

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ОСОБЕННОСТИ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА  
У ЛИЦ СО СКЛОННОСТЬЮ К СОЗАВИСИМЫМ ОТНОШЕНИЯМ**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 2 курса 244 группы  
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
профиля «Диагностика и коррекция психического развития»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**АГИБАЛОВОЙ ОЛЬГИ АЛЕКСЕЕВНЫ**

Научный руководитель

канд. психол. наук, доцент

\_\_\_\_\_

А.А. Голованова

Зав. кафедрой

доктор психол. наук, профессор

\_\_\_\_\_

Р.М. Шамионов

Саратов 2024

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема одиночества интересует человечество уже очень давно. С античных времен этот феномен активно изучался, приобретая негативную окраску. Уже в то время одиночество имело многогранную трактовку. Платон и Аристотель определяли одиночество как зло, избавление от которого они видели в наслаждении благом дружбы и любви [15]. И. Кант писал о том, что одиночество может происходить от падения нравственных норм.

С течением времени тема одиночества не утратила своей актуальности, скорее, потребность в ее изучении значительно возросла. Это не только сложный феномен индивидуальной жизни человека, но и важное общественное явление, требующее психологического осмысления.

В настоящее время интерес к проблеме одиночества представляется вполне ожидаемым и естественным. Это связано с нестабильной и неопределенной социальной ситуацией. Интенсивные изменения в экономической, политической и культурной сферах жизнедеятельности общества влияют на самосознание человека и структуру межличностных отношений.

Пандемия COVID-19 стала серьезным испытанием для мировой экономики, для многих государств, для компаний и предприятий, но в первую очередь – для человека. Людям приходится ограничиваться виртуальным общением с коллегами, близкими и родными, что часто приводит к депрессиям и неврозам, а также переживанию одиночества.

Важно понимать, что социально изолированные люди не всегда чувствуют себя одинокими, и одинокие люди не обязательно социально изолированы в объективном смысле. То, как человек себя ощущает в окружающем мире – зависит только от его субъективного отношения к ситуации. Определенно, на это влияют индивидуально-психологические характеристики человека.

В исследовании Чевакиной М.А, было выявлено что для людей с высоким уровнем субъективного ощущения одиночества в первую очередь характерны когнитивная ригидность, эмоциональная возбудимость и тревожность, а также робость, подозрительность, интроверсия, нонконформизм, пассивность, независимость, сдержанность и медлительность [30].

Стремление человека к эмоциональному контакту с другими людьми является одной из составляющих его социальной мотивации. Данная мотивация, наряду с биологической, играет существенную роль в регуляции поведения человека, определяет его действия по установлению межличностных отношений. В современном мире многие люди переживают разрыв старых значимых связей, невозможность приобрести новые, одновременно испытывая в них потребность. Таким образом, человек всеми силами пытается оставить как можно дольше в своей жизни значимого человека, испытывая иногда неудобства (пользуется манипуляциями, потекает подключает гиперконтроль), тем самым вступает в созависимые отношения.

**Цель исследования** – выявить особенности субъективного ощущения одиночества у лиц со склонностью к созависимым отношениям.

**Объект** – субъективное ощущение одиночества.

**Предмет** – взаимосвязь между склонностью к созависимым отношениям и субъективным ощущением одиночества.

**Гипотеза исследования.** 1. Лица с высоким уровнем субъективного ощущения одиночества более склонны находиться в созависимых отношениях.

2. Женщины более склонны вступать в созависимые отношения.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать научную литературу, теоретические подходы к проблеме одиночества и созависимых отношений;

2. Эмпирически изучить особенности субъективного ощущения одиночества у лиц со склонностью к созависимым отношениям;

3. Установить взаимосвязь между высокими показателями склонности к созависимым отношениям и высоким показателем уровня субъективного ощущения одиночества.

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

**Методы исследования:**

1. Поиск, анализ и сопоставление теоретических данных по изучаемому вопросу;

2. Использование метода анкетирования и тестирования: «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Е.Н. Осин и Д.А. Леонтьев), «Опросник для определения вида одиночества» (С.Г. Корчагина), «Опросник аффилиации» (А. Мехрабиан), «Шкала созависимости» (Б. и Дж. Уайнхолд).

3. Использование метода математико - статистической проверки гипотез с целью установления достоверности полученных данных.

**Эмпирическая база исследования:** респонденты в количестве 80 человек (из них 40 респондентов мужского пола и 40 респондента женского пола в возрасте от 18 до 61 года).

**Структура и объем работы:** состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложения.

## **1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА И СОЗАВИСИМЫХ ОТНОШЕНИЙ**

Существуют различные подходы к трактовке одиночества.

Представители психодинамического подхода З. Фрейда объясняют этот феномен ранним влиянием на личностное развитие ребенка. По их мнению, одиночество влияет на развитие таких качеств как нарциссизм, агрессивность и мания величия. Ребенок, которого окружают только акцентуированной любовью и вниманием со стороны семьи и окружающих, впоследствии часто

получает комплекс собственного величия и незаменимости. Такой человек будет все время стремиться быть объектом любви и почитания со стороны других людей. Поскольку это, как правило, невозможно, то вокруг нарциссической личности возникает зона дефицита общения и враждебности, с неизбежностью приводящая к чувству одиночества. Таким образом, согласно этой теории, опыт полученный в детстве в дальнейшем определяет, будет ли испытывать человек одиночество или нет.

В интеракционистском подходе одиночество рассматривается как результат влияния двух факторов: личностных особенностей и ситуации. В первом случае представители подхода говорят о том, что некоторые люди имеют предрасположенность к одиночеству, обусловленную определенными личностными качествами. Во втором, говорят о том, что определенные жизненные ситуации могут так же провоцировать чувство одиночества. Яркий представитель интеракционистского подхода Р.С. Вейс представляет одиночество как результат совместного воздействия двух факторов: личностного и ситуативного, стоит отметить, что интеракция или сочетание этих двух составляющих и ведут к одиночеству [7].

Сторонники экзистенциальной модели феномена одиночества убеждены в том, что одиночество является неотъемлемой частью формирования и развития в личности, что это заложено в его природе [41]. Человек изначально рождается одиноким, отличия лишь в том, что каждый осознает и познает одиночество по-разному. Приверженцы данного направления не видят нужды в избавлении от одиночества. После осознания своего изначально одиночества в рамках подлинного бытия общественные формы существования отходят на второй план [37].

Представители когнитивного подхода Л.Э. Пепло и Д. Перлман рассматривают одиночество как результат осознания индивидом диссонанса социальных контактов желаемого уровня и действительного уровня. Если человек постоянно приводит осмысление себя как одинокого, то это чувство у него только возрастает и закрепляется [26]. Важный момент, что, до тех пор,

пока индивид не осознает своего одиночества, даже при очевидных факторах, это чувство или состояние будет ему неведомо. Так же авторы доказали связь переживания чувства одиночества и низкой самооценки.

В рамках социологического подхода к исследованию одиночества главная идея состоит в рассмотрении причин одиночества вне индивида, иными словами как отдельный результат действия социальных сил. По мнению Д. Рисмена, причина одиночества заключается в тенденции направленности индивида «вовне». Не получая достаточного количества внимания извне, люди неизбежно начинают чувствовать одиночество. Р. Слейтер источником одиночества считает индивидуализм. В современном мире все чаще возникает тенденция «каждый сам за себя», что приводит к неудовлетворенности в общении и сопричастности, а, следовательно, и переживанию чувства одиночества.

Феноменологический подход объясняет возникновение одиночества как результат осознания индивидом несоответствия собственного «Я» с образцами общества. Общество приписывает индивиду определенные рамки, которые отличны или противоположны идеалам, ценностям, стремлениям индивида. Как следствие, вытекает, что он чувствует себя другим, непохожим на массы (общество, семья, друзья и т.д.), что и приводит к состоянию одиночества. К. Роджерс полагал, что расхождение действительного «Я» и идеального (определенного обществом) приводит к слабой защитной реакции и одиночеству. А также отмечал, что возникновения чувства одиночества происходит вследствие низкой приспособляемости индивида к социальному «Я» и социуму [7]. Представители феноменологического подхода Т. Джонсон и У. Садлер яркой характеристикой одиночества считают погруженность человека в себя. Они сравнивают одиночество с человеческой «самостью», которая подсказывает ему, кем он является в этой жизни [11].

Гуманистический подход находит точки соприкосновения с экзистенциальным подходом и определяет чувство одиночества как естественное явление для человека. А. Маслоу создатель гуманистического

подхода обнаружил, что у самоактуализирующихся личностей есть потребность в одиночестве. Важным моментом он считал, что важно отличать «негативное» и «позитивное» переживание одиночества, которые определяют характер переживаний. «Позитивное» предполагает рефлексию своих действий и поступков, которая располагает к росту личности. А «негативное» переживание направлено на постоянную критику как своего окружения, так и себя.

Понятие «созависимость» очень близко к понятию «зависимость», однако у них существуют значительные различия. В контексте гуманистической психотерапии «зависимость» подразумевает привязанность к чему-то, несамостоятельность, что дает человеку без особых усилий чувствовать себя удовлетворенным. Зависимость может быть химической и нехимической. К первой относят: алкоголизм, наркоманию, токсикоманию и т.д. Ко второй же – игроманию, булемию и ряд нехимических зависимостей. В то время как созависимость – это взаимная зависимость двух людей. Этот термин предполагает наличие двух понятий «совместный» и «зависимость». И его можно использовать только в том случае, если речь идет о зависимости от одного человека к другому. В других случаях все виды зависимостей не могут быть взаимным процессом.

Термин «созависимость» изначально появился в связи с алкоголизмом и ассоциировался с женщинами, находящимися в родственных связях (отец, брат, муж, сын) с алкоголиками. В последующих исследованиях этот термин приобрел новое значение и уже определялся как отношения с людьми с различными формами деструктивного поведения.

Мы понимаем созависимые отношения как сильную эмоциональную зависимость от другого человека, иногда она принимает не только эмоциональную окраску, но и физическую, и социальную. Такие отношения занимают большую часть жизни человека, практически вытесняя все остальное – любимые увлечения, общение с другими людьми, самореализацию. При этом человек обычно не получает удовлетворенности,

ему все время кажется, что «могло быть и лучше», но изменить что-то не в его силах. Получается, что эмоциональное состояние созависимого всецело зависит от настроения и поведения другого человека. В итоге мы получаем, что человек не принадлежит самому себе, так как сосредоточен на другом человеке. Чаще всего созависимый пытается полностью контролировать действия другого человека в надежде на то, что он будет поступать так, как хотелось бы ему самому. Созависимыми могут быть муж жена, мать и ребенок, психотерапевт и клиент, врач и пациент и т.д [28].

Одной из концепций о созависимых отношениях является положение о том, что созависимость определяется как психологическое расстройство, причиной которого является незавершенность одной из наиболее важных стадий развития в раннем детстве – стадии установления психологической автономии [6].

## **2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОЗАВИСИВЫХ ОТНОШЕНИЙ В КОНТЕКСТЕ СУБЪЕКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА**

Исследование субъективного переживания одиночества социального и эмоционального интеллекта проводилось в контексте следующих этапов.

Этап 1 – Изучение научных публикаций на исследуемую тему. Осуществлен анализ, подготовительная теоретическая и методологическая работа, направленные на понимание изученности проблемы созависимых отношений в контексте субъективного переживания одиночества. Сформулированы векторы эмпирического сбора данных, выяснены и реализованы методы проверки предполагаемой гипотезы. В ходе работы был сформулирован перечень эмпирических задач, соотносящийся с планом исследования. Методики, предназначенные для исследования субъективного переживания одиночества и созависимых отношений, представлены следующей батареей опросников: «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Е.Н. Осин и Д.А. Леонтьев), «Опросник для



определения вида одиночества» (С.Г. Корчагина), «Опросник аффилиации» (А. Мехрабиан), «Шкала созависимости» (Б. и Дж. Уайнхолд).

Этап 2 – На данном этапе был организован сбор эмпирических данных, исследованы уровень и виды субъективного ощущения одиночества и созависимых отношений, были определены взаимосвязи субъективного переживания одиночества и созависимых отношений. Осуществлен анализ первичных данных методами анализа статистических данных, также проведен сравнительный анализ статистических данных, в том числе, в зависимости от гендерной принадлежности респондентов. По полученным в ходе реализации данного этапа результатам, были сделаны выводы о наличии склонности к созависимым отношениям в зависимости от уровня субъективного переживания одиночества.

Этап 3 – Сформулированы и систематизированы ключевые выводы по полученным в ходе исследования результатам, описаны взаимосвязи субъективного переживания одиночества и созависимых отношений, а также различия склонности созависимых отношений в зависимости от уровня субъективного переживания одиночества и от половой принадлежности.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В данной дипломной работе была предпринята попытка выявить особенности субъективного ощущения одиночества у лиц со склонностью к созависимым отношениям. Теоретический анализ проблемы показал:

Одиночество - это определенная форма самовосприятия и самосознания, носящая сугубо субъективный характер. Многочисленные типы и виды одиночества предполагают отдельные авторы, однако выделены три параметра, на которых сфокусированы различия между типологиями: 1. Оценка индивидом его социального положения; 2. Тип испытываемого им дефицита социальных отношений; 3. Тип испытываемой им временной перспективы, связанной с одиночеством. Существует ряд подходов к изучению данного феномена: психодинамический, интеракционистский,

экзистенциальный, когнитивный, социологический, феноменологический и гуманистический. Однако, в нашем исследовании мы придерживались когнитивного подхода. Он подразумевает возникновение субъективного ощущения одиночества в том случае, если человек чувствует неудовлетворенность между имеющимися социальными связями и желаемыми. Таким образом, под одиночеством мы понимаем субъективное состояние изоляции, чувство потребности и неудовлетворенности в общении, близости с окружающими.

В нашем исследовании мы придерживаемся понятия созависимых отношений как сильной эмоциональной зависимости от другого человека, которая иногда принимает не только эмоциональную окраску, но и физическую, и социальную. Такие отношения занимают большую часть жизни человека, практически вытесняя все остальное – любимые увлечения, общение с другими людьми, самореализацию. В итоге мы получаем, что человек не принадлежит самому себе, так как сосредоточен на другом человеке. Чаще всего созависимый пытается полностью контролировать действия другого человека в надежде на то, что он будет поступать так, как хотелось бы ему самому. Созависимыми могут быть муж жена, мать и ребенок, психотерапевт и клиент, врач и пациент и т.д [1].

Исследователи выделяют такие предпосылки развития созависимых отношений, как незавершенность одной из наиболее важных стадий развития в раннем детстве – стадии установления психологической автономии, неуспешное решение задачи личностного самоопределения, отсутствием важной стадии в развитии у девочек – «опыта дрейфа» в возрасте 3 – 4 лет, а также биохимическая предрасположенность к депрессиям и детство в неблагополучной семье.

Признаки, которые характерны для созависимых отношений: 1. Отрицание разрыва отношений, даже при весомых причинах; 2. Мысли о разрывах отношений вызывают тревогу; 3. Изменения в отношениях так же вызывают тревогу; 4. Созависимый человек живет потребностями, чувствами

и мыслями своего партнера; 5. Не способность устанавливать психологические границы; 6. Роль мученика, как способ привлечения внимания.

Каждый человек в той или иной степени сталкивается в жизни с зависимостями, и не редко такой зависимостью становится партнер. Этому есть свои причины, которые чаще всего кроются в наших отношениях с родителями или биохимической предрасположенностью. Так же человек может испытывать чувство одиночества после разрыва таких отношений, что наталкивает его на вступление в созависимые отношения снова и снова.

Для проверки выдвинутой гипотезы было проведено эмпирическое исследование. Полученные результаты исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Исследуемые респонденты характеризуются несколько высоким уровнем потребности в компании ( $M=13,6$ ), по сравнению с остальными аспектами отношения к одиночеству. Это означает, что респонденты чувствуют сильную потребность в общении с другими людьми, превышающую их потребность в уединении и самостоятельности.

2. Исследование видов одиночества показало, что явно высокого уровня какого-либо одного вида не выявлено, но тенденцию к высокому уровню имеет отчуждающее одиночество ( $M=9,05$ ), что свидетельствует о наличии чувства недостаточности или недовольства в контексте взаимоотношений с окружающими.

3. Исследование мотивов аффилиации показало, что и стремление к людям ( $M=127,2$ ), и боязнь быть отверженными ( $M=133,6$ ) у исследуемых респондентов выражено в равной степени и имеет средний уровень выраженности.

4. Большая часть выборки характеризуется очень высоким уровнем созависимости (31,25%), что указывает на сильную тенденцию полагаться на других для удовлетворения своих потребностей и чувствовать себя

целостными и счастливыми. Лишь 20% респондентов характеризуется низким уровнем созависимости.

5. Корреляционный анализ показал, что существуют положительные связи между уровнем созависимости и потребностью в компании, отчуждающим одиночеством и боязнью быть отвергнутым. Кроме того, были выявлены отрицательные связи между уровнем созависимости и ресурсом уединения, позитивным одиночеством и стремлением к людям.

6. Корреляционный анализ с учетом половой принадлежности респондентов показал, что у женщин уровень созависимости отрицательно коррелирует с ресурсом уединения, позитивным одиночеством и стремлением к людям, а положительно – с боязнью быть отвергнутым. У мужчин уровень созависимости положительно коррелирует с потребностью в компании, а отрицательно – с ресурсом уединения и позитивным одиночеством.

7. Сравнительный анализ показал, что для мужчин характерна выраженность дисфории, в то время как для женщин свойственна выраженность отчуждения, потребности в компании, боязни быть отвергнутым и высокий уровень созависимости.

8. Сравнительный анализ показал, что для созависимых респондентов характерна выраженность потребности в компании, общего уединения и боязни быть отверженными, а для независимых характерна выраженность ресурса уединения, позитивного одиночества и стремления к людям.

Таким образом, выдвинутая в рамках исследования первая гипотеза подтвердилась частично: у лиц, которые характеризуются выраженностью некоторых аспектов субъективного переживания одиночества, демонстрируется более высокий уровень созависимости. Вторая гипотеза о том, что женщины, по сравнению с мужчинами, более склонны вступать в созависимые отношения, подтвердилась в полном объеме.