



разработке эффективных психотехнологий преодоления, коррекции и профилактики профессиональных деформаций практического психолога, а главное в разработке эффективных психотехнологий преодоления, коррекции и профилактики профессиональных деформаций.

Берсенева Е.В.,
Лопес Е.Г.
г. Екатеринбург
РГППУ

Исследование феномена одиночества

Изучением проблемы одиночества на протяжении столетий занимались (и продолжают заниматься) философы, богословы, ученые и писатели. Даже, несмотря на относительно небольшой срок существования психологии как обособленной науки, почти в каждом из ее направлений можно найти связанные с одиночеством концепции, теории и исследования. Но, несмотря на это, проблема одиночества остается во многом спорной и нерешенной проблемой. Нет согласия, как по некоторым частным, так и по кардинальным вопросам. Также трудно на сегодня назвать экспресс-методики, пригодные для диагностики одиночества.

Однако, со всем большим единодушием ученые и практики признаю, что одиночество – одна из основных социальных проблем, являющихся предметом социальной работы, а социальная работа – один из важнейших инструментов для устранения или хотя бы для облегчения этой социальной болезни. Одним из способов борьбы с одиночеством является именно социально-психологическая деятельность специалистов: личностная диагностика и выявление индивидов с повышенным риском одиночества, коммуникативные тренинги для воспитания навыков общения, психотерапия и психокоррекция для устранения болезненных эффектов одиночества и т.д.

Предметом исследования в нашей работе является феномен одиночества. В своей работе мы исходили из понятия одиночества, как социально-психологического состояния, характеризующегося узостью или отсутствием социальных контактов, поведенческой отчужденностью и эмоциональной невовлеченностью индивида; также определяли одиночество, как социальную болезнь, заключающуюся в массовом наличии индивидов испытывающих такие состояния.

Проблемой одиночества занимались такие ученые, как Г. Салливан, К. Рождерс, Зилбург и др. Так, например, Зилбург, Саливан, Фромм-Рейхман были представителем психоаналитического подхода к проблеме одиночества. В этой психологической парадигме одиночество расценивается, как состояние отрицательное, уходящее корнями в детство.

Вейс – представитель интеракционистского подхода, утверждал, что одиночество это:

- 1) результат влияния двух факторов – личности и ситуации;
- 2) причиной одиночества может быть недостаток социального взаимодействия индивида, а также взаимодействия, удовлетворяющего социальные запросы личности.

Согласно мнению представителей когнитивного направления в психологии познание является ключом для объяснения связи между недостатком социальности и чувством одиночества. Л.Э. Пепло считает, что одиночество возникает в случае осознания диссонанса между желаемым и достигнутым уровнем собственных социальных контактов.

В экзистенциальной психологии (И. Ялом, К. Мустакас) выделяют базовый конфликт, обусловленный конфронтацией индивидуума с данностями существования. Под данностями существованиями здесь понимают определенные конечные факторы, являющиеся неотъемлемой, неизбежной составляющей бытия человека в мире. Одиночество или, если быть точ-



ным, изоляция относится к таким данностям. Т.е. экзистенциалисты, во-первых, не считают это чувство патологическим, и, во-вторых, видят его причины в условиях человеческого бытия.

Представители социальной психологии (Боумен, Рисмен, Слейтр) возлагают ответственность за возникновение одиночества на общество. Так Боумен выделил несколько факторов, способствующих усилению одиночества в современном обществе: ослабление связей в первичной группе; увеличение семейной и социальной мобильности.

Существуют и другие подходы к данной проблематике.

В своем исследовании мы будем опираться на теорию одиночества К. Роджерса. Подход К. Роджерса к одиночеству отличается от психоаналитического в том, что он мало обращает внимание на ранние детские воспоминания, считая, что одиночество вызвано текущими влияниями, которые испытывает личность.

Согласно Роджерсу, одиночество – это проявление слабой приспособляемости личности, а причина его – феноменологическое несоответствие представлений индивида о собственном "Я". Если разделить процесс возникновения одиночества на 3 этапа и схематически представить его, то получится следующая картина.

1. Общество влияет на человека, вынуждая его вести себя в соответствии с социально оправданными, ограничивающими свободу действия образцами.
2. Из-за этого возникают противоречия между внутренним истинным "Я" индивида и проявлениями его "Я" в отношениях с другими людьми, что приводит к потере смысла существования.
3. Индивид становится одиноким, когда, устранив охранительные барьеры на пути к собственному "Я", он, тем не менее, думает, что ему будет

отказано в контакте со стороны других. Иными словами, в одиночестве проявляется несоответствие между действительным и идеализированным "Я".

Целью нашего исследования являлось – определение уровня выраженности одиночества и выявление наличия взаимосвязи между возрастом человека и уровнем выраженности одиночества.

Для исследования одиночества мы использовали шкалу измерения степени переживания одиночества, разработанную в Калифорнийском университете (шкала одиночества Д. Рассела). Эта шкала измеряет одиночество как переживание отсутствия поддержки со стороны значимых других. Следовательно, логично предположить, что боязнь лишиться данной поддержки может стать причиной возрастания степени одиночества с возрастом.

Гипотеза нашего исследования была следующая: с возрастом уровень одиночества у человека уменьшается.

В качестве объекта выступали врачи травматологической больницы № 36. Объем выборки составлял 37 человек в возрасте от 25 – 43 лет со средним возрастом 34 года, причем все исследуемые были женского пола.

Данные дескриптивной статистики показали, что среди обследуемого медицинского персонала 36-й травматологической больницы преобладает средний уровень выраженности одиночества ($X_{cp}=36,65$; $S=0,95$; $M_0=35$; $m_e=33$), хотя встречаются обследуемые с очень высоким и с очень низким уровнями выраженности одиночества ($X_{max}=66 - 6$ человек; $X_{min}=19 - 10$ человек). При этом следует также отметить, что разница в суммах между группами людей со средней степенью одиночества и в группах с очень низкой степенью одиночества незначительна (равна 3). Т.е. в представленной группе из 37 человек, 16 имеет низкую или очень низкую степень одиночества, и 9 человек – высокую или очень высокую.

Эти результаты говорят о том, что в представленной выборке степень выраженности одиночества весьма разнообразна, есть люди с различ-



ными индивидуальными особенностями по этому свойству. Но большинство людей имеет среднюю степень выраженности одиночества, которая лишь на немного превышает полученные показатели об очень низкой степени выраженности рассматриваемого свойства.

Таким образом, можно сказать, что в 36 травматологической больнице медицинский персонал имеет здоровое социально-психологическое состояние. Не многочисленность данных о высокой степени выраженности одиночества, говорит, что испытуемые имеют много социальных контактов различного плана, они эмоционально вовлечены в свою деятельность и не характеризуются поведенческой отчужденностью.

Также были получены и обработаны данные, касающиеся взаимосвязи между степенью выраженности одиночества и возрастом человека на примере обследованной выборки. По уровню выраженности одиночества получилось, что $E_x = -1,4510$; $A_s = -0,081$ (нормальное распределение), по возрастным особенностям $E_x = -0,756$; $A_s = -0,446$ (нормальное распределение), поэтому для изучения взаимосвязи между этими признаками мы использовали параметрический метод – метод Пирсона.

Полученные данные показывают, что корреляционная связь между степенью выраженности одиночества и возраста практически отсутствует. Связь слабая, модальность отрицательная, т.к. выборочный коэффициент Пирсона равен 0,23 (т.е. находится далеко от единицы). Это говорит о том, что при увеличении одного показателя (например, возраста) уменьшается другой показатель (степень выраженности одиночества). При этом достоверность полученных данных равна 0,05, т.е. 5 % информации не достоверно.

Таким образом, исходя из полученных данных о взаимосвязи степени выраженности одиночества и возраста человека, можно сделать вывод, что наша гипотеза подтвердилась. Связь между степенью одиночества и возрастом человека практически отсутствует и имеет обратную связь. Чем меньше

возраст человека, тем более он одинок. Исходя из теории К. Роджерса, это можно объяснить тем, что молодой человек мене приспособлен к жизни, его представления о собственном "Я" не всегда совпадают, и поэтому он отгораживается от людей, считая, что ему будет отказано в контактах. Но это всего лишь предположение (гипотеза) для следующей нашей работы.

Воронцова Н. Л.,
Павлова А.М.
г. Екатеринбург
РГППУ

Анализ подходов к стрессу и профессиональной дезадаптации

В жизни каждого человека периодически возникают трудные ситуации, связанные с его работой, личными обстоятельствами, окружающей его реальностью. Психологи называют состояние человека в подобных ситуациях стрессом.

Употребляя термин "стресс" в быту, чаще всего люди подразумевают психологический вид стресса (психологи различают еще и физиологический стресс), который делится на два типа – информационный и эмоциональный. Первый тип стресса, особенно актуальный для нашего века, возникает при информационных перегрузках, когда человек, обладающий ответственностью за последствия принятых решений, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе. Второй тип стресса влияет на наши действия в момент, когда мы переживаем негативные эмоции (обиду, раздражение, злость).

Следует помнить, что для организма стресс — это большие энергетические затраты. Однако он появляется не только из-за негативного, но и вследствие положительно окрашенного события в жизни человека.

В умеренной дозе стресс является для человека стимулом для активных действий, нацеленных на достижение целей.