

*На правах рукописи*

**ШИТОВА**  
**Нина Владимировна**

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ  
ОДИНОКИХ ЖЕНЩИН**

19.00.05 - социальная психология

**АВТОРЕФЕРАТ**  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук

Курск - 2009

Работа выполнена в Автономной некоммерческой организации  
«Многоуровневый образовательный комплекс  
«Воронежский экономико-правовой институт»

**Научный руководитель:** доктор психологических наук, профессор  
**Корсунский Евгений Андреевич**

**Официальные оппоненты:** доктор психологических наук, профессор  
**Коваль Нина Александровна**

кандидат психологических наук, доцент  
**Худякова Татьяна Леонидовна**

**Ведущая организация:** ГОУ ВПО МГПУ: Московский институт  
психологии, социологии и социальных отношений

Защита диссертации состоится **20 апреля 2009 г. в 15.00** на заседании диссертационного совета ДМ 212.104.03 в Курском государственном университете по адресу: 305000, г. Курск, ул. Радищева, 33.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Курского государственного университета.

Текст автореферата размещен на сайте ГОУ ВПО «Курский государственный университет»: [www.kursk-uni.ru](http://www.kursk-uni.ru) «**04**» марта 2009 г.

Автореферат разослан «06» марта 2009г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета

Сухих Н.А.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ**

**Актуальность исследования.** Одиночество - одна из сложных психологических проблем современного человека. Период социально-экономических изменений в российском обществе сопровождается процессами взаимного отчуждения и влечет за собой увеличение количества одиноких людей. На возникновение одиночества влияют не только внешние социально-экономические факторы, но и личностные, исследование которых позволяет расширить целостное представление об изучаемом феномене. Вместе с тем многоаспектное изучение женского одиночества позволяет разрабатывать оптимальные стратегии его преодоления, адекватные для современной социальной ситуации. Помимо того, актуальность исследования проблемы женского одиночества обусловлена широкой распространенностью данного явления. Одиночество женщин является частой причиной обращения за помощью к практическому психологу.

Теоретическое осмысление проблемы одиночества имеет давние традиции. На протяжении многих столетий в рамках философии, социологии, психологии изучают феномен одиночества в разнообразных его аспектах. Определенные трудности изучения одиночества связаны с многообразием и противоречивостью трактовок этого понятия. Проблемой одиночества занимались и продолжают изучать зарубежные и отечественные ученые.

Зарубежные исследователи феномена одиночества обращаются к изучению черт характера, личностных качеств одиноких людей, возрастных особенностей; к выделению составляющих феномена (когнитивной, эмоциональной и поведенческой), сопутствующих состоянию одиночества, к определению степени его тяжести, а также к составлению различных типологий и шкал одиночества. Так, например, экзистенциалисты А. Камю, Ж.-П. Сартр, М.Хайдеггер, К.Ясперс видят истоки одиночества в самой природе человека. Представители гуманистической психологии Г. Олпорт и К. Роджерс феномен одиночества понимают как конфликт между «истинным» и «социально желательным» «Я». В.Франкл полагал, что человек погружается в состояние одиночества, утратив определенные ценности и смысл жизни. По мнению сторонников социологического подхода: К.Боумана, Д.Рисмена, П.Слейтера, переживание одиночества обусловлено действием социальных факторов и является нормативным показателем. Представители неофрейдизма: Г.Зилбург, Г.Салливан, Ф.Фромм-Рейхман,

Э.Фромм абсолютизируют влияние внутриличностных факторов (черт характера, внутренних конфликтов и др.) на возникновение и проявление одиночества.

Оригинальная модель одиночества предложена У.Садлером. В ней изучаемый феномен определяется через внутренний мир личности, или мир «Я», как динамический процесс, обусловленный переживаниями индивида в контексте жизненных отношений и связей человека: утрата основополагающих связей, лично значимых для человека, ведет к переживанию чувства одиночества.

В отечественной психологии в сравнении с западной, одиночество как самостоятельная проблема затрагивалась редко. Немногочисленные публикации появились лишь в последние десятилетия. В настоящее время этой проблеме посвящаются новые работы, исследующие сущность одиночества, причины его возникновения, характерные проявления и влияние на людей в разные периоды жизни. Исследования отечественных ученых (О.С.Алейниковой, С.Л.Вербицкой, М.А.Давыдовой, И.А.Долгиновой, И.С.Кона, С.Г.Корчагиной, Л.В.Кузнецовой, В.И.Лебедева, Е.В.Неумоевой, Е.Н.Панова, Е.Е.Роговой, Н.В.Самоукиной, И.М.Слободчикова, Н.В.Хамитова) имеют общий позитивный настрой, направленный на решение проблемы одиночества или изменение отношения к самому феномену. Современными учеными выделены типы одиночества (хроническое, ситуативное, преходящее одиночество), его виды (отчуждающее одиночество, самоотчуждающее одиночество, уединенность), анализируются гендерные различия в переживании состояния одиночества.

Однако до сих пор не существует единого мнения о том, является ли одиночество нормой или патологией. Можно сказать, что одиночество как объективная психологическая проблема современности не утрачивает своей актуальности. Без глубоких знаний об особенностях женского одиночества невозможно вплотную подойти к разрешению проблем, связанных с негативным переживанием этого состояния. В то же время практические рекомендации, которые обычно предлагаются в научно-популярной литературе, доступной широкому кругу читателей, на практике не достигают желаемого результата. До сих пор не разработано достаточного количества адекватных специализированных методов, направленных на преодоление негативного состояния одиночества женщин. Все это заставляет нас обратиться к изучению данной проблемы.

**Объектом исследования** являются одинокие женщины как социально-психологический феномен.

**Предметом исследования** – социально-психологические особенности одиноких женщин.

**Цель исследования** состоит в выявлении социально-психологических особенностей одиноких женщин и их социально-психологическом сопровождении.

**Гипотезы исследования** состоят в предположении о том, что:

женское одиночество, как психологический феномен, может оказывать негативное влияние на коммуникативность, самооценку и уровень тревожности одиноких женщин;

по критерию субъективного восприятия женщинами своего одиночества выделяются типы негативного и позитивного отношения; активной и пассивной поведенческой реакции;

интегративный подход является эффективным способом в психологической коррекции негативных форм состояния одиночества женщин. Интеграция практических методов, техник и приемов, детально разработанных в разных психотерапевтических направлениях, успешно дополняют друг друга и эффективно воздействуют на эмоциональную, когнитивную и поведенческую сферы личности одиноких женщин.

#### **Задачи исследования:**

1. Проанализировать основные философские и социально-психологические подходы к исследованию феномена женского одиночества;

2. Выявить причины, формы, виды, типы одиночества, реактивные состояния, стратегии преодоления и выстроить модель, позволяющую целостно отразить феномен женского одиночества;

3. Определить личностные и коммуникативные особенности женщин, переживающих состояние одиночества;

4. Типологизировать восприятие женского одиночества по критерию субъективного отношения и поведенческой реакции одиноких женщин;

5. Разработать и апробировать программу психокоррекционных мероприятий по преодолению негативных форм женского одиночества.

**Методологической основой** исследования являются центральные принципы и идеи отечественной психологии об опосредовании внутренних условий внешними условиями развития личности (А.Н.Леонтьев), об опосредовании внешних воздействий на личность внутренними условиями (С.Л.Рубинштейн), о личности как субъекте жизнедеятельности (К.А.Абульханова-Славская); принцип системности о рассмотрении личности в контексте жизнедеятельности, не изолированно, а в системе социальных взаимосвязей, отношений, в которые она включена (Б.Г.Ананьев); представления о личности как системе жизненных дилемм (Э.Фромм).

**Теоретической базой** исследования явились отечественные и зарубежные философские теории и психологические концепции, освещающие проблему одиночества. Существенное значение для исследования в концептуальном плане имеют: философские концепции, раскрывающие вопросы, связанные с одиночеством человека (Н.И.Бердяев, А.Камю, Ж.-П.Сартр, В.С.Соловьев, М.Хайдеггер, К.Ясперс); теоретические положения зарубежных ученых, считающих одиночество деструктивным социально-психологическим явлением (Т.Джонсон, У.Садлер, Ф.Фромм-Рейхманн); фундаментальные идеи гуманистической психологии (А.Маслоу, Г.Олпорт, К.Роджерс, В.Франкл);

методологические положения и выводы отечественных ученых об одиночестве как о сложном, неоднозначном в плане научного осмысления феномене (К.А.Абульханова-Славская, И.С.Кон, С.Г.Корчагина, Е.К.Крупник, Н.П.Романова, Н.В. Самоукина, Н.В.Хамитов, А.У.Хараш).

Для получения эмпирических данных в исследовании использовался комплекс **методов**, включающий методы теоретического познания (анализ научной и специальной психологической литературы, восхождение от абстрактного к конкретному, синтез, моделирование, типологизация); методы эмпирического исследования (измерение, эксперимент, сравнение); психодиагностические методы (тестирование, опрос, анкетирование, проективные техники, интервью); методы математической статистики (среднеарифметические значения, среднеквадратичные отклонения, угловое преобразование Фишера, факторный анализ, контент-анализ); пакеты прикладных программ статистической обработки данных STATISTICA 6.0, SPSS 13, COREL PAINT SHOP PRO PHOTO 11.

Программа психологической диагностики была реализована с помощью таких **методик**, как:

- методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М. Фергюсона;
- методика диагностики уровня самооценки С.А.Будасси;
- интегративный тест тревожности (ИТТ), разработанный А.П.Бизюком, Л.И.Вассерманом и Б.В.Иовлевым;
- методика определения акцентуаций характера К.Леонгарда;
- опросник Т.Лири;
- тест - опросник Б.Басса;
- шкала социально-коммуникативной компетентности (ШСКК);
- шкала субъективного благополучия (ШСБ) адаптированная М.В.Соколовой;
- авторская диагностическая разработка анкета - опросник «Субъективное восприятие одиночества».

Эмпирическую базу исследования составили материалы прикладных социально-психологических исследований, проведенных в период 2005 - 2008 гг., в которых автор выступал в качестве исследователя и непосредственного участника. В пилотажном исследовании участвовали 389 женщин в возрасте 25 – 40 лет, имеющих высшее образование. Выборка состояла из врачей, педагогов, юристов, экономистов, работников искусства, инженеров.

В эмпирическом исследовании приняли участие 80 женщин, которые вошли в состав контрольной (40 чел.) и экспериментальной (40 чел.) групп. Исследование осуществлялось на базе «Центра социально - психологического содействия» АНО МОК «Воронежский экономико-правовой институт» в г. Старый Оскол.

**Научная новизна** настоящего теоретико-эмпирического исследования заключается в том, что:

- систематизированы теоретические представления о женском одиночестве и разработана модель женского одиночества, включающая совокупность причин, форм, видов, типов переживания одиночества, реактивные состояния, и стратегии его преодоления;
- разработана типология субъективного восприятия одиночества женщинами, включающая «негативно-пассивный», «негативно-активный», «позитивно-пассивный» и «позитивно-активный» типы. Основаниями типологии субъективного одиночества стали особенности восприятия одиночества (позитивное, негативное), определяющие индивидуальную склонность женщин к той или иной поведенческой реакции (активной, пассивной);
- на основе разработанной модели и типологии определена стратегия социально-психологической помощи женщинам, переживающим негативные формы одиночества (стратегия заключается в актуализации позитивного потенциала одиночества).

Теоретическая значимость исследования **состоит в уточнении теоретических представлений о женском одиночестве и их систематизации в модели, обогащающей научные концепции гендерной психологии.**

**Практическая значимость исследования** заключается в использовании полученных результатов в **разработке авторских программ психологической диагностики личности одиноких женщин и психологической коррекции негативных состояний одиночества** в практической деятельности психологов Воронежского экономико-правового института и медицинского центра «Ваш Доктор» в г. Старом Осколе Белгородской области:

- 1) для исследования личностных и коммуникативных особенностей женщин, переживающих состояние одиночества, разработана программа психологической диагностики, которая позволяет определить направления и объем психокоррекционной работы;
- 2) разработана и апробирована программа психологической помощи одиноким женщинам; экспериментально доказана эффективность интегративного подхода в коррекции негативных форм женского одиночества и положительном влиянии на личность и сферу коммуникативных контактов одиноких женщин. Программа способствует снятию эмоционального напряжения и тревожности, усвоению коммуникативных навыков и повышению самооценки.

#### **Апробация и практическая реализация результатов исследования**

Материалы диссертационного исследования использованы при разработке программы социально-психологической помощи женщинам, переживающим состояние одиночества, реализованной в проекте «Женщина свободна и счастлива!», осуществленной на базе Центра социально-психологического содействия Воронежского экономико-правового института в 2007г. и медицинского центра «Ваш Доктор» в 2008г.

Диссертация обсуждалась на кафедре психологии Воронежского экономико-правового института, научно-методическом семинаре аспирантов (Тамбов, апрель 2007г.), Международной конференции аспирантов и докторантов (Воронеж, 2008г.). Основные положения диссертации отражены в семи публикациях.

**Достоверность и обоснованность научных результатов**, полученных в процессе исследования, определяются глубиной и объемом проанализированного материала, обеспечиваются разнообразием источников информации, исследовательских процедур и приемов, использованием комплекса методик; подтверждаются методологической составляющей исходных позиций, продолжительностью и возможностью повторения опытно-экспериментальной работы; количественным и качественным анализом данных, полученных в результате экспериментального исследования, внедрением в практику разработанной автором программы психодиагностики и психологической коррекции негативных форм женского одиночества.

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Женское одиночество – сложный, многогранный социально-психологический феномен, который может быть представлен в виде модели, включающей совокупность причин, типов, форм, видов переживания одиночества, реактивных состояний и стратегий его преодоления.

2. Одиночество как социально-психологическое явление является следствием неудовлетворенной потребности в социальном взаимодействии и близких доверительных отношениях.

3. Одиночество женщин является результатом взаимодействия следующих проявлений: наличия уязвимых личностных структур, неадекватного самоотношения, повышенной тревожности; сформированности таких стратегий поведения, в основе которых лежат деструктивные механизмы идентификации и обособления, отсутствия навыков эффективного общения.

4. Основными типами субъективного восприятия одиночества женщинами являются: «негативно-пассивный», «негативно-активный», «позитивно-пассивный» и «позитивно-активный». Негативные типы деформируют личность одиноких женщин, снижают качество коммуникативных контактов.

5. Соответственно многофакторной детерминации женского одиночества, эффективным способом психологической коррекции его негативных типов является интегративный подход. Психологическая коррекция негативного состояния одиночества проводится на интерактивном групповом и индивидуальном уровнях, заключается в предоставлении женщине возможностей выражения своего эмоционального состояния, в обеспечении личностного роста и обучении коммуникативным навыкам, которые способствуют успешному взаимодействию в социуме.

#### **Структура диссертации**



Диссертация состоит из введения, двух глав, включающих семь параграфов, выводов по каждой главе, заключения, списка источников и литературы, и приложений. Содержит 22 таблицы и 21 рисунок.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **введении** обоснована актуальность темы, проанализирована степень ее научной разработанности, сформулированы проблема, объект, предмет, цель, гипотеза и задачи исследования, раскрыты научная новизна, теоретическая и практическая значимость исследования, сформулированы положения, выносимые на защиту.

В **первой главе «Теоретико-методологические основы исследования феномена женского одиночества в философии и психологии»** раскрывается социально-психологическая сущность феномена женского одиночества; рассматриваются основные теоретические подходы к его пониманию; представлена авторская модель женского одиночества, включающая описание форм, видов, типов одиночества, реактивных состояний и возможных способов его преодоления.

В целях структуризации и облегчения анализа подходов мы классифицировали их на группы по признаку основной психологической концепции: психодинамические, интеракционистские, когнитивные, феномено-логические, социологические, интимные, экзистенциально-гуманистические и теоретико-системные. Каждый из рассмотренных подходов акцентирует внимание на каких-либо особенностях психического феномена одиночества, выстраивая тем самым уникальную перспективу его целостного восприятия.

В истории философско-психологической мысли феномен одиночества трактуется неоднозначно. В научном рассмотрении одиночества можно выделить две тенденции, обусловленные его негативной и позитивной направленностью. Существующее противоречие в оценке характера влияния одиночества на жизнь человека выражается в том, что, с одной стороны, оно понимается как *деструктивное* для личности, с другой – считается *необходимым этапом* самопознания и самоопределения.

Женское одиночество как социально-психологический феномен отличается сложностью и многогранностью, поэтому рассмотрение отдельных его сторон, например, внешних и внутренних причин возникновения, роли ситуативного фактора в индивидуальном контексте переживания, зависимости от социальных преобразований в обществе и других представляют собой необходимый и методологически обоснованный этап исследования. Теоретический анализ научной литературы позволил разработать модель женского одиночества, а результаты констатирующего этапа эмпирического исследования обусловили

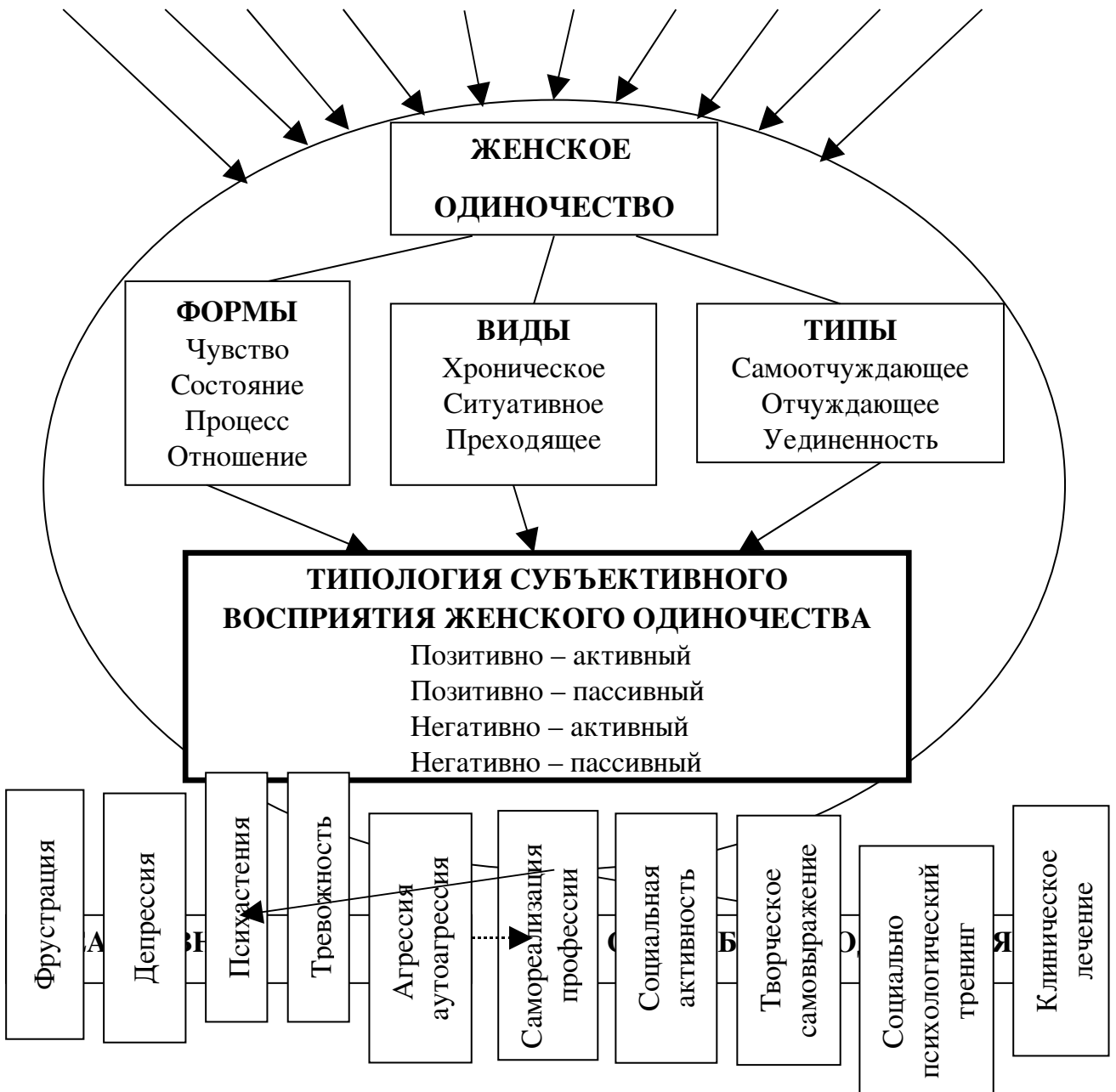
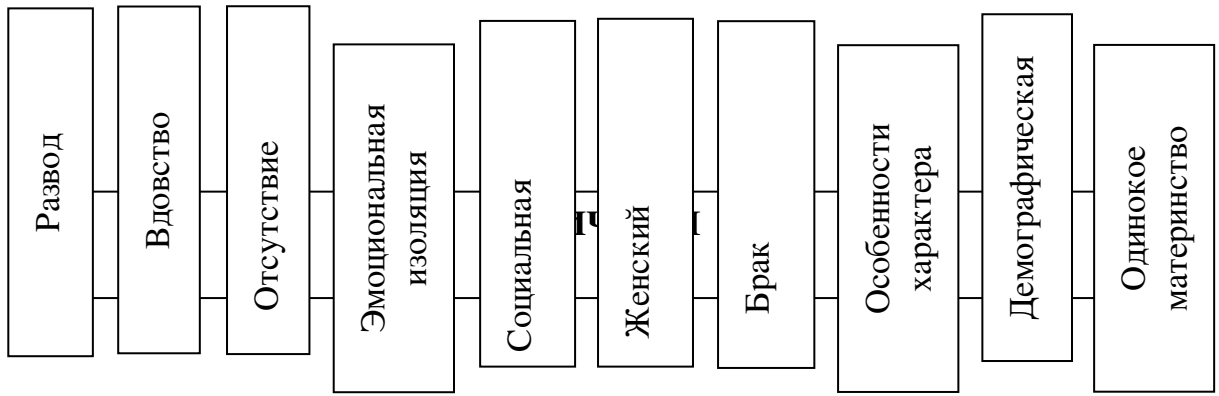
типологию женского одиночества по критерию его субъективного восприятия. (См. рис.1)

Первый блок модели, основанный на представлениях зарубежных и отечественных ученых, включает причины женского одиночества. Важнейшая из причин женского одиночества - *демографическая*. Согласно данным статистики, мужская смертность значительно превосходит женскую во всех возрастных категориях. Кроме мужской смертности, есть еще несколько обстоятельств, уменьшающих количество потенциальных партнеров: пьянство, отбывание наказаний в местах лишения свободы, служба в армии.

*Социальная изоляция* выражается в отсутствии доступного круга социального общения и сопровождается чувством отчужденности. В СНГ 33 миллиона женщин живут вне семьи. Многие никогда не состояли в браке или разведены, другие замужем, но периодически ощущают острое чувство одиночества.

*Эмоциональная изоляция* является результатом отсутствия привязанности к конкретному человеку; в результате чего возникает тревожное беспокойство. Если отношения в семейном союзе формальные, то женщина чувствует себя одинокой.

*Одинокое материнство*. Женщина чувствует себя одинокой, когда не может реализовать свой материнский инстинкт. Если женщина имеет детей, то она обращает свое внимание на них. Но, и женщина нуждается в том, кто способен проявить заботу и тепло, дать эмоциональную и духовную поддержку, ощущение защищенности, уверенности, надежности и опоры в жизни.



## Рис.1. Модель женского одиночества

В последнее время одной из серьёзнейших причин женского одиночества стало *одиночество без детей*. Вероятность заключения брака для женщины с ребенком меньше, чем у не имеющей детей. Этим объясняется тот факт, что участились случаи отказа от детей молодых незамужних рожениц. В России и за рубежом, вместо слова с негативным оттенком «бездетная» (childless), все чаще стало употребляться «свободная от детей» (child-free).

Ещё одна причина – *женский карьеризм*. Современные женщины стали больше ценить личную свободу. Исследования показывают, что женщины, не захотевшие иметь детей, чаще высоко образованы, проявляют интерес к своей работе и добились больших успехов; они полагают, что материнство не принесло бы им удовлетворения. Многие считают, что карьера и дети несовместимы.

*Брак по расчету* – это одиночество вдвоем. Брак может быть относительно стабильным лишь в том случае, когда оба супруга знают, чего они ждут от него. Многих женщин это приводит к депрессии и даже к суицидальным попыткам.

Немало женщин, которые в силу *особенностей характера* не способны ужиться с мужчинами. Многие из них истеричны, скандальны, конфликтны.

В России бóльшая часть *разводов* происходит по инициативе женщин. Есть женщины, которые после развода повторно не заключают брак, но не по собственному нежеланию, а в связи с какими-либо обстоятельствами. Например, не имея претендента, который отвечал бы представлению о спутнике жизни, или не желая своим детям отчима и всецело отдают себя их воспитанию. Поэтому разведенная женщина более уязвима и находится в заведомо неравных условиях с мужчиной.

*Вдовство* – одно из тяжелейших состояний потери близкого человека. Вслед за смертью одного из супругов возможно как одиночество-освобождение, так и одиночество – утрата.

Рассматривая женское одиночество как социально-психологический феномен, можно говорить о нем, используя такие категории как чувство, состояние, процесс, отношение. В нашей модели данные категории определены *формами*.

Одиночество как *чувство* обуславливается переживанием человеком своей непохожести на других, вследствие чего возникает определенный психологический барьер в общении, ощущение непонимания и неприятия себя другими людьми. Чувство одиночества есть осознание человеком невозможности (на данном этапе) иметь близкие, интимные отношения с кем-либо, основанные на взаимном принятии, любви и понимании.

*Состояние* одиночества – это переживание человеком потери внутренней целостности и внешней гармонии с миром. Оно выражается в нарушении гармонии между желаемым и достигнутым качеством социального общения.

Одиночество как *процесс* есть постепенное разрушение способности личности воспринимать и реализовывать имеющиеся в обществе нормы, принципы, ценности

в конкретных жизненных ситуациях. В результате процесса одиночества происходит утрата личностью статуса субъекта социальной жизни.

Одиночество как *отношение* – это невозможность принятия мира как самоцели и самооценности. При этом женщина, анализируя свои отношения с людьми, не ассоциирует себя с окружающим социальным пространством.

В отечественной психологии принято различать три *типа* одиночества. *Хроническое* одиночество наступает тогда, когда индивид в течение длительного периода жизни не может установить удовлетворительные взаимоотношения со значимыми для него людьми. *Ситуативное* одиночество обычно появляется как результат каких-либо психотравмирующих событий в жизни человека. После некоторого времени дистресса индивид смиряется со своей потерей и частично или полностью преодолевает возникшее чувство одиночества. *Преходящее* одиночество выражается в кратковременных приступах чувства одиночества, которые полностью и бесследно проходят.

Определение *видов* переживания одиночества представлено в исследовании С.Г.Корчагиной, которая выделила «*отчуждающее одиночество*» - вид состояния одиночества связанный с преимущественным действием механизмов обособления в психологической структуре личности, крайней формой которых выступает отчуждение: от других людей, норм, ценностей, определенной группы, мира в целом. Второй вид одиночества – «*самоотчуждающее одиночество*» – обусловлен преимущественным действием механизмов идентификации. В результате человек, привыкая отождествляться с другими людьми или группой, постепенно теряет свое «Я», которое становится чуждым, непонятным и пугающим. При отсутствии психологической помощи отчуждающее и самоотчуждающее одиночество могут переходить в клиническую форму, которая оценивается как патология и, соответственно, требует медицинского вмешательства.

Третий вид представляет собой единственный вариант субъективно-позитивного проявления одиночества в жизни человека – *уединенность*. Это состояние является необходимой составляющей самопознания, самоопределения и личностного роста человека, то есть оказывает позитивное, конструктивное воздействие на психику.

Среди *реактивных состояний*, к которым может привести одиночество можно выделить депрессию, агрессию, аутоагрессию, фрустрацию, тревожность и психастению.

Иногда, погружаясь в одиночество, человек осознает тягостность нежелательного состояния, переживает чувства грусти, уныния, покинутости, безысходности, несчастья, – все эти симптомы характерны для *депрессии*.

*Агрессия* и *аутоагрессия* появляется у одиноких людей, когда они осознают «некачественность» своего взаимодействия с окружающими людьми, не могут устанавливать контакты, не имеют длительных отношений. Если при этом одинокие наблюдают успешное взаимодействие других людей, то нередко

возникает чувство обиды и зависти к ним, а к себе проникаются глубокой жалостью и злостью.

*Фрустрация* обычно возникает на невозможность преодоления препятствий к достижению желаемого. Что касается взаимоотношений в социуме, то не всегда они проходят в желательном «запланированном» варианте. Одинокие женщины, встречаясь с трудностями в общении, часто испытывают чувство подавленности и не предпринимают попыток исправить положение.

*Тревожность* – неотъемлемый компонент негативного состояния одиночества. Тревожность имеет сходство со страхом (З.Фрейд даже не различает эти состояния, употребляя единое понятие «Angst»), ведь в обоих случаях проявляется реакция на опасность. Обычно тревожность в отличие от страха представляет собой реакцию на воображаемую, неизвестную угрозу. Тревожности свойственна протяженность во времени, она постоянно повторяется или становится непрерывной. При хроническом одиночестве тревожность вызывает широкий спектр психосоматических расстройств.

*Астенические состояния* – следствие продолжительного, чаще всего вынужденного одиночества. Астения проявляется сниженным эмоциональным фоном, отсутствием аппетита, потерей социального интереса, чувством беспричинной усталости, расстройствами сна, слабостью и раздражительностью. При отсутствии помощи астеническое состояние приобретает клиническую симптоматику.

В зависимости от причин породивших одиночество, предлагаются основные способы преодоления одиночества: *самореализация в профессии, социальная активность, творческое самовыражение и социально-психологический тренинг*. Некоторые тяжелые формы реактивных состояний, вызванных одиночеством, такие как депрессия и психастения, требуют *клинического лечения*.

Во **второй главе «Эмпирическое исследование женского одиночества»** дано описание программы исследования, условий и процедур диагностического обследования, обоснование применявшихся методик, а также выбор аппарата исследования.

Выбор методик был обусловлен особенностями предмета исследования и определялся следующими критериями:

1. Высокой степенью надежности и валидности;
2. Возможностью количественного представления результатов исследования с целью дальнейшей математико-статистической обработки;
3. Возможностью многоаспектного исследования личности одиноких женщин.

Программа эмпирического исследования женского одиночества состояла из трех этапов. Первый этап заключался в пилотажном исследовании состояния одиночества, в котором принимали участие 389 женщин в возрасте от 25 до 40 лет, имеющих высшее образование. Период 25 – 35 лет признаётся этапом

становления жизненных принципов, временем выбора между близостью и изоляцией (Э.Эриксон, 1996). Кроме того, ценностный кризис середины жизни (35 – 45 лет), предполагает борьбу между внутренним и внешним «Я» (К.Г.Юнг, 1993), требует уединения и сопровождается переживаниями одиночества.

С целью диагностики уровня субъективного ощущения одиночества мы использовали модифицированную шкалу UCLA (*University California Los-Angeles*), а для объективизации диагностики применили модифицированный С.Г.Корчагиной вариант методики О.Никитина «Детская каракуля».

В пилотажном исследовании были отобраны 80 женщин, которые дали согласие на участие в эксперименте. Из них методом рандомизации сформированы две группы: экспериментальная (ЭГ) – 40 испытуемых и контрольная (КГ) – 40 испытуемых. Кроме того, выделена группа женщин (17 человек), имеющих средние и высокие показатели по шкале UCLA, но с позитивным отношением к своему состоянию. Мы предположили, что это состояние является разновидностью одиночества – уединением. Данный вид является необходимым этапом в становлении и развитии личности и не требует преодоления. С целью типологизации женского одиночества женщины, склонные к уединению, были обследованы по психодиагностической программе.

Как средство получения необходимой информации об особенностях переживания одиночества женщинами проводилась диагностическая беседа, которая включала в себя вопросы и темы для размышления. Среди характеристик своего состояния женщины отмечали следующие:

- неудовлетворённость своим состоянием – 61,8%;
- недовольство жизнью в целом – 12,36%;
- отсутствие доверительных отношений с другими людьми – 57,68%;
- чувство отделённости от мира – 43,26%;
- ощущение внутренней пустоты – 55,62%;
- оценка себя как несчастного и никчёмного человека – 25,75%;
- чувство дискомфорта в общении – 69,01%;
- частое подавленное настроение – 48,41%;
- неумение использовать свободное время – 18,54%;
- мечтательность – 23,69%;
- пессимистичность – 28,84%;
- недоброжелательное отношение к успешным людям – 21,63%;
- дефицит социальных навыков – 62,83%.

На втором этапе исследования была реализована психодиагностическая программа, которая наиболее полно отразила интересующие нас личностные особенности одиноких женщин, позволила определить стратегии поведения одиноких женщин во взаимодействии с другими людьми, помогла в получении информации для типологизации женского одиночества по критерию его субъективного восприятия, а также дала возможность провести сравнительный анализ показателей характеристик, выявленных у женщин, получивших

психологическую помощь с показателями женщин, оставшихся без психокоррекционного воздействия. По этой программе были обследованы следующие категории лиц:

- а) женщины, переживающие негативные формы одиночества;
- б) женщины, переживающие позитивные формы одиночества;
- в) женщины, пережившие негативные формы одиночества, прошедшие программу психологической коррекции.

На констатирующем этапе исследования выявлены психологические особенности личности одиноких женщин: высокий уровень тревожности, низкий уровень самооценки, доминирование возбудимых, тревожных, педантичных и циклотимных акцентуаций характера. В межличностном взаимодействии одинокие женщины проявляют подозрительность, зависимость и эгоистичность, при этом ориентируются в основном на интересы и потребности собственной личности, испытывая дефицит коммуникативных умений, навыков и эмоциональный дискомфорт от осознания проблемы.

Факторный анализ поведенческих реакций на одиночество позволил выделить основные четыре типа субъективного отношения к состоянию одиночества, которые отражают и позицию женщин, выбирающих активность или пассивность. Каждый выделенный фактор получил свое условное название: фактор 1 - *«позитивно-активный»* тип восприятия одиночества, фактор 2 - *«позитивно-пассивный»* тип, фактор 3 - *«негативно-активный»* тип, фактор 4 - *«негативно-пассивный»* тип восприятия одиночества. Предложенная нами типология помогла глубже исследовать отношения женщин к одиночеству и предоставила возможность выявить пути преодоления этого состояния.

**I. ПОЗИТИВНО-АКТИВНЫЙ** тип характерен для женщин, выбирающих для себя «свободное существование» и активное использование свободного времени. Обычно эти женщины успешны в карьере, занимаются творчеством, уделяют внимание самосовершенствованию и самоактуализации, получают дополнительное образование. Среди таких женщин чаще всего встречаются люди, работающие в системе профессий «Человек - человек».

**II. ПОЗИТИВНО-ПАССИВНЫЙ** тип отношения к одиночеству отличается удовлетворительным состоянием, ощущением покоя и удовольствия от возможности использовать свободное время для отдыха. Женщины любят, когда в домашней обстановке царит тишина и спокойствие, хорошо успокаиваются и отдыхают, когда их никто не беспокоит. Отмечают, что часто испытывают психологическую усталость от людей.

Позитивные типы одиночества правильнее будет отнести к понятию «уединенности», с одним лишь отличием, что появляющийся ресурс времени одни женщины проводят пассивно, а другие ведут активную деятельность. «Позитивные» женщины отмечают положительные моменты одиночества: общение с собой, осмысление своего «Я», автономность планирования и реализации задуманного.



III. НЕГАТИВНО-АКТИВНЫЙ тип отношения к состоянию одиночества у женщин проявляется чувством тяжести и нежелательности своего состояния. Но, при этом они занимают активную позицию, пытаются найти выход из сложившейся ситуации. К числу наиболее распространенных активных действий относятся поиски тесных контактов: разговор с кем-нибудь о своих чувствах и переживаниях, поход туда, где можно найти общение, посещение кинотеатра, спортивного комплекса, поиск новой работы.

IV. НЕГАТИВНО-ПАССИВНЫЙ тип предполагает критическую, негативную оценку своего состояния одинокой женщиной. При этом она тяжело переживает по поводу сложившейся ситуации, но не предпринимает активных действий по преодолению своего состояния. Женщины либо не знают, что можно предпринять, либо не уверены в успехе своих действий. Среди таких женщин можно встретить замужних и разведенных, никогда не вступавших в брачные отношения и имеющих опыт нескольких браков. Длительное пребывание в бездействии может привести к хроническому состоянию одиночества и даже к патологическим его формам.

Подводя итоги типологизации, различая негативное и позитивное отношение к одиночеству, можно отметить:

- женщины «негативных» типов переживают чувство одиночества как ощущение пустоты и непонимания со стороны окружающих людей. «Негативно - пассивные» женщины переживают одиночество как ожидание чего-то от себя, от окружающих людей, от будущей своей жизни;

- негативное отношение чаще приводит к деструктивным последствиям в отношениях с партнерами и усугубляет глубину переживаемого чувства отчужденности;

- позитивное восприятие, наоборот, позволяет женщине использовать резерв свободного времени на развитие и самосовершенствование, дает возможность выстраивать жизнь в соответствии со своими желаниями и планами, вызывает ощущение гармонии с самой собой.

Сравнивая пассивность и активность занимаемых женщинами позиций, важно отметить:

- одиночество стремятся преодолеть женщины, занимающие активную позицию, подвижные и общительные, любящие разнообразные контакты и интенсивное общение, а также те, кто с легкостью проводит время уединенно.

- одинокие женщины пассивными бывают чаще, чем активными (пассивность характерна 63,75% испытуемых, активность - 36,25% выборки). Вероятно, существуют определенные качества личности, располагающие к тому, что женщина выбирает одинокую жизнь, либо жизнь, в которой будет минимальное количество контактов.

Третий этап исследования состоял в психологической коррекции негативного состояния одиночества женщин. На этом этапе мы апробировали разработанную нами психокоррекционную программу, основанную на принципах интеграции. Интегративный подход, на наш взгляд, повышает эффективность психо-

коррекционного воздействия в каждой конкретной ситуации. В нашем случае направленность работы имела многоаспектный характер, поэтому в программу психологической коррекции входили психотехники различных направлений.

Программа психокоррекции включала в себя четыре блока и была представлена индивидуальной и групповой работой. В основу была положена арттерапия, которая обладает очевидными преимуществами перед другими, основанными исключительно на вербальной коммуникации формами психокоррекционной работы. Она является средством свободного самовыражения и самопознания, имеет «инсайт-ориентированный» характер; предполагает атмосферу доверия, высокой терпимости и внимания к внутреннему миру человека.

Кроме арттерапевтических методов, программа включала блок тренинга личностного роста и блок тренинга коммуникативной компетентности. Заключительным этапом психокоррекции стал блок лекций-семинаров «Одиночество - ресурс развития личности». В целом программа способствовала снятию эмоционального напряжения и тревожности, усвоению коммуникативных навыков и повышению самооценки, трансформации негативных типов одиночества в позитивные.

**С целью установления достоверности полученных после оказанного экспериментального воздействия различий в личностных и коммуникативных особенностях одиноких женщин, мы сравнили показатели повторной психодиагностики в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах с помощью критерия Фишера, и тем самым подтвердили выдвинутые предположения.**

Экспериментально полученные результаты свидетельствуют о характеристиках, чувствительных к влиянию психокоррекционного воздействия. В приведенных ниже таблицах и рисунках мы представим некоторые данные, полученные в результате сравнительного анализа.

Нами было выявлено, что среди психологических характеристик личности испытуемых ЭГ наблюдаются позитивные изменения в уровне самооценки. Адекватная самооценка как заинтересованность в собственном «Я», безусловная любовь к себе, ощущение ценности собственной личности в результате психологического воздействия возросла на 35 %. Так, достоверность сдвигов по уровням «Высокий и выше среднего» ( $p \leq 0,05$ ), «Средний» ( $p \leq 0,01$ ), «Низкий и ниже среднего» ( $p \leq 0,01$ ).



**Рис.2. Уровни самооценки одиноких женщин в КГ и ЭГ после коррекции**

У испытуемых ЭГ существенно снизился уровень тревожности (личностной и ситуативной). Среди прошедших программу психологической коррекции, 62,5% женщин ощутили чувство уверенности в своих возможностях, удовлетворенность собой, отсутствие внутренней напряженности; произошли значительные изменения в структуре тревожности, что отражено в табл. 1, рис. 3.

Испытуемые ЭГ отмечали, что спокойнее стали воспринимать социальные отношения, увереннее держались в конфликтных ситуациях, перестали испытывать страх по отношению к будущему, решительнее планировали предстоящие перемены в жизни.

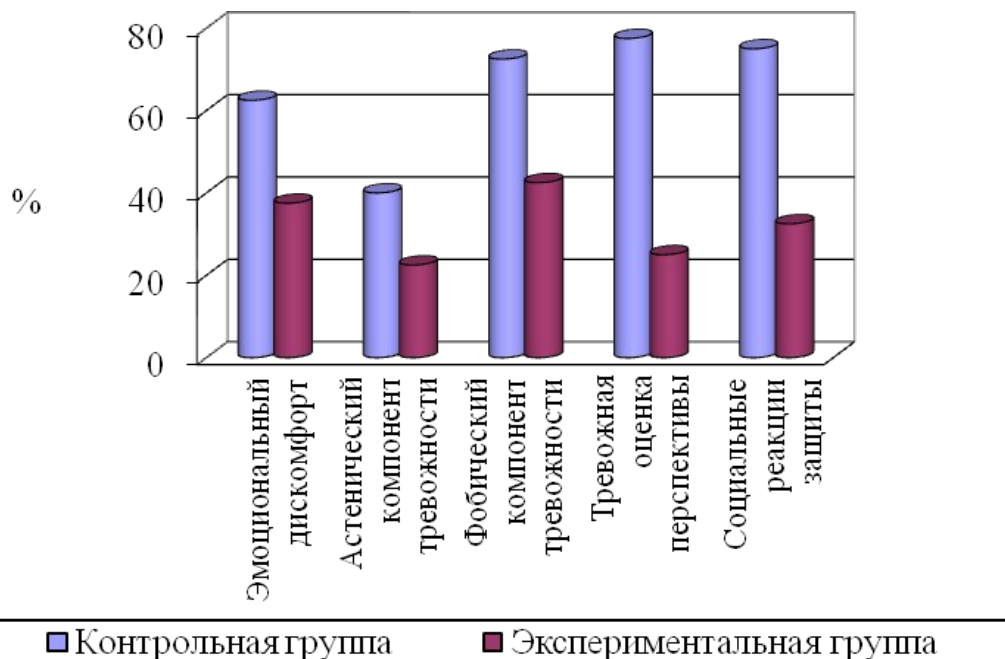
Таблица 1

**Структура и уровень тревожности одиноких женщин в КГ и ЭГ после коррекции, (%)**

Структура тревожности	КГ	ЭГ	Значение $f^*$	Достоверность различия
Эмоциональный дискомфорт	62,5	37,5	2,26	0,05
Астенический компонент тревожности	40	22,5	1,7	0,05
Фобический компонент тревожности	72,5	42,5	3,04	0,01
Тревожная оценка перспективы	77,5	25	4,94	0,01
Социальные реакции защиты	75	32,5	3,94	0,01

Таким образом, можно утверждать, что на тревожность как реактивное состояние, можно воздействовать с помощью психокоррекционных средств. Так, испытуемые ЭГ отметили изменение своих ощущений: появилась надежда на

будущее, уверенность в своих силах. Женщины, прошедшие программу психокоррекции, стали больше ориентироваться на предстоящие события, чем вспоминать и сожалеть о прошлом. У многих появились четкие планы. Испытуемые демонстрировали снижение использования реакций защиты в коммуникативных контактах.



**Рис.3. Уровни и структура тревожности одиноких женщин в КГ и ЭГ после коррекции**

В результате апробации психокоррекционной программы значительные изменения произошли в показателях исследования социально-коммуникативной компетентности, что отражено в табл. 2, рис. 4.

Таблица 2

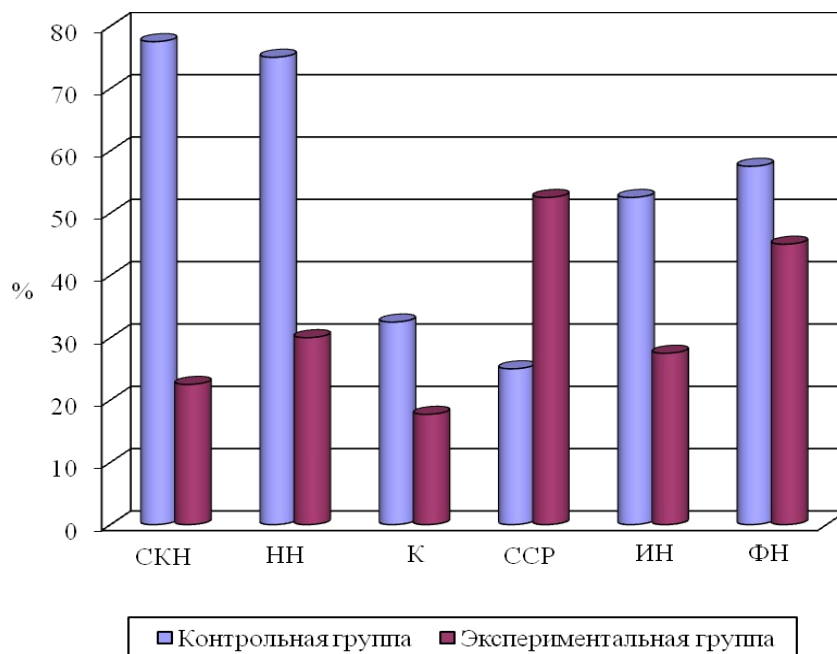
**Социально-коммуникативная компетентность одиноких женщин в КГ и ЭГ после коррекции. Высокие показатели, (%)**

Шкала	КГ	ЭГ	Значения $f^*$	Достоверность различия
СКН	77,5	22,5	5,21	0,01
НН	75	30	4,18	0,01
К	32,5	17,5	1,57	-
ССР	25	52,5	2,57	0,01
ИН	52,5	27,5	2,31	0,01
ФН	57,5	45	1,12	-

**Примечание.** Здесь и далее СКН – социально-коммуникативная неуклюжесть; НН - нетерпимость к неопределенности; К - чрезмерное стремление к конформности; ССР - стремление к статусному росту; ИН - ориентация на избегание неудач; ФН - фрустрационная нетолерантность.

После коррекционного воздействия в ЭГ снизился процент испытуемых, имеющих высокие показатели по шкалам: «Социально-коммуникативная

неуклюжесть», «Нетерпимость к неопределенности», «Чрезмерное стремление к конформности», «Ориентация на избегание неудач», «Фрустрационная нетолерантность». Усиление стремления к статусному росту сформировано на фоне повышения самооценки испытуемых. В коммуникативных контактах испытуемые ЭГ проявляли уверенность, активно высказывали свою точку зрения, демонстрировали уважение к партнерам по общению.



**Рис.4. Социально-коммуникативная компетентность одиноких женщин в КГ и ЭГ после коррекции (высокие показатели)**

### **ВЫВОДЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ**

Теоретический анализ научных литературных источников показал, что женское одиночество – сложный, многогранный социально-психологический феномен, который может быть представлен в виде модели, включающей совокупность причин, видов и типов переживания одиночества, типов восприятия, реактивных состояний, а также стратегий его преодоления.

Эмпирически определены личностные и социально-психологические факторы, сопутствующие переживанию одиночества. Установлено, что одиночество женщин является результатом взаимодействия следующих проявлений: наличия уязвимых личностных структур, неадекватного самоотношения, повышенной тревожности, сформированности таких стратегий поведения, в основе которых лежат деструктивные механизмы идентификации и обособления, отсутствия навыков эффективного общения.

Реализация комплексного подхода к изучению женского одиночества позволила теоретически обосновать и эмпирически подтвердить существование типов субъективного восприятия одиночества женщинами: «негативно - пассивного», «негативно - активного», «позитивно - пассивного» и «позитивно -

активного». Различные типы отношения к одиночеству (позитивный, негативный) обуславливают занимаемую женщинами позицию (активную, пассивную) и предполагают выбор способа преодоления состояния, либо ухода в реактивное состояние.

На этой основе обнаружены и описаны четыре типа отношения к состоянию одиночества:

«Негативно-пассивный» тип восприятия предполагает критическую, негативную оценку состояния одинокой женщиной, тяжелые переживания по поводу сложившейся ситуации и отсутствие активных действий по преодолению своего состояния.

«Негативно-активный» тип характеризуется чувством тяжести и нежелательности состояния, поиском выхода из сложившейся ситуации и активными действиями по преодолению одиночества.

«Позитивно-пассивный» тип отношения к одиночеству отличается удовлетворительным состоянием, ощущением покоя, использованием свободного времени для отдыха.

«Позитивно-активный» тип субъективного восприятия одиночества отличается позитивным отношением и активным использованием времени для творчества, развития и самосовершенствования.

Установлены возможные способы преодоления негативного состояния одиночества и трансформации его в позитивное переживание. Интегративный подход в психологической коррекции негативного состояния одиночества позволил эффективно воздействовать на эмоциональную, когнитивную и поведенческую сферы личности одиноких женщин. Психологическое воздействие заключалось в предоставлении женщинам возможностей выражения своего эмоционального состояния, в обеспечении личностного роста и обучении коммуникативным навыкам, которые способствовали удовлетворительному взаимодействию в социуме.

Дальнейшие научные исследования этой проблемы могут быть направлены на изучение видов самораскрытия одиноких женщин, степени тяжести состояний, видов объектной направленности переживания одиночества, источников развития личностных качеств, обуславливающих одиночество, что позволит углубить феноменологические представления о женском одиночестве.

Практическое изучение проблемы должно быть направлено на профилактику возникновения и негативного влияния одиночества на личность, на оказание специализированной психологической помощи страдающим от одиночества, на поиск эффективных путей его преодоления.

**Основное содержание исследования отражается в следующих публикациях автора:**

1. Шитова, Н.В. Модель женского одиночества [текст] / Н.В.Шитова // **Вестник костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – Кострома, 2008. – Т.14. (Серия Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика).** – № 3. – С. 185 - 191. (0,4 п.л.)
2. Шитова, Н.В. Одиночество как социально – психологическое явление [текст] / Н.В. Шитова // **Сборник научных статей преподавателей, молодых ученых, студентов / Под ред. Е.А.Корсунского. – Воронеж: ВЭПИ, 2006. С. 36 - 38. (0,2 п.л.)**
3. Шитова, Н.В. Одиночество – сложная проблема современных женщин [текст] / Н.В. Шитова // **Мультидисциплинарный научно-практический журнал. Территория науки, № 1(1), 2006. С.165 - 169. (0,3п.л.)**
4. Шитова, Н.В. Одиночество женщин – актуальная проблема современной психологии [текст] / Н.В. Шитова // **Сборник статей межвузовской научно – практической конференции / Под ред. Д.А.Мещерякова. – Воронеж: АНО МОК ВЭПИ, 2007. С.248 - 253. (0,4 п.л.)**
5. Шитова, Н.В. Феноменология одиночества. Возможные причины женского одиночества и психологическая характеристика личности одиноких женщин [текст] / Н.В. Шитова // **Мультидисциплинарный научно-практический журнал. Территория науки, № 2(3), 2007. С. 282 - 286. (0,3 п.л.)**
6. Шитова, Н.В. Социально – психологические проблемы одиноких женщин [текст] / Н.В. Шитова // **Человек в изменяющемся мире: социально-психологические проблемы: Материалы межрегионального семинара аспирантов / отв. ред. Н.А. Коваль, Тамбов, 2007. С. 195 - 200. (0,4 п.л.)**
7. Шитова, Н.В. Возможные способы преодоления женского одиночества [текст] / Н.В.Шитова // **Мультидисциплинарный научно-практический журнал. Территория науки, № 6(6), 2007. С. 245 - 249. (0,3 п.л.)**

**ШИТОВА**

**Нина Владимировна**

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ  
ОДИНОКИХ ЖЕНЩИН**

Автореферат

Подписано в печать 02.03.09  
Формат 60 x 84/16. Бумага офсетная.  
Усл. печ. л. 1,2. Тираж 101 экз. заказ № 000495

Отпечатано в типографии  
**Воронежский ЦНТИ – филиал ФГУ «Объединение  
«Роснформресурс» Минпромэнерго России**  
394730, г. Воронеж, пр. Революции, 30