

Гасанова Патимат Гасановна  
Омарова Марина Карахановна

# ПСИХОЛОГИЯ ОДИНОЧЕСТВА

Учебно-методическое пособие



Киев 2017

**Гасанова Патимат Гасановна  
Омарова Марина Карахановна**

# **ПСИХОЛОГИЯ ОДИНОЧЕСТВА**

*Учебно-методическое пособие*

Киев – 2017

УДК 159.9  
ББК 88  
П-81

П-81. Психология одиночества / Гасанова П.Г., Омарова М.К. [текст]. – Киев: Общество с ограниченной ответственностью «Финансовая Рада Украины» (Киев), 2017. – 76 с.

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор ДГУ Алиева Б.Ш.

Кандидат психологических наук, доцент Муталимова А.М.

Учебно-методическое пособие «Психология одиночества» представляет собой полный курс необходимой информации по учебной дисциплине, куда вошли конспекты лекций, планы семинарских занятий, словарь специальной лексики и список использованной литературы.

Данное учебно-методическое пособие предназначено для студентов педагогических вузов, школьных психологов и преподавателей психологии.

© Гасанова П.Г., Омарова М.К., 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
Определение и понимание понятия «одиночество» в психологии и философии .....	5
Основные научные подходы к изучению одиночества .....	13
Генезис состояния одиночества.....	32
Классификация видов одиночества в современной психологии.....	37
Переживание одиночества в подростковом и юношеском возрасте.....	46
Психологические характеристики одинокой личности .....	52
Психодиагностика одиночества .....	59
Семинарские занятия .....	65
Глоссарий .....	68
Литература .....	71

## Пояснительная записка

Одиночество – одна из самых сложных для современного человека психологических проблем. С научной точки зрения – одно из наименее разработанных социальных понятий. В демографической литературе встречаются статистические данные об абсолютном числе и удельном весе одиноких людей. Так, в ряде развитых стран мира (Голландия, Бельгия и др.) одинокие люди составляют около 30 % населения. В США, по данным на 2000 г., было 28,6 млн. одиноких людей. В России, 10126 тыс. – люди одинокие, из них 6805 тыс. – женщины.

Учебно-методическое пособие «Психология одиночества» предполагает формирование понятийно-категориального аппарата в этой области знаний. Позволяет наметить пути психологической помощи личности, переживающей состояние одиночества.

Целью пособия является ознакомление студентов с теоретической и практической областью человекознания, направленной на исследование причин, форм проявления, методов изучения и оказания помощи людям, переживающим состояние одиночества.

Данное учебно-методическое пособие направлено на оказание помощи студенту в его профессиональном становлении как будущего педагога-психолога и преподавателей вузов, специалистов, а также широкого круга читателей.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ПОНИМАНИЕ ПОНЯТИЯ «ОДИНОЧЕСТВО» В ПСИХОЛОГИИ И ФИЛОСОФИИ

1. Основные периоды в развитии представлений об одиночестве
2. Представление об одиночестве в античные времена
3. Философские основы изучения феномена одиночества
4. Психологический подход к пониманию одиночества

В развитии представлений об одиночестве условно можно выделить четыре основных этапа.

Первый этап отличается отрывочными представлениями об одиночестве в основном на уровне частных рассуждений и отрывочными же упоминаниями в теологической и художественной литературе. Исключение из правила на этом фоне представляет монументальный труд немецкого автора И. Циммерманна.

*Иоанн Георг (1728–1795) – врач, ученик Галлера, лейб-медик английского короля; написал трактаты об уединении (4 т., 1784–85) и о национальной гордости (Цюрих, 1789). Его сочинение об уединении в сокращенном виде помещено в издании "British classics" Валькера.*

Второй – берёт точку отсчёта от начала XIX столетия до десятых – двадцатых годов XX века. Он может быть назван периодом формирования философских основ изучения феномена одиночества. В этот период тема одиночества приобретает устойчивый характер в художественной литературе (Э. Золя, Ф. Достоевский и др.)

Третий этап может быть охарактеризован как этап активного интереса к феномену одиночества со стороны психологов и представителей социальных наук – приходится на конец 30-х – середину 80-х г. прошлого века. Он может называться периодом фундаментальных исследований в области психологии одиночества. В этот период происходит закладка концептуальных оснований феноменологического исследования. На этот же период приходится большое число произведений художественной литературы, центральной темой которых является одиночество человека (А. Камю, Г. Гессе, Э. М. Ремарк, Г. Г. Маркес и др.).

В отличие от первого и второго этапов, третий имеет чёткую начальную координату – 1938 год – публикация результатов исследования Зилбурга и его коллег в рамках психодинамической парадигмы.

Четвёртый этап, берущий своё начало во второй половине 80-х г.

XX века и продолжающийся по настоящее время, может носить название периода частных теорий и прикладных разработок. С позиций сегодняшнего дня безусловное большинство авторов, освещающих проблему одиночества, сходятся на том, что одиночество связано с переживанием человеком его оторванности от сообщества людей, истории, семьи, природы, культуры. Нередко указывается, что современный человек ощущает одиночество

наиболее остро в ситуациях интенсивного принудительного общения (развитие тезиса Рисмена «одинокая толпа»).

Как уже было указано выше, одиночество как психическое состояние, имеющее ярко выраженную негативную окраску, известно человечеству, по крайней мере, с античных времен. Платон и Аристотель определяли одиночество как зло, избавление от которого они видели в наслаждении благом дружбы и любви. В истории философско-психологической мысли осмысление и объяснение проблемы одиночества достаточно многообразно: от преклонения перед ним на Древнем Востоке до неприятия в Древней Греции, от осознания необходимости одиночества для самопознания человека, его творческого развития до понимания его как проклятья человечества.

Присущий человеку протест против одиночества стал генеральной темой многих гуманистических учений, возникших на Западе в XX веке. Наибольшее внимание одиночеству уделяли экзистенциалисты Н. А. Бердяев, М. Бубер, А. Камю, Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер, К. Ясперс. Одиночество личности рассматривалось как реализация принципа замкнутого антропологического универсума, согласно которому внутренняя изолированность человека – основа любого индивидуального бытия. Поэтому человек выбирает одиночество, когда не находит эмоционального отклика в общении с другими людьми.

Ф. Ницше, а затем и Э. Фромм продолжили мысль И. Канта о том, что одиночество может происходить от падения нравственных норм. Э. Фромм причиной одиночества называл «культивирование неразумных потребностей». К. Хорни считала одиночество следствием негативного проявления идеологии рыночных отношений, конкурентности человека с человеком.

В. Франкл полагал, что человек попадает в состояние одиночества, утратив определенные ценности и смысл жизни.

Д. Рисмен и о. Тоффлер видели причину одиночества в ускорении темпов жизни в условиях НТР, когда человек остается «один в толпе».

Можно считать, что одиночество как объективная психологическая проблема современности не утрачивает своей актуальности. Например, Н. Е. Покровский называет его «чумой XX века», требующей серьезного осмысления, теоретических и экспериментальных научных исследований.

Одиночество как комплексный, психический феномен выступает объектом разных гуманитарных наук: социологии, классической социальной философии, антропологии, психологии и др. Однако в отечественной психологии крайне мало специальных работ, посвященных одиночеству, его сущности, проявлениям, генезису и т. д. Можно сказать, что отечественная психологическая наука в советский период как бы не замечала этот феномен, априори полагая, что советскому, коллективистскому человеку не свойственно и даже противопоказано состояние одиночества. Вероятно, поэтому представленные в мировой психологии подходы к изучению одиночества связаны, в основном, с именами зарубежных ученых, которые в уходящем столетии исследо-

вали этот крайне актуальный феномен в самых разных аспектах. Конечно, и в советский период становления и развития психологии некоторые ученые видели угрозу для человека в остром переживании им чувства одиночества. Вот, к примеру, слова одного из классиков психологии человека Б. Г. Ананьева: «По мере гигантского роста городов и массовых коммуникаций... возрастает одиночество человека, усиливается конфликт между человеком как субъектом общения и обезличенностью его в сфере общения...».

"Часто при употреблении в описании или анализе личностных проявлений таких терминов, как «одиночество», «чувство одиночества», «состояние одиночества», «потребность в одиночестве», «изоляция», «уединение», и других используются неоправданно широкие понятийные переносы. Например, большая, интересная и, несомненно, имеющая научную ценность работа О. Н. Кузнецова и В. И. Лебедева «Психология и психопатология одиночества» в действительности посвящена не одиночеству, а феномену сенсорной депривации. Бесспорно, что эти два психических явления требуют дальнейшего научного исследования и четкого разделения.

В работе Ю. М. Швабла и О. В. Данчевой происходит смешение понятий «одиночество», «уединение» и «изоляция». Изоляция может способствовать одиночеству и даже вызывать данное состояние, но это не даст оснований к синонимизации этих понятий.

И.С. Кон и Р.С. Немов, независимо друг от друга, рассматривая вопросы психологии юношеского возраста, описывают некоторые реакции личности и ее окружения на одиночество, предпринимают попытку определить его причины. Конечно, эти ученые не ставили перед собой задачу рассмотреть одиночество как психический феномен, исследовать его психологическую природу, генезис и т. Д. Поэтому мы не находим в их работах определения одиночества. Это характерно для большинства авторов, рассуждающих об одиночестве в контексте других психологических тем.

Рассматривая одиночество как психический феномен, большинство исследователей подчеркивают его различия с такими понятиями, как «уединение» и «изоляция», полагая, что одиночество имеет некий специфический внутренний контекст. Изоляция в большей степени связана с физической, пространственной и временной локализацией человека по отношению к социальному окружению и является внешне обусловленной ситуацией, а не внутренним психическим переживанием. Очень выразительно говорят об этом У. Садлер и Т. Джонс: «Чтобы обнаружить физическую изоляцию, достаточно иметь одни глаза, но чтобы узнать одиночество, необходимо испытать его». Изоляция всегда предполагает предмет, который человек по тем или иным причинам добровольно или насильственно исключает из своей жизни: общество в целом, определенная группа людей, специфические условия бытия и многое другое. Можно сказать: «изолирован от ...», но по отношению к одиночеству такое построение фразы будет семантически неверным.

Предметом одиночества выступает сам человек. Одиночество направлено на субъекта, объект здесь как бы вторичен. Можно быть изолированным, но не одиноким. Можно находиться в одиночестве, не будучи изолированным. Одиночество, в отличие от объективной изоляции, отражает дисгармонию отношений между «Я» и «ОНИ», разлад с миром, самим собой, сопровождаясь страданиями, кризисами и т. п.

Изоляция может сопровождаться или не сопровождаться одиночеством, но эти понятия ни в каком случае не тождественны друг другу. Примером изоляции без одиночества можно иногда считать тюремное заключение. Есть данные о том, что политические заключенные, даже находясь в одиночной камере, при твердой убежденности в правоте своего дела и моральной поддержке единомышленников не испытывали разрушающего чувства одиночества.

Примером добровольной изоляции от мира может служить религиозное затворничество. Обычно добровольную изоляцию называют уединением. Описания жизни монахов-отшельников свидетельствуют о том, что затворничество давало возможность находиться в самом живом и «обитаемом» для них мире, в мире духовного общения с Богом.

Уединение изначально имеет временные рамки, *всегда* добровольно и свободно выбирается человеком. Уединение представляется наиболее «выгодным» для субъекта поведением в данный момент времени, например, с точки зрения личностного роста, действия защитных механизмов, снижения уровня психической напряженности и т. д. Такие исследователи одиночества, как Мария Мицелли, Брюс Мораши, Энн Пепло, полагают, что уединение не обязательно связано с одиночеством (как тягостным эмоциональным состоянием) и что люди могут быть субъективно счастливы и в затворничестве.

Крупный шаг к пониманию одиночества как психического феномена был осуществлен Гегелем. Им предложена теория о «двух мирах отчужденного от себя духа». Одиночество здесь представляется как потеря двух отношений: связи с собой и связи с социальным миром. Причем последнее является необходимым условием для объединения человека с самим собой. Человек должен иметь «дом», как в объективном, так и субъективном смысле. Природа одиночества состоит в себялюбии субъективного духа, его стремлении утвердить собственную самость без соотношения ее с деятельностью объективного мирового духа абсолютной идеи. В результате субъективный дух запутывается в собственных противоречиях, которые порождают у человека несчастное сознание.

Согласно философии Ж.-П. Сартра, путь человека к себе или «в себя» всегда конфликтен и сопряжен с осознанием одиночества как экзистенциальной ситуации человеческого бытия в мире. В творчестве крупнейшего французского писателя – эссеиста и философа А. Камю, исходящего из твердого убеждения в абсурдности человеческого бытия, символом «человеческого состояния» назван античный миф о Сизифе. С точки зрения Камю, безбрежное одиночество Сизифа становится подтверждением его силы и внутренней свободы.

Глубоко психологичны слова Н. А. Бердяева: «...человек имеет священное право на одиночество, так как через момент одиночества рождается личность, самопознание личности, в одиночестве переживается единичность и неповторимость своего "Я"» В. В. Розанов писал, что человеку одному лучше, потому что, когда он один, – он с Богом. Конечно, автор имел в виду временную изоляцию от социума. Необходимо отметить, что тема одиночества так или иначе присутствует в работах чуть ли не всех философов, размышляющих о феноменах человеческого существования: месте и роли человека в мире, условиях и особенностях становления личности, спасении души и др.

### Определения одиночества

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. Причины такого резкого расхождения взглядов заключаются, прежде всего, в недостаточной изученности феноменологии, а тем более – психологических механизмов одиночества.

Большинство исследователей одиночества связывают его с резко негативными эмоциональными переживаниями, разрушительным образом влияющими на личность.

В контексте проблем общения одиночество рассматривается в работах К. А. Абульхановой-Славской, А. Г. Амбраумовой, Г. П. Орлова; И. С. Кона, А. А. Леонтьева и др. Суть понимания одиночества может быть сведена к следующему: индивид не может найти необходимый ему эмоциональный отклик в процессе общения и, как следствие, испытывает одиночество. Современный человек наиболее остро ощущает одиночество в ситуациях интенсивного и подчас принудительного общения. Это может наблюдаться где угодно: на работе, в городской толпе, в кругу семьи, среди приятелей или знакомых. Большое количество поверхностных связей не является показателем подлинности общения, единения с другими людьми. Увеличение контактов составляет лишь внешнюю сторону общения, внутренней же содержательной стороной являются отношения этического плана. Именно этого оказывается лишено «общение», перегруженное контактами и поверхностными связями, что, по мнению вышеуказанных авторов, ведет к одиночеству.

Рассматривая одиночество как психический феномен, можно говорить о нем в разных категориях, например таких, как чувство, процесс, отношение, потребность. Одиночество как чувство обуславливается переживанием человеком своей непохожести на других, «инаковости», вследствие чего возникает определенный психологический барьер в общении, ощущение непонимания и неприятия себя другими людьми. Чувство одиночества часто

сопряжено с осознанием невозможности, по крайней мере, на данном этапе, иметь близкие отношения с кем-либо. Конечно, речь идет об отношениях, основанных на взаимном принятии, любви и понимании.

Одиночество как процесс – это постепенное утрачивание 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 индивид, анализируя свои отношения с другими людьми, не интегрирует себя в окружающее социальное пространство. Одиночество как жизненная позиция – это осознанное нежелание поддерживать близкие отношения с кем бы то ни было: матерью, отцом, братом, сестрой, детьми, не говоря уже о друзьях, их просто нет. Впрочем, своих детей у таких людей тоже, как правило, не бывает. Человек отчужден не только от других, себе подобных, но и от мира в целом – его ценностей, идеалов, норм.

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

Состояние одиночества имеет ряд модальностей от нормального своего проявления до патологии и может быть сопряжено с другими психическими проявлениями, такими как тревожность, скука, опустошенность, депрессия. В пограничных формах состояние одиночества вызывает резкую актуализацию потребности в общении, что может выражаться в оторванности от действительности, смешивании реальных и иллюзорных событий и ситуаций, даже персонификации предметов. Патологическая форма состояния одиночества сопровождается психическими расстройствами, галлюцинациями и т. п.

**В психологических словарях** одиночество трактуется как один из психогенных факторов, влияющих на эмоциональное состояние и психическое здоровье человека. Условиями для его проявления определяется изоляция: физическая или эмоциональная. В таких условиях (экспериментально созданных или естественных) резко актуализируется потребность в общении, неудовлетворение которой может вызывать острые психические состояния, например, напряженность, тревожность, опустошенность, депрессию, сопровождающиеся выраженными вегетативными реакциями. Иногда наблюдаются психические расстройства: реактивные галлюцинации, деперсонализационные переживания, сверхценные идеи. На наш взгляд, категория «психогенный фактор» не достаточно четко и точно определяет одиночество как психическое явление. В существующих дефинициях акцентируются следствия влияния такого психогенного фактора на человека, чем, собственно, исключаются внутренние, субъектные детерминанты одиночества. Существующие исследования одиночества со всей очевидностью доказывают, что это не фактор, вызывающий состояние, а само психическое состояние, пере-

живание. Синонимизация понятий одиночества и изоляции приводит к потере содержательного, вторичного, отраженного существования этих феноменов. Одиночество более динамично и личностно, чем изоляция, и, безусловно, кроме внешних проявлений, имеет внутренний, собственно психологический контекст.

В. А. Андрусенко, кроме обусловленности одиночества изоляцией, предлагает другой его аспект: «...Душевное одиночество – необходимый этап в определении возможностей своего "Я", как свободного самоопределения и самоутверждения в мире». Признание возможности позитивной, развивающей роли одиночества дает исследователю новые перспективы в изучении и осмыслении этого феномена.

Р. Вейс определяет одиночество как эпизодическое острое ощущение беспокойства и напряжения, связанное со стремлением иметь дружеские или интимные отношения. Он полагает его продуктом комбинированного, интерактивного действия фактора личности и фактора ситуации, поэтому различает эмоциональное и социальное одиночество. Причем если одиночество становится хроническим, то превращается в безнадежную апатию.

С. Кьеркегор считает; что одиночество – это замкнутый мир внутреннего самосознания, принципиально не размыкаемый никем, кроме Бога.

Бен Миускович говорит, что одиночество – это и чувство, и понятие. Это такой психологический *мотив*, интернальность и имманентность которого независимы от конкретных физиологических и средовых факторов.

Томас Вульф считает, что это универсальное состояние всего человечества: «Одиночество отнюдь не редкость, не какой-то необычный случай, напротив, оно всегда было и остается главным и неизбежным испытанием в жизни каждого человека».

Садлер и Джонсон считают одиночество характерным и очень важным для человека явлением, требующим более внимательного изучения социальными и медицинскими науками, чем это было до сих пор.

Д. Янг дает такое определение: «Одиночество – это отсутствие или вообразимое отсутствие удовлетворительных социальных отношений, сопровождаемое симптомами психического расстройства, которое связано с действительным или вообразимым отсутствием таковых».

Рисмен и Слейтер называют одиночество продуктом действия социальных сил. По их мнению, это нормативный, статистический показатель, характеризующий общество.

**Мы определяем** одиночество как психическое состояние человека, отражающее переживание своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми.

Это определение усвоить и запомнить несложно, если понять его содержательное наполнение. Во-первых, одиночество – это состояние со всеми присущими этому классу психических явлений характеристиками. Главными

из них выступают интенсивность переживания и определенная ограниченность во времени, так как никакое состояние не может длиться вечно.

Второй момент, требующий особого внимания и четкого понимания, – это то, что невозможность или нежелание чувствовать нужный отклик *субъективны*. Это, собственно, является главным в понимании сути одиночества. То, что чувства по своей природе субъективны, сомнений не вызывает, но применительно к одиночеству это выглядит особенно актуальным. Именно субъективная невозможность (нежелание) чувствовать то, что вполне возможно почувствовать, выйдя из этого состояния, определяет суть одиночества. Внешние объективные факторы, способствующие одиночеству, конечно, существуют, но определяющими не являются. Как уже отмечалось, человек и в затворничестве может не испытывать одиночества, но может переживать жесточайшие формы данного состояния, будучи вполне социализированным (семья, работа, дети, друзья и т. д.).

И, наконец, третье: человеку для нормального существования абсолютно необходимо признание и принятие себя как другими людьми, так и самим собой. Если на какой-то момент он утрачивает это или же по каким-то причинам не может чувствовать, то вероятность переживания одиночества очень высока.

Можно видеть, что определяющим в одиночестве является его принадлежность к психическим состояниям, все остальное, главное из которого субъективность и субъектность, как принадлежность конкретному носителю психики, производны. Понятно, что для того чтобы найти производные, нужно знать функцию, и функция эта – психическое состояние.

Итак, из наших, пока предварительных рассуждений становится очевидно, что феномен одиночества отличается сложностью и неоднозначностью в плане научного определения и индивидуального осмысления его исследователем. Далее мы рассмотрим и проанализируем существующие в мировой психологии научные подходы к изучению одиночества.

#### Литература:

1. Абульханова-Славская К.А. О путях построения типологии личности. – М., 1980.
2. Асмолов А.А. Культурно-историческая психология и конструирование миров. – М.-Вн., 1996.
3. Бердяев Н.А. Опыт философии одиночества и общения. – М., 1993.
4. Корчагина С.Г. Психология одиночества. – М., 2008.
5. Ницше Фридрих, Фрейд Зигмунд, Фромм Эрих, Камю Альбер, Сартр Жан-Поль. Сумерки богов. – М., 1992.
6. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. – М., 1991.

## ОСНОВНЫЕ НАУЧНЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ОДИНОЧЕСТВА

1. Психодинамический подход
2. Социологический подход
3. Когнитивное направление
4. Интеракционистский подход
5. Феноменологическая модель
6. Приватный подход
7. Экзистенциальное направление
8. Гуманистический подход
9. Биологическая модель
10. Общесистемный подход
11. Личностно-деятельностный подход

Первыми из психологов и психотерапевтов, кто стал разрабатывать проблему человеческого одиночества, были психоаналитики школы З. Фрейда. С их точки зрения, одиночество становится следствием (отражением) таких черт личности, как нарциссизм, мания величия и агрессивность. Постепенно эти врожденные или приобретенные свойства психики аккумулируются в комплекс «одиночество».

Фрейд, а затем и его последователи объясняют одиночество ранними влияниями на личностное развитие ребенка. Все представители психоанализа, занимающиеся «одиночеством», отмечают значение ранней детской стадии развития индивида в формировании «синдрома одиночества». Ребенок, окруженный только акцентуированной любовью и восхищением со стороны семьи и окружающих, в будущем часто имеет комплекс собственного величия и незаменимости, который приводит к стремлению быть объектом любви и почитания со стороны других людей. Поскольку это, как правило, не реализуется окружающими, то вокруг нарциссической личности возникает зона дефицита общения и враждебности, с неизбежностью приводящая к чувству одиночества. Представители психодинамической традиции абсолютизируют влияние внутриличностных факторов на возникновение и проявление одиночества. Они считают, что ранний детский опыт во многом определяет, будет ли человек одинок в последующей своей жизни. Одиночество взрослого человека имеет свои истоки в ранних детских впечатлениях и реакциях и рассматривается только как патологическое явление, имеющее, конечно, негативное влияние на личность.

З. Фрейд писал, что невроз заменяет монастырь, в который удалились разочарованные в жизни люди или такие, которые чувствовали себя слишком слабыми для жизни. Монастырь – место уединения от мирской жизни, где человек уже не чувствует себя изгоем за свое «пристрастие» к одиночеству.

При невозможности отречения от мира и ухода в монастырь человек «уходит» в невроз.

К. Хорни, ученица и последовательница Фрейда, характеризуя типы невротичных личностей (уступчивый, отстраненный, агрессивный), по существу описывает проявления одиночества каждого из них. Такие представители психодинамической теории одиночества, как Д. Зилбург, Г. Салливан, Ф. Фромм-Рейхман, Бартон, Феррера, Рубенс, Лидерман, концентрируют внимание на том, какие внутриличностные факторы (черты характера, внутренние конфликты и др.) приводят к состоянию одиночества. Они мало или вообще не рассматривают ситуативные факторы, которые, по мнению психологов других направлений, в не меньшей степени способствуют проявлению одиночества.

В 1938 году Зилбург опубликовал первый психологический анализ одиночества. Он четко обозначил грань между одиночеством и уединенностью, считая последнюю нормальным и преходящим умонастроением. Зилбург полагал, что уединенность наступает тогда, когда человек нуждается в общении с какой-то конкретной личностью. Одиночество же, напротив, носит постоянный характер и является *непреодолимым ощущением*. Своеобразная триада, лежащая в основании одиночества, по Зилбургу, выглядит следующим образом: ранний нарциссизм, мания величия, враждебность со стороны окружающих. Причем все это сопровождается инфантильным чувством собственной всесильности и эгоцентризма. Одинокий человек постоянно старается изобличить в чем-то других, возможно, таким образом, утешая себя чьим-то несовершенством или чьей-то греховностью. Зилбург писал: «Одинокий индивид, как правило, проявляет болезненную скрытность или открытую враждебность», направленную как вовнутрь, так и вовне. Когда одинокий скрытен, он пытается не показать другим свою неполноценность. Враждебность же обусловлена действием защитных механизмов, инстинктом самосохранения. Одинокий человек считает, что он не такой, как все, что многие по тем или иным причинам отвергнут его, если будут знать о нем достаточно много или даже кое-что.

Салливан проследил возрастную динамику потребности человека в интимной близости. В раннем детстве эта потребность проявляется в стремлении ребенка к контакту сначала со взрослым, затем с «настоящими» партнерами по играм, то есть со сверстниками. В подростковом возрасте возникает потребность в друге одного пола, с которым можно поделиться самым сокровенным. Кроме того, Салливан установил большое влияние характера взаимоотношений с родителями на успешность установления приятельских отношений со сверстниками. Если у подростка проявляется неспособность к удовлетворению потребности в интимности, то это может привести к глубокому одиночеству как в данном возрасте, так и в последующей жизни. Салливан считал, что одиночество «чрезвычайно неприятное и гнетущее чувство».

По мнению Салливана, одиночество связано с недостатком, или утратой, или боязнью утраты таких аспектов взаимоотношений, которые складываются, формируются на определенных этапах его личностного развития. Он отмечает, что в наиболее завершенной и страшной форме одиночество проявляется, начиная с подросткового возраста. Хотя Салливан не описал тенденции, приводящие к патологическому одиночеству взрослого человека, он соглашается со своими коллегами в том, что источники его находятся в раннем одиночестве младенца.

Чаще других ранних публикаций об одиночестве упоминается статья Фриды Фромм-Рейхман «Одиночество», где в результате клинического исследования психических заболеваний дана одна из первых концептуализаций одиночества. Автор считает одиночество экстремальным состоянием, возможно, потому, что изучала его на группе шизофренических больных. Ф. Фромм-Рейхман полагает, что одиночество носит разрушительный характер, приводит к развитию психотических состояний и превращает людей в «эмоционально парализованных и беспомощных». Иногда одиночество полностью деморализует человека, что может привести к психической девиации. Большое значение в формировании одиночества имеет преждевременное отлучение от материнской ласки.

Одним из современных представителей неофрейдизма, а именно гуманистического психоанализа является немецко-американский психолог Эрих Фромм. Он подчеркивает, что сама природа человека не может быть согласна с изоляцией и одиночеством. Фромм рассматривает некоторые человеческие потребности, приводящие к неприятию одиночества, например, потребность в общении, привязанности, связях с людьми, самоутверждении.

Согласно Э. Фромму, потребность обладать самосознанием, потребность в системе ориентации, необходимость иметь объект поклонения также вызывают резко отрицательное отношение личности к одиночеству. Чувство одиночества фрагментирует личность, раскалывает ее на дискретные части, а это в свою очередь ведет к агрессивности, насилию, терроризму, анархии. Подробно рассмотренные ситуации, вызывающие у человека ужас перед одиночеством, являются классическими примерами в исследовании данного психического явления.

### **Социологический подход**

Наверное, полярным психодинамическому направлению можно назвать социологический подход, авторами которого являются Дэвид Рисмен, Карл Боумен и Р. Слейтер.

Самую популярную среди всех прочих концепцию одиночества разработал Д. Рисмен с соавторами. Эта концепция нашла свое отражение в его известной монографии «Одинокая толпа», которая отличается фундаментальностью и методологической обоснованностью исследования. Само название

работы дает представление о сути авторского замысла и идее, положенной в основу его концептуального подхода.

Анализируя политическое поведение американцев, Д. Рисмен и его последователь Р. Слейтер связывают исследование одиночества с изучением «американского характера» (впоследствии они стали употреблять термин «социальный характер»). Одновременно с этим они анализируют удовлетворение обществом потребностей его членов.

Д. Рисмен вывел три вида социального характера: традиционно ориентированный, извне ориентированный и изнутри ориентированный. Одинокая толпа образуется именно извне ориентированными индивидами, то есть направленными вовне или ориентированными на других. Такие люди не только нуждаются в постоянном одобрении со стороны других, но и активно приспособляются к обстоятельствам, чтобы это одобрение заслужить. Они подобно флюгеру, соотносят линию своего поведения с тем, чтобы наиболее «выгодным» способом контролировать свое межличностное общение.

В определенном смысле Рисмен дополняет Роджерса, говоря о том, что извне ориентированные люди обособлены от своего истинного «Я» и могут быть излишне тревожными. Они беспокоятся по поводу достаточности (и вообще наличия) внимания к себе со стороны других людей. Их требования слишком велики, поэтому и ожидания по отношению к благорасположенности других людей никогда полностью не оправдываются: потребность в определенном роде качестве межличностного общения остается неудовлетворенной. По мере увеличения подобной ориентации среди населения (что провоцируется социальными факторами и причинами) увеличивается и число индивидов, испытывающих одиночество среди людей, то есть растет «одинокая толпа». Рисмен также отмечает, что достаточно серьезным фактором одиночества выступают события в жизни взрослого человека, например, развод.

К. Боумен считает одиночество побочным следствием социальных изменений, происходящих в обществе. В то же время он указывает на весьма болезненный характер переживания одиночества, хотя и считает его естественным атрибутом человеческого бытия. Согласно его точке зрения, любое изменение социальных институтов неизбежно приводит к «провалам», разрывам межличностных связей и тем самым порождает одиночество. Боумен, как и другие представители социологического направления, полагает, что причины одиночества находятся вне индивида: одиночество личности – это продукт действия социальных сил.

Р. Слейтер считает, что источником одиночества является собственно индивидуализм. Человек стремится к общению, сопричастности и зависимости. Актуализация потребности в доверии и сотрудничестве могла бы способствовать осознанию своей ответственности за жизненные ориентации и мотивы собственных поступков. Ввиду того что в обществе все чаще реализуется принцип «каждый за себя», потребности в общении, сопричастности и

зависимости оказываются неудовлетворенными. Результатом этого становится одиночество.

Итак, сторонники социологического направления считают одиночество общим статистическим показателем, характеризующим общество, то есть нормативной характеристикой. Переживание одиночества обусловлено действием внешних факторов и объясняется как модальное качество личности и продукт социальных сил.

### **Когнитивное направление**

Суть когнитивного подхода к изучению одиночества заключается в том, что познание считается одним из факторов, определяющих связь между недостатком социальности и чувством одиночества. Как только индивид осознает (познает) несоответствие между желаемым и достигнутым уровнями собственных социальных контактов, он чувствует одиночество.

Таким образом, одиночество выступает конструктом сознания. Лишь обозначив, осознав себя одиноким, человек может почувствовать это состояние. И наоборот, если даже при самых очевидных внешних факторах человек не признает себя одиноким, он не испытывает данного состояния. К поискам причин одиночества когнитивисты подходят достаточно широко. Они используют как характерологические, так и ситуативные факторы, способствующие его возникновению, а также влияние как прошлого, так и настоящего опыта на формирование личности.

Главными представителями когнитивного подхода к изучению одиночества являются американские социальные психологи Энн Пепло и Дэниел Перлман. Они экспериментально доказывают связь между глубинным одиночеством и низкой самооценкой. В контексте понимания одиночества Э. Пепло обращает особое внимание на теорию атрибуции (объяснения). Если индивид производит ясную атрибуцию себя как одинокого человека, его собственное чувство одиночества возрастает и укрепляется.

Другими словами, осознание собственного одиночества и фокусировка на нем внутренних переживаний, постоянное осмысление самого себя как актуально одинокого человека (самоатрибуция) становятся факторами реализации этого явления в жизни человека.

Карен Рук и Энн Пепло выделяют три аспекта самодиагноза одиночества: аффективные, поведенческие (бихевиориальные) и когнитивные самодоказательства, или самообъяснения, своего состояния. Причем они отмечают, что аффективные признаки нередко бывают размытыми, так как не существует какого-либо конкретного набора эмоций, ассоциирующегося с одиночеством. Бихевиориальные доказательства также не могут служить достаточным основанием для диагноза одиночества, так как обычно используется целый ряд поведенческих характеристик для идентификации этого состояния. Сюда можно отнести низкий уровень социальных контактов, прекращение (разрыв) установившихся связей и т. д. Здесь Энн Пепло

подчеркивает различие между одиночеством и уединением. И только когнитивные объяснения могут быть положены в основу самодиагноза одиночества, так как они выводятся из представлений об определенном типе социальных отношений, отсутствующих в настоящий момент.

Когнитивисты говорят о том, что люди определяют состояние одиночества в зависимости от целого комплекса чувств, поступков и мыслей, а не по одной единственной (пусть даже и доминирующей) характеристике. Энн Пепло и ее соавторы особо подчеркивают роль низкой самооценки в формировании чувства одиночества.

Н. Е. Покровский отмечает, что другой представитель когнитивного подхода – Джонс, провел обзор данных, свидетельствующих о том, что в общении с другими одинокие люди в большей степени сохраняют ориентацию на самих себя: больше говорят о себе, задают меньше вопросов о своем партнере, чаще меняют тему разговора, медленнее реагируют на что-либо. Он предполагает, что проявления цинизма и межличностного недоверия наряду с тенденцией низко оценивать новые знакомства могут способствовать устойчивости одиночества.

Д. Перлман и его сотрудники обнаружили, что одинокие люди с трудом сосредотачиваются на стоящих перед ними задачах и в ситуациях, требующих концентрации внимания, могут сделать меньше, чем другие категории людей.

Когнитивный подход подразумевает анализ возникающих между индивидом и другими людьми многочисленных «диссонансов», то есть определенных рассогласований по отношению к тем стандартам, которые выбраны индивидом в его индивидуальном опыте. «Другие» постепенно перестают соответствовать ожиданиям индивида и его представлениям о том, что и как они должны делать по отношению к нему лично. Именно это и приводит к возникновению стены когнитивного «диссонанса», отделяющей личность от внешнего мира.

Другой психотерапевт когнитивного направления А. Бек обсуждает многообразные когнитивные явления, которые составляют внутреннюю реальность каждого индивида, например, образы, мысли, облеченные в слова, автоматическое мышление, некоторые субъективно важные или основополагающие допущения. Автоматическое мышление, по Беку, – это своеобразный поток мыслей, который возникает наряду с основным и часто обнаруживает отклонения от реальности и логики. Бек назвал подобные мысли «когнитивными извращениями».

Когнитивная модель одиночества подчеркивает значение самопознания и самооценки индивида как одинокого. Согласно этой точке зрения, стоит индивиду признать себя в той или иной степени испытывающим одиночество, как это состояние начинает приобретать у него реальные черты. Терапевтические методы, предлагаемые сторонниками этой методологии, предполагают своеобразное «саморасколдовывание» пациента, который, прежде всего, избавляется от оценки себя как одинокого.

## Интеракционистский подход

Представители интеракционистского подхода выделяют ситуативный и личностный аспекты одиночества. С одной стороны, некоторые индивиды имеют субъективно-личностную предрасположенность к одиночеству. С другой стороны, определенные социальные ситуации детерминируют возникновение одиночества. Сочетание в том или ином виде обоих аспектов сказывается на количестве взаимодействий личности с другими людьми, приводя либо к эмоциональному переживанию одиночества, либо к восприятию социальной изолированности.

Главным выразителем интеракционистского подхода к изучению одиночества является Р. Вейс. Одиночество рассматривается им как результат комбинированного воздействия личностного и ситуативного факторов, как нормальная реакция индивида на дефицит социальных взаимодействий, удовлетворяющих основным социальным запросам личности. Одиночество – это сочетание или интеракция двух этих факторов.

Р. Вейса интересует «обычное» одиночество, возможно, поэтому он определяет его как состояние, переживаемое многими (если не большинством) на протяжении всей жизни. По Вейсу, одиночество в своем проявлении делится на два основных типа: социальное и эмоциональное, которые имеют различные предпосылки и аффективные реакции. Первое обусловлено отсутствием доступного круга социального общения, значимых дружеских связей или чувства общности, а второе – отсутствием тесной, интимной привязанности к конкретному человеку.

Эмоциональное одиночество находит свой выход в целой серии состояний, например, внутренней пустоте, тревоге, обеспокоенности. Социальное одиночество проявляется во всевозрастающем чувстве собственной маргинальности.

Оба типа иногда сочетаются или переходят друг в друга. Например, внезапная потеря интимного партнера и есть та ситуация, в которую попадает человек. Его ответной и вполне естественной реакцией на эту ситуацию, становится чувство одиночества. Вопрос оказывается исчерпанным далеко не полностью: существуют ли только два этих типа одиночества? По временным характеристикам Вейс делит одиночество на острое и хроническое, справедливо полагая, что требуется серьезное изучение отличий хронического состояния одиночества от острого чувства одиночества.

Другим представителем интеракционистского подхода к изучению одиночества является канадский социальный психолог Велло Серма, который исследовал его как проявление глубокого личностного кризиса. В частности, В. Серма приводит данные, что причиной роста количества самоубийств среди подростков и молодых людей в возрасте немногим более 20 лет является «сильное и почти непередаваемое чувство одиночества».

### Феноменологическая модель

Представители феноменологического подхода подчеркивают существующий разрыв между «чистыми» образцами общения и межличностных отношений, присущими сознанию (феноменологическими, идеалами), и реальным состоянием индивидуальной сетки общения. Этот разрыв становится основной причиной возникновения чувства одиночества. Человек стремится к «правильному» общению, то есть к такой его модели, которая в данном обществе считается идеальной.

Другими словами, общество заставляет индивида действовать согласно своим нормативным феноменологическим идеалам, которые могут не совпадать с индивидуальными особенностями, представлениями, интересами, желаниями, стремлениями и т. п. В результате человек, понимая, что он не такой, «как надо большинству», то есть не такой, как все, начинает переживать свою оторванность от «массы», определенную отдельность, «неправильность», непохожесть на других. Он осознает, что не вписывается в тот самый феноменологический идеал, навязываемый обществом, родом. Это причиняет определенные страдания и является содержательными конверсивами состояния одиночества.

Иногда мы можем видеть другую модель переживания вышеперечисленного – творческую, конструктивную, не страдательную. При этом человек либо пытается создать новый общественный идеал, либо вовсе не обращает внимания на него. В первом варианте мы наблюдаем борца за новые идеалы, во втором – человека, погруженного в мир творчества, что непременно требует состояния сосредоточения и одиночества. В любом случае отход от общественно принятых образцов требует определенного мужества и добровольного согласия на одиночество. Конечно, и борцы, и творцы находят единомышленников, постепенно формируя свой круг общения, но по отношению к массе они всегда одиноки. Разработанная в рамках феноменологического подхода личностно-ориентированная модель одиночества принадлежит К. Роджерсу. В основе его взглядов, так называемой Я-теории личности, лежит противопоставление внутреннего (истинного) «Я» индивида и его социальной представленности. Между этими двумя сферами и возникает смысловое напряжение, порождающее самые разные последствия, в том числе и состояние одиночества.

Усвоенные идеалы заставляют индивида жить согласно существующим образцам, которые, естественно, ограничивают свободное волеизъявление. Следование этим образцам, не прошедшим глубокой интериоризации, приводит к возникновению существенного рассогласования между тем, как хотелось бы поступать, и тем, как надо это делать, то есть к разрыву между «истинным "Я"» и «обобщенным другим». Этот процесс завершается состоянием одиночества, которое способствует выработке установки на свое истинное «Я». Но дело в том, что, если человек решается на самопознание и самопринятие, то есть готов открывать свои истинные качества, возмож-

ности, способности, он все дальше удаляется от общественного идеала и все больше рискует обнаружить себя в одиночестве. Стоит индивиду устранить «охранительные барьеры» на пути к собственному «Я», полагая, что собственная истинность и искренность обеспечат ему полноту общения с другими людьми, как он оказывается «жертвой одиночества».

Очень точно эту мысль выразил К. Роджерс: «Одиночество... наиболее резко и болезненно проявляется у тех индивидов, которые по той или иной причине оказываются – будучи лишенными своей привычной защиты – уязвимыми, испуганными, одинокими, но обладающими истинным "Я" и уверенными в том, что будут отвергнуты всем остальным миром». Разрыв между действительным и идеальным «Я» приводит к слабой защитной реакции, «...а именно к одиночеству». К. Роджерс полагал, что включение этих реакций зависит от внутренних феноменологических конструкций переживаний, заложенных в сознании человека, а само одиночество обозначает слабую приспособляемость индивида к внешним условиям и внешнему «Я». Причина же одиночества находится внутри индивида, в феноменологических несоответствиях его представлений о собственном «Я».

Можно сказать, что Роджерс рассматривал одиночество как отчуждение личности от ее истоков. В качестве генеральной терапии этого состояния он предлагал личностно-ориентированную стратегию. Согласно К. Роджерсу, содержание опыта одиночества составляют текущие влияния на личность, а не ранние детские впечатления. Это отличает его от сторонников, например, психодинамической теории.

Уильям Садлер и Томас Джонсон, используя феноменологический подход к изучению одиночества, отмечают, что в современном обществе оно стало всеобъемлющим универсальным явлением. Одна из самых ярких черт одиночества, по их мнению, – погруженность человека в себя. Чувство одиночества не похоже на локальные ощущения и/или переживания. Оно целостно и абсолютно всеохватно. Авторы считают одиночество знаком человеческой «самости», сообщающим человеку кто он в этой жизни.

Выделение феноменального и когнитивного компонентов одиночества приводит к пониманию того, что одиночество – это особая форма самовосприятия, острая форма самосознания. Исследователи подчеркивают внутреннюю структурированность феномена одиночества, которое, имея ряд особенных измерений, выстраивает восприятие личностью самой себя. Речь идет о так называемом «жизненном мире» личности – классической теме феноменологического анализа различных психических явлений. «Жизненный мир» в феноменологическом контексте обозначает очищенную от естественной установки сознания структуру повседневного опыта человека – глубокий «каркас» его смыслонадевающей деятельности, порождающей значимые отношения и взаимоотношения.

## **Приватный подход**

В данном направлении за основу берется утверждение, что человек стремится к равновесию между желаемым и достигнутым уровнями социальных взаимодействий. Главными выразителями приватного подхода являются американские исследователи Валериан Дерлега и Стефан Маргулис. Для истолкования одиночества они употребляют такие термины, как «интимность» и «самораскрытие».

Само понятие «качество» в контексте общения подразумевает такое его измерение, как глубина интимности, то есть «интимизация» межличностного взаимодействия, которое единственно и может привести к самораскрытию личности. Противоположностью интимности является формальный характер общения. Нарушение баланса между интимностью и формальным характером общения в сторону его схематизации может стать фактором возникновения одиночества.

Здесь важно иметь в виду, что для психического здоровья личности нужно именно равновесие между интимностью и формальностью, а не бесконечное повышение интимности. Сердечность, душевность, взаимная заинтересованность должны разумно дозироваться, а не превращаться в сверхзадачу, так как в подобном случае они рискуют стать саморазрушающими факторами. Возможно, разрушающее воздействие этих факторов на личность обусловлено снижением под их воздействием механизмов психологической защиты.

В. Дерлега и С. Маргулис разработали модель шкалирования уровня интимности общения, специфически наложив ее на феномен одиночества. Невозможность достигнуть оптимального уровня самораскрытия личности со временем приводит к переживанию одиночества, а в обсуждаемой модели – к возрастанию его уровня. По мнению исследователей, к одиночеству в равной степени могут привести как внутрииндивидуальные факторы, так и инвайронментальные (факторы внешней среды). В. Дерлега и С. Маргулис расценивают одиночество как нормальный опыт в условиях сплошной атомизации общества. Одиночество с неизбежностью присутствует в современном индустриальном и постиндустриальном обществе, играя роль индикатора отклонений от оптимального психологического баланса личности.

Итак, сторонники приватного подхода указывают на присущую человеку особую потребность в доверительных, душевных отношениях с другими людьми. Эта потребность трактуется как одна из базовых, поэтому поверхностность межличностных контактов, не затрагивающих глубинной психической реальности, скоротечность отношений, их формальность и прагматичность в совокупности формируют у человека чувство одиночества.

## **Экзистенциальное направление**

Все представители экзистенциального направления исследуют личность через ее потенциальную возможность находиться в одиночестве. Они в

принципе отрицают коллективизм как условие развития личности. Только умение находиться в состоянии одиночества спасает экзистенциальную сущность человека от растворения в социуме. В массе личность превращается в ничто. Во многом это определило запрет данного философского течения в советский период.

В понимании экзистенциалистов в юношеском и зрелом возрасте человек активно противоборствует с другими людьми, отстаивая право на собственное уникальное и неповторимое существование, на свою самость. Таким образом, способность личности к переживанию одиночества трактуется как необходимое условие ее формирования и развития.

В этой связи хотелось бы вспомнить слова известнейшего русского мыслителя Н. А. Бердяева: «...человек имеет священное право на одиночество, так как через моменты одиночества рождается личность, самопознание личности, в одиночестве переживается единичность и неповторимость своего "Я"». Он, как и К. Ясперс, считает одиночество необходимым элементом экзистенции человека, способствующим раскрытию внутреннего мира и становлению личности.

Согласно экзистенциальной модели, все люди изначально и конечно одиноки. Они лишь в разной степени обнаруживают это свое свойство. Изолированность, несовместимость, некоммуникабельность, наряду с переживанием конечности собственного существования (смерти) – извечные характеристики человеческого бытия с экзистенциальной точки зрения. Одиночество как психическое явление характерно, прежде всего, для сознания. По мнению экзистенциалистов, одиночество есть «самосознательное осознание» собственной изоляции, оно имманентно, то есть внутренне присуще человеческой психике, поэтому преодолеть его невозможно. Одиночество можно осмыслить как часть своей собственно человеческой природы и примириться с ним, но не избавиться от него. Только переживание и познание своей природы делает человека человеком.

Человек предпочитает добровольное простое одиночество, которое представляет собой уклонение от очередного непонимания, отвержения, боли. Он выбирает одиночество как менее болезненное состояние, оставляющее ему *надежду на возможность* встретить того, кто если не примет, то хотя бы услышит и поймет. Осознание такой надежды, с одной стороны, делает переживание одиночества в целом позитивным для личностного роста и самопознания, с другой – создает прецедент для ограничения контактов, снижения доверия и, как следствие, лишения душевного, истинно человеческого общения. Таким образом создается замкнутый круг: невозможность получить необходимый эмоциональный отклик, осознание одиночества – ограничение доверительных контактов – состояние одиночества, в котором никто не придет на помощь, потому что никому.

Среди современных исследователей одиночества, наиболее последовательно разрабатывающих именно экзистенциальную методологию, Н. Е. По-

Покровский выделяет Карла Мустакаса и Ирвина Ялома и отмечает, что за рубежом эти исследователи стали известными благодаря своим популярным книгам об одиночестве.

В основе концепции К. Мустакаса лежит противопоставление «суеты одиночества» и истинного, экзистенциального одиночества. «Тревожное предчувствие одиночества», или «беспокойство по поводу одиночества» представляет собой систему защитных реакций личности. Человек постоянно находится перед выбором, он вынужден принимать довольно ответственные «бытийные» решения, но, в то же время он испытывает страх перед лицом этих решений. Это приводит к тому, что человек стремится к установлению новых связей, контактов, пытается проводить больше времени в якобы плодотворном общении с другими людьми. На самом деле он всего лишь убегает от главных вопросов человеческого бытия. В этом состоянии внешняя активность личности приобретает самодовлеющий характер, так как не подкрепляется рефлексивными процессами.

Истинное одиночество порождается преимущественно опытом столкновения с пограничными экзистенциальными ситуациями, такими как смерть, рождение, крушение устойчивых традиций, жизненная трагедия и др. В любом случае, какую бы внешнюю форму поддержки ни получал человек, он вынужден переживать и осмысливать эти ситуации в одиночку. Экзистенциальные переживания с неизбежностью выводят человека на самого себя, впервые «знакомят» его, как это ни странно, с самим собой. И это, в сущности, раскрывает перед человеком простую истину: подлинное бытие есть изначально и принципиально одинокое, а все общественные формы существования становятся не более чем вторичными наложениями.

Н. Е. Покровский подчеркивает, что К. Мустакас и И. Ялом не анализируют корней одиночества, так как полагают, что оно изначально присутствует в человеке как характеристика самого факта его существования. Поэтому речь может идти только о том, как наиболее продуктивно использовать одиночество, а не о том, как избавиться от него. Отвечая на этот вопрос, К. Мустакас подчеркивает серьезный положительный смысл одиночества: во многих случаях оно активизирует творческие силы человека и создает основу для обновления личности. Через кризис и «прозрение» (инсайт) человек может подняться на более высокий уровень продуктивности своей деятельности. Более того, согласно Мустакасу, вне углубленного опыта истинного одиночества невозможно обрести истинное самосознание.

С позиций экзистенциализма рассматривает одиночество и Бен Миюскович. Он ищет универсальный принцип, посредством которого можно было бы *понять*, «почему человек делает то, что он делает, почему человек есть то, что он есть». Для Миюсковича очевиден тот факт, что, вырабатывая согласованное мнение о человеческой природе, необходимо соотноситься с теорией человеческой мотивации. Он считает, что общим критерием сравнения всех существующих интерпретаций личности может послужить именно

одинокость. Согласно Мьюсковичу, одиночество изначально присуще человеку. Он полагает, что после того, как человек удовлетворит свои насущные физиологические и биологические потребности – в воздухе, воде, пище, он стремится облегчить свое одиночество. Хотя одиночество и свойственно человеку по природе, он всеми силами старается стать тем, «что он не есть», – выйти за пределы своего «Я», найти истину вне себя, разомкнуть сковывающие его рамки одиночества.

Исследуя проблему одиночества, Б. Мьюскович подходит к проблеме смерти и утверждает, что человек боится ее меньше, чем одиночества: «Мы не боимся смерти, мы боимся одиночества. ...Что нас ужасает в смерти, так это возможность продолжения нашего сознания, но в полном одиночестве». Ребенок не боится смерти, потому что не знает и не понимает ее, но он боится оставаться один, он боится одиночества, значит, знает или предполагает, что это такое. Это может служить косвенным подтверждением имманентности одиночества человеческой психике. Мьюскович предполагает, что сознание может быть экстра- и интрарефлексивным. Последнее, по его мнению, особенно уязвимо для одиночества.

Обобщая, можно сказать, что представители экзистенциалистского подхода обращают внимание на то, что сам характер человеческого существования подразумевает драматизм отчуждения и одиночества как изначально присущих человеку. Более всего одиночество обнаруживает себя в так называемых пограничных состояниях, прежде всего в состоянии «лицом к смерти». Исходя из этого было бы бессмысленным ставить задачу «снять» у человека одиночество, скорее необходимо дать ему возможность осознать свое одиночество и примириться с ним.

### **Гуманистический подход**

Оригинальная точка зрения на проблему человеческого одиночества принадлежит американскому психологу А. Маслоу. Изучая особенности самоактуализирующихся личностей, он пришел к выводу, что для них характерна потребность в одиночестве. Он подробно описывает содержание и сущность этой потребности и определяет ее как нормальную, абсолютно необходимую человеку, стремящемуся к самопознанию, самосовершенствованию и собственной актуализации. В знаменитой книге «Мотивация и личность», в главе «Самоактуализированные люди: исследование психологического здоровья» есть такие параграфы: «Отстраненность, потребность в уединении» и «Автономность, независимость». Названия во многом говорят сами за себя: люди, имеющие потребность в самоактуализации, нуждаются не только в уединении, но и в одиночестве. Конечно, такое одиночество приобретает позитивный, конструктивный для личности план. Истинное самопознание невозможно вне одиночества. И здесь важным является характер переживания данного состояния.

Когда мы говорим «позитивное» или «негативное» для личности, то имеем в виду то, как человек использует одиночество, какой смысл придает своим переживаниям, что выносит из них. Вариант непонятости себя другими, тем более значимыми людьми, может иметь различное до полярности продолжение. Одни хотят быть понятыми и готовы для этого что-то делать, хотя могут и не знать, что именно, другие доходят до отчаяния в переживании этой непонятости и упорно стоят на своем, не желая что-то менять в собственной презентации миру. А. Маслоу говорит о первой категории, определяя ее как личностей, стремящихся к самоактуализации, то есть к тому, чтобы сделать актуальным самого себя, а значит, свои чувства, переживания, мысли, ценности и т. д. Процесс самоактуализации по определению продолжается в течение всей жизни, если он, конечно, начался, а значит, и состояния одиночества необходимы человеку на протяжении всей жизни. По сути, мы сейчас говорим о другой тенденции в исследовании одиночества, и основанием для нее служит понимание этого явления как необходимого этапа внутреннего переосмысления, самопознания и/или общего принципа человеческого бытия. Например, Л. Г. Гриммак справедливо утверждает, что для нормального развития организма и психики человеку абсолютно необходимо периодически оставаться в полном одиночестве.

Можно видеть, что экзистенциальный и гуманистический подходы схожи в том, что трактуют одиночество как абсолютно необходимое и естественное для человека явление. Разнятся они в том, что экзистенциалисты рассматривают одиночество как имманентное психике, то есть внутренне присущее, согласно самой природе человека. Поэтому проявления одиночества в жизни человека могут иметь столь же разный характер, как и само бытие. Гуманистический подход делает акцент на позитивной стороне одиночества, утверждая, что данное состояние неразрывно связано с личностным ростом, развитием и самоактуализацией.

### **Биологическая модель**

Автором данного направления является английский ученый биолог и этнолог Дж. Рэлф Оди. В своей статье «Человек – существо одинокое: биологические корни одиночества» он рассказывает, что когда его в 1966 году пригласили участвовать в обсуждении проблемы биологических источников одиночества, он с удивлением обнаружил, как мало литературы об одиночестве вообще, особенно в психиатрическом направлении. Вторым, еще более потрясшим его фактом, оказалось то, что его собственное предположение о том, что он имеет четкие представления об одиночестве, рассыпались в прах, когда он стал готовиться к докладу

Дж. Рэлф Оди перечисляет некоторые явления, между которыми ему пришлось проводить различия. Среди них добровольное уединение, вынужденная изоляция, собственно одиночество, пребывание наедине с самим собой, ностальгия, остракизм, горе из-за потерянного дома или человека, тоска

по дому, тоска по кому-то, скука, замкнутость, аномия, бесцельность существования, непохожесть на других, страсть к перемене мест, некоторые формы депрессии. По его словам, первое прозрение наступило, когда он заглянул в собственную душу. Дж. Рэлф Оди описал несколько случаев переживания одиночества, которые случились в его жизни, и первое различие, которое он сделал: уединение – изоляция – одиночество. Исследователь подчеркивает принципиальное различие этих трех понятий, хотя и не определяет их. Кроме этого, Дж. Рэлф Оди разводит понятия собственно одиночества и осознания того факта, что ты один. В начале своих размышлений об одиночестве, ученый связывал это чувство с пребыванием среди людей, говорящих на одном языке (он много путешествовал по миру), но «живущих в разных мирах». В той же работе он пишет: «...одиночество в основе своей связано не с тем состоянием, когда человек один, а скорее, с его самоустранением, независимо от того, кто окружает человека – люди или природа. Страх, боязнь остракизма или боязнь встретить замкнутое и каменное сердце, когда нужна нежность, несомненно отягчают переживание одиночества».

Рассматривая проблему сенсорной депривации, Дж. Рэлф Оди говорит, что нормальное функционирование и человеческого мозга, и мозга животных зависит от достаточного уровня и разнообразия воздействующих раздражителей, позволяющих находиться в постоянном контакте с реальностью.

В отношении переживания одиночества животными большое значение имеют особенности эволюционного развития видов. Например, львы живут прайдами, обезьяны – стаями, а тигры – одиночки. Более остро одиночество переживается теми видами, которые являются социальными, то есть, организация жизни которых предполагает постоянное взаимодействие с себе подобными.

Социокультурное разнообразие животных и людей, безусловно, определяет силу и характер переживания одиночества. В Мексике проживает племя индейцев тарахумара, небольшие семьи которого проживают на расстоянии полутора десятков километров друг от друга. Образ жизни этих людей предполагает длительные периоды пребывания в одиночестве. Например, шестилетний мальчик может уйти с небольшим рационом пищи на одну-две недели пасти овец. При этом он может не встретить ни одного человека до своего возвращения. В отдаленных районах индейцы тарахумара настолько привыкли к уединенному образу жизни, что теряются, когда приходится вступать в общение. Они настолько застенчивы, что начинают разговор, повернувшись спинами друг к другу. Периодически они устраивают небольшие пирушки, и для того, чтобы пригласить соседа пробегают несколько километров до его жилища, затем садятся на краю поля спиной к хозяину и сидят до тех пор, пока тот по какой-либо надобности не подойдет достаточно близко для того, чтобы гость поздоровался. Только при втором приближении хозяин ответит на приветствие, чтобы не смутить гостя и чтобы тот не ушел. Интересно, что по мере налаживания общения *индейцев* часто преодолевают приступы смеха, что, по-видимому, означает радость встречи и взаимопонимание. Легко со-

гласиться с тем, что одиночество для таракумара и западного городского жителя – это совершенно разные вещи.

Дж. Рэлф Оди исследовал значимость удовлетворения и фрустрации в общении животных, а также связь этих факторов с размером группы. Он пришел к выводу, что для нормального самочувствия удовлетворение в контактах должно уравниваться фрустрацией, а не быть бесконечным. Важным моментом здесь выступают численность группы и размер вольера или территории обитания животных. Последние два фактора неразрывно связаны, но для разных видов имеют очень широкий диапазон значений.

Далее исследователь подчеркивает, что существуют значительные индивидуальные различия в восприятии одиночества как у животных, так и у *людей*. Однако у человека по сравнению с животными гораздо больше и способов, и причин испытать одиночество, а значит, человеческое одиночество значительно сложнее и разнообразнее вследствие осознания жизненного опыта своего и других людей. Оди убедительно доказывает своими экспериментами, что одиночество человека имеет биологические корни – это главный вывод, к которому пришел исследователь.

### **Общесистемный подход**

Автором данной модели одиночества является Дж. Фландерс. Он полагает, что одиночество – это следствие нарушения механизма обратной связи, который помогает и индивиду, и обществу в целом сохранить оптимальный уровень человеческих контактов. Этот подход был разработан в русле общей теории живых систем Дж. Миллера. Суть ее в том, что все живые системы стремятся к выживанию. Это возможно при сохранении стабильного функционирования системы. При нарушении такой стабильности система или ее элементы реагируют негативной обратной связью на всех уровнях организации. Миллер выделяет семь возможных уровней анализа живых систем: клетка, орган, организм, группа, организация, общество, наднациональная система.

Дж. Фландерс, яркий представитель системной школы, оценивает одиночество как приспособительный механизм той самой обратной реакции, которая имеет своей целью выведение человека из текущего состояния дефицита общения и вводит его в более оптимальное состояние, отвечающее нормальному набору (по количеству и качеству) социальных связей и контактов. В то же время Фландерс считает одиночество патологическим состоянием, хотя и указывает на то, что оно имеет важное регулятивное значение.

Таким образом, одиночество выступает своеобразным индикатором социально-психологического неблагополучия человека и функциональным указанием живой системе на необходимость сменить уровень самореализации.

Каждый из рассмотренных подходов к изучению одиночества отличается глубоким пониманием вопроса и тщательным теоретическим анализом.

Многие представления и выводы были сделаны на основе клинических наблюдений и эмпирических исследований.

Феномен одиночества отличается сложностью и неоднозначностью в плане научного определения и индивидуального осмысления его исследователем. 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, представляет собой необходимый и методологически обоснованный этап исследования. Любой из рассмотренных подходов акцентирует внимание на каких-либо особенностях психического феномена одиночества, выстраивая тем самым уникальную перспективу целостного его восприятия. В совокупности все эти подходы дают важные инструменты теоретического познания, каждый из которых может быть использован в своем контексте. Наличие нескольких подходов к изучению одиночества доказывает присутствие в этом понятии реального научного содержания, которое, с одной стороны, поддается рационализации, с другой – требует дальнейшего теоретического и экспериментального исследования.

### **Личностно-деятельностный подход**

Предлагаемый **личностный подход** к пониманию и изучению одиночества учитывает изначальный факт целостности психической жизни и ее принадлежность всегда конкретному человеку – субъекту. Здесь проблемы многоаспектно сложные и не до конца решенные: человек – личность – субъект – индивид – индивидуальность. Зачастую можно увидеть, а еще чаще – услышать, что перечисленные термины используются как синонимы. Это не совсем правильно, а для психологического анализа особенно нежелательно и часто недопустимо, так как каждая номинация подчеркивает собственный аспект изучения человека как единого предмета исследования. Каждый термин наполнен своим содержанием, которое выделяет отдельные плоскости, своеобразные срезы изучаемого феномена.

Можно построить такую аналогию: каждый из этих терминов задает определенную систему координат, на которую ориентируется в своих измерениях исследователь. При этом самым общим понятием в данном ряду выступает понятие «человек». Оно объединяет все известные сегодня системы измерения: физическую, биологическую, духовную и др. Это некая абстракция, обобщенность, отражающая всю сложность, многоаспектность, а также загадку и непознанность данного феномена. Человек познает и изучает, исследует сам себя. Поэтому он одновременно является субъектом и объектом многих наук, в том числе и психологии.

**Личность** – это в определенном смысле социальная представленность человека. Это результат его развития и формирования в социуме. Человек как

член общества, вступающий во взаимоотношения с другими людьми, любящий, страдающий, принимаемый, отвергаемый – это и есть личность.

С. Л. Рубинштейн говорил, что вся психология и есть психология личности.

**Индивид** – еще более узкая категория, определяющая лишь принадлежность к роду *Homo sapiens* (с латыни переводится как неделимый). Данный термин подчеркивает единичность и относится к биологической системе измерений человека.

**Индивидуальность** отражает уникальность, неповторимость, своеобразие конкретного человека. Это интегральное свойство, являющееся следствием самопознания, саморазвития, самовоспитания, рефлексии. Путь к индивидуальности труден, всегда самостоятелен и сопровождается личной ответственностью. Индивидуальность – это не просто неповторимость единичной психики, что для психологии очевидно, это определенный уровень духовного, нравственного, интеллектуального развития человека. Достаточно популярная книга Ю. М. Орлова «Восхождение к индивидуальности» тому яркое и наглядное подтверждение.

**Субъект** – категория, указывающая на конкретного обладателя психической феноменологии. С латыни это слово переводится как лежащий внизу, в основании. Это носитель активности, деятельности и поведения.

Таким образом, человеческая психика как целостное образование, проникающее во все описанные категории, может быть описана и исследована в координатах каждой из них. Однако следует признать, что современная психология не выделяет данные измерения – человеческий, индивидуальный, индивидуальный, личностный, субъектный – как самостоятельные подходы. Скорее это можно представить как уровни исследования, которые, конечно же, интегрируются в целях получения наиболее полной картины сложнейшего природного, эволюционного и духовного феномена – человеческой психики. Отметим, что выделение этих уровней служит не разъединению человека на отдельные составляющие, а планомерному, поэтапному его изучению.

Подобная традиция в науке во многом определяется методологическими принципами, выдвинутыми Ф. Бэконом, а не спецификой человеческого познания. Последнее время все большую силу приобретает тенденция общего, целостного взгляда, взгляда как бы сверху на роль и предназначение человека. Вполне вероятно, что именно с таких позиций станет возможным изучение человека во всех аспектах его сложной и противоречивой природы.

## Литература

1. Асмолов А.А. Культурно-историческая психология и конструирование миров. – М.-Вн., 1996.
2. Корчагина С.Г. Психология одиночества. – М., 2008.
3. Лабиринты одиночества / Пер. с англ.; составление, общая редакция и предисловие Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – 624 с.
4. Ницше Фридрих, Фрейд Зигмунд, Фромм Эрих, Камю Альбер, Сартр Жан-Поль. Сумерки богов. – М., 1992.
5. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. – М., 1991.
6. Панов Е.Н. Бегство от одиночества. – М., 2001.
7. Роджерс К. К науке о личности // История зарубежной психологии. Тексты. – М., 1986.

## ГЕНЕЗИС СОСТОЯНИЯ ОДИНОЧЕСТВА

1. Понятия идентификации, отчуждения и обособления в психологической науке.
2. Нарушение равновесия между механизмами обособления и идентификации как фактор возникновения одиночества.

Как возникает чувство одиночества? Ребенок появляется на свет без этого чувства. Конечно, он возмущен тем, что его изгнали из внутриутробного рая, и первое, что он делает, издает крик возмущения. Но это еще не чувство одиночества.

В первые годы своей жизни он окружен материнской заботой, он играет с детьми и не испытывает чувства одиночества. Он слит с окружающей средой и себя называет в третьем лице. И только тогда, когда он называет себя «Я», он начинает понимать, что он не такой, как другие, у него формируется система отношений, то есть характер. Вот тогда-то и появляется чувство одиночества. При правильном воспитании, когда ребенок может свободно развиваться, это чувство не так выражено. Но при формировании невротического характера, когда родители сдерживают развитие ребенка в направлении его способностей и заставляют делать то, что не соответствует его внутренней природе (например, учат музыке при отсутствии музыкальных способностей), возникает состояние эмоционального напряжения, которое связано с тем, что, с одной стороны, он любит родителей за то, что они дают ему все необходимое, с другой стороны, он испытывает к ним чувство вражды за сдерживание реализации его желаний.

Враждебность даже не допускается в его сознание. Возникает тревога, но и тревога вытесняется в бессознательное. Начинают формироваться различные психологические защиты, одна из которых – социально приемлемая роль. В сознании остается чувство одиночества, покинутости, непонимания, которое потом может не покидать личность в течение всей его жизни, даже если вокруг него много людей – родственников, сотрудников, друзей. «Народу много, а поговорить не с кем», – говорил великий сатирик А. Райкин.

Но и при самом правильном воспитании чувство одиночества может не покидать человека. Таким образом, это чувство является неперенным свойством личности.

Теоретическим основанием одной из моделей внутриличностного генезиса состояния одиночества являются представления З. Фрейда о роли базовых психодинамических тенденций в становлении и существовании личности. Несмотря на редкое употребление Фрейдом самого термина «одиночество», понимание им динамики личности как последовательной смены действия механизмов идентификации и обособления (отчуждения) дает ключ к пониманию внутриличностного генезиса одиночества.

Фрейдовскую модель социализации личности условно можно назвать линейной – от идентификации к обособлению – отчуждению, затем к новой идентификации и т. д. Эти две тенденции действуют в личности всегда, на всех этапах жизни. Человек с чем-то или с кем-то идентифицируется, от чего-то или от кого-то отчуждается, то есть что-то становится для него своим, близким, понятным, а что-то – чужим, далеким, неясным.

Социализацию личности можно рассмотреть как усвоение и выполнение норм общественной жизни, присвоение ценностей, нахождение референтной группы и т. д. В то же время социализация предполагает осознанное отчуждение от того, что общество считает безнравственным, неэтичным, антиправовым и т. д.

Процессы идентификации и отчуждения действуют постоянно, они органически вплетены в жизнь человека. Можно сказать, что механизм «идентификация – отчуждение» является если не основным, то ведущим в ходе социализации человека, становления и существования личности. Коль мы говорим о механизме (в данном случае психическом), естественно было бы предположить, что он может дать сбой. Что будет происходить, если динамическое равновесие процессов идентификации и отчуждения нарушится и одна из тенденций окажется доминирующей в личности?

И длительная идентификация, и продолжительное отчуждение не могут не сказаться на психическом состоянии человека. И в том и в другом случае человек утрачивает чувство собственного «Я».

При доминировании идентификации рождается потребность психического слияния с кем-то другим. Это может быть отдельный человек или группа. Интересующий нас субъект нуждается в объектах идентификации, причем если первые объекты хоть как-то избираются, то последующие становятся лишь средством, «смазывающим колеса идентификации».

В случае длительного отчуждения, человек как бы обособливается от других, защищая границы собственного «Я». Казалось бы, потеря «Я» в данном случае не должна происходить. Но познание «Я» не происходит напрямую, это становится возможным только в процессе взаимоотношений с миром и, главное, – в динамике этих взаимоотношений. Нельзя обозначить свойства своего «Я» вне каких-то социальных категорий, номинаций и ситуаций, их определяющих. Например, такие понятия, как «открытость», «рачность», «скупость», «отзывчивость», «черствость», «доброта» и тому подобные, по сути являются социальными категориями, так как невозможно обнаружить эти качества вне человеческих взаимоотношений. Длительно обособливаясь, человек лишает себя ситуаций активного взаимодействия с миром, потому и свойства своего «Я» остаются для него неизведанными, закрытыми. Таким образом и происходит постепенная утрата чувства собственного «Я».

Ранее мы определились, как будем понимать одиночество. Это внутреннее психическое, то есть душевное состояние, а не внешне наблюдаемый

объективный фактор. Поэтому истинные причины одиночества составляют не внешние факторы (развод, потеря близких и др.), а внутренние психические механизмы. Мы не исключаем роль объективных факторов в возникновении одиночества; они, безусловно, могут спровоцировать это состояние, но механизм его генезиса является внутриличностным при любых внешних ситуациях и условиях.

Здесь следует понять, что одно не исключает, но и не ведет за собой другого, то есть разбалансировка механизма «идентификация – отчуждение» происходит не только и не столько по внешним причинам, а тяжелые жизненные обстоятельства далеко не всегда вызывают чувство одиночества. А вот состояние одиночества наступает всегда при длительном нарушении в личности баланса (динамического равновесия) процессов идентификации и обособления. Итак, состоянию, переживанию одиночества предшествует разбалансировка в действии механизмов идентификации и отчуждения. Доминирование одного из психодинамических процессов, естественно, приводит к резкому ограничению действия другого, что в целом не может не отразиться на психическом благополучии человека. В частности, это проявляется в потере чувства собственного «Я» и, следовательно, в невозможности адекватно оценивать себя в той или иной социальной роли, осознанно делать выбор, занимать определенную позицию в различных жизненных ситуациях и многом другом. Другими словами, проявление одиночества в жизни человека как негативно окрашенного эмоционального переживания, переходящего в более устойчивую и длительную по времени форму – состояние, обусловлено нарушением равновесия базовых психодинамических тенденций: идентификации и обособления.

Существует еще один вариант внутриличностного генезиса одиночества, когда имеется в виду позитивный по проявлениям и конструктивный с точки зрения личностного роста вид этого состояния – уединенность. Одним из условий позитивного проявления одиночества в жизни человека является выработанная им самим (или приобретенная с помощью психотерапии) **психологическая устойчивость**, которая обеспечивает сохранность основных отношений индивида с действительностью, предполагая вместе с тем существование моментов пластичности, гибкости и вариативности.

Предлагается следующая трактовка этого понятия. **Психологическая устойчивость** – это осознанное поддержание динамического равновесия идентификации и отчуждения, что, безусловно, связано с воспитанием человека, в особенности – с нравственным, развитой рефлексией, способностью к саморегуляции. Сказанное не означает, что тот человек, который не знает о балансе в личности названных тенденций, не может быть психологически устойчив. Главное – наличие чувства сохранности собственного «Я» и способность почувствовать угрозу его потери. Если человек понимает, что он излишне чем-то или кем-то поглощен, так, что это наносит ущерб другим сферам его жизнедеятельности, или что его обособленность выходит за рам-

ки требуемой в данных условиях автономности, он потенциально способен изменить положение.

Современный отечественный психолог Б. А. Сосновский сравнивает психологическую устойчивость человека с устойчивостью корабля: крен случиться может, но в большинстве случаев корабль принимает прежнее положение – так его проектировали. Человеческая психика также «настроена» на здоровье, поэтому более или менее психически благополучный человек всегда стремится к сохранению своего «Я», то есть удерживает идентификацию и обособление в рамках нормальной выраженности и динамического равновесия.

Решение проблемы психологической устойчивости личности возможно и полезно на всех уровнях психической жизни и деятельности человека, в том числе и применительно к феномену одиночества. Психологическая устойчивость определяет способность индивида к самоизменению, диалектически сочетая зависимость от ситуации с преодолением ее непосредственного воздействия. В контексте внутриличностного генезиса уединенности как субъективно желаемой, конструктивной формы одиночества категория психологической устойчивости имеет основополагающее значение. Она является одним из условий не только позитивного проявления одиночества в жизни человека, но и психического здоровья в целом.

Предлагаемая схема внутриличностного генезиса состояния одиночества отражает действие механизмов идентификации и обособления в индивидуальном психическом пространстве, а также определяет диапазон проявления психологической устойчивости личности.

Согласно взглядам Р. Клаузиса о равновесных системах, любые неравновесные процессы в изолированной системе стремятся к повышению энтропии, так как тем самым они создают условия для приближения системы к состоянию равновесия и, следовательно, повышают ее устойчивость. В нашем случае действие двух базовых психодинамических тенденций в структуре личности будет иметь большую энтропию, нежели преимущественное действие одной из них или резкое ограничение действия обеих. Это же будет являться и условием динамического равновесия, то есть повышения устойчивости системы в целом, в данном случае – психологической устойчивости.

И идентификация, и отчуждение в случае доминирования приводят к повышенной тревожности человека, часто суетливости, неудовлетворенности собой и другими людьми, то есть к нарастанию энтропии, образно говоря, к попыткам «раскачать» маятник с целью установления динамического равновесия как приобретения психологической устойчивости. Очень важно в таких ситуациях оказать человеку квалифицированную психологическую помощь и поддержку, так как если собственными усилиями ему не удастся выйти из создавшейся ситуации, то может наступить «срыв» или «падение маятника», после которого обычно не остается резервов для восстановления нормального его хода. Тогда действительно наблюдается «уход в болезнь», депрессия.

Замечено, что люди, переживающие субъективно негативные виды одиночества, в большинстве страдают хроническими заболеваниями, часто жалуются на плохое самочувствие, упадок сил. После длительного и иногда малорезультативного общения с врачами разных специальностей они попадают к психотерапевту или психологу, так как истинная и первичная причина их состояния – психогенная. В таком состоянии человеку жизненно важно знать, что есть возможность оказаться в той психологической среде, получить ту помощь, в которой он сейчас особенно остро нуждается.

Для разных людей требуется разное время как для проявления, осознания своего одиночества, так и для осознания возможности конструктивного его использования. Здесь действует тот самый субъективный фактор, который и определяет «субъективное время субъективных часов», ход которых мы постарались образно представить.

### Литература

1. Абраменкова В.В. Проблема отчуждения в психологии // Вопросы психологии. 1990. – № 1. – С. 5-12.
2. Ананьев Б. Г. Онтогенез и жизненный путь человека // Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды. – М., 1980, С. 65-73.
3. Асмолов А.А. Культурно-историческая психология и конструирование миров. – М.-Вн., 1996.
4. Корчагина С.Г. Психология одиночества. – М., 2008.
5. Лабиринты одиночества / Пер. с англ.; составление, общая редакция и предисловие Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – 624 с.
6. Мухина В.С. Проблема генезиса личности. – М., 1985.
7. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. – М., 1991.
8. Роджерс К. К науке о личности // История зарубежной психологии. Тексты. – М., 1986.
9. Фромм Э. Бегство от свободы. – М., 1990.

## КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ОДИНОЧЕСТВА В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

1. Отчуждающее одиночество
2. Диффузное одиночество
3. Диссоциированное одиночество
4. Клинические формы одиночества

В современной психологии существует несколько классификаций состояния одиночества. Мы остановимся на подробном описании одной из них.

Первый вид состояния одиночества связан с преимущественным действием механизмов обособления в психологической структуре личности, крайней формой которых выступает отчуждение: от других людей, норм, ценностей, определенной группы, мира в целом. В данном случае процессы идентификации действуют в пределах своего «Я», человек осознает свое состояние и часто понимает, чем оно обусловлено. Этот вид состояния получил название отчуждающее одиночество.

Второй вид обусловлен преимущественным действием механизмов идентификации. В результате человек, привыкая отождествлять себя с другими людьми, группой, постепенно теряет свое «Я», которое становится чуждым, непонятным и пугающим. Так как доминирование одной тенденции не означает полную блокировку другой, то механизмы обособления все же проявляют себя, но диапазон их действия крайне узок и определяется размытыми, нечеткими границами собственного «Я». Вследствие того, что данный вид состояния одиночества обусловлен субъективной потерей собственного «Я», его растворением в социуме, обезличенностью общения, отчуждением от себя самого, он получил номинацию – диффузное (от лат. *diffusio* – распространение, растекание).

С точки зрения нормативности оба этих вида могут иметь ту самую протяженность, континуум от нормы до пограничности в зависимости от глубины переживаний и длительности состояния. Здесь есть прямая закономерность: чем дольше наблюдается неравновесие тенденции, тем глубже состояние одиночества, которое при диффузном варианте может быть и неосознаваемым. Определяющим фактором в обоих случаях выступает отчуждение: в первом – от других, во втором – от себя.

Следующий вид одиночества – диссоциированное (от лат. *dissociatio* – разъединение), которое представляет собой наиболее сложное состояние, как по переживаниям, так и по происхождению и проявлениям. Генезис его определяется ярко выраженными процессами идентификации и отчуждения и резкой их сменой по отношению даже к одним и тем же людям. Сначала человек отождествляет себя с другим, принимая его образ жизни и следуя ему, безгранично доверяет «как самому себе». Именно это «как самому себе» составляет основу для понимания психологического генезиса данного состоя-

ния. После полной идентификации следует резкое отчуждение от того же объекта, что отражает истинное отношение человека к самому себе: Одни стороны своей личности принимаются человеком, другие категорически отвергаются. Как только проекция этих отверженных качеств находит свое отражение в объекте идентификации, последний сразу же отвергается весь целиком, то есть происходит резкое и безоговорочное отчуждение. Чувство одиночества при этом острое, четкое, осознаваемое, болезненное. Данный вид одиночества относится к разряду пограничных состояний, нормального проявления он не имеет.

Субъективно позитивный вид одиночества – управляемое, или уединенность, представляет собой вариант переживания психологической отдельности, осознания собственной индивидуальности, автономности, самости. В контексте личностного генезиса этот вид обусловлен оптимальным соотношением результатов процессов идентификации и обособления! Это динамическое равновесие можно рассматривать как одно из проявлений психологической устойчивости личности относительно воздействий социума, механизмами которой выступают способность к саморегуляции и рефлексия. Это нормальное состояние нормального одиночества.

Следует отметить, что при отсутствии психологической и психотерапевтической помощи отчуждающее, диффузное и диссоциированное одиночество могут переходить в клиническую форму, которая оценивается психотерапевтами и психиатрами как патология и, соответственно, требует медицинского вмешательства.

Каждый из представленных видов состояния одиночества имеет свои особенности и закономерности с точки зрения генезиса и проявлений в поведении и жизни человека.

### **Отчуждающее одиночество**

Само слово «отчуждающее», по сравнению со словом «отчужденное», предполагает протяженность процесса и состояния во времени. Этот термин как бы подчеркивает динамику процесса отчуждения, то есть не просто констатирует вид одиночества, но и предполагает его углубление. Кроме того, здесь подразумевается двусторонний характер действия механизма отчуждения: со стороны субъекта и со стороны объекта, что непременно увеличивает психологическую дистанцию между ними. Чем больше отчужденных объектов в жизни человека, тем вероятнее переживание одиночества. Конечно, здесь имеется в виду не отчуждение от аморальной или безнравственной среды, а отчуждение от тех объектов, которые ранее были близки, нужны, симпатичны.

Крайняя степень отчуждения от мира всегда вызывает остро переживаемое чувство одиночества. Выраженное отчуждение приводит к потере эмоциональной связи с другими людьми, знакомыми местами, дорогими прежде воспоминаниями, ситуациями и переживаниями, которые становятся чужды-

ми для индивида, а взаимоотношения с ними – бессмысленными. Постепенно происходит накопление в сознании отчужденных объектов, действие механизма отчуждения становится все шире, глубже, и субъект уже начинает как бы терять связь с окружающим миром. Осознавая физическую реальность объектов, он не допускает возможности психологической близости с ними, всегда соблюдая им же установленную дистанцию. В зависимости от индивидуальных особенностей это может проявляться в высокой тревожности, страхе, агрессивности, недоброжелательности, скепсисе, потерянности и т. д.

Следует иметь в виду, что при прогрессирующем отчуждении и собственное «Я» представляется человеку странным и чуждым. Нельзя сказать, что человек потерял свое «Я», скорее он потерял принадлежность этого «Я» самому себе. «Я» реально существует, человек знает его особенности и характеристики, но оно постепенно переходит в разряд объектов, подлежащих, как и все прочие, отчуждению. Жизнь становится бессмысленной и пустой. Взаимодействие с каким-либо новым объектом может заинтересовать лишь с целью «смазывания колес» механизма отчуждения. Когнитивная сфера задействована как инструмент познающий то, от чего предстоит отстраниться.

Когда объекты отчуждения – другие люди – все реже идут на контакт, перестают предлагать субъекту свое участие, он начинает чувствовать «смутную тоску», беспокойство без причин, тревогу (так определяли свое состояние многие наши клиенты). Объекты отчуждения – это близкие люди, друзья, родные, знакомые. Они вполне хорошо знают характер, привычки, образ жизни субъекта одиночества и могут испытывать душевную боль, психологический дискомфорт от его прогрессирующей отчужденности и далекости. Поэтому нет ничего удивительного в том, что когда-нибудь они начинают платить ему той же монетой – с помощью тех же психодинамических механизмов они также способны отчуждаться.

Длительное по времени, настойчивое и однозначное отчуждение неизбежно вызовет взаимное отчуждение со стороны своих объектов в лице живых людей. Когда субъект отчуждения – человек, переживающий одиночество, становится объектом отчуждения близких ему людей, он начинает испытывать еще более острые приступы этого состояния. Конечно, такие люди вызывают сочувствие, как и другие, переживающие одиночество, но помочь им сложнее, так как отлаженный и двусторонний механизм отчуждения препятствует взаимному открытию и принятию. Здесь необходимо использование специальных психотехник, чтобы выйти на должный для помощи уровень межличностного взаимодействия с клиентом.

При отсутствии психологической помощи отчуждающее одиночество может перейти в клиническую форму. С другой стороны, мы имеем экспериментально подтвержденные случаи трансформации отчуждающего одиночества в уединенность, за чем стояла соответствующая психологическая и психотерапевтическая работа.

### Диффузное одиночество

Диффузное одиночество возникает при преобладании у субъекта тенденции идентифицировать себя с другими людьми, социальными группами, идеями и т. д.

Впервые понятие «идентификация» было введено З. Фрейдом для интерпретации явлений патологической депрессии. Это дает основание считать крайние формы идентификации одной из причин возникновения пограничных психических состояний и расстройств. Почему же такое происходит? Что лежит в основе этого?

Понятно, что человек, идентифицирующий себя с другим, отказывается от проявлений своих собственных истинных особенностей, стремлений, интересов. Он не просто подражает другому, он «вживается» в него. Человек начинает жить не «от себя», а от объекта своей идентификации. Что здесь первично: потеря «Я» или преобладание идентификации?

На самом деле – это замкнутый круг: одно ведет за собой другое, и не просто ведет, но и усиливает. Пусковым моментом здесь является недовольство собой, неудовлетворенность собственной жизнью. Непринятие себя побуждает человека либо искать пути самосовершенствования, либо копировать того (тех), кто кажется успешным или просто довольным жизнью.

Процесс самосовершенствования достаточно сложный, требующий не только времени, но и волевых и интеллектуальных усилий, выработки эмоциональной устойчивости и много другого? Кроме того, здесь абсолютно необходимо глубокое самопознание, а именно это вызывает дискомфорт, приносит боль, потому что познавать-то, по сути, нечего. Нечего – в смысле ничего хорошего – человек не знает в себе, не находит в виду закрытости, нереализованного светлого потенциала, а от плохого в себе он хочет спрятаться, укрыться под маской другой личности, якобы успешной или просто хорошей. Поэтому чаще всего человек, избавляясь от боли осознания собственного несовершенства, уходит от себя, заполняя образовавшийся вакуум чужой экзистенцией. А это всегда трагично. Возможно, что ничего более трагичного для человеческой души и нет. Человек и в костюме чужом чувствует себя неуютно.

Диффузное одиночество, связанное с одной или множественными попытками идентификации с другим человеком или людьми, все дальше уводит субъекта от собственной экзистенции, что неизбежно выражается не только в переживании одиночества, но и в огромном страхе перед ним.

Итак, потребность в идентификации с другим естественным образом связана с потерей человеком собственного «Я», что приводит к чувству глубокого экзистенциального одиночества, затерянности в мире и боязни этого мира. Подобное описано Д. Рисменом в книге «Одинокая толпа»: утрата собственной индивидуальности либо неосознанность таковой делает человека одиноким. Формальное объединение таких людей создает «одинокую толпу», которая функционирует согласно законам толпы, а не сознательной группы

или общества. Бытие индивидов, составляющих «одинокую толпу», характеризуется переизбытком формального общения, активным поиском интимности и приватности, острой потребностью в единении с другим человеком и, что самое страшное, невозможностью последнего.

Единение одного человека с другим возможно лишь на основе сопричастности двух индивидуальностей идее взаимного разделенного бытия. Единение – это прерогатива развитых личностей, это осознанный выбор самосознающих субъектов. Единение недоступно для тех, кто недостаточно осознает себя, а тем более потерял собственное «Я».

Таким образом, напрашивается вывод: развитие самопознания и самосознания – естественный процесс психологически здоровой личности, а значит, диффузное одиночество ей свойственно быть не может и является показателем обратного, то есть психологического неблагополучия – нездоровья.

В состоянии диффузного одиночества человек стремится к другим людям, надеясь найти в общении с ними подтверждение своего бытия в мире, собственной значимости. Когда это не удается сделать, все более растет тревожащее чувство потери собственного «Я». А не удастся это сделать, как минимум, по двум причинам. Во-первых, субъекту диффузного одиночества, если можно так выразиться, нечем общаться. Ведь общение – это деятельность, предполагающая своего субъекта, то есть того, кто осуществляет эту деятельность своей личностью и сознанием. Если человек идентифицирует себя с другим, значит, он отказывается от себя, принимая и примеряя при этом чужую личность и чужое сознание.

### **Диссоциированное одиночество**

Этот вид одиночества особенно выделяется из трех деструктивных его форм. Во-первых, оно обусловлено максимальной степенью выраженности идентификации – обособления вообще, а часто – по отношению к одному и тому же объекту. Во-вторых, смена двух тенденций происходит скачкообразно – от максимума до максимума. Конечно, это истощает человеческую психику очень быстро.

Замечено, что данный вид одиночества свойственен людям с экспрессивной психикой. Их эмоции проявляются ярко, порой бурно, а способность к саморегуляции значительно снижена. Легко догадаться, как непросто таким людям общаться, тем более дружить или любить. Пословица «От любви до ненависти один шаг» имеет к ним прямое отношение. Мы не утверждаем, что эта пословица только про них, но что про них в том числе – безусловно.

Одной из причин данного состояния выступает обнаружение в объекте идентификации тех личностных черт, которые хотя и имеются у самого субъекта, но не только не осознаются им, но и резко отвергаются. Человек, испытывающий такое одиночество, смотрится в другого, как в зеркало. Он не просто идентифицируется с ним, как случае диффузного одиночества, а ищет в

другом СВОЕ отражение, ищет себя самого через другого. Поэтому вернее будет сказать, что он не столько сам идентифицируется с другим, сколько требует идентификации с собой. Он как будто собственным примером показывает, как нужно с ним обходиться.

Начальную стадию такого процесса можно условно назвать показательной идентификацией. Человек показывает, что ему нужно от другого, но не объясняет, зачем, даже самому себе. Эта показательная идентификация является как бы авансированной платой за идентификацию с собой. Человек в диссоциированном одиночестве как бы покупает у объекта предстоящую его слитность с самим собой. Примечательным является то, что он не спрашивает согласия, а просто действует как покупатель на рынке. Поэтому весьма вероятный отказ объекта от такого слияния воспринимается покупателем как нарушение договора и, конечно, осуждается.

В диссоциированном одиночестве люди ищут тех, кто готов им служить зеркалом, а не партнером. Причем не простым зеркалом, а кривым, отражающим только то, что ему приказывается отразить, независимо от действительного наличия этого в личности. Найти таких людей-зеркал не всегда удается, поэтому переживания одиночества не только вероятны, но и отличаются сложностью, неоднозначностью и особой остротой. Кроме того, даже если удастся найти человека-зеркало, он все равно не сможет сколько-нибудь длительное время устраивать того, кто его искал.

Весьма интересны те люди, которые соглашаются на такую нелепую «лепку», то есть объекты идентификации. Такая черта, как готовность отражать все положительное, якобы присутствующее в субъектах диссоциированного одиночества, – обязательное условие для объекта идентификации. Поэтому выбор этих объектов не так богат и не так интересен, как у людей, испытывающих диффузное одиночество. При диффузном одиночестве для идентификации важны не столько характеристики объекта, сколько его состояние (далекое от нормального, спокойного), а при диссоциированном – определяющим становятся личностные особенности того, с кем предполагается идентификация. Эти особенности могут иметь определенный диапазон, но главным является подчиняемость, покладистость, покорность, отсутствие эгоистических, агрессивных и авторитарных тенденций, неконфликтность – все то, что в обиходе называется мягкотелостью или мягким характером.

Одной из определяющих характеристик данного вида одиночества является то, что в таком состоянии появляется как бы призрак диссоциации: человек внутренне почти разделен, но не на отдельные личности, как в случае с психическими расстройствами, а на «хорошего себя» и «плохого себя». При этом «хороший Я» осознается и награждается «незаслуженными медалями», то есть наделяется самыми прекрасными чертами, которых в действительно либо нет совсем, либо присутствуют их зерна, но даже не ростки. Поэтому образ «Я хорошего» всегда искажен, неадекватен. У всех в разной степени,

но искажен обязательно. Здесь можно было бы предположить завышенную самооценку, но это не так. Самооценка скачет точно так же, как и «маятник» испытуемого, – от неадекватно завышенной, до неадекватно заниженной. Поэтому субъект диссоциированного одиночества, глядя в другого как в зеркало, потенциально может увидеть две картинки: прекрасную и ужасную. Если прекрасное отражение себя действует на человека в целом благотворно, то ужасное, уродливое, конечно же, отталкивает. Нетрудно понять, что, когда такой человек видит в другом свой приукрашенный (самим же!) образ, он охотно и полно идентифицируется с этим другим, находя и в нем «в знак благодарности» хорошие качества. Но когда вдруг на фоне, конечно же, выдуманного, не истинного благополучия он обнаруживает в зеркале негативный облик самого себя, происходит резкое и безоговорочное отчуждение, которое сопровождается еще и чувством предательства.

В этом состоянии особенно остро переживается чувство покинутости и непонятности тем, кто раньше был рядом и понимал. Понятно, что те, кто был рядом раньше, остались рядом и сейчас, причем в том же качестве. Но для субъектов диссоциированного одиночества искаженным видится не только свой образ, но и отношение к нему других людей. Как только кто-либо из близких позволит хотя бы намекнуть на некоторые его неблагоприятные поступки, диктуемые неблагоприятными чертами характера или социально неприемлемыми личностными особенностями, происходит резкое отчуждение от них. Раны, нанесенные таким полным отчуждением, обычно бывают очень болезненны, и не только для того, кто отчуждается, но и для тех, от кого отчуждаются. Другими словами, человек, переживающий диссоциированное одиночество, вследствие особенностей этого состояния очень больно и глубоко травмирует близких ему людей.

Человек, переживающий диссоциированное одиночество, ревнует свое «зеркало» – оно должно принадлежать только ему. И лишь с особого разрешения, «под очень чутким руководством» и очень редко кому-то позволяется заглянуть ненадолго в это несчастное «зеркало». Редко и ненадолго, потому что самое оберегаемое от зеркала – это знания мира, жизни, других людей. Возможно, что диссоциированное одиночество настигает тех, у кого чувство собственности затмевают личность.

Возможен и другой вариант: чувство собственности развивается как следствие этого вида одиночества. Этот вопрос требует изучения. В любом случае те, кто переживает такое одиночество, обычно оказываются выраженными ревнивцами и собственниками.

Вопрос о том, что первично – личностные особенности или вид переживаемого одиночества, задается весьма часто. Чтобы ответить на него, необходимы лонгигюдные исследования, которые организовать очень непросто. Ведь обращаются к психологу те, кто уже испытывает одиночество, поэтому диагностика личностных черт и особенностей проводится не до возникновения этого состояния, а во время него. Выборка же тех, кто успешно транс-

формировал негативные виды одиночества в субъективно позитивные, численно меньше и не позволяет делать обобщения, применимые к генеральной совокупности.

По сути, все психологические, психокоррекционные, психотерапевтические техники и приемы основаны на нравственных, позитивных, конструктивных особенностях клиентов. Именно на такие качества, черты и особенности опирается психолог в работе с теми, кто обращается к нему за помощью. Если же такие качества называются, но реально отсутствуют, рассчитывать на них не приходится, и психологическая работа существенно усложняется.

### **Клинические формы одиночества**

Эти формы состояния одиночества, по сути дела, должны рассматриваться в рамках психопатологии.

Такие переживания одиночества можно наблюдать у некоторых пациентов отделения неврозов с медицинским диагнозом «депрессия», либо кризисного стационара, что значительно реже. Еще реже случаи обращения близких человека, испытывающего подобное одиночество, за психологической помощью на дому. Сам человек, переживающий такое одиночество, не обращается никуда, он практически «выключен» из жизни. Часто он даже не может обслужить самого себя, плохо понимая или не понимая совсем, что происходит вокруг.

Эти люди имеют (кроме прочих) медицинский диагноз «депрессия». Что в данном случае первично: депрессия или одиночество – вопрос больше медицинский, чем психологический. Психолог в данном случае если и оказывает какую-то помощь, то только в сотрудничестве с психотерапевтом и психиатром.

Движение есть жизнь, в мире все движется, изменяется, потому и существует. Законы диалектики распространяются на все сферы бытия, в том числе и на психическую жизнь. Поэтому рано или поздно диффузное, отчуждающее или диссоциированное одиночество могут распространиться на всю психическую жизнь, отсоединив человека от социума. Клинические формы одиночества следует оценивать, по меньшей мере, как пограничные состояния, хотя наши наблюдения говорят о том, что они больше походят на собственно патологию.

Уединенность как позитивное переживание одиночества

Уединенность как субъективно позитивный вид одиночества выведена на основании ряда теоретических посылок А. Маслоу и других зарубежных и отечественных исследователей, анализа биографий некоторых выдающихся ученых, писателей, художников, музыкантов, а также собственных наблюдений.

В основе трактовки уединенности лежит теория самоактуализации личности, некоторые положения о психологической устойчивости личности,

представления о роли одиночества в жизни человека, сложившиеся в русской философии XIX века. Условием генезиса и проявления уединенности является психологическая устойчивость личности, соединенная с выраженной тенденцией к самоактуализации. Действие механизмов идентификации и обособления в данном случае носит оптимально сбалансированный характер, «ход» маятника легок и свободен. Мы полагаем, что этот вид одиночества может являться как результатом успешной терапии диффузного, отчуждающего и диссоциированного одиночества, так несамостоятельно выработанной жизненной стратегией. В первом случае стратегия психологической помощи заключается в формировании психологической устойчивости, что невозможно без тенденции личности к самоактуализации. Во втором случае мы можем наблюдать психологически устойчивую личность, активно стремящуюся к собственной самоактуализации.

Уединенность – это благоприятное состояние субъективно принимаемого одиночества. Диапазон «нормы» и существования одиночества задан условными границами проявления уединенности. Далее располагаются пограничные состояния диффузного, отчуждающего или диссоциированного видов одиночества, за которыми наступает уже патологическое состояние – клиническая форма одиночества.

Таким образом, рассматривая феномен одиночества в его целостности, протяженности, континууме, мы выделяем его позитивные и негативные воздействия на личность и исследуем причины таковых. Основной причиной, определяющей характер воздействия одиночества на человека и его жизнь в целом, выступают особенности внутриличностного генезиса этого психического явления. Отчуждающее, диффузное, диссоциированное и, конечно, клинические формы одиночества оказывают негативное влияние. Уединенность является необходимой составляющей самопознания, самоопределения и личностного роста человека, то есть оказывает позитивное, конструктивное воздействие на психику.

### Литература

1. Асмолов А.А. Культурно-историческая психология и конструирование миров. – М.-Вн., 1996.
2. Корчагина С.Г. Психология одиночества. – М., 2008.
3. Кузнецов О.Н., Лебедев В.И. Психология и психопатология одиночества. – М., 1972.
4. Лабиринты одиночества / Пер. с англ.; составление, общая редакция и предисловие Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – 624 с.
5. Мухина В.С. Проблема генезиса личности. – М., 1985.
6. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. – М., 1991.
7. Роджерс К. К науке о личности //История зарубежной психологии. Тексты. – М., 1986.
8. Фромм Э. Бегство от свободы. – М., 1990.

## ПЕРЕЖИВАНИЕ ОДИНОЧЕСТВА В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

1. Одиночество в различных возрастных периодах
2. Подростковый возраст, и самосознание

Один из наиболее важных вопросов, относящихся к проблеме одиночества, – это вопрос о силе переживания одиночества в различные возрастные периоды.

Интересен тот факт, что подростки и юношество указываются рядом авторов как группы наиболее чувствительные к состоянию одиночества.

Например, Гарри Стек Салливан указывал на то, что одиночество впервые появляется в юности, и когда оно действительно наступает, то сила его велика.

Возникновение одиночества им прослеживалось через неудовлетворенность в подростковом возрасте потребности в приятеле, с которым можно поделиться своими сокровенными мыслями. Трудности при установлении приятельских отношений со сверстниками, по мнению Салливана, явились результатом недостатка социальных навыков вследствие неправильных взаимоотношений с родителями в детстве.

Роберт С.Вейс отмечал, что "почти определенно можно сказать, что одиночество более распространенное явление в юности, чем в более зрелом возрасте, и сильнее ощущается среди молодежи".

В "Психологическом справочнике для учителя" одиночество обозначено как новообразование подросткового возраста.

Таким образом, существует несколько взглядов на подростковое одиночество. Первый из них – отрицание самого факта наличия подросткового одиночества как особенности возраста: «Изображение

подростка как одинокого существа... – это романтическое видение». Романтическое – значит не реальное, а надуманное, несуществующее в действительности. С этой точкой зрения трудно согласиться.

Следующий взгляд на одиночество признаёт подростковое одиночество как явление, социальное по своей сути и поверхностное, несерьёзное по природе: «Максимализм в оценке отношений друг с другом и родными приводит к субъективному чувству одиночества. Обособление и отчуждение в этом возрасте не являются внутренними, личностными психологическими процессами, а некоторыми характеристиками подросткового социального отношения к жизни. Таким образом, переживание одиночества детьми в возрасте 11-14 лет столь поверхностно, что можно говорить о старшем дошкольнике как о более насыщенном психологически в этих своих переживаниях».

Третья точка зрения принадлежит И.С. Кону, который подчеркивал, что "отрочество и юность, когда человек напряженно ищет себя, – повсеместно

самый коллективный, общительный и одновременно самый психологически одинокий возраст жизни".

Он рассматривает одиночество подростка как нормальное состояние, присущее подростковому возрасту, отмечает серьёзность, даже драматичность этого переживания, наполнение его психологическим смыслом в этом возрасте: «Открытие своего внутреннего мира очень важное, радостное и волнующее событие, но оно вызывает также много тревожных и драматических переживаний. Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества. Юношеское «я» ещё неопределённо, расплывчато, диффузно, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую чем-то необходимо заполнить. Отсюда растёт потребность в общении и одновременно повышается избирательность в общении, потребность в уединении». А также: «... в переходном возрасте меняется представление о содержании таких понятий, как «одиночество» и «уединение». Дети обычно трактуют их как некое физическое состояние, подростки же наполняют эти слова психологическим смыслом, приписывая им не только отрицательную, но и положительную ценность».

Подростковый возраст, признанный всеми исследователями периодом становления самосознания, непременно сталкивается и с феноменом одиночества.

Возникновение самосознания – результат осознания подростком заметных изменений в своём внешнем облике и как следствие возникновение острого интереса к самому себе. Резкая дисгармония физического и психического облика проецируется на окружающий мир, который начинает казаться конфликтным и напряжённым. Подросток легко идеализирует окружающих людей и так же легко в них разочаровывается, ему свойственны острые нравственные переживания, мировоззренческие искания.

«Романтичность подростка, то есть стремление непосредственно воспроизвести, внести в реальную жизнь некоторый идеал, есть ключ к пониманию «переходного» поведения.

Возвышенный идеал становится мерилем отношения подростка к действительности. Поведенческий текст подростка обращён (адресован) и к другим людям, но скорее смысл этого обращения состоит в противопоставлении своей «инакости».

Продолжая мысль, можно заметить, что романтический герой неизбежно противопоставляет себя обстоятельствам, существующему порядку, людям, ему противоречащим. Это влечёт за собой неизбежное столкновение с этими противостоящими ему силами.

Подросток также в силу своей романтичности постоянно готовится к такому столкновению, замысливает его и осуществляет. Результатом таких столкновений, помимо негативных последствий, является обнаружение «про-

странства собственных возможностей, пространства собственных значений и смыслов».

Итак, подросток, стремясь доказать себе и окружающим свою самостоятельность, ценность своей личности, её уникальность и неповторимость, неизбежно сталкивается с состоянием одиночества, «разговором с собой», которое в свою очередь помогает ему в этом обособлении, индивидуализации, развитии его личности.

Уединение помогает проигрывать различные роли, которые недоступны подросткам в реальной жизни, моделирование различных ситуаций, в том числе трудных и критических. «Чувство одиночества... – нормальное явление, следствие рождения внутренней жизни» – пишет И.С. Кон.

Но индивидуализация, как и все процессы подросткового возраста, имеет и обратную сторону. «Человек, однажды достигнув уровня индивидуального самосознания и установив своё уникальное личностное тождество, неожиданно сталкивается со своим абсолютным одиночеством.... В этом заключается человеческая дилемма: человек должен стремиться к отделению своего «я»... но, однажды достигнув такого отделения, он затем сталкивается с мыслью, что больше не «сопричастен» целому. И человек пускается в самоотверженный и безнадежный путь назад к «абсолютному бытию» и единству, или, по крайней мере, время от времени пытается это сделать».

Так и подросток, стремясь к обособлению своей личности, защищая границы своего «я», стремится к уединению, а, добившись своего, узнав себя, он осознаёт, и своё одиночество и стремится уже избавиться, освободиться от него.

Единственный путь для достижения уже этой новой цели – путь к другому человеку, к пониманию и поддержке. В этом смысле верно следующее утверждение: «Личность – это одиночество, которому круг людей, её окружающих, придаёт определённые формы бытия».

Поэтому вполне логично будет остановиться на социально-психологических проблемах подростков, чувствующих себя одинокими, рассмотреть особенности их поведения и взаимоотношения с окружающими.

Живя в обществе, люди принимают на себя различные социальные роли. Так, девочка-подросток в группе мальчиков-подростков будет ощущать и вести себя соответственно своей половой принадлежности, однако в группе людей, старших по возрасту, она будет ощущать себя, прежде всего, подростком.

Адекватное принятие на себя той или иной роли – показатель адаптированности личности. Но есть и отрицательная сторона явления. Организуя своё поведение постоянно с точки зрения его социальной желательности, в меньшей мере сообразуясь со своими личными потребностями и чувствами, личность попадает в ловушку своих социальных ролей. «У закрытого, замаскированного человека нарастает уверенность, что не только близкие, но и вообще никто никогда не сможет его по-настоящему понять, принять участие в

его внутренней жизни. И он прячет её ещё глубже». Закрытость человека, наряду с заикленностью на себе, неуверенность в своих силах, своей привлекательности, робостью, Г.В. Старшенбаум назвал частой причиной одиночества.

Школа также способствует структуризации деятельности подростка, поддерживая проявления социально желательного поведения. Подросток, привыкший с детства жить по извне установленным правилам и нормам, просто не умеет самостоятельно и творчески подойти к решению своих жизненных проблем. И хотя «... школа перестаёт быть той средой, где подросток смог бы научиться решать свои личные проблемы и далее эффективно взаимодействовать с социумом», всё же она оказывает заметное влияние на формирование личности и поведения человека.

Говоря о социальных ролях, следует заметить, что существуют собственно три уровня значимых ролей для человека:

уровень межличностного взаимодействия, где необходимо понимание и признание от близкого человека. Выражается в поиске друга;

уровень группового взаимодействия. Наличие положительной групповой оценки оправдывает даже неудачи в межличностном общении;

уровень культурно-исторической значимости – только общество в целом, во всех своих социальных проявлениях может дать человеку эту значимость.

Для подростка актуальными можно признать только первый и второй уровни. Причём значимость первого уровня с возрастом увеличивается. Это связано с тем, что «подростковый возраст, по сравнению с младшим школьным, характеризуется несомненным развитием эмоциональной сферы. Переживания становятся глубже, появляются более стойкие чувства, эмоциональное отношение к ряду явлений жизни делается значительнее и устойчивее». В то же время потребность в межличностном общении для подростка уже не может найти своё удовлетворение в семье, как для младшего школьника. «Современный подросток имеет, в целом, эмоционально-позитивное отношение к своей семье. Тем не менее, наблюдается тенденция к некоторой отгороженности подростка от семьи и его нежелание пытаться решать свои проблемы, используя советы и опыт родителей».

Таким образом, референтной группой для подростков по большей мере становится компания сверстников. Более того, подросток стремится к установлению доверительных отношений с одним из своих сверстников. Главная причина стремления к поиску alter ego – желание найти того, кто тебя понимает. Многие исследователи отмечают, что именно отсутствие понимания, понимающего человека субъекта, как причину возникновения чувства одиночества. «Любые описания переживания одиночества как психологического феномена обязательно содержат в себе указания на сочетание субъективной потребности и объективной невозможности понимания человека человеком. Мы говорим «меня понимают» только в том случае, если другой человек не

только знает мотивы моих переживаний, но и принимает их как некоторую, причём безусловную, ценность».

Это верно и в отношении подростков, однако и здесь не обошлось без противоречий. Подросток и стремится к установлению близких дружеских отношений, и, одновременно, боится потерять себя в другом человеке, поскольку его собственное «я» ещё неопределённо, полностью им не осознанно и имеет размытые границы. «Придумать» другого легче, чем понять его», – справедливо заметил И.С. Кон. Эта боязнь, вкупе с «обученной непонимаемостью» (Э. Рутман) – когда подросток после нескольких неудач в общении убеждает себя, что все попытки найти понимание, бесполезны, собственно и ведут к тому, что подросток выбирает одиночество (или одиночество выбирает его).

Возможен и другой путь: «понимание другим человеком – это как подтверждение моего собственного существования». Найдя друга, подростки реализуют не только потребность в понимании, но и потребность в собеседнике, самораскрытии. Само становление подростка становится, таким образом, продуктивным.

Итак, у подростка возникает острое ощущение, что ему открывается очень много нового в жизни, во взаимоотношениях людей, в самом себе. И поэтому если, с одной стороны, может возникнуть замкнутость, желание одиночества, то, с другой стороны, рождается жажда общения, желание быть понятым, быть откровенным с человеком, которому можно было бы открыть самого себя. Отсюда стремление к дружбе, желание иметь друга.

Одиночество может являться следствием не реализации второго уровня значимых ролей – уровня группового взаимодействия личности. Принадлежность к группе даёт подростку несколько выгодных приобретений.

«Во-первых, общение со сверстниками очень важный специфический канал информации; по нему подростки и юноши узнают многие необходимые вещи, которых по тем или иным причинам им не сообщают взрослые.

Во-вторых, это специфический вид межличностных отношений. Групповая игра и другие виды совместной деятельности вырабатывают необходимые навыки социального взаимодействия, умение подчиняться коллективной дисциплине и в то же время отстаивать свои права, соотносить личные интересы с общественными.

В-третьих, это специфический вид эмоционального контакта. Сознание групповой принадлежности не только облегчает подростку автономизацию от взрослых, но и даёт ему чрезвычайно важное чувство эмоционального благополучия и устойчивости».

Подростки по большей своей части конформисты, им бывает трудно не идти за всеми, противостоять мнению группы, поскольку, сделав это, они теряют чувство безопасности, которое даёт принадлежность к группе. «Если по какой-то причине человек отрывается от группы, он рискует утратить контакт с её концепцией реальности. Ему становится труднее проверять свои гипотезы, и значения теряют опору, которую они получали в другом случае.

Поневоле ему придётся действовать, руководствуясь своими частными значениями». Идущие вопреки установкам группы, либо отверженные, ею, неизменно сталкиваются с состоянием одиночества. В случае, если подросток не имеет друга, который бы его понял, он становится вдвойне одинок. В данном случае определение одиночества Л. Симеоновой как нельзя лучше отражает положение вещей: «Одиночество – это не просто сложившаяся ситуация, когда ты проводишь время один. Это – чувство, что у тебя нет близкого человека, который смог бы тебя понять... это ощущение, что в твоих социальных связях что-то разрушилось или никогда не существовало».

Учитывая всё вышесказанное, нужно заметить, что одиночество подростков всё же является естественным состоянием человека в этом возрасте. «Психология общения в подростковом и юношеском возрасте строится на основе противоречивого переплетения двух потребностей: обособления (приватизации) и аффилиации, то есть потребности в принадлежности, включённости в какую-то группу или общность. Обособление чаще всего проявляется в эмансипации от контроля старших. Однако оно действует и в отношениях со сверстниками».

Итак, признавая существование и психологическую наполненность подросткового одиночества, нужно отметить, что какими бы ни были пути подростка, приводящие его к одиночеству, важнее то, как он сам воспринимает это своё состояние и как он его использует. Продуктивное использование этого состояния снимает трагическую окраску. Человек может найти в одиночестве возможность совершенствования, то есть путь к себе, либо возможность развития в себе альтруизма, эмпатии, милосердия, сострадания, то есть путь к людям.

### Литература

1. Асмолов А.Г. Психология личности. – М., 1990, С. 328-355.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 1968, С. 201-205.
3. Кон И.С. Психология юношеского возраста. – М., 1978, С. 19-46.
4. Кон И.С. В поисках себя. – М., 1984.
5. Кон И.С. Какими они себя видят. – М., 1975.
6. Корчагина С.Г. Психология одиночества. – М., 2008.
7. Лабиринты одиночества /Пер. с англ.; составление, общая редакция и предисловие Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – 624 с.
8. Леви В.Л. Искусство быть другим. – М., 1981.
9. Лисина М.И. Проблемы онтогенеза общения. – М., 1986, С. 17- 30, 31-46, 100-103.
10. Проблема конфликта в подростковом возрасте / Т.В. Драгунова //Психология подростка : хрестоматия / Сост. Ю.И. Фролов. – М., 1997.
11. Рубинштейн С. Л. Самосознание личности и ее жизненный путь // Психология личности. Тексты. – М., 1982, С. 127-131.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОДИНОКОЙ ЛИЧНОСТИ

1. Типы одиноких личностей
2. Субъективные состояния одиночества
3. Причины и одновременно следствия одиночества

Одиночество с научной точки зрения – одно из наименее разработанных социальных понятий. В демографической литературе встречаются статистические данные об абсолютном числе и удельном весе одиноких людей. Так, в ряде развитых стран мира (Голландия, Бельгия и др.) одинокие люди составляют около 30 % населения. В США, по данным на 1986 г., было 21,2 млн. одиноких людей. По сравнению с 1960 г. этот показатель вырос в 3 раза. К 2000 г. к ним, по прогнозам, «присоединяется» еще 7,4 млн. человек.

При выборочных исследованиях среди одиноких выделены следующие типы. Первый тип – «безнадежно одинокие», полностью не удовлетворенные своими отношениями. Эти люди не имели партнера в сексуальной жизни или супруга. Они редко устанавливали связь с кем-либо (например, с соседями). Им присуще сильное чувство неудовлетворенности своими взаимоотношениями со сверстниками, опустошенность, покинутость. Более других они склонны обвинять в своем одиночестве других людей. В эту группу попали большинство разведенных мужчин и женщин.

Второй тип – «периодически и временно одинокие». Они в достаточной мере связаны со своими друзьями, знакомыми, хотя и испытывают недостаток в близкой привязанности или не состоят в браке. Они чаще других вступают в социальные контакты в различных местах. По сравнению с другими одинокими, они наиболее социально активны. Эти люди считают свое одиночество преходящим, чувствуют себя покинутыми значительно реже, чем другие одинокие. Среди них большинство мужчин и женщин, никогда не состоявших в браке.

Третий тип – «пассивно и устойчиво одинокие». Несмотря на то, что они испытывают недостаток в партнере по интимной связи и им не хватает других связей, они не выражают такой неудовлетворенности по этому поводу, как респонденты, относящиеся к первому и второму типам. Это лица, смилившиеся со своим положением, принимающие его как неизбежность. Большинство среди них овдовевшие люди.

Возросшая брачно-семейная динамика (в первую очередь нуклеаризация семей и повышение уровня разводимости), деперсонализации больших городов, укрепление начал индивидуализма – все это факторы, в первую очередь, влияющие на увеличение масштабов одиночества. Кроме того, социально-медицинскими факторами, положительно коррелирующими с расширением одиночества, являются рост психиатрических заболеваний (шизофрении) и пограничных состояний и распространения аутизма, т.е. болезненной неспо-

способности к общению в результате дефектов родовспоможения («грубые руки врача») и воспитания.

Рост числа одиноких людей, утверждение одиночества как приемлемого стиля жизни вызывают становление специфической индустрии услуг для такой категории населения. Установлено, что одинокие имеют возможность и желание тратить больше средств на свои увлечения, на туризм и отдых, они чаще приобретают дорогие товары, в первую очередь спортивно-туристического предназначения. За рубежом строятся специальные жилые комплексы для бессемейных; любые их потребности могут быть удовлетворены на рынке услуг. Разумеется, это относится только к тем людям, для которых одиночество – сознательный и комфортный выбор, и кто не испытывает потребности в семейных связях.

О распространенности одиночества среди людей говорят следующие данные: не более 1–2 % опрошенных утверждают, что никогда в жизни не испытывали чувства одиночества, в то время как примерно 10–30 % говорят, что переживали такое чувство хотя бы раз в жизни.

Человек становится одиноким тогда, когда осознает неполноценность своих отношений с людьми, лично значимыми для него, когда он испытывает острейший дефицит удовлетворения потребности в общении.

Понятие одиночества связано с переживанием ситуаций, субъективно воспринимаемых как нежелательный, лично неприемлемый для человека дефицит общения и положительных интимных отношений с окружающими людьми. Одиночеству не всегда сопутствует социальная изолированность индивида. Можно постоянно находиться среди людей, контактировать с ними и вместе с тем чувствовать свою психологическую изоляцию от них, т.е. одиночество (если, например, это чужие или чуждые для индивида люди).

Степень испытываемого одиночества также не связана с количеством лет, проведенных человеком вне контактов с людьми; люди, всю жизнь живущие одни, иногда чувствуют себя менее одинокими, чем те, кому приходится часто общаться с окружающими. Одиноким нельзя назвать человека, который, мало взаимодействуя с окружающими, не проявляет ни психологических, ни поведенческих реакций одиночества. Кроме того, люди могут и не осознавать, что между реальными и желательными взаимоотношениями с окружающими существуют расхождения.

Подлинные субъективные состояния одиночества обычно сопровождают симптомы психических расстройств, которые имеют форму аффектов с явно негативной эмоциональной окраской, причем у разных людей аффективные реакции на одиночество различные. Одни одинокие люди жалуются, например, на чувство печали и подавленности, другие говорят о том, что испытывают страх и тревогу, третьи сообщают о горечи и гневе.

На переживание состояния одиночества влияют не столько реальные отношения, сколько идеальное представление о том, какими они должны быть. Человек, имеющий сильную потребность в общении, будет чувствовать себя

одиноким в том случае, если его контакты ограничены одним-двумя людьми, а он бы хотел общаться со многими; в то же самое время тот, кто не испытывает такой потребности, может вовсе не ощущать своего одиночества даже в условиях полного отсутствия общения с другими людьми.

Одиночество сопровождается некоторыми типичными симптомами. Обычно одинокие чувствуют себя психологически изолированными от остальных людей, не способными к нормальному межличностному общению, к установлению с окружающими интимных межличностных отношений типа дружбы или любви. Одинокая личность – это депрессивная, или подавленная, личность, испытывающего помимо прочего дефицит умений и навыков общения.

Одинокий человек чувствует себя не таким, как все, и считает себя малопривлекательной личностью. Он утверждает, что его никто не любит и не уважает. Такие особенности отношения к себе одинокого человека нередко сопровождаются специфическими отрицательными аффектами, среди которых чувства злости, печали, глубокого несчастья. Одинокий человек избегает социальных контактов, сам изолирует себя от других людей. Ему более чем другим людям, присуще так называемая паронормальность, импульсивность, чрезмерную раздражительность, страх, беспокойство, ощущение разбитости и фрустрированности.

Одинокие люди более пессимистичны, чем не одинокие, они испытывают гипертрофированное чувство жалости к себе, ожидают от других людей только неприятностей, а от будущего – лишь худшего. Они также считают свою жизнь и жизнь других людей бессмысленной. Одинокие люди малоразговорчивы, ведут себя тихо, стараются быть незаметными, чаще всего выглядят печально. У них нередко отмечается усталый вид и наблюдается повышенная сонливость.

Когда обнаруживается разрыв между реальными и действительными отношениями, характерный для состояния одиночества, то разные люди реагируют на это по-разному. Беспомощность как одна из возможных реакций на данную ситуацию сопровождается усилением тревоги. Если люди винят в своем одиночестве не себя, а других, то могут испытывать чувства гнева и горечи, что стимулирует возникновение отношения вражды. Если люди убеждены, что сами повинны в собственном одиночестве, и не верят в то, что могут изменить себя, то они, вероятнее всего, будут опечалены и осудят сами себя. Со временем это состояние может перерасти в хроническую депрессию. Если, наконец, человек убежден, что одиночество бросает ему вызов, то он будет активно против него бороться, предпримет усилия, направленные на то, чтобы избавиться от одиночества.

Впечатляет перечень типичных эмоциональных состояний, которые время от времени охватывают хронически одинокого человека. Это – отчаяние, тоска, нетерпение, ощущение собственной непривлекательности, беспомощность, панический страх, подавленность, внутренняя опустошенность,

скука, охота к перемене мест, ощущение собственной недоразвитости, утрата надежд, изоляция, жалость к себе, скованность, раздражительность, незащищенность, покинутость, меланхолия, отчужденность (список получен методом факторного анализа ответов множества одиноких людей на специальный опросник).

Одинокие люди склонны недолюбливать других, особенно общительных и счастливых. Это – их защитная реакция, которая, в свою очередь, мешает им самим устанавливать добрые отношения с людьми. Предполагают, что именно одиночество вынуждает некоторых людей злоупотреблять алкоголем или наркотиками, даже если они сами себя не признают одинокими.

Одиноким человеком характеризуется исключительной сосредоточенностью на самом себе, на своих личных проблемах и внутренних переживаниях. Ему свойственна повышенная тревожность и боязнь катастрофических последствий неблагоприятного стечения обстоятельств в будущем.

Общаясь с другими людьми, одинокие больше говорят о самих себе и чаще, чем другие, меняют тему разговора. Они также медленнее реагируют на высказывания партнера по общению.

Таким людям свойственны специфические межличностные проблемы. Они легко раздражаются в присутствии других людей, повышено агрессивны, склонны к излишней, не всегда оправданной критике окружающих, нередко оказывают психологическое давление на других людей. Одинокие мало доверяют людям, скрывают свое мнение, нередко лицемерны, недостаточно управляемы в собственных поступках.

Одинокие люди не могут по-настоящему веселиться в компаниях, испытывают затруднения, когда им необходимо кому-то позвонить, договориться о чем-то, решить какой-либо личный или деловой вопрос. Такие люди повышено внушаемы или чрезмерно упрямы в разрешении межличностных конфликтов.

Имея неадекватную самооценку, одинокие люди или пренебрегают тем, как их воспринимают и оценивают окружающие, или непременно стараются им понравиться. Одиноким людям особенно волнуют проблемы, связанные с личной общительностью, включая знакомства, представление другим людям, участие в разных делах, раскованность и открытость в общении.

Одинокие люди в большей степени считают себя менее компетентными, чем неодинокие, и склонны объяснять свои неудачи в установлении межличностных контактов недостатком способностей. Многие задачи, связанные с установлением интимных отношений, вызывают у них повышенную тревожность, снижают межличностную активность. Одинокие люди менее изобретательны в поисках способов решения проблем, возникающих в ситуациях межличностного общения.

Установлено, что одиночество зависит от того, как человек к себе относится, т.е. от его самооценки. У многих людей чувство одиночества связано с явно заниженной самооценкой. Порождаемое ею ощущение одиночества не-

редко приводит к появлению у человека чувства неприспособленности и никчемности.

Ощущение одиночества способно усиливаться или ослабляться в зависимости от динамических изменений в индивидуально принятых стандартах интенсивности нормального межличностного общения или широты контактов с людьми, на которые должен идти человек. Стандарты подобного рода обычно субъективные, точно не определены, но, в общем, неплохо выражаются в суждениях типа: «мне бы хотелось иметь больше друзей», «Никто по-настоящему меня не понимает» и т.п. Вместе с тем такие стандарты относительны, они всегда устанавливаются в сопоставлении с прошлым опытом общения. Небольшое уменьшение числа друзей или человеческих контактов у того лица, которое раньше имело их большое количество, может восприниматься как усиление одиночества, в то время как аналогичные изменения, происходящие в характере межличностных связей у человека, который раньше почти ни с кем не общался и имел ограниченный круг друзей (т.е. их возрастание до того же самого уровня, что и у первого человека), будут, вероятно, восприняты как уменьшение одиночества, т.е. противоположным образом.

Одиноким людям нередко в самих себе причину своего одиночества, приписывая его к недостаткам характера, отсутствию способностей, личной непривлекательности в большей степени, чем факторам, подвластным сознательному волевому контролю: недостаток собственных усилий, прилагаемых для налаживания контактов, неэффективность применяемых для этого средств и пр. Каузальная атрибуция таких людей характеризуется внутренним локусом контроля и сопровождается ссылкой на такие собственные отрицательные индивидуальные качества, как стеснительность, боязнь получить отказ в попытке установить с кем-то интимные отношения, недостаток знаний о том, как следует вести себя в подобных ситуациях, чтобы укрепить межличностные связи.

Предпочитаемый способ реагирования человека на одиночество – депрессия или агрессия – зависит от того, как человек объясняет свое собственное одиночество. При внутреннем локусе контроля чаще возникает депрессия, а при внешнем – агрессия. Повышенная склонность к покорности или, напротив, к проявлению враждебности положительно коррелирует с фактическим одиночеством человека среди людей.

Одиноким людям часто чувствуют себя никчемными, некомпетентными, нелюбимыми, и усилению этих самоуничижительных чувств способствует их повышенная самокритичность.

Связь, существующая между низкой самооценкой и одиночеством, объясняется двояким образом. Во-первых, ссылками на то, что низкая самооценка порождает внутреннее самоотчуждение человека; во-вторых, исходя из предположения, что низкая самооценка сопровождается системой таких

установок и поведенческих тенденций, которые сами по себе существенно затрудняют межличностное общение.

Есть и другие гипотезы, объясняющие феномен одиночества ссылками на межличностные факторы. Одна из них – несоответствие между тремя «Я» индивида: тем, каким он в настоящее время видит себя (актуальное «Я»); тем, каким он хотел бы стать (идеальное «Я»), и тем, каким его воспринимают другие (отраженное «Я»). Экспериментально подтвердилась гипотеза, утверждающая, что субъективные причины одиночества имеют больший вес в его возникновении, чем объективные. Оказалось, например, что многие люди не в состоянии правильно оценить отношение окружающих к ним, так как их самовосприятие не вполне соответствует тому, как их же самих в действительности воспринимают люди.

Индивиды, невысоко оценивающие себя, ожидают, что, и другие так же к ним относятся. Такие люди острее многих других реагируют на предложения и отказы в установлении личных контактов с окружающими. Вместе с тем люди с низкой самооценкой особенно отзывчивы к обращениям и просьбам со стороны, реагируя повышенно враждебно на тех, кто лично их отвергает. Эти люди чрезмерно чувствительны к критике и рассматривают ее как подтверждение собственной неполноценности. Они же, как выяснилось, с трудом воспринимают комплименты в свой адрес, более неуверенно ведут себя в обращении и повышенно осторожны.

В целом же низкая самооценка порождает взаимосвязанный комплекс психологически неблагоприятных факторов, препятствующих установлению хороших личных взаимоотношений с окружающими людьми: самоуничижительное сознание и поведение, ощущение собственной некомпетентности и многое другое. Следует иметь виду и то обстоятельство, что длительны опыт одиночества, со своей стороны, может отрицательно влиять на самооценку, делая ее более уязвимой. Неудачи в общении могут усиливать чувства одиночества и, как следствие, снижать самооценку. В низкой самооценке потенциально заложен больший риск одиночества, чем в нормальной, так как низкая самооценка в конечном счете подрывает чувство собственного достоинства у человека.

Одним из факторов, способствующих одиночеству, является нежелание человека оказаться в такой ситуации межличностного общения, при которой он подвергается риску получить отказ в установлении нужных для него взаимоотношений, почувствовать смущение и разочарование. Враждебность и пассивность, как возможные причины и одновременно следствия одиночества, часто сопровождают его. Из-за боязни отрицательных результатов проявления инициативы в установлении межличностных контактов человеку становится все труднее преодолевать одиночество, и страх, порожденный прежним неудачным опытом, способствует созданию обстановки, которая еще более усиливает чувство одиночества.

Нередко одиночество возникает по независящим от человека причинам. Вдовство, развод или разрыв личных отношений – наиболее распространенные социальные причины, ведущие к одиночеству. В подобных случаях оно зарождается вследствие внезапно возникающей полной или частичной эмоционально-психологической изоляции человека от людей, составляющих привычный круг общения.

Есть смысл различать три типа отношений одиночества: хронический, ситуативный и переходящий. 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 стрессовых событий в жизни человека, таких, например, как смерть близкого или разрыв интимных отношений, например брачных. После короткого времени дистресса ситуативно одинокий индивид смиряется со своей потерей и частично или полностью преодолевает возникшее чувство одиночества. Переходящее одиночество выражает в кратковременных приступах чувства одиночества, которые полностью и бесследно проходят, не оставляя после себя никаких следов.

Потеря одного из родителей в результате развода или недостаток эмоционально близких, доверительных отношений, родительской поддержки в детстве могут сделать индивида более чувствительным к одиночеству в зрелом возрасте. Эмоциональная рана, полученная в детстве, превращается в характерологическую личностную ранимость взрослого и сохраняется в течение длительного времени, иногда всю жизнь, заставляя таких людей острее, чем другие, реагировать на разлуку и социальную изолированность.

### Литература

1. Асмолов А. Г. Психология личности. – М., 1990, С. 312-323, 336-342.
2. Буянов М.И. От одиночества к общению, или контактология. – М., 1998.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М., 1984, С. 20-30.
4. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. – М., 1988, с 257-268, 277-280.
5. Гоффман Э. Представление себя другим // Современная зарубежная социальная психология. Тексты. – М., 1984.
6. Кон И.С. Многоликое одиночество // Знание-сила. – 1986. – №12.
7. Корчагина С.Г. Психология одиночества. – М., 2008.
8. Лабиринты одиночества /Пер. с англ.; составление, общая редакция и предисловие Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – 624 с.
9. Самоукина Н. Женское одиночество. "Астрель", 2003 г.
10. Фрейд З. Психология бессознательного. – М., 1989.
11. Юнг К.Г. Психологические типы. В книге «Психология индивидуальных различий». – М., 1982, С. 199-218.

## ПСИХОДИАГНОСТИКА ОДИНОЧЕСТВА

1. Одномерный подход
2. Многомерный подход

Обзор методик, диагностирующих одиночество, мы начнем с зарубежных, так как хронологически они были первыми. Наиболее полный обзор таких методик был проведен Дэниелом Расселом в статье «Измерение одиночества». В частности, он отмечает, что, начиная обсуждать проблему измерения одиночества, исследователи подчеркивают два пункта:

- 1) малое количество эмпирических исследований одиночества;
- 2) отсутствие адекватного измерительного инструмента этого важного и сложного явления.

Положение стало меняться в середине 70-х годов. Это связано как с увеличением эмпирических исследований одиночества, в числе которых можно отметить серьезные, масштабные исследования под руководством Д. Рассела, проведенные на больших выборках самых разных категорий людей.

Измерения одиночества можно условно разделить на два концептуально разных подхода: одномерный и многомерный.

Одномерный подход характеризует одиночество как единое, «монолитное» явление, свойственное самым разным категориям людей. Одиночество одного отличается от одиночества другого в большей степени по интенсивности переживания, чем по его содержанию. Другими словами, одномерный подход предполагает сходство тем переживания одиночества. Поэтому одна и та же шкала должна обнаружить одиночество у самых разных людей, например, у студента-новичка и овдовевшего пенсионера.

Наиболее ранняя система измерения одиночества в русле данного подхода принадлежит П. Д. Эдди. По форме это опросник, состоящий из 24 пунктов, разработанный и реализованный в 1961 году. Наиболее часто в качестве примера приводят два утверждения этого опросника: «Я чувствую себя покинутым» и «Я испытываю чувство пустоты». Испытуемые пользовались предложенными формулировками, описывая самих себя. В то же время с помощью этой же методики по модифицированным инструкциям Эдди получал данные о представлении респондентов о том, как их воспринимают другие и какими им хотелось бы быть в идеале. Эдди выявил вполне устойчивые корреляции между шкалой оценок своего одиночества и различиями между реальной и идеальной самооценкой. Отметим, что зависимости между одиночеством и социометрическим статусом выявить не удалось.

В 1964 году Сизенвейн была создана шкала измерения одиночества, во многом основанная на работах П. Д. Эдди. Сизенвейн ввел дополнительные формулировки для описания одиночества, что нашло свое выражение в 75 пунктах шкалы с разбросом ответов по четырем вариантам: часто, иногда,

редко, никогда. Понятно, что вариативность ответов и большее количество утверждений сделали измерение одиночества более надежными.

Сизенвейн выделил так называемую единую шкалу одиночества, состоящую из шести пунктов. Опорные формулировки этой шкалы варьировались от «Я самый одинокий человек из всех, кого я знаю» до «Я никогда не чувствую себя одиноким».

Последующие исследования позволили обнаружить довольно интересные факты. Например, люди, считающие себя одинокими, по системе измерения Сизенвейна оказались более враждебны и наиболее инертны в межличностном общении. Вспоминая свое прошлое, они отмечали, что их образ жизни был уединенным и они имели мало друзей. В социальном отношении интересно отметить тот факт, что родители этих респондентов имели сравнительно небольшие доходы. Кроме того, Сизенвейн изучал расхождения между собственными описаниями одиночества и оценками одиночества испытуемого, сделанными другими людьми. Устойчивых результатов обнаружить не удалось.

Третья система измерения одиночества была создана Брэдли в 1969 году. Она состояла из 38 пунктов, описывающих и само чувство одиночества, и принадлежность к какой-либо социальной группе. Эти пункты включают отрицательные формулировки типа: «Мне не на кого рассчитывать, кроме себя», измеряющие одиночество, и положительные, например: «У меня есть друзья, которые меня понимают». Испытуемые используют шкалу ответов из шести пунктов. Эта система измерения имеет хорошую внутреннюю устойчивость. Сама Брэдли обнаружила корреляты между одиночеством и шкалой *D MMPI* – тревога и депрессия. Другие корреляционные исследования обнаружили связь одиночества с тревогой, расхождением в идеальной самооценке, у алкоголиков – с социальной желательностью.

Шкала для диагностики хронического или долговременного одиночества была создана Янгом в 1979 году. По форме это опросник, состоящий из 18 утверждений, шкала ответов которого содержала по четыре пункта. Янг больше внимания уделял соотношению актуального и длительного одиночества. Необходимо отметить, что это соотношение не превышало 0,47-0,55, что говорит в пользу трактовки одиночества как психического состояния, имеющего не только разную глубину, но и ограниченный диапазон времени.

В 1982 году Пелутциан и Эллисон разработали сокращенный вариант измерения одиночества – шкалу, состоящую из семи пунктов. Три из них состоят из негативных формулировок, например: «Я чувствую, что эмоционально отдаляюсь от людей», а четыре – из позитивных, отрицающих одиночество, типа: «У меня столько близких отношений, сколько мне хочется». Отметим, что в двух пунктах респондентов просили прямо ответить, одиноки ли они, например: «Я чувствую, что одинок». Шкала ответов состояла из четырех пунктов, ОТ «никогда» до «часто».

По данным этих исследователей, существует связь между баллами одиночества и описанием душевного и экзистенциального благополучия, а также социальной значимостью и самоуважением.

Следующая система измерения одиночества, опубликованная в 1984 году, принадлежит К. Рубинстайн и Ф. Шейверу. Они усовершенствовали критерии для выявления одиночества и разработали шкалу из восьми пунктов. Каждый из этих пунктов имеет свою шкалу ответов от четырех до семи вариантов. Данную шкалу измерения одиночества характеризует высокая контент-валидность. Баллы по одиночеству коррелируют с невысоким уровнем самоуважения и проблемами со здоровьем (как их представляют сами испытуемые).

Заканчивая обзор одномерных систем диагностики одиночества, отметим, что в большинстве своем они достаточно достоверны, но эта достоверность не может быть перенесена на их переводные, неадаптированные варианты. Применение таких переводов не дает сколько-нибудь достоверных результатов в диагностике состояния одиночества.

Для одномерного подхода в измерении одиночества характерно стремление избежать прямого признания одиночества. Включение же вопросов типа «Одинок ли Вы?» проводится с целью определения валидности шкал. Тенденция к исключению прямых вопросов об одиночестве и ориентировка на эмоции и состояния, связанные с ним, помогает замаскировать то, что измеряется, тем самым уменьшая воздействие на ответы социальной желательности.

**Многомерный подход** опирается на понимание этого явления как многогранного, которое нельзя свести к единой мерке глобального одиночества.

Самой ранней из многомерных шкал одиночества была система измерения Бельшер, которая в 1973 году модифицировала шкалу Брэдли. Бельшер полагала, что шкала Брэдли измеряет только психологические аспекты одиночества, и для того, чтобы изучить и социологические его аспекты, она добавила пункты из ранее созданных систем исследования отчуждения и аномии. В итоге получилось 60 пунктов, каждый из которых имел шесть вариантов ответов. Сотрудники Бельшер, проанализировав методику, обнаружили восемь частично совпадающих друг с другом факторов: отчуждение, аномия, разрыв с близким человеком, экзистенциальное одиночество, тревога, депрессия, патологическое одиночество и развод.

В 1976 году Шмидт разработала дифференциальную шкалу одиночества, в которой она предприняла попытку определить степень этого чувства в рамках четырех типов отношений: дружеских, семейных, романтически-сексуальных и социальных. Шмидт создала две формы своей шкалы: юношескую и взрослую. Обе формы состоят из 60 пунктов и касаются всех четырех типов отношений. Формулировки выражены в позитивном и негативном аспектах. Проведенный факторный анализ показал, что самые значительные результаты относились как раз к семейным, романтически-сексуальным от-

ношениям и дружбе, что подтвердило правильность выделения Шмидт именно этих типов отношений.

Еще одна многомерная шкала была создана Джонг Гирвельд и ее сотрудниками в 1978 году. В основу данной системы измерения легла гипотеза о существовании четырех ее компонентов: типы недостающих отношений, механизмы и приспособления защиты, будущие перспективы одиночества и способность личности решать проблему одиночества. Эта шкала содержала 38 пунктов, каждый из которых измерялся по своим параметрам. Джонг Гирвельд выявила значимые корреляции между своей шкалой одиночества и одномерным самоопределением, а также оценкой одиночества, данной близким другом.

Наиболее популярной является шкала одиночества *UCLA* (Калифорнийского университета), разработанная Расселом и его сотрудниками. Он отмечает, что, когда создавалась эта шкала, не было опубликовано ни одного исследования других авторов, работающих над проблемой измерения одиночества. Сам Рассел относит свою систему к одномерным, то есть глобальным измерениям одиночества. Рассел не раз модифицировал свою шкалу, учитывая результаты не только собственных исследований одиночества, но и данные других авторов. Окончательный вариант был предложен в 1980 году. Эта шкала состоит из 20 пунктов, оцениваемых испытуемым по четырем параметрам: никогда, редко, иногда, часто. Десять пунктов шкалы сформулированы в позитивном контексте и десять – в негативном. Рассел отмечает, что адекватность его шкалы многократно была подтверждена на самых разных выборках взрослых и пожилых людей, а также студенческой молодежи.

На современном этапе исследования проблемы одиночества отечественными авторами была создана достаточно валидная и надёжная методика измерения одиночества. Авторами выделены следующие критерии, проявления, признаки состояния одиночества взрослого человека.

Внешние поведенческие признаки:

1. отсутствие близких отношений с другим человеком;
2. отсутствие доверительного общения, когда не с кем поделиться своим сокровенным и не с кем посоветоваться;
3. отсутствие друзей, очень ограниченный круг общения; отсутствие семьи;
4. чрезмерная суетливость в общении, угодничество или, напротив, угрюмость, постоянная закрытость;
5. сарказм;
6. склонность избегать конфликтные ситуации, а если это не удастся, то проявление неумения действовать в них конструктивно.

Критерии внутреннего состояния:

- i. хроническая неудовлетворенность, недовольство жизнью;

- ii. чувство потерянности в мире;
- iii. чувство собственной неполноценности;
- iv. ощущение «никому ненужности»;
- v. оценка себя как несчастного человека;
- vi. частые и пессимистические размышления о своей судьбе;
- vii. неумение жить настоящим, то есть постоянные мысленные «возвращения» в прошлое, часто с сожалением типа «если бы...», а также иллюзии относительно будущего: «если только захочу...». По определению Дж. Рейноутер, это люди – «собиратели грез».

По форме это опросник, первоначально состоящий из 12 пунктов, в каждом из которых применялась четырехмерная оценочная шкала: всегда, часто, иногда, никогда. Отметим, что этот опросник лег в основу диагностической беседы, применяемой в ходе психологического консультирования или психотерапии. Диагностическая беседа была разработана как средство получения необходимой информации от клиента в том случае, если он отказывался от заполнения бланка опросника или по каким-либо соображениям его консультант предпочитал такую форму работы. Беседа включала в себя все пункты опросника, но они предлагались клиенту не как вопросы, а как темы для размышления в той последовательности, которая удобна консультанту. В соответствии с конкретной жизненной ситуацией человека, обратившегося за психологической помощью, его видением причин собственного состояния, а также когнитивной оценкой этого состояния можно делать заключение об особенностях одиночества данного клиента.

### Диагностический опросник «Одиночество»

**Инструкция:** Вам предлагается 12 вопросов и 4 варианта ответов на них. Выберите тот, который наиболее соответствует Вашему представлению о себе.

№	Вопросы	Варианты ответов			
		всегда	часто	иногда	никогда
1	Бывает ли так, что Вы не находите понимания у близких (друзей)?				
2	Возникает ли у Вас мысль, что по-настоящему Вы никому не нужны?				
3	Бывает ли у Вас ощущение собственной заброшенности, покинутости в мире?				
4	Испытываете ли Вы недостаток в дружеском общении?				
5	Бывает ли у Вас чувство острой тоски по чему-то безвозвратно ушедшему, потерянному навсегда?				
6	Чувствуете ли Вы перегруженность поверхностными социальными контактами, не дающими возможность истинного человеческого общения?				

7	Присутствует ли у Вас ощущение собственной зависимости от других людей?				
8	Способны ли Вы сейчас к истинному сопереживанию горя другого человека?				
9	Можете ли Вы выразить человеку свое сопереживание, понимание, сочувствие?				
10	Бывает ли так, что успех или везение другого человека вызывает у Вас чувство своей ущемленности, сожаление по поводу собственных неудач?				
11	Проявляете ли Вы свою самостоятельность в решении сложных жизненных ситуаций?				
12	Чувствуете ли Вы в себе достаточный резерв возможностей для того, чтобы самостоятельно решать жизненные задачи?				

Этот опросник обрабатывается достаточно просто. Ответам испытуемого приписываются следующие баллы: всегда – 4, часто – 3, иногда – 2, никогда – 1. Ключ для измерения выраженности одиночества такой:  
12-16 баллов – человек не переживает сейчас одиночество;  
17-27 баллов – неглубокое переживание возможного одиночества;  
28-38 – глубокое переживание актуального одиночества;  
39-48 – очень глубокое переживание одиночества, погруженность в это состояние.

### Литература

1. Готлиб А.С. Введение в социологическое исследование: качественный и количественный подходы. М, 2006.
2. Диагностика социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд) /Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. С.193-197.
3. Климова С.Г. Опыт использования методики неоконченных предложений в социологическом исследовании //Социология: методология, методы, математические модели. 1995. – № 5-6. – С.49-64.
4. Корчагина С.Г. Психология одиночества. – М., 2008.
5. Лабиринты одиночества /Пер. с англ.; составление, общая редакция и предисловие Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. —624 с.
6. Общая психодиагностика /Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. - М., 1987.
7. Практическая психодиагностика /Под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара, 1998.
8. Романова Е.С., Потемкина О.Ф. Графические методы в психологической диагностике. – М., 1992.
9. Соколова Е.Т. Проективные методы исследования личности. – М., 1980.

## ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

### Тема 1. Определение и понимание понятия «одиночество» в психологии и философии

1. Философские основы изучения феномена одиночества (А. Камю, Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер, К. Ясперс, И. Кант, Ф. Ницше).
2. Представления о причинах одиночества в современном обществе.
3. Рассмотрение одиночества в контексте проблем общения (К.А. Абульханова-Славская, И.С. Кон, Г.П. Орлов, А.А. Леонтьев).

#### Литература:

1. Абульханова-Славская К.А. О путях построения типологии личности. – М., 1980.
2. Асмолов А.А. Культурно-историческая психология и конструирование миров. – М.-Вн., 1996.
3. Бердяев Н.А. Опыт философии одиночества и общения. – М., 1993.
4. Корчагина С.Г. Психология одиночества. – М., 2008.
5. Ницше Фридрих, Фрейд Зигмунд, Фромм Эрих, Камю Альбер, Сартр Жан-Поль. Сумерки богов. – М., 1992.
6. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. – М., 1991.

### Тема 2. Основные научные подходы к изучению одиночества

1. Психодинамическое направление в изучении проблемы одиночества.
2. Социологический и экзистенциальный подходы к исследованию одиночества.
3. Экзистенциальный и гуманистический подходы к проблеме одиночества.
4. Понимание одиночества представителями когнитивного и интерактивистского подхода.
5. Приватный и общесистемный подходы.

#### Литература:

1. Асмолов А.А. Культурно-историческая психология и конструирование миров. – М.-Вн., 1996.
2. Корчагина С.Г. Психология одиночества. – М., 2008.
3. Лабиринты одиночества / Пер. с англ.; составление, общая редакция и предисловие Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – 624 с.
4. Ницше Фридрих, Фрейд Зигмунд, Фромм Эрих, Камю Альбер, Сартр Жан-Поль. Сумерки богов. – М., 1992.
5. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. – М., 1991.
6. Панов Е.Н. Бегство от одиночества. М., 2001.
7. Роджерс К. К науке о личности // История зарубежной психологии. Тексты. – М., 1986.

### Тема 3. Классификация видов одиночества в современной психологии

1. Генезис и проявления конструктивных и деструктивных форм одиночества.
2. Отчуждающее одиночество и диффузное одиночество.
3. Характеристики диссоциированного одиночества.
4. Клинические формы одиночества.

#### Литература:

1. Асмолов А.А. Культурно-историческая психология и конструирование миров. – М.-Вн., 1996.
2. Корчагина С.Г. Психология одиночества. – М., 2008.
3. Кузнецов О.Н., Лебедев В.И. Психология и психопатология одиночества. – М., 1972.
4. Лабиринты одиночества / Пер. с англ.; составление, общая редакция и предисловие Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – 624 с.
5. Мухина В.С. Проблема генезиса личности. – М., 1985.
6. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. – М., 1991.
7. Роджерс К. К науке о личности //История зарубежной психологии. Тексты. – М., 1986.

### Тема 4. Переживание одиночества в подростковом и юношеском возрасте

1. Одиночество и отчужденность как психологические особенности подросткового и юношеского возрастов.
2. Основные взгляды на подростковое одиночество в отечественной психологии.
3. Генезис состояния одиночества в ранней юности.
4. Уединение как необходимое условие развития самосознания в юношеском возрасте.

#### Литература:

1. Асмолов А.Г. Психология личности. – М.,1990, С. 328-355.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 1968, С. 201-205.
3. Кон И.С. Психология юношеского возраста. – М.,1978, С. 19-46.
4. Кон И.С. В поисках себя. – М., 1984.
5. Кон И.С. Какими они себя видят. – М., 1975.
6. Корчагина С.Г. Психология одиночества. – М., 2008.
7. Лабиринты одиночества /Пер. с англ.; составление, общая редакция и предисловие Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – 624 с.
8. Леви В.Л. Искусство быть другим. – М., 1981.
9. Лисина М.И. Проблемы онтогенеза общения. – М., 1986, С. 17- 30, 31-46, 100-103.
10. Проблема конфликта в подростковом возрасте / Т.В. Драгунова // Психология подростка : хрестоматия /Сост. Ю.И. Фролов. – М., 1997.

11. Рубинштейн С. Л. Самосознание личности и ее жизненный путь // Психология личности. Тексты. М., 1982, С. 127-131.

#### Тема 5. Методы исследования одиночества

1. Психодиагностика одиночества в зарубежной психологии.
2. Методики изучения одиночества в отечественной психологии.
3. Проективные и графические методики измерения одиночества.
4. Методы исследования содержания переживания одиночества.

#### Литература:

1. Готлиб А.С. Введение в социологическое исследование: качественный и количественный подходы. М, 2006.
2. Диагностика социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. С.193-197.
3. Климова С.Г. Опыт использования методики неоконченных предложений в социологическом исследовании //Социология: методология, методы, математические модели. 1995. – № 5-6. – С.49-64.
4. Корчагина С.Г. Психология одиночества. – М., 2008.
5. Лабиринты одиночества /Пер. с англ.; составление, общая редакция и предисловие Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – 624 с.
6. Общая психодиагностика / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. – М., 1987.
7. Практическая психодиагностика / Под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара, 1998.
8. Романова Е.С., Потемкина О.Ф. Графические методы в психологической диагностике. – М., 1992.
9. Соколова Е.Т. Проективные методы исследования личности. – М., 1980.

#### Тема 6. Организация тренинга по преодолению одиночества

1. Цели и задачи социально-психологического тренинга.
2. Этапы проведения тренинга.
3. Тематический план тренинга.
4. Упражнения по преодолению состояния одиночества.

#### Литература:

1. Аверченко Л.К. Управление общением, Теория и практикумы для социального работника, Учебное пособие, Москва-Новосибирск, 1999.
2. Государев М.А. Треугольный человек, М.: «Молодая гвардия, 1991.
3. Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе. – М., 1995.
4. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – М., 1993.
5. Рук К., Пепло Л. Перспективы помощи одиноким //Лабиринты одиночества. – М., 1989.
6. Урсано Р., Зонненберг С., Лазар С. Психодинамическая психотерапия. – М., 1992.

## ГЛОССАРИЙ

**Акмеология** (от греч. акме – вершина, острие) – наука, изучающая феноменологию, закономерности и механизмы развития человека на ступени его духовной и социально-профессиональной зрелости при достижении наиболее высокого уровня развития.

**Аттестация** (от лат. attestatio – свидетельство) – процесс оценивания соответствия кого-либо или чего-либо некоторым критериям, степени наличия или отсутствия тех или иных признаков, в совокупности характеризующих качество объекта оценки. Различают следующие виды аттестации: аттестацию персонала, учащихся, студентов, слушателей; рабочих мест; продукции; товара; учебных заведений.

**Биографические методы** (от греч. bios – жизнь, grapho – пишу) – способы исследования жизненного пути человека. Помимо ретроспективного описания прошедших этапов жизни включают анализ предполагаемых в будущем событий.

**Депривация** – лишение возможности удовлетворения или недостаточное удовлетворение какой-либо психической потребности в течение достаточно длительного времени. Наиболее опасны для полноценного развития сенсорная, эмоциональная и коммуникативная формы депривации.

**Деформация личности профессиональная** – изменение психической структуры, качеств личности под влиянием выполнения профессиональной деятельности.

**Идентичность** – условие, при котором человек ощущает себя неизменным (в своих существенных проявлениях), действуя в самых разных жизненных ситуациях.

**Имидж** (от англ. image – образ) – эмоционально окрашенный стереотип восприятия массовым, обыденным сознанием кого-либо, чего-либо, например, политического лидера, профессии, товара.

**Индивидуальный стиль деятельности** – устойчивая личностно окрашенная система относительно однородных приемов, способов, методов, навыков выполнения той или иной деятельности.

**Карьера** – успешное продвижение работника в сферах общественной, служебной, профессиональной, научной деятельности и др.

**Каузометрия** (от лат. causa – причина и греч. metreo – измеряю) – метод исследования субъективной картины жизненного пути и психологического времени личности. Направлен на описание прошедших и предполагаемых этапов профессиональной биографии.

**Когорта** (от лат. cohors – множество, подразделение) – группировка индивидов по признаку переживания одних и тех же событий в одни и те же периоды времени. Люди, входящие в когорту, характеризуются общими социально-психологическими качествами. Понятие «когорты» в профпсихоло-

гии используется при выявлении индикаторов профессиональных изменений разных возрастных групп.

**Консультация психологическая** – одна из форм оказания психологической помощи людям, испытывающим потребность в оптимизации своей психической активности, в преодолении неприятных психических состояний и психических затруднений, чувства безысходности, в организации самовоспитания и др.

**Контент-анализ** (от англ. contents – содержание) – метод анализа и оценки информации (содержащейся в документах, видеозаписях, радиопередачах, интервью и т.д.) путем выделения в формализованном виде смысловых единиц информации и замера частоты упоминания этих единиц в выборочной совокупности.

**Лонгитюдное исследование**, или лонгитюд (от англ. longitude – долгота), – многократное систематическое изучение одних и тех же испытуемых (или групп) в процессе их развития. В процессе лонгитюда фиксируются изменения и различия людей при относительном постоянстве внешних факторов. Лонгитюд позволяет определить профессиональные изменения в течение трудоспособного возраста человека.

**Онтогенез** (от греч. on – род, падеж; ontos – сущее; genesis – рождение, происхождение) – психическое развитие индивида в онтогенезе.

**Одиночество** – социально психологическое состояние, характеризующееся узостью или отсутствием социальных контактов.

**Персонал** – личный состав или работники учреждения, предприятия, составляющие группу по профессиональным или служебным признакам. Различают технический, медицинский, педагогический, обслуживающий персонал и т.д.

**Праксиметрические методы** (от греч. praxis – действие) – эмпирические способы получения научных данных путем анализа процессов и продуктов деятельности: хронометрия, циклография, профессиография, оценка изделий и выполненных работ и т.д.

**Профессия** – вид трудовой деятельности, требующий определенных знаний и умений, приобретаемых в результате специального образования, подготовки и опыта работы. Название профессии определяется исходя из применяемых орудий труда (машинист, крановщик, токарь), предметов труда (машиностроитель, горняк), способа воздействия на предмет труда (сверловщик, штамповщик) или характера и содержания труда.

**Психобиография** (от греч. psyche – душа и biographia – жизнеописание) – метод психологического анализа конкретных лиц. Первоначально использовался для анализа становления политических деятелей, в дальнейшем психобиография стала применяться для изучения деятелей науки и культуры, а также исследования индивидуальных профессиональных биографий людей.

**Психометрия** (от греч. metron – мера) – исследование количественных сторон, соотношений, характеристик психических процессов и явлений.

**Самоопределение личности** – сознательный акт выявления и утверждения собственной позиции в проблемных ситуациях.

**Таксономия** (от греч. taxis – расположение по порядку, nomos – закон) – классификация и систематизация предметов и явлений.

**Уединение** – необходимое условие развития самосознания в юношеском возрасте.

**Уединенность** – позитивное переживание состояния одиночества.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Абдурахманова М.А., Аминова Д.К., Асильдерова М.М. Феноменология развития личности в психологии современного ДАГЕСТАНА. Міжнародний науковий журнал. 2016. № 9. С. 28-30.
2. Абдурахманова М.А., Аминова Д.К., Асильдерова М.М. Социогенетическая детерминация развития личности юноши Міжнародний науковий журнал. 2016. № 9. С. 35-37.
3. Абульханова-Славская К.А. О путях построения типологии личности. – М., 1980.
4. Абраменкова В.В. Проблема отчуждения в психологии // Вопросы психологии. 1990. – №1. – С.5-12.
5. Аминов У. К. Законы диалектической активности как методологические основания психологического исследования личности в новых условиях / У. К. Аминов, Д. К. Аминова // Известия Дагестанского государственного педагогического университета, Сер.: Психолого-педагогические науки. – 2014. – № 3. – С. 6-11.
6. Аминов У.К., Аминова Д.К. Влияние стиля педагогического общения на межличностные отношения подростков. В сборнике: Современные проблемы психолого-педагогического образования. Материалы региональной научно-практической конференции К 120-летию со дня рождения Ж.Ж. Пиаже. Ответственный редактор К.А. Ахмедпашаева. 2016. С. 155-162.
7. Аминова Д.К., Аминов У.К., Цахаева А.А. Трансформация профессионального регистра личности молодого психолога как механизм возникновения эмоционального выгорания. Успехи современной науки. 2016. Т. 1. № 7. С. 140-146.
8. Аминова Д.К. Психологическое консультирование как профессия. В сборнике: Гуманизация инновационного образования в современных условиях: перспективы и достижения. к 120-ти летию Л.С.Выготского : материалы 5 -ой межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 207-212.
9. Аминов У.К., Аминова Д.К., Цахаева А.А. Ценностные предикаты: интерпретация с позиций полагающей рефлексии. Успехи современной науки и образования. 2016. Т. 1. № 8. С. 182-186.
10. Аминова Д.К. К вопросу о гражданственности в школе Испании В сборнике: Гуманизация инновационного образования в современных условиях: перспективы и достижения. к 120-ти летию Л.С.Выготского : материалы 5 -ой межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 69-72.
11. Аминова Д.К., Цахаева А.А. Проблемы формирования приемов учебной работы как условие психологической безопасности подготовки специалистов//Вестник Академии права и управления. 2016. № 43. С. 132-136.

- 12.Аминова Д.К., Аминов У.К., Мугадова С.Т., Цахаева А.А Архитипические основы семейного уклада дагестанцев как источник нравственного воспитания. Міжнародний науковий журнал. 2016. Т. 2. № 10 (20). С. 12-14.
- 13.Аминов У.К., Асильдерова М.М., Цахаева А.А. Нейтрализация деструктивной агрессии – основная цель профессиональной деятельности практического психолога // Успехи современной науки. 2016. №5. Том 2. С. 133–136.
- 14.Аминов У.К. Аксиологические основы профессиональной подготовки психолога // В сборнике: Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России. Материалы IV Международной научно-практической конференции. 2015. С. 11-13.
- 15.Аминов У.К. Эволюция нравственных конструкторов мировоззрения растущей личности. В сборнике: Гуманизация инновационного образования в современных условиях: перспективы и достижения к 120-ти летию Л.С.Выготского: материалы 5-ой межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 42-47.
- 16.Аминов У.К. Проблемы формирования личности будущего психолога в ходе обучения в вузе. В сборнике: ИННОВАЦИИ, ТЕХНОЛОГИИ, НАУКА Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: Сукиасян Асатур Альбертович. 2016. С. 175-178.
- 17.Аминов У.К. Ценности и ценностные ориентации личности: теоретический анализ феномена. НаукаПарк. 2015. № 6 (36). С. 21-24.
- 18.Аминов У.К., Джамалова Б.Б. Роль правовой культуры в формировании здорового и безопасного образа жизни учащейся молодежи В сборнике: Развитие правового сознания в образовательном пространстве. Материалы Международной научно-практической конференции. 2014. С. 246-251.
- 19.Аминова Д.К., Цахаева А.А., Абдурахманова М.А., Асильдерова М.М. Региональная концепция развития педагогического образования в условиях внедрения профессионального стандарта «педагог-психолог» поведения //Успехи современной науки. 2016. Т. 2. № 5. С. 64-68.
- 20.Аминова Д.К., Цахаева А.А. Дифиниция эффективного общения в психологической науке. В сборнике: Развитие правового сознания в образовательном пространстве. Материалы 3-ой международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: Цахаева А.А.. 2016. С. 21-30.
- 21.Аминов У.К., Аминова Д.К., Цахаева А.А. Профессиональная рефлексия как механизм экономии психических сил через распространение трансцендального опыта//Прикладная психология и психоанализ. 2014. № 3. С. 6.

22. Аминова Д.К., Цахаева А.А. Гендерное воспитание в свадебных обрядах кумыков как предмет психологического исследования В сборнике: Развитие правового сознания в образовательном пространстве. Материалы 3-ой международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: Цахаева А.А. 2016. С. 44-51.
23. Ананьев Б. Г. Онтогенез и жизненный путь человека // Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды. – М., 1980, С. 65-73.
24. Асмолов А.Г. Психология личности. – М., 1990, С. 328-355.
25. Асмолов А.А. Культурно-историческая психология и конструирование миров. – М.-Вн., 1996.
26. Бердяев Н.А. Опыт философии одиночества и общения. – М., 1993.
27. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 1968, С. 201-205.
28. Голдберг К. Одиночество как нарушение восприятия времени // Journal of Contemporary Psychotherapy. Vol. 31, 2001. № 4.
29. Готлиб А.С. Введение в социологическое исследование: качественный и количественный подходы. – М, 2006.
30. Государев М.А. Треугольный человек, – М.: «Молодая гвардия, 1991.
31. Диагностика социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. С.193-197.
32. Климова С.Г. Опыт использования методики неоконченных предложений в социологическом исследовании // Социология: методология, методы, математические модели. 1995. – № 5-6. – С.49-64.
33. Корчагина С.Г. Психология одиночества. – М., 2008.
34. Кон И.С. Психология юношеского возраста. – М., 1978, С. 19-46.
35. Кон И.С. В поисках себя. – М., 1984.
36. Кон И.С. Какими они себя видят. – М., 1975.
37. Кузнецов О.Н., Лебедев В.И. Психология и психопатология одиночества. – М., 1972.
38. Лабиринты одиночества / Пер. с англ.; составление, общая редакция и предисловие Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – 624 с.
39. Леви В.Л. Искусство быть другим. М., 1981.
40. Литвак М. А. Одиночество как невроз // Школьный психолог. 2004. № 44.
41. Лисина М.И. Проблемы онтогенеза общения. – М., 1986, С. 17- 30, 31-46, 100-103.
42. Молчанов В. Одиночество и коммуникативность знака. М., 2000
43. Мугадова С.Т., Аминов У.К., Цахаева А.А. Ценностно-ориентированное экологическое самосознание педагога как предмет научного исследования // Успехи современной науки. 2016. Т. 2. № 6. С. 49-52.

44. Назлоян Г. А. К концепции патологического одиночества. М., 2000
45. Ницше Фридрих, Фрейд Зигмунд, Фромм Эрих, Камю Альбер, Сартр Жан-Поль. Сумерки богов. – М., 1992.
46. Новицкая Л. Ф. Культура и возможность преодоления одиночества современного человека. Л.
47. Общая психодиагностика /Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. – М., 1987.
48. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. – М., 1991.
49. Панов Е.Н. Бегство от одиночества. М., 2001.
50. Практическая психодиагностика / Под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара, 1998.
51. Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе. – М., 1995.
52. Проблема конфликта в подростковом возрасте / Т.В. Драгунова // Психология подростка : хрестоматия / Сост. Ю.И. Фролов. – М., 1997.
53. Рубинштейн С. Л. Самосознание личности и ее жизненный путь // Психология личности. Тексты. – М., 1982, С. 127-131.
54. Пузько В.И. Экзистенциальный невроз как бегство от одиночества // Материалы научной конференции «Теология, философия и психология одиночества». Владивосток, 1995.
55. Роджерс К. К науке о личности //История зарубежной психологии. Тексты. – М., 1986.
56. Романова Е.С., Потемкина О.Ф. Графические методы в психологической диагностике. – М., 1992.
57. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – М., 1993.
58. Рук К., Пепло Л. Перспективы помощи одиноким //Лабиринты одиночества. – М., 1989.
59. Соколова Е.Т. Проективные методы исследования личности. – М., 1980.
60. Трубникова С. Г. Психология одиночества: генезис, виды, проявления. Автореф. дисс. канд. психол. наук. – М., 1999.
61. Урсано Р., Зонненберг С., Лазар С. Психодинамическая психотерапия. – М., 1992.
62. Хамитов Н.В. Одиночество женское и мужское. – Киев, 1995.
63. Фромм Э. Бегство от свободы. – М., 1990.
64. Цахаева, А. А. Реализация психологического ресурса адаптивного поведения в процессе развития личности / А. А. Цахаева, У. К. Аминов, Д. К. Аминова // Известия Дагестанского государственного педагогического университета, Сер.: Психолого-педагогические науки. – 2014. – № 3. – С. 33-36.
65. Цахаева А. А. Развитие адаптивного поведения в образовательном этнопространстве //диссертация на соискание ученой степени доктора

- психологических наук / Дагестанский государственный педагогический университет. Махачкала, 2002. 508 с.
66. Цахаева А.А. Профессиональная рефлексия как механизм экономии психических сил через распространение трансцендального опыта/ А. А. Цахаева, У. К. Аминов, Д. К. Аминова [Электронный ресурс] // Прикладная психология и психоанализ: электрон.науч. журн. 2014. № 3. URL:<http://ppip.idnk.ru>
  67. Цахаева А.А., Явбатырова Б.Г., Асильдерова М.М. Адаптация как полифункциональная способность личности. [Монография]. ДГПУ. 2015. 130 с.
  68. Цахаева А.А. Психология и педагогика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии [Текст] / Ж. А. Сулаева, А. А. Цахаева. Махачкала: ДНЦ РАН. 2009. 342 с.
  69. Цахаева А.А. Глоссарий-II по предметам психологического цикла по направлению «психолого-педагогическое образование» [Цахаева А.А., Гасанова П.Г., Даудова Д.М., Ибрагимова Л.А., Ахмедпашаева К.А., Солтанбекова Б.А., Мугадова С.Т., Юсупова Р.Ю.] Учебно-методическое пособие / Махачкала, 2015.
  70. Цахаева А.А., Аминова Д.К. Онтогенез организации адаптивного поведения личности//Успехи современной науки. 2016. Т. 4. № 4. С. 50-53
  71. Цахаева А.А., Аминова Д.К. Шпаргалки по психодиагностике. Учебно-методический комплекс для студентов очной и очно-заочной форм обучения по специальности: "Психология в образовании" / Махачкала, 2016.
  72. Цахаева А.А. Развитие адаптивного поведения в образовательном этнопространстве диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук / Дагестанский государственный педагогический университет. Махачкала, 2002.
  73. Цахаева А.А., Мугадова С.Т. Профессиональное самоопределение как деятельность развивающегося субъекта обучения и труда. В сборнике: Развитие правового сознания в образовательном пространстве. 2014. С. 54-59.
  74. Цахаева А.А. Реализация субъектно-субъектных отношений в режиме инновационного образования. В сборнике: Гуманизация инновационного образования в современных условиях: перспективы и достижения. К 120-ти летию Л.С. Выготского: материалы 5-ой межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 58-63.
  75. Цахаева А.А. Прикладные задачи развития современной школы В сборнике: Гуманизация инновационного образования в современных условиях: перспективы и достижения. К 120-ти летию Л.С. Выготского

- : материалы 5 -ой межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 78-86.
- 76.Цахаева А.А., Аминова У.К., Аминов У.К. Толерантность как антонимичное агрессивности интегративное свойство личности. Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2016. № 38. С. 165-168.
- 77.Цахаева А.А., Аминова У.К., Аминов У.К. Формирование ценностного отношения к супружеству через факультативные курсы. Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2016. № 38. С. 189-192.
- 78.Цахаева А.А., Аминов У.К., Аминова Д.К. Профессиональное саморазвитие как экспансия феномена самости через расширение границ рефлексии//Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2016. № 41. С. 76-78.
- 79.Цахаева А.А. Стратегия духовного здоровья личности как воспитательная перспектива. В сборнике: Гуманизация инновационного образования в современных условиях: перспективы и достижения. к 120-ти летию Л.С.Выготского: материалы 5-ой межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 180-187.
- 80.Цахаева А.А. Противоречия как движущая сила формирования адаптивного поведения [Текст] //Известия Дагестанского государственного педагогического университета: ДГПУ. 2009. № 4. С. 31-33.
- 81.Шпаргалки по общей психологии/ Аминова Д.К., Мугадова С.Т., Мунгиева Н.З., Цахаева А.А. [текст] – Киев: Общество с ограниченной ответственностью "Финансовая Рада Украины" (Киев), 2017.
- 82.Tsahaeva A.A., Gasanova P.G., Daudova D.M., Aminova J.K., Kabieva R.A. Professional motivation of the doctrine as subject of scientific research European Journal of Natural History. 2016. № 5. С. 125-127.
- 83.Tsahaeva A.A., Aminova J.K., Aminov U.K., Gasanova P.G., Daudova D.M. Emotional burn-out of the young psychologist while performing job functions. European Journal of Natural History. 2016. № 3. С. 136-139.
- 84.Zimmermann J.G. Über die Einsamkeit. Troppau, 1785–1786. Т. 1.