

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
КУРГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
Кафедра общей и социальной психологии

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОДИНОЧЕСТВА

Методические указания к практическим занятиям для студентов специальности  
040101 (350500) «Социальная работа»

Кафедра «Общая и социальная психология»

Дисциплина «Социально-психологические проблемы одиночества»  
(специальность: 040101 (350500))

Составила ст. преподаватель Николаева И.А.

Утверждены на заседании кафедры 15.02.05

Рекомендованы методическим советом университета

---

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс «Социально-психологические проблемы одиночества» (В 10.05) изучается студентами, обучающимися по специальности «Социальная работа» (040101) в цикле дисциплин по выбору. Обучение проводится в 9 семестре.

В процессе обучения студенты осваивают теоретические знания по психологии одиночества и знакомятся с практическими способами психологической помощи одиночим.

Студенты должны ЗНАТЬ основные теоретические подходы к проблеме одиночества (методологические принципы, основные понятия, представителей подходов, возможности терапии), а также личностные, возрастные, социально-психологические особенности одиноких людей. Студенты должны знать о психологических последствиях физической изоляции индивидов и профессиональных групп.

### Тематическая структура курса

№ п\п	Название темы	Кол-во часов			
		Лекции		Практич	
		очн	заоч	очн	заоч
1	Теоретические подходы к одиночеству	4	2	4	
2	Психотерапевтическая помощь одиночим	4		4	2
3	Одиночество в различных социальных группах	4		4	
4	Возрастное измерение одиночества	4		2	
5	Социально-психологические проблемы изоляции	2		2	
6	Социально-групповые и возрастные детерминанты одиночества		2		2
	Итого	18	4	16	4

### ТЕМА 1. Теоретические подходы к одиночеству

#### Лекции (4 часа).

Феноменология одиночества в философии (С.Киркегор, Э.Гуссерль, Ж.П.Сартр, А.Камю, М.Хайдеггер, М.Бубер). Теоретические подходы к одиночеству: психодинамические модели (Зилбург), феноменология К.Роджерса; экзистенциальный подход (Мустакас); социологическая теория (Боумен, Д.Рисмен, Лейтер); интеракционистский подход (Р.Вейс); когнитивный подход; общая теория систем (Фландерс). Феноменологическая типология одиночества (У.Садлер). Социальные и временные критерии в типологии одиночества. Диагностика одиночества.

### ТЕМА 2. Психотерапевтическая помощь одиночим

#### Лекции (4 часа).

Формы психотерапевтической помощи для одиноких, их связь с теоретическими подходами. Тренинг социальных навыков; группы

застенчивости; семинары для разведенных и др. Прототип одинокой личности. Когнитивная терапия Янга. Стадиальность одиночества. Цели когнитивной терапии. Диагностика и мишени коррекции. Когнитивные техники.

### **ТЕМА 3. Одиночество в различных социальных группах Лекции (4 часа).**

Социальные факторы одиночества. Потребности в социальных связях – фундаментальные потребности человека (Р.Вейс). Общественная anomia (Мертон) – детерминанта одиночества. Маргинальность социальных групп как причина одиночества. Характеристика маргинальных групп и индивидов. Социальное сравнение и относительная депривация. Социальные стереотипы, их роль в переживании одиночества национальных и социальных меньшинств, незамужних женщин. Одинокий брак в корпоративной культуре. Социальная адаптация и одиночество (на примере одиночества студентов). Взаимосвязь личностных и социальных факторов в преодолении одиночества.

### **ТЕМА 4. Возрастное измерение одиночества Лекции (4 часа).**

Раннее переживание одиночества – эмоциональная и социальная депривация: психологические последствия. Причины детского одиночества и категории одиноких детей. Одиночество детей в связи с разводом или потерей родителей. Дети без друзей. Смена места жительства и школы как причина одиночества. Психологические последствия одиночества. Помощь одиноким детям.

Возрастная специфика одиночества подростков и юношей. Причины одиночества в зрелом возрасте.

Одиночество и старость. Геронтологическая теория «расторжения связей». Данные эмпирических геронтологических исследований одиночества.

Взаимодействие возрастных и социальных факторов в переживании одиночества.

### **ТЕМА 5. Социально-психологические проблемы изоляции Лекции (2 часа).**

Изоляция и одиночество. Потребность в общении и специфика общения в изоляции. Психические изменения в изоляции. Экстериоризация умственных действий, персонификация объектов.

Социально-психологические проблемы вынужденной групповой изоляции. Психологическая специфика труда в экипажах подлодок, полярных экспедициях, рыболовецких сейнерах, и др. Феномен «экспедиционного бешенства». Проблема совместимости в изолированной группе. Эмоциональная напряженность, потребность в уединении, информационная истощаемость и одиночество.

Тема 6. (Для студентов заочного обучения). **Социально-групповые и возрастные детерминанты одиночества**

**Лекции (2 часа).**

Социальные факторы одиночества. Потребности в социальных связях – фундаментальные потребности человека (Р.Вейс). Общественная аномия (Мертон) – детерминанта одиночества. Маргинальность социальных групп как причина одиночества. Социальное сравнение и относительная депривация, социальные стереотипы – механизмы переживания социального одиночества. Социальная адаптация и одиночество (на примере одиночества студентов). Взаимосвязь личностных и социальных факторов в преодолении одиночества.

Возрастные аспекты одиночества. Причины детского одиночества и категории одиноких детей. Одиночество детей в связи с разводом или потерей родителей. Дети без друзей. Смена места жительства и школы как причина одиночества. Психологические последствия одиночества. Помощь одиноким детям. Возрастная специфика одиночества подростков и юношей. Причины одиночества в зрелом возрасте. Одиночество в старости.

Взаимодействие возрастных и социальных факторов в переживании одиночества.

**План семинарских и практических занятий**

**Семинар к теме 1. Философские и психологические подходы к одиночеству**

1. Одиночество в экзистенциальной философии и других философских подходах.
2. Теоретические подходы к одиночеству.
3. Типологии одиночества.

**Практическое занятие к теме 1**

Цель – знакомство с методами диагностики одиночества.

Методы: шкала одиночества NYU, модифицированная шкала одиночества UCLA.

**Список литературы**

1. Перлман Д., Пепло Л.Э. Теоретические подходы к одиночеству// Лабиринты одиночества /Пер. с англ.; Сост., общ ред. Н.Е.Покровский. – М.: «Прогресс», 1989. – С.152 – 168.
2. Мисюкович Б. Одиночество: междисциплинарный подход// Лабиринты одиночества /Пер. с англ.; Сост., общ ред. Н.Е.Покровский. – М.: «Прогресс», 1989. – С.52 – 87.
3. Садлер У.А., Джонсон Т.Б. От одиночества к аномии// Лабиринты одиночества /Пер. с англ.; Сост., общ ред. Н.Е.Покровский. – М.: «Прогресс», 1989. – С. 21 – 52.
4. Гирвельд Дж., Раадшелдерс Дж. Типы одиночества// Лабиринты одиночества /Пер. с англ.; Сост., общ ред. Н.Е.Покровский. – М.: «Прогресс», 1989. – С.301 – 320.

### **Практическое занятие к теме 2**

1. Феномен «жизнь в одиночку». «Автоматические мысли» и техники коррекции.
2. Характеристика стадии «случайные дружеские связи». Цели и техники терапии.
3. Характеристика стадии «взаимное самораскрытие».
4. Преодоление проблемы выбора партнера.
5. Проблемы «углубляющейся близости» в преодолении одиночества.
6. Особенности долгосрочных эмоциональных обязательств.
7. Диагностика стадий одиночества (опросник Дж. Янга).

### **Список литературы**

1. Рук К.С., Пепло Л.Э. Перспективы помощи одиноким// Лабиринты одиночества /Пер. с англ.; Сост., общ ред. Н.Е.Покровский. – М.: «Прогресс», 1989. – С. 512 – 551.
2. Янг Дж.И. Одиночество, депрессия и когнитивная терапия: теория и ее применение// Лабиринты одиночества /Пер. с англ.; Сост., общ ред. Н.Е.Покровский. – М.: «Прогресс», 1989. – С.552 – 593.
3. Хараш А.У. Наедине с собой: Краткое введение в психогигиену одиночества //Урания. – 1994. - №4. – С.12 – 19.

### **Практическое занятие к теме 3.**

Цель – сравнить распространенность и остроту переживания одиночества в различных социальных группах.

Методы: опрос студентов, социологический анализ письменных и телефонных обращений на телефон доверия, в редакции СМИ.

### **Список литературы**

1. Мид М. Одиночество, самостоятельность и взаимозависимость в контексте культуры // Лабиринты одиночества /Пер. с англ.; Сост., общ ред. Н.Е.Покровский. – М.: «Прогресс», 1989. – С.98 – 113.
2. Вейс Р.С. Вопросы изучения одиночества // Лабиринты одиночества /Пер. с англ.; Сост., общ ред. Н.Е.Покровский. – М.: «Прогресс», 1989. – С.114 – 128.
3. Рубинстайн К., Шейвер Ф. Одиночество в двух городах Северо-Востока // Лабиринты одиночества /Пер. с англ.; Сост., общ ред. Н.Е.Покровский. – М.: «Прогресс», 1989. – С.320 – 342.
4. Кутрона Кэролин И. Поступление в колледж: одиночество и процесс социальной адаптации // Лабиринты одиночества /Пер. с англ.; Сост., общ ред. Н.Е.Покровский. – М.: «Прогресс», 1989. – С.384 – 410.
5. Сейденберг Р. Одинокий брак в корпоративной Америке // Лабиринты одиночества /Пер. с англ.; Сост., общ ред. Н.Е.Покровский. – М.: «Прогресс», 1989. – С.411 – 432.
6. Самоукина Н.В. Женское одиночество: полноценная жизнь или страдание? – М.: Изд-во «Астрель», 2003. – 252с.

#### **Семинар к теме 4. Характеристика одиночества в разные возрастные периоды**

1. Причины и специфика переживания одиночества в дошкольном и младшем школьном возрасте.
2. Одиночество подростков и юношей.
3. Одиночество в зрелом возрасте.
4. Одиночество в старости.

#### **Список литературы**

1. Рубин З. Дети без друзей // Лабиринты одиночества /Пер. с англ.; Сост., общ. ред. Н.Е.Покровский. – М.: «Прогресс», 1989. – С.343 – 360.
2. Валлерштейн Джудит В., Келли Джоан Б. Последствия развода родителей: переживания ребенка в период поздней латентности// Лабиринты одиночества /Пер. с англ.; Сост., общ. ред. Н.Е.Покровский. – М.: «Прогресс», 1989. – С.361 – 383.
3. Кларк М., Гэллатин Б. Одиночество и старость// Лабиринты одиночества /Пер. с англ.; Сост., общ. ред. Н.Е.Покровский. – М.: «Прогресс», 1989. – С. 433 – 452.
4. Биксон Тора К. и др. Жизнь старого и одинокого человека // Лабиринты одиночества /Пер. с англ.; Сост., общ. ред. Н.Е.Покровский. – М.: «Прогресс», 1989. – С. 485 – 511.
5. Кутрона Кэролин И. Поступление в колледж: одиночество и процесс социальной адаптации // Лабиринты одиночества /Пер. с англ.; Сост., общ. ред. Н.Е.Покровский. – М.: «Прогресс», 1989. – С.384 – 410.

#### **Семинар к теме 5. Социально-психологические проблемы изоляции**

1. Психологические эффекты изоляции, механизм психологических изменений.
2. Социально-психологические проблемы в изолированных профессиональных группах.
3. Переживание пожизненного заключения и смертного приговора.

#### **Список литературы**

1. Лебедев В.И. Экстремальная психология. Психологическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах. – М.: ЮНИТИ. – Дана, 2001.
2. Мухина В. Пожизненно заключенные: мотивация к жизни //Развитие личности. – 2003. - №1. – С.97 – 118; №2.
3. Морогин В.Г., Залевский Г.В. Ценностно – потребностная сфера личности осужденных, переживших смертный приговор //Психол. журн. – 1999. - №2. – С.73 – 82.

**Семинар к теме 6 (Для студентов заочного обучения). Характеристика одиночества в разные возрастные периоды и в различных социальных группах**

1. Причины и специфика переживания одиночества в дошкольном и младшем школьном возрасте.
2. Одиночество подростков и юношей.
3. Одиночество в зрелом возрасте.
4. Одиночество в старости.
5. Одиночество в различных социальных группах.

**Список литературы**

1. Рубин З. Дети без друзей // Лабиринты одиночества /Пер. с англ.; Сост., общ. ред. Н.Е.Покровский. – М.: «Прогресс», 1989. – С.343 – 360.
2. Валлерштейн Джудит В., Келли Джоан Б. Последствия развода родителей: переживания ребенка в период поздней латентности// Лабиринты одиночества /Пер. с англ.; Сост., общ. ред. Н.Е.Покровский. – М.: «Прогресс», 1989. – С.361 – 383.
3. Кларк М., Гэллатин Б. Одиночество и старость// Лабиринты одиночества /Пер. с англ.; Сост., общ. ред. Н.Е.Покровский. – М.: «Прогресс», 1989. – С. 433 – 452.
4. Биксон Тора К. и др. Жизнь старого и одинокого человека // Лабиринты одиночества /Пер. с англ.; Сост., общ. ред. Н.Е.Покровский. – М.: «Прогресс», 1989. – С. 485 – 511.
5. Кутрона Кэролин И. Поступление в колледж: одиночество и процесс социальной адаптации // Лабиринты одиночества /Пер. с англ.; Сост., общ. ред. Н.Е.Покровский. – М.: «Прогресс»,
6. Мид М. Одиночество, самостоятельность и взаимозависимость в контексте культуры // Лабиринты одиночества /Пер. с англ.; Сост., общ. ред. Н.Е.Покровский. – М.: «Прогресс», 1989. – С.98 – 113.
7. Вейс Р.С. Вопросы изучения одиночества // Лабиринты одиночества /Пер. с англ.; Сост., общ. ред. Н.Е.Покровский. – М.: «Прогресс», 1989. – С.114 – 128.
8. Рубинстайн К., Шейвер Ф. Одиночество в двух городах Северо-Востока // Лабиринты одиночества /Пер. с англ.; Сост., общ. ред. Н.Е.Покровский. – М.: «Прогресс», 1989. – С.320 – 342.
9. Кутрона Кэролин И. Поступление в колледж: одиночество и процесс социальной адаптации // Лабиринты одиночества /Пер. с англ.; Сост., общ. ред. Н.Е.Покровский. – М.: «Прогресс», 1989. – С.384 – 410.
10. Сейденберг Р. Одинокий брак в корпоративной Америке // Лабиринты одиночества /Пер. с англ.; Сост., общ. ред. Н.Е.Покровский. – М.: «Прогресс», 1989. – С.411 – 432.
11. Самоукина Н.В. Женское одиночество: полноценная жизнь или страдание? – М.: Изд-во «Астрель», 2003. – 252с.

**ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ**

1. Понятие об одиночестве, уединении, изоляции. Позитивные и негативные функции одиночества.
2. Психоаналитическая интерпретация одиночества (Зилбург, Г.Салливан).
3. Гуманистическая психология об одиночестве (К.Роджерс, А.Маслоу).
4. Интеркционистский подход в объяснении одиночества (Р.Вейс).
5. Когнитивная интерпретация одиночества (Л.Э.Пепло).
6. Экзистенциальная психология об одиночестве (И.Ялом, К.Мустакас).
7. Представление об одиночестве в общей теории систем (Фландерс).
8. Одиночество в экзистенциальной философии (С.Киркегор, М.Бубер, Э.Фром, Ж.-П. Сартр).
9. Социологические теории одиночества (Боумен, Д.Рисмен, Слейтер).
10. Подходы к типологии одиночества.
11. Типология одиночества в концепции У. Садлера.
12. Типология одиночества И.Янга. Типы установок и «автоматических мыслей», поддерживающих одиночество.
13. Когнитивная терапия одиночества И.Янга.
14. Тип личности одинокого человека.
15. Последствия социальной и эмоциональной депривации в младенчестве.
16. Переживание дефицита социальных и эмоциональных связей в раннем детстве и его последствия.
17. Одиночество дошкольников.
18. Переживание детьми развода родителей и его психологические последствия для ребенка.
19. Дети без друзей: причины нарушений общения и способы помощи.
20. Причины подросткового одиночества.
21. Особенности подросткового одиночества; формы помощи одиноким подросткам.
22. Одиночество в юности.
23. Переживание и причины одиночества в зрелом возрасте.
24. Особенности одиночества в старости.
25. Одиночество в различных культурах (М.Мид, Д.Рисмен).
26. Аномия (Э.Дюркгейм) как источник одиночества.
27. Социальная адаптация и одиночество (на примере студентов).
28. Маргинальность социальных групп как причина одиночества.
29. Одинокий брак в корпоративной культуре.
30. Социальные стереотипы женского одиночества в современном мире.
31. Социально-психологические особенности изолированных групп (моряки, подводники, метеорологи и др.).
32. Психологические последствия физической и социальной изоляции (на примере заключенных).

### Список литературы.

- Лебедев В.И. Экстремальная психология. Психологическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах. – М.: ЮНИТИ, 2001.
- Лабиринты одиночества /Пер. с англ.; Сост., общ ред. Н.Е.Покровский. – М.: «Прогресс», 1989. – 624с.

### Дополнительной литературы

- Абульханова К.А. Российская проблема свободы, одиночества и смирения //Психол. журн. – 1999. - №5. – С.5 – 15.
- Ермолаева Е.П. Профессиональная идентичность и маргинализм: концепция и реальность ///Психол. журн. – 2001. - №4. – С.51 – 60.
- Киселева В. Подростковое одиночество// Шк. психолог. («Первое сентября»).- 2002. - №8.
- Кошелева Ю.П. Самопредъявление одиноких людей в тексте газетных объявлений //Вопр. псих. – 1998. - №2. – С.107 – 117.
- Лебедев В.И. Экстремальная психология. Психологическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах. – М.: ЮНИТИ. – Дана, 2001.
- Лабиринты одиночества /Пер. с англ.; Сост., общ ред. Н.Е.Покровский. – М.: «Прогресс», 1989. – 624с.
- Майленова Ф.Г. Два лика одиночества //Человек. – 2002. - №2. – С.129 – 135.
- Морогин В.Г., Залевский Г.В. Ценностно-потребностная сфера личности осужденных, переживших смертный приговор //Психол. журн. – 1999. - №2. – С.73 – 82.
- Мухина В. Пожизненно заключенные: мотивация к жизни //Развитие личности. – 2003. - №1. – С.97 – 118.
- Одиночество /Кравченко А.И. Обществознание. – М.: Мастерство, 2002. – С. 200 – 206.
- Сартр Ж.-П. Сумерки богов. – М., 1991.
- Самоукина Н.В. Женское одиночество: полноценная жизнь или страдание? – М.: Изд-во «Астрель», 2003. – 252с.
- Теология, философия и психология одиночества: Материалы научной конференции. – Владивосток, 1995.
- Хараш А.У. Наедине с собой: Краткое введение в психогигиену одиночества //Урания. – 1994. - №4. – С.12 – 19.
- Харламенкова Н.Е., Бабанова И.В. Стратегии самоутверждения и ценностные предпочтения одинокого человека //Психол. журн. – 1999. – №2. – С. 21 – 29.
- Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М., 2000.
- Янг Дж. И. Одиночество, депрессия и когнитивная терапия: теория и ее применение//Лабиринты одиночества /Пер. с англ.; Сост., общ ред. Н.Е.Покровский. – М.: «Прогресс», 1989. – С. 552 – 593.

Николаева Ирина Александровна

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОДИНОЧЕСТВА

Методические указания к практическим занятиям  
для студентов специальности 040101 (350500) «Социальная работа»

Редактор Т.В.Тимофеева

.....  
Подписано к печати

Формат 60x84 1/16

Заказ

Усл. п.л. 0,75

Тираж 80

Бумага тип №1

Уч. изд. 0,75

Цена свободная  
.....

РИЦ Курганского государственного университета.

640669, г. Курган, ул. Гоголя, 25.

Курганский государственный университет.