ограничениями
3. Скорее верно
4. Скорее неверно
5. Неверно с небольшими ограничениями
6. Неверно

Поставьте любой знак в соответствующем столбце напротив каждого утверждения

Утверждение	1	2	3	4	5	6
1) Часто я бросаю даже важную деятельность, если усилия, которые требуются, становятся слишком неприятными.						
2) Я чувствую, что те задачи, которые передо мной стоят, представляют для меня ценность.						
3) Для меня что-то имеет значение лишь тогда, когда это соответствует моему желанию.						
4) В моей жизни нет ничего ценного.						
5) Больше всего мне нравится заниматься самим собой – моими заботами, желаниями, мечтами, страхами.						
6) Обычно я бываю рассеян.						
7) Даже если я многое сделал, я не удовлетворен, потому что чувствую, что не сделал того, что было важным.						
8) Я всегда ориентируюсь на ожидания других и поступаю в соответствии с этим.						
9) Мне свойственно откладывать неприятные решения в долгий ящик.						
10) Меня легко отвлечь, даже если я занят тем, что мне нравится.						
11) В моей жизни нет ничего такого, чему бы я хотел себя посвятить.						
12) Я часто не понимаю, почему именно я должен это делать.						
13) Я думаю, что та жизнь, которую я веду, ни на что не годна.						
14) Мне трудно понимать смысл вещей.						
15) Я могу обходиться с самим собой как с хорошим другом.						
16) Я слишком мало времени уделяю тому, что является по-настоящему важным.						
17) У меня сразу никогда не бывает ясности по поводу того, что я могу сделать в какой-либо ситуации.						
18) Я многое делаю только потому, что я должен это делать, а не потому, что я хочу это сделать.						
19) Если возникают проблемы, я легко теряю голову.						
20) Я часто делаю то, что можно с таким же успехом сделать и позже.						
21) Мне каждый раз интересно, что принесет день.						
22) В большинстве случаев, только начав действовать, я понимаю, какие последствия имеет принятое решение.						
23) Если я должен принять решение, я не могу положиться на свои чувства.						
24) Неуверенность в исходе дела удерживает меня от его выполнения, даже если я болею за него душой.						
25) Я никогда точно не знаю, за что я отвечаю.						
26) Я чувствую себя внутренне свободным(ой).						
27) Из-за того, что жизнь не дала исполниться моим желаниям, я чувствую себя обделенным(ой) ею.						
28) Когда я вижу, что у меня нет выбора, я чувствую облегчение.						
29) Есть ситуации, в которых я себя чувствую совсем беспомощным(ой).						
30) Я делаю много такого, в чем я по-настоящему не разбираюсь.						
31) Обычно я не знаю, что в ситуации является важным.						

32) Исполнение собственных желаний стоит для меня на первом месте.									
33) Мне трудно проникнуться чувствами других.									
34) Было бы лучше, если бы меня не было.									
35) Многое из того, с чем я связан, чуждо мне.									
36) Мне нравится формировать собственное мнение.									
37) Я чувствую, что разрываюсь, потому что одновременно делаю так много вещей.									
38) Мне не хватает сил, чтобы довести до конца даже самые важные вещи.									
39) Я делаю многое просто так, особенно не задумываясь.									
40) Ситуация для меня лишь тогда представляет интерес, когда она соответствует моим желаниям.									
41) Когда я болею, то не знаю, что делать с этим временем.									
42) Я редко вижу, что у меня есть разные возможности для действия в ситуации.									
43) Я нахожу окружающий мир однообразным.									
44) Вопрос, хочу ли я что-то сделать, редко встает предо мной, потому что чаще всего есть то, что я должен(а) делать.									
45) В моей жизни нет ничего действительно хорошего, потому что все имеет свои за и против.									
46) Моя внутренняя несвобода и зависимость доставляют мне много хлопот.									

## Методика Опросник смысложизненного кризиса (диагностическая версия)

**Инструкция:** «Ниже предложен список утверждений, характеризующих различные способы отношения человека к собственной жизни. Внимательно прочитайте каждое утверждение и оцените, в какой степени оно справедливо применительно к Вам. При этом используйте следующую шкалу:

4 - абсолютно верно 3 - пожалуй, верно 2 - пожалуй, неверно 1 - абсолютно неверно

Свои оценки вписывайте в специальный бланк, напротив номера соответствующего утверждения. Не нужно много времени тратить на обдумывание своих ответов. Давайте тот ответ, который первым приходит в голову. Не пропускайте ни одного утверждения и помните, что здесь нет правильных и неправильных, хороших и плохих ответов».

1. Не могу уяснить, в чем конкретно заключается смысл моей жизни.
2. Жизнь видится мне бессмысленной и пустой.
3. Легко отличаю значимое от незначимого в своей жизни.
4. У меня еще не выработан определенный жизненный идеал.
5. Я слабо осознаю, что действительно важно в моей жизни, а что совсем неважно.
6. Моя жизнь имеет глубокий смысл.
7. Извлечение сиюминутной выгоды для меня важнее, чем стремление к далеким жизненным целям.
8. Из всех сил стараюсь приблизиться к своему жизненному идеалу.
9. Ловлю себя на том, что большую часть времени занимаюсь бессмысленными делами.
10. С моей точки зрения, поиск смысла жизни - это бесполезная затея.
11. Я четко осознаю, что такое жизненный успех и в чем конкретно он состоит.
12. Реализую совсем не те ценности, которые составляют смысл моей жизни.
13. Чувствую в себе достаточно сил и энергии для реализации своих жизненных замыслов.
14. Меня не покидает чувство, что я упустил или потерял в жизни что-то очень важное.
15. Ощущаю внутреннюю опустошенность.
16. Мои представления о смысле жизни часто меняются.
17. В тех ситуациях, где необходимо принять важное жизненное решение, я испытываю полную растерянность.
18. В жизни я преимущественно делаю то, что ожидают или требуют от меня другие люди.
19. Никогда по-настоящему глубоко не задумывался о смысле жизни.
20. Мои поступки в своем большинстве не связаны с какой-либо жизненной целью и чаще всего носят случайный характер.
21. Нисколько не сожалею о своем жизненном выборе.
22. Я слишком озабочен своими проблемами, чтобы думать о смысле жизни.
23. Мне кажется, я нашел свое жизненное призвание или, по крайней мере, близок к тому, чтобы его отыскать.
24. Жизнь в соответствии с когда-то сформулированными целями в моей ситуации невозможна.
25. Многие дела и обязанности, которые я вынужден ежедневно выполнять, абсолютно мне безразличны.
26. Отлично понимаю, куда я в жизни двигаюсь и зачем.
27. У меня очень противоречивые взгляды на жизнь и, в частности, на смысл жизни.
28. Меня не оставляет мысль, что я потерялся в жизни и нахожусь не на своем месте.
29. Я «разбрасываюсь» по жизни: зажигаюсь одним делом, но быстро остываю и окунаюсь с головой в другое.
30. Мои жизненные ценности совсем не противоречат друг другу.
31. Для меня не имеет особого значения, каким делом в жизни я занят и занят ли вообще.
32. Без труда отделяю, какие цели в моей жизни приоритетные, а какие - второстепенные.
33. Потребность познать смысл своей жизни мне совершенно чужда.
34. Мне легко заставить себя упорно работать ради своих жизненных планов.
35. Все чаще замечаю, что мои действия являются хаотическими и сумбурными.
36. Совершенно не сомневаюсь в значимости своих жизненных целей.
37. Каждый день стараюсь посвятить тому, чтобы хоть немного приблизиться к своим жизненным целям.
38. Когда спрашиваю себя о том, что важно в моей жизни, меня охватывают тревога и беспокойство.
39. Если задаю себе вопрос о смысле моей жизни, то, как правило, нахожу на него удовлетворительный ответ.
40. До сих пор не знаю, чего я хочу от жизни.
41. Мне незнакомы такие образцы, которым я был бы готов следовать всю жизнь.
42. Не знаю, почему я делаю то, что делаю в жизни.
43. Есть такие идеи и убеждения, в которые я твердо верю и готов бороться за них всю свою жизнь.
44. У моей жизни нет единого и устойчивого направления, потому что я постоянно мечтаю от одного

занятия к другому.

45. В моей жизни много вещей, которые приносят мне чувство радости и счастья.

46. Если бы меня спросили, что я ценю больше всего в своей жизни, я бы не смог дать однозначный ответ.

47. Я убежден, что занимаюсь в жизни именно тем делом, которое приведет меня к успеху и даст возможность раскрыть внутренний потенциал.

48. За последние месяцы я несколько не продвинулся в осуществлении своих жизненных планов.

49. У меня на будущее намечены важные события, ради свершения которых я много работаю уже сейчас.

50. Я не решаюсь проводить в жизнь свои ценности и идеалы, поскольку они кажутся мне неосуществимыми.



## Методика Опросник аффилиации

**Инструкция:** тест состоит из ряда утверждений, касающихся отдельных сторон характера, а также мнений и чувств по поводу некоторых жизненных ситуаций. Чтобы оценить степень вашего согласия или несогласия с каждым из утверждений, используйте следующую шкалу:

- + 3 – полностью согласен;
- +2 – согласен;
- + 1 – скорее согласен, чем не согласен;
- 0 – нейтрален;
- -1 – скорее не согласен, чем согласен;
- -2 – не согласен;
- -3 – полностью не согласен.

Прочтите утверждения теста и оцените степень согласия или несогласия. При этом на бланке для ответов против номера утверждения поставьте цифру, соответствующую выбранному вами ответу. Не тратьте время на обдумывание ответов. Дайте тот ответ, который первым пришел вам в голову. Каждое последующее утверждение читайте только после того, как вы уже оценили предыдущее. Ни в коем случае ничего не пропускайте. При обработке результатов производится обсчет определенных баллов, а не содержательный анализ ответов на отдельные пункты. В тесте не предполагается хороших или плохих ответов. Свободно и искренне выражайте свое мнение.

### Шкала СП

1. Я легко схожусь с людьми.
2. Когда я расстроен, то предпочитаю быть на людях, чем оставаться в одиночестве.
3. Если бы я должен был выбирать, то предпочел бы, чтобы меня считали способным и сообразительным, чем общительным и дружелюбным.
4. Я нуждаюсь в близких друзьях меньше, чем большинство людей.
5. Я говорю людям о своих переживаниях скорее часто, чем редко и по особым случаям.
6. От хорошего фильма я получаю больше удовольствия, чем от большой компании.
7. Мне нравится заводить как можно больше друзей.
8. Я скорее предпочел бы провести свой отдых вдали от людей, чем на оживленном курорте.
9. Я думаю, что большинство людей славу и почет ценят превыше дружбы.
10. Я предпочел бы самостоятельную работу коллективной.
11. Излишняя откровенность с друзьями может повредить.
12. Встречая на улице знакомого, я скорее стараюсь перекинуться с ним хотя бы парой слов, чем просто пройти поздороваться.
13. Независимость и свободу от привязанностей я предпочитаю дружеским узам.
14. Я посещаю компании и вечеринки потому, что это хороший способ завести друзей.
15. Если мне нужно принять важное решение, то я скорее посоветуюсь с друзьями, чем стану обдумывать его один.
16. Я не доверяю слишком открытому проявлению дружеских чувств.
17. У меня очень много близких друзей.
18. Когда я нахожусь с незнакомыми людьми, мне совсем неважно, нравлюсь я им или нет.
19. Индивидуальные игры и развлечения я предпочитаю групповым.
20. Открытые эмоциональные люди привлекают меня больше, чем сердитые и сосредоточенные.
21. Я скорее предпочту почитать интересную книгу или пойти в кино, чем провести время на вечеринке.

22. Путешествуя, я больше люблю общаться с людьми, чем просто наслаждаться видами или одному посещать достопримечательности.
23. Мне легче решать трудную проблему, когда я обдумываю ее один, чем когда обсуждаю ее с друзьями.
24. Я считаю, что в трудных жизненных ситуациях скорее нужно рассчитывать только на свои силы, чем надеяться на помощь друзей.
25. Даже в коллективе мне трудно полностью отвлечься от забот и срочных дел.
26. Оказавшись на новом месте, я быстро приобретаю широкий круг знакомых.
27. Вечер, проведенный за любимым занятием, привлекает меня больше, чем оживленная вечеринка.
28. Я избегаю слишком близких отношений с людьми, чтобы не потерять личную свободу.
29. Когда у меня плохое настроение, я скорее стараюсь не показывать своих чувств, чем попытаюсь с кем-то поделиться.
30. Я люблю бывать в обществе и всегда рад провести время в веселой компании.

### Шкала СО

1. Я стесняюсь идти в незнакомое общество.
2. Если вечеринка мне не нравится, я все равно не уйду первым.
3. Меня бы очень задело, если бы мой близкий друг стал противоречить мне при посторонних людях.
4. Я стараюсь меньше общаться с людьми критического склада.
5. Обычно я легко общаюсь с незнакомыми людьми.
6. Я не откажусь пойти в гости из-за того, что там будут люди, которые меня не любят.
7. Когда два моих друга спорят, я предпочитаю не вмешиваться в их спор, даже если с кем-то из них не согласен.
8. Если я попрошу кого-нибудь пойти со мной и он мне откажет, то я не решусь попросить его снова.
9. Я осторожен в высказывании своих мнений, пока хорошо не узнаю человека.
10. Если во время разговора я чего-то не понял, то лучше я это пропущу, чем прерву говорящего и попрошу повторить.
11. Я открыто критикую людей и ожидаю от них того же.
12. Мне трудно говорить людям «нет».
13. Я все же могу получить удовольствие от вечеринки, даже если вижу, что одет не по случаю.
14. Я болезненно воспринимаю критику в свой адрес.
15. Если я не нравлюсь кому-то, то стараюсь избегать этого человека.
16. Я редко стесняюсь обращаться к людям за помощью.
17. Я редко противоречу людям из боязни их задеть.
18. Мне часто кажется, что незнакомые люди смотрят на меня критически.
19. Всякий раз, когда я иду в незнакомое общество, я предпочитаю брать с собой друга.
20. Я часто говорю то, что думаю, даже если это неприятно собеседнику.
21. Я легко осваиваюсь в новом коллективе.
22. Временами я уверен, что никому не нужен.
23. Я долго переживаю, если посторонний человек нелестно выразился в мой адрес.
24. Я никогда не чувствую себя одиноким в компании.
25. Меня очень легко задеть, даже если это незаметно со стороны.
26. После встречи с новым человеком меня обычно мало волнует, правильно ли я себя вел.
27. Когда я должен за чем-либо обратиться к официальному лицу, я почти всегда жду, что мне откажут.

28. Когда мне нужно попросить продавца показать понравившуюся мне вещь, я чувствую себя неуверенно.
29. Если я недоволен тем, как ведет себя мой знакомый, я обычно прямо указываю ему на это.
30. Если в транспорте я сижу, мне кажется, что люди смотрят на меня с укором.
31. Оказавшись в незнакомой компании, я скорее активно включаюсь в беседу, чем держусь в стороне.
32. Я стесняюсь просить, чтобы вернули мою книгу или какую-то другую вещь, занятую у меня на время.

## Авторская методика на определение склонности к ограничению социальных контактов

**Инструкция:** оцените, пожалуйста, при помощи матрицы, насколько приведённое утверждение подходит Вам, не обращая внимания на небольшие ситуативные отклонения:

Поставьте любой знак в соответствующем столбце напротив каждого утверждения.

Как часто за последние 3 года вы оставались один на один с собой и своими мыслями и обдумывали полученный опыт, свою жизнь?

	Никогда	Иногда	Часто	Всегда
1. Ежедневно в свободное время				
2. В выходные				
3. Систематически (время от времени)				
4. В отпуске				

5. Как часто Вы самостоятельно ограничиваете своё общение с другими людьми (отказываетесь от общения)?

Постоянно	Время от времени (систематически)	От случая к случаю	Никогда