

Елабужский государственный педагогический университет  
Кафедра психологии

**Г.Р. Шагивалеева**

**Одиночество и особенности его  
переживания студентами**

**Елабуга - 2007**

УДК-15

ББК-88.53 Печатается по решению редакционно-издательского совета

Ш-33

Елабужского государственного педагогического университета. Протокол

№ 16 от 26.04.07 г.

Рецензенты: **Аболин Л.М.** – доктор психологических наук,

профессор Казанского государственного университета

**Льдокова Г.М.** – кандидат психологических наук, доцент Елабужского государственного педагогического университета

Научный редактор: **Панфилов А.Н.** – кандидат педагогических наук, доцент Елабужского государственного педагогического университета

**Шагивалеева Г.Р.**

Одиночество и особенности его переживания студентами: Монография / Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Изд-во ОАО «Алмедиа», 2007. – 157 с.

В монографии представлены результаты психологического исследования по проблеме одиночества и особенности его переживания студентами Данное методическое пособие предлагается студентам высших и средних специальных педагогических учебных заведений, преподавателям психологии и педагогики.

© Шагивалеева Г.Р., 2007 г.

© Издательство ЕГПУ, 2007 г.

© Салихов А.А., верстка макета, 2007 г.

## Оглавление

Введение.....	
Глава I. Теоретико-методологические основы исследования проблемы одиночества .....	
1.1. Одиночество как социально-психологический феномен .....	
1.2. Проблема одиночества в современной психологии и социальной психологии.....	
1.3. Концептуальные основы исследования феномена одиночества .....	
1.4. Методика исследования.....	
Глава II. Эмпирическое исследование форм переживания одиночества в юношеском возрасте.....	
2.1. Одиночество и особенности его переживания студентами.....	
2.2. Аффiliationно-коммуникативные свойства личности и одиночество .....	
2.3. Тревожность, агрессия и одиночество .....	
Заключение .....	
Библиографический список .....	
Приложения .....	

## Введение

**Актуальность исследования.** Одиночество человека – сложная проблема, обусловленная социальными, психологическими экономическими и культурными факторами. Многие годы поддерживался тезис о том, что одиночество – неизменный спутник отчуждения – присуще только западному, капиталистическому миру, а в социалистическом обществе, в силу его гуманистического характера, одиночества быть не может. Тезис этот, однако, со всей очевидностью расходился с действительностью. Проблема одиночества, безусловно, существовала, т.к., во-первых, социально-экономические условия, хотя и играют важную роль, сами по себе не способны устранить из жизни человека все проблемы, а во-вторых, социализм вовсе не так идеален, каким его старались показать.

Тем не менее, социально - экономические и идеологические процессы, которые происходили в России на протяжении последних полутора десятилетий, резко обострили вопросы адаптации личности к новым условиям, проблемы ее самореализации, практического выживания в сложном мире. Факт состоит в том, что общество, основанное на рыночной экономике, создает больше возможностей для самореализации и самовыражения личности, предоставляет ей большую свободу, но оно же требует от нее большей самостоятельности и инициативности, готовности к постоянной конкуренции. Достаточно быстрый и глобальный (в масштабах огромной страны) переход от одного жизненного уклада к другому не может не порождать ощущение потерянности, брошенности, отчужденности у большого количества людей.

Достаточно распространённым является мнение, что проблема одиночества более актуальна для людей старших возрастных групп. Действительно, им сложно изменять социальные стереотипы. Но современная социальная ситуация такова, что по ряду причин сильный пресс

испытывает и молодежь. Основными из них являются следующие: 1) нарушение связи между поколениями в семье, что, в свою очередь, может быть обусловлено материальным неблагополучием семьи, увеличением рабочего времени родителей, их алкоголизмом и криминальным поведением и т.д.; 2) разрушение системы организации досуга детей и молодежи, особенно по месту жительства, которая и ранее была далека от совершенства, а теперь отсутствует практически полностью; 3) сложность трудоустройства в соответствии с полученным образованием и квалификацией, вследствие чего значительная часть молодежи вынуждена работать временно или вообще без юридического оформления на работу, что становится причиной постоянной тревоги и напряженности, лишает постоянного круга общения; 4) уменьшение числа заключаемых браков и увеличение среднего возраста вступления в первый брак, что связано и с общей демографической ситуацией в стране, и с экономическими проблемами молодых семей, в частности с высокими ценами на жилье.

В социологии и социальной психологии достаточно разработанной является проблема одиночества в пожилом возрасте. В настоящее время в зону социального риска, вызываемого отчуждением, оказались включенными подростки и молодежь. Анализ сложившейся ситуации показывает, что в молодежной среде наблюдается рост негативных социальных и психологических явлений: неуверенности в завтрашнем дне, увеличения стрессовых ситуаций, нарушения межличностных отношений, отчаяния, одиночества.

Сложившееся положение осложняется тем, что духовные переживания подрастающего поколения, его внутренний мир, эмоциональная сфера остаются без достаточного внимания общества. Практически отсутствует развитая инфраструктура социальной защиты молодежи, крайне непрочны семейные связи – дети и взрослые отчуждены друг от друга. К тому же, невысок уровень психолого-педагогической культуры многих родителей. Проблема одиночества молодых людей недостаточно учитывается при

организации социальной работы с ними и не рассматривается в качестве задачи психологической помощи людям.

Испытываемые подростками и молодыми людьми негативные переживания влияют на процесс социализации и формирования личности, становятся одной из основных причин их социальной дезадаптации. Ощущение собственного одиночества нередко приводит к формированию нигилистического отношения личности к обществу, к развитию у нее форм поведения, направленных на противоборство с ним или "уход" от него: криминальные и экстремистские действия, алкоголизм, наркомания и др.

Вместе с тем, нельзя забывать о том, что люди испытывают определенную потребность в одиночестве. Это касается не только лиц с развитыми творческими способностями: писателей, поэтов, художников, ученых и т.д., но и людей, не обладающих выраженными талантами. Известно, что в развитии личности наступает период (подростковый возраст), когда потребность в одиночестве актуализируется: человек начинает испытывать необходимость в том, чтобы побыть одному, наедине со своими мыслями и переживаниями. Отсутствие возможностей для ее удовлетворения также вызывает негативные последствия.

В связи с этим, проблема одиночества и его переживания в подростковом и юношеском возрасте является далеко неоднозначной. Практическая актуальность разработки различных ее аспектов выходит за пределы собственно психологии так же, как за ее пределы выходят пути и способы преодоления одиночества. Однако именно психология и, прежде всего, социальная психология, является наукой, в рамках которой проблема одиночества может быть наиболее полно исследована и определены основные направления ее решения.

Особенно очевидным это становится тогда, когда речь заходит о решении проблемы применительно к конкретной личности. Как мы уже указывали, человек может чувствовать себя одиноким (либо, напротив, остро ощущать недостаток одиночества) при любых социально-экономических и

материальных условиях жизни. Дело в том, что если даже допустить возможность построения идеального общества, способного гарантировать свободу и социальную защищенность каждой личности в любой период ее жизни, личные проблемы людей, связанные с особенностями их характера и отношениями с другими людьми не исчезнут. В этом смысле проблема одиночества во всех своих аспектах оказывается сугубо психологической (социально-психологической).

Традиционно проблема одиночества в течение длительного времени привлекала внимание таких философов, как: А. Камю, С. Кьеркегор, Ф. Ницше, Х. Ортега-и-Гассет, Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер, А. Шопенгауэр [76, 89, 117, 123, 143, 168, 181]. Кроме того, она нашла разностороннее отражение в литературных произведениях Ф. М. Достоевского, Э. Канетти, Ф. Кафки, Д. Конрада, М. Ю. Лермонтова, Г. Мелвилла, и множества других писателей.

Научные исследования феномена одиночества в рамках психологии и педагогики ведутся недостаточно. В трудах А. Маслоу, К. Роджерса, Х. С. Салливана, З. Фрейда, Э. Фромма, К. Хорни, Э. Эриксона, К. Г. Юнга [108, 137, 207, 163, 166, 173, 186, 187] были рассмотрены психологические предпосылки возникновения одиночества и предложены психотерапевтические пути его преодоления. В исследованиях К. А. Андерсона и Л. М. Хоровица, Р. Вейса, Дж. Де Джонг-Гирвельд и Д. Раадшелдерс, Т. Б. Джонсона и У. А. Садлера, К. И. Кутрона, М. Мицели и Б. Мораша, Л. Э. Пепло, М. Э. Селигмана, Ф. Фромм-Рейхман, Дж. И. Янга [174, 38, 65, 142, 93, 126, 206, 197, 192] показано сложное содержание феномена одиночества, акцентируется внимание на его причинах, связанных как с типичными ситуациями жизни, так и с характером личности.

В отечественной науке интересующая нас проблема рассматривалась в работах В. Г. Асеева, А. А. Бодалёва, Е. В. Бондаревской, Б. С. Гершунского, Е. И. Головахи и Н. В. Паниной, Н. И. Гуткиной, Я. Л. Коломинского, И. С. Кона, Ю. М. Орлова, Н. А. Рождественской, В. Ф. Сафиной, Е. Т. Соколовой, Д. И. Фельдштейна и др. [16, 28, 32, 47, 53, 83, 86, 122, 138, 145, 149, 159]

Указанные авторы анализировали ее в приложении именно к лицам подросткового и юношеского возраста, уделяя внимание социальным и психологическим причинам, вызывающим чувство одиночества у молодых людей, а также его последствиям в процессе формирования личности.

Однако проблема одиночества является одной из наименее изученных, о чём свидетельствует отсутствие упоминания о ней в большинстве учебников по психологии и психиатрии (лишь в учебнике Р.С. Немова «Психология» [115] специально выделяется тема «Одиночество»). Мало проведено эмпирических исследований проблемы. Так, в современной науке не полностью раскрыты социально-психологические причины возникновения одиночества. Вне поля зрения исследователей остаются вопросы влияния педагогов на формирование психолого-педагогической культуры родителей в аспекте профилактики негативного одиночества.

Особо следует отметить, что большинство авторов, обращающихся к изучению одиночества, считают его исключительно негативным явлением, и мало обращают внимание на его положительные стороны. Такой односторонний подход не оправдан. Научная объективность требует, чтобы явление было рассмотрено в совокупности различных своих сторон. Иными словами, одиночество нельзя сводить к психическому состоянию с отрицательной модальностью переживаний. Это гораздо более сложный феномен, связанный с взаимодействием и взаимоотношениями человека с окружающей природной и социальной действительностью, приводящий к возникновению разнообразных психических состояний и переживаний.

Таким образом: 1) изучение восприятия и переживания одиночества имеет практическую актуальность, поскольку эти переживания влияют на эффективность деятельности человека, а в молодом возрасте на формирование его личности; 2) в современной науке недостаточно теоретических и практических исследований, которые позволили бы составить достаточно полное представление об особенностях восприятия и переживания одиночества юношами и девушками.



Теоретико-методологическими основами данного исследования стали:

– сложившиеся в рамках философии и психологии личности идеи о взаимодействии человека с окружающим Миром, обществом и культурой (М.М. Бахтин, Н.А. Бердяев, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А. Маслоу, К.Роджерс, Ж.-П. Сартр, З.Фрейд, Э.Фромм, К.Хорни, К.Г. Юнг и др.);

– положения современной психологии о возрастных особенностях процесса социализации личности (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, И.С. Кон, Г.Крайг, Ж.Пиаже, С.Л. Рубинштейн, Д.И. Фельдштейн, П.Фресс, Д.Б. Эльконин и др.);

– социально-психологические теории и концепции общения и формирования межличностных отношений между людьми (Г.М. Андреева, Э.Берн, А.А. Бодалев, В.Н. Куницына, Б.Д. Парыгин, Л.Фестингер, Р.Х. Шакуров, У.Шюц и др.);

– теоретические разработки отечественных и зарубежных психологов в области исследования психических состояний, эмоций и переживаний личности (Л.М. Аболин, Л.И. Божович, Ф.Е. Василюк, В.К. Вилюнас, Ю.Б. Гиппенрейтер, К.Изард, А.О. Прохоров и др.).

В исследовании использовались общенаучные методы теоретического исследования (анализ, синтез, обобщение, абстрагирование и т.д.); изучение научной литературы по проблеме; специальные психологические методы сбора информации: наблюдение, беседы, анкетирование, тестовые опросы (опросник тревожности Ч.Спилбергера, опросник диагностики состояния агрессии Басса - Дарки, личностный опросник Г.Айзенка, тест мотивации аффиляции А.Мехрабиана, авторская анкетная методика); методы статистической обработки эмпирической информации (вычисление частот и долей, средних арифметических, мер рассеивания и связи переменных, статистической достоверности коэффициентов и различий между индексами).

# **Глава I. Теоретико-методологические основы исследования проблемы одиночества**

## **1.1. Одиночество как социально-психологический феномен**

Проблема одиночества является предметом разностороннего научного исследования в ряде наук о человеке: философии, психологии, медицине, теологии, педагогике. У каждой из них есть своя специфика, вносящая в изучение феномена новый аспект, обогащая подходы к его пониманию. Теоретическое и художественное осмысление проблемы имеет древние традиции. Об этом свидетельствуют мифы разных народов, библейские и коранические тексты, сочинения теологов, древние восточные литературные произведения, подтверждающие факт острого восприятия одиночества людьми той эпохи. Не меньший интерес эта проблема вызывает и в наши дни у философов, ученых, деятелей литературы и искусства, а миллионы людей сталкиваются с ней в своей собственной жизни.

Феномен одиночества имеет сложное содержание, включает в себя множество форм, каждая из которых может по-разному переживаться людьми. В силу этого, данное понятие часто превращается в безразмерную метафору, что осложняет его научный анализ. Исследование проблемы одиночества затрудняется и тем, что в разных цивилизациях и обществах сложились определённые культурно-исторически и психологически обусловленные формы одиночества, а также способы отношения к нему и его переживания.

Особенно существенны отличия, сформировавшиеся в западно-христианской и восточно-азиатской культурах. Для Запада на протяжении последних столетий характерна ярко выраженная ориентация на индивидуальный успех. Основой общества признается отдельная личность, и все общественное устройство подчинено тому, чтобы она могла

реализовывать свои потребности и интересы, в первую очередь, экономические. Несмотря на происходившие в течение последнего столетия трансформации в сторону роста влияния общества и государства на личность, именно она и защита ее прав продолжают считаться основой и фундаментальным принципом социальной жизни.

Признание приоритета прав отдельного человека, – большое достижение, но это влечет за собой последствия. Одним из них становится формирование объективных (экономических и социально-политических) условий, способствующих обособлению людей («мой дом – моя крепость»), формированию у них философии индивидуализма с последующим развитием одиночества. Таким образом, сами принципы организации западного общества допускают возможность одиночества, и каждый человек сам должен справляться с этой проблемой. Наиболее типично это для США, где, с одной стороны, одиночество традиционно считается не только тяжелым переживанием, но и признаком неудавшейся жизни, а с другой, – человека с раннего детства приучают к нему. Еще М.Мид обратила внимание на особенность американского стиля воспитания маленьких детей, заключающуюся в том, что их надолго оставляют одних, в том числе на ночь [109].

Одиночество в западной культуре рассматривается как обязательное условие становления личности, а формы и способы его переживания – психологический механизм ее обособления, порождающий обратную обостренную потребность в человеческом тепле, выражающуюся в поиске любимого человека, друга, в поиске контактов, общения с людьми. Человеку нужно уметь переносить одиночество, но не допускать, чтобы другие люди думали, будто он одинок. Это – типичная для американского общественного сознания позиция. Известно, что оно порицает любые формы одиночества и выражает откровенное недоверие к тем, кто стремится к уединению. В американской культуре сформировался культ общения, вследствие чего проблема взаимодействия человека и общества, группы, межличностной

коммуникации является не только центральной для западной социальной психологии, но и одной из самых популярных тем для бытовых разговоров.

Для Востока традиционной является ориентация на нормы и долг. Основой общества являются небольшие социальные группы (роды и семьи), а человек является неотъемлемой частичкой общности, группы и должен защищать ее интересы, следовать ее правилам. Его индивидуальные достижения и успехи имеют значение лишь в той мере, в какой они приносят пользу общности, к которой он принадлежит. Отдельная личность, следовательно, занимает подчиненное положение, что закреплено в традиционном общественном сознании. Служение роду и семье, самопожертвование ради их блага, ради сохранения их чести и достоинства – одна из высших личных добродетелей.

Такие принципы общественного устройства объективно не предполагают одиночества, но в то же время лишают личность значительной части ее свободы и независимости и, как следствие, порождают обратное движение. Как и на Западе, создается объективная основа для конфликта между личностью и общностью, но природа его другая, противоположная. Связи между людьми, как социальные, так и межличностные, слишком сильны, и они поддерживаются всей мощью культуры и общественного сознания. Люди следуют культурным канонам, но начинают испытывать потребность не столько в единении (его и так хватает), сколько в разъединении. Восток нашел способ решения этой проблемы не на пути трансформации социального устройства, а через развитие специфической культуры общения и межличностных отношений. Поощряются сдержанность и слабая эмоциональная экспрессия, которые создают внешне видимые межличностные барьеры; пропагандируются индивидуальная медитация и углубленное самопознание, требующие уединения. Переживание одиночества становится одним из психологических механизмов, призванных обеспечить гармонию личности и общества.

В результате фундаментальных различий в западно - христианской и восточно - азиатской культурах формируются специфические личностные архетипы, выделенные К.Г. Юнгом – экстравертированный и интровертированный [187]. Ориентированный на индивидуализм Западный мир стремится смягчить взаимное обособление людей. Ориентированный на коллективизм Восточный мир, наоборот, пытается предоставить человеку необходимую ему меру обособленности. Отсюда внешняя замкнутость и недоступность, за которыми прячутся высокая интегрированность личности в социальные группы, ответственность, следование долгу.

Ни характерный для Запада индивидуализм, ни коллективизм Востока, таким образом, не предлагают полное решение проблем человека, что дало основание М.Буберу взяться за поиск «третьего пути». Он утверждал, что философия и психология индивидуализма могут понять только часть человека, а коллективизм вообще рассматривает его как часть. Истина лежит «между», но не между индивидуализмом и коллективизмом, а между человеком и человеком, между «Я» и «Ты» [35]. Немецкий философ рассматривал одиночество как негативное глобальное явление, создающее угрозу духовному и нравственному будущему людей, а потому требующее безусловного преодоления.

В отечественной традиции, в частности, в русской культуре, вплоть до конца прошлого века одиночество понималось как пространственное положение человека, степень объективной изолированности индивида. Даже в толковом словаре В.Даля нет понятия «одиночество», а есть только «одинокий» и некоторые производные от него, которые применяются для обозначения человека, живущего отдельно, изолированно от других людей [62]. Культ пространственного обособления от людей как предпосылка духовного общения с богом был характерен для средневекового православия. В дворянской культуре XVIII и XIX веков любовь к одиночеству связывалась с эстетическими переживаниями («уединение – подруга муз»).

В целом, русская культура представляет собой в плане отношения к проблеме одиночества сложную и противоречивую картину, не характерную ни для какой другой культуры. С одной стороны, в России сильны традиции коллективизма, имеющие древнейшие корни. Они нашли концентрированное выражение в известной поговорке: «На миру и смерть красна». Многие миллионы людей и в наши дни остаются внутренне верны этой культурной модели. С другой стороны, русская философская мысль с ее тягой к глубокому субъективизму и психологизму, с центральной проблемой духовного самосовершенствования человека, русское искусство и литература заполнены иным отношением и пониманием одиночества. Одиночество рассматривается в них как часть жизни интеллектуально, нравственно и духовно развитой личности. Если же такая личность начинает страдать, в этом нет ее вины: виновато общество, которое намного отстало в своем развитии. Ярким воплощением этой точки зрения явились литературные образы Чацкого, Онегина и Печорина, которые, по мнению классиков русской литературы (А.С. Пушкина, М.Ю. Лермонтова), являются «лишними», «потерянными» людьми, не нашедшими своего места в жизни. Итак, если в Америке одиночество считалось и считается признаком неудачника, то в России в нем есть что-то героическое.

Мировые религии так же демонстрируют неоднозначную трактовку одиночества. С одной стороны, одиночество, изоляция от людей рассматриваются как трагедия, наказание. В частности, и в Библии, и в Коране можно найти примеры изгнания людей (и ангела) из общины (рая) за совершенные ими грехи. Тот, кто изгоняется, теряет всех близких и обрекается на скитания среди чужих; он навсегда лишается того душевного комфорта и покоя, который создают у человека родственники и друзья. Напомним, что и в Древней Греции изгнание человека из общины, города (остракизм) было одной из тяжелых форм наказания.

С другой стороны, практически во всех религиях есть примеры позитивного истолкования и даже поощрения одиночества. Особенно ярко

это прослеживается в христианстве и буддизме, в которых развит институт монашества, предполагающий, особенно в крайних своих формах (отшельники, йоги и т.д.), полный отказ от мирской суеты, уход из общества. Такие отшельники нередко приобретали большой авторитет, их считали святыми, а официальная церковь никогда этому не препятствовала. Более того, она всегда рассматривала подобный образ жизни, как пример благочестия. Очевидно, что в данном случае общение и контакты с людьми трактуются как одна из форм мирских утех, а отказ от них превращается в одну из форм воздержания, которое пропагандируется всеми религиями. Необходимо только одно уточнение: церковь приветствует не вообще уединение, а только такое, в котором общение с другими людьми заменяется общением с Богом. Этот нюанс важен, т.к. он устраняет кажущуюся двойственность теологического отношения к проблеме одиночества. Дело в том, что во всех религиях системы взаимодействия Человек – Человек и Человек – Бог неравнозначны: первая является системой более низкого уровня, а вторая – более высокого. Тот, кто отказывается от взаимодействия с людьми, но посвящает себя общению с Богом, не может быть одиноким. Подлинно одиноким оказывается тот, кто лишен и того, и другого, кого изгоняют люди, и кто не обращается к Богу.

Заметим, что в библейских и коранических текстах изгнание из рая – не просто перемещение, в результате которого Адам и Ева меняют лучшее место жительства на худшее. Главное в том, что они лишаются того единения с Богом и той его любви, которыми обладали ранее. Во всех монотеистических религиях подлинным одиночеством является не пространственная уединенность и не отсутствие друзей и семьи. Подлинное одиночество для человека – безверие, отсутствие в его душе Бога.

Не случайно книга Ф.Ницше «Так говорил Заратустра» [117] посвящена анализу положения, в котором оказывается человек со смертью Бога. По его мнению, в конце XIX века: Бог умер в душах миллионов европейцев, переставших верить. Отсутствие бога в душе – так понимает Ф.Ницше

одинок, и он ищет выход из сложившегося тупика. Близких взглядов придерживаются некоторые современные теоретики. Например, Б.Миускович объясняет возникновение монотеистических религий стремлением людей преодолеть свое одиночество в мире. Бог у него трактуется как средство избавления от одиночества каждого в едином для всех универсуме [111].

Соотношение двух указанных аспектов проблемы одиночества привлекало значительное внимание теологов во все времена. Мотивы неизбежного земного одиночества прослеживаются в сочинениях Аврелия Августина, в понимании которого первородная греховность и смертность человека сами по себе определяют его одиночество; только стремясь к Богу, человек может преодолеть это состояние [5]. Здесь уже недвусмысленно указывается на то, что человек изначально одинок в Мире, и никакое общение, единение с другими людьми не могут помочь ему преодолеть своё одиночество. Избежать одиночества можно лишь на пути духовного слияния с Богом. Таким образом, уже в рамках ранней христианской теологии произошло выделение двух аспектов проблемы одиночества: духовного, от которого не спасает включённость в какую-либо человеческую общность, и физического, которое не является подлинным.

Такой же взгляд характерен для других мировых религий. Несколько особняком в этом отношении стоит, возможно, ислам, который вообще придает большее значение мирской жизни. Теоретик суфизма, Хазрат Инайят Хан, например, пишет о том, что счастлив лишь тот, кто способен испытывать дружеские чувства ко всем, кто не отделяет себя от других: «Именно благодаря этому дружескому отношению такой человек расширяет и разрушает стены, удерживающие его в темнице; и разрушая эти стены, он испытывает единство с Абсолютом» [169; 110]. В этих словах утверждается, что единение с другими людьми не отвращает от Бога, а является средством приближения к нему. Не случайно ислам всячески поддерживает идею общности верующих независимо от их социального и имущественного



положения; в нем слабее, чем в других религиях, развит институт отшельничества; отсутствует в отличие, например, от христианства институт целебата, т.е. обета безбрачия.

Тема одиночества нашла широкое отражение в творчестве ряда выдающихся писателей и поэтов. Яркими примерами являются «Робинзон Крузо» Д.Дефо, «Граф Монте-Кристо» А.Дюма, «Моби Дик» Г.Мелвилла, «Бесплодная земля» и «Степной волк» Г.Гессе, «Сердце тьмы» Д.Конрада, «Процесс» Ф.Кафки, «О времени и о реке», «Домой возврата нет» Т.Вулфа, «Ослепление» Э.Канетти, «Над пропастью во ржи» Дж.Сэлинджера, а также произведения А.Камю, А.Моравиа, Г.Белля, М.Фриша и др. В романах Д.Конрада одиночество часто символизирует темнота так же, у Т.Вулфа ее обозначает закрытая дверь. Люди, занимающиеся творческим трудом, в том числе литераторы, либо очень остро ощущают свое одиночество (Д.Г. Байрон, М.Ю. Лермонтов), либо сами испытывают потребность в нем (Ф.Кафка), Поэтому не удивительно и то, что они часто обращаются к этой теме. Это – попытки разобраться в себе.

Тема человеческого одиночества становится, например, сущностным, обобщающим принципом всех романов Т.Вулфа, где одиночество предстаёт неизменной основой изменяющегося сознания каждого индивида на протяжении всей его жизни. Он ясно дает понять, что рассматривает одиночество как универсальное состояние всего человечества, утверждая: «Одиночество отнюдь не редкость, не какой-то необычный случай, напротив, оно всегда было и остается главным и неизбежным испытанием в жизни каждого человека» [41; 40]. Нетрудно видеть, во-первых, что Т.Вулф говорит о духовном одиночестве, об одиночестве среди людей, т.к. в физической изоляции он и сам никогда не находился, во-вторых, несколько преувеличивает значение проблемы, распространяя на всех людей собственные жизненные искания и переживания.

Одним из наиболее глубоких литературных произведений, где поднимается проблема одиночества, является роман Г.Мелвилла «Моби Дик

или Белый кит». У Г.Мелвилла проблема одиночества рассматривается в ракурсе фундаментальной этико-философской проблемы соотношения добра и зла. Автор обращает внимание на то, что добро часто оказывается окружено алчностью и насилием и вынуждено вести неравную борьбу. В символическом образе кита, бороздящего огромные просторы океана, он показывает нравственное превосходство нерасторжимо связанного с самой природой одинокого добра, чести, свободы над мнимым коллективизмом жадности и зла.

Ряд писателей обращали внимание на разные аспекты проблемы одиночества. Так, Д.Дефо в «Робинзоне Крузо» показывает пример объективной изоляции человека, и на этой основе раскрывает его психологическую и духовную сущность. О.де Бальзак в «Утраченных иллюзиях» писал: «... Человека страшит одиночество. А из всех видов одиночества страшнее всего одиночество душевное» [18; 568]. Г.Гессе в «Степном волке» интересовало одиночество человека, оказавшегося между двумя культурами. Ни в той, ни в другой он не является своим, и не может приткнуться ни к одному берегу. Роман Дж.Стейнбека «Гроздь гнева» пронизан темой одиночества человека, покинувшего родину и не находящего себе пристанища на новом месте.

В философии проблема одиночества также вызывала самый яркий интерес. Г.В.Ф. Гегель и К.Маркс использовали более общее понятие «отчуждение» и придавали ему явно негативную смысловую окраску, рассматривая как своеобразную социальную «болезнь», корни которой, скорее, в системе, нежели в самом человеке. Более конкретный интерес проблема одиночества вызывала у мыслителей субъективно идеалистической ориентации. Это не случайно, поскольку доведенному до логического завершения субъективному идеализму остается признать существование единственной реальности – одинокого субъективного сознания. В мягкой форме это можно видеть у А.Шопенгауэра [181], в более жесткой у М.Штирнера, недвусмысленно назвавшего свое основное сочинение:

«Единственный, и его собственность». Он не просто признал одиночество в качестве типичного явления, а стал его апологетом. По М.Штирнеру, человек одинок, но это не является трагедией – так предопределено изначально. Человек живет в обществе, но он выше его и противостоит ему, а общество пытается подчинить человека. Обладающий индивидуальным сознанием субъект оказывается высшей инстанцией, а одиночество превращается в естественную форму его существования [182]. Отсюда автор приходит к заключению о свободе человека от общества и далее развивает политические идеи, благодаря которым до сих пор остается одним из виднейших теоретиков анархизма.

Своеобразный взгляд на проблему был характерен для Ф.Ницше. Согласно его взглядам, чем больше человек развивает свой дух и возвышается над своим окружением, тем более он становится подвержен одиночеству. Ф.Ницше призывает тех, кого он называет «великими людьми» не сливаться с «базарной толпой», но предостерегает их и от замыкания в самих себе [116; 258]. Сверхчеловек, в его трактовке, – не одиночка, возвышающийся над толпой карликов и не нуждающийся ни в чьей поддержке и понимании, как это иногда изображается. Из его идей вытекает необходимость создания некоего элитарного круга «великих людей». Таким образом, люди оказываются разделенными на «базарную толпу» и элиту. В рамках каждой из этих групп проблема одиночества оказывается решенной, но опасность такого разделения людей очевидна.

Впрочем, если относиться к ницшеанскому понятию Сверхчеловека лишь как к метафоре, то в изложенных взглядах нет ничего экстравагантного и эпатажного. Они оказываются аналогом неоднократно поднимавшейся темы одиночества творческой личности, которая в своих духовных исканиях не находит понимания. Если же обратиться к реальной жизни, то будет нетрудно убедиться в том, что чаша эта не миновала многих широко и мало известных писателей, ученых, философов, музыкантов, а также просто образованных людей. По мере развития цивилизации количество одиноких

увеличивалось. Особенно способствовала этому процессу начавшаяся в конце XIX века урбанизация. Скопление огромных масс населения в городах привело, с одной стороны, к увеличению числа контактов между множеством (большей частью незнакомых и малознакомых) людей, а с другой – к их обезличиванию. Сложилась парадоксальная ситуация, когда человек стал вынужден чуть ли не постоянно взаимодействовать с другими людьми, и, в то же время, лишился близких, доверительных отношений. С этого времени одиночество стало уделом не единиц, а тысяч людей.

Трансценденталисты (Г.Торо, Р.Эмерсон и др.) первыми обратили внимание на происходящие в отношениях между людьми трансформации. Они стали рассматривать одиночество как продукт городской жизни, наполняющий отчаянием сознание духовно и интеллектуально недостаточно развитых людей, и дарующий уединение, необходимое для творческой личности. Принцип уединения рассматривается ими, скорее, с позитивной стороны, ибо он подразумевает укрепление духовного потенциала личности, её социальное и творческое возмужание. Г.Торо, например, был не меньшим апологетом одиночества, чем М.Штирнер, но в его системе воззрений оно было не естественной данностью, а результатом развития общества и человека, средством их дальнейшего, прежде всего, нравственного совершенствования [156].

В понимании сущности и функций одиночества трансценденталистами, как и у Ф. Ницше, проявляется элитарная направленность. Создается мнение, что одиночество для Г.Торо перестает быть чисто социальной категорией и превращается в эстетическую. Уединение – удел духовно развитых, культурных и образованных людей, умеющих видеть, чувствовать, понимать прекрасное, необходимая часть их образа жизни. Что касается «массового» человека, то его проблемы мало интересуют философов данного направления.

Напротив, именно об одиночестве обывателя размышляли экзистенциалисты. Они продемонстрировали неоднозначное отношение к

данной проблеме. По Ж.-П. Сартру, одиночество представляет собой не социальную и не культурологическую, а онтологическую категорию. С его точки зрения, внутренняя изолированность человека в своем «Я» – основа любого индивидуального бытия [143; 85]. Появление другого человека или общности людей, разрушает эту основу и порождает кризис, конфликт, лежащий в основе субъективного чувства одиночества. Оно обнажается и становится явственным всякий раз, когда активные, заинтересованные, наполненные стремлением к взаимодействию люди сталкиваются с противоположными интересами и действиями. Поскольку такое столкновение неизбежно, толь же неизбежным становится одиночество. Таким образом, с точки зрения Ж.-П. Сартра, во-первых, с одиночеством сталкиваются все люди, во-вторых, оно является принципиально неразрешимой проблемой. Эта позиция, безусловно, является пессимистической.

А. Камю понимал данную проблему иначе. Он воспринимал одиночество человека как каинову печать современного общества и культуры, как порождение деформированного их развития. Растущее ощущение людьми своего одиночества, по его мнению, связано с развивающимся в западном обществе феноменом отчуждения (здесь его взгляды приближаются к марксизму). Люди все больше и больше отчуждаются сначала от природы, потом от полноценной трудовой деятельности, постепенно они начинают отчуждаться друг от друга и, наконец, от культуры и самих себя. Так появляются «посторонние» (это слово стало названием его наиболее известного литературного произведения) люди, которые лишаются устойчивых связей с социальной средой и в отрыве от нее теряют свою личность [76]. Как видим, позиция А. Камю от взглядов и трансценденталистов, и других экзистенциалистов: одиночество у него – не то, к чему надо стремиться, и не то, что неизбежно. Это – беда, с которой человечество должно бороться.

Итак, начиная с древнейших времен до сегодняшнего дня, в разных культурах и в разных философских системах мы находим различные формы одиночества, различные формы отношения к нему и его переживания. Для древности были характерны три формы: во-первых, испытание, воспитание одиночеством через различные обряды и ритуалы; во-вторых, наказание одиночеством, выражавшееся в изгнании из рода или общины или в заключении; в-третьих, появившееся, по-видимому, позже первых двух форм добровольное уединение, отшельничество. Американский этолог Дж.Р. Оди приводит также примеры функционального одиночества: у некоторых мексиканских племен маленькие дети (около 6-7 лет) проводят до недели и более в полном одиночестве, выполняя обязанности пастуха, и это – не воспитательная мера, не испытание, не обязательный обряд, а самая обыкновенная работа [119].

Все эти формы связаны с пространственно-временной изоляцией человека от других людей. Позже на их основе сформировались целые социальные институты: пеницитарная система, одним из краеугольных камней которой является наказание одиночеством, институт отшельничества и монашества и др. Все исторические формы одиночества сохраняются до сих пор и играют отнюдь не второстепенную роль в жизни современного общества и воспитании человека. Но в современном мире, в результате усложнения видов деятельности человека (в том числе, профессиональной), возникли разнообразные формы одиночества.

Очевидно, есть большая разница между вынужденным одиночеством Робинзона и одиночеством человека, ушедшего в добровольное изгнание; одиночеством космонавта или путешественника и одиночеством заключенного; одиночеством стариков, переживших всех родных, и одиночеством сирот, ничего не знающих о своих родственниках и т.д. Но современный индустриальный мир чрезвычайно обострил проблему в другом аспекте. Духовное одиночество, которое в предыдущие эпохи было уделом

немногих, в основном интеллектуально развитых и творчески одаренных людей, с начала XX века стало приобретать массовый характер.

В современном понимании проблема никак не вписывается в традиционные формы. В мире остается мало места пространственно-временному одиночеству. В то же время, всё больше возрастает роль духовного и психологического одиночества. Можно сказать, что оно из явления в большей степени объективного превратилось в преимущественно социально-психологическое и личностное. Проблемой стало, в сущности, не само одиночество, а отношение к нему и его переживание. В первую очередь, это связано с тем, что внешние обстоятельства жизни потеряли решающее значение для человека, а современные средства связи позволяют легче, чем раньше, решать проблему коммуникации.

Многогранная личность нашего времени нуждается в обособлении от других, добровольно ищет уединения. В то же время, она острее переживает одиночество как следствие дефицита значимого общения или невозможности (в том числе, неумения) выразить свои переживания. У большинства людей сочетается и то, и другое, т.е. иногда человек ищет уединения, а иногда близости. Все дело в том, насколько ему удастся реализовать обе потребности именно тогда, когда каждая из них актуализируется. Однако, потребность быть вместе с близкими людьми можно удовлетворить лишь в том случае, если они в принципе существуют и находятся в пределах досягаемости. Нередко человек чувствует себя оптимально как раз тогда, когда имеет возможность по своему желанию либо уединиться, либо проводить время в кругу близких людей, либо оказаться в гуще городской толпы.

У современного человека одиночество нередко оказывается добровольным и исполненным внутреннего смысла. Этот сознательный выбор может быть связан с выполнением хорошо оплачиваемой или общественно значимой профессиональной деятельности, с реализацией поставленных человеком перед собой целей, в том числе духовных. В этом

случае человек познаёт себя, свой собственный внутренний мир. Такое одиночество приносит немалую пользу, т.к. даёт возможность оценить дружбу, товарищество, человеческое общение, и, наконец, любовь. Люди творческие обычно дорожат минутами уединения, для них временное одиночество во благо. Именно в такие периоды у них появляется озарение [94].

Для людей, которые по складу характера склонны к уединению, пространственно-временное одиночество – норма жизни. Они не просто хорошо его переносят, но и сами к нему стремятся, в том числе выбирают соответствующие профессии. Тенденцию к полной физической изоляции от людей можно наблюдать в редких случаях у личностей, находящихся на грани патологии. С другой стороны, в обыденном сознании миллионов людей, особенно молодых, одиночество продолжает оставаться связанным преимущественно с негативными переживаниями, со страстным желанием не находиться одному и трагедийным переживанием невозможности практически осуществить это желание. Не случайно проблема одиночества рассматривалась в психологии сначала как частный аспект проблемы общения, и только позже стало очевидно, что она связана не только с общением, но и с социальными проблемами, а также со свойствами личности.

Такое одиночество связано с «переживанием человеком его оторванности от сообщества людей семьи, исторической реальности, гармоничного природного мироздания» [94; 68]. Оно не обязательно возникает в физической изоляции от других. Как уже было отмечено, многие испытывают одиночество как раз находясь в центре группы, в кругу семьи, в обществе родных и знакомых. Поэтому социально-психологическое одиночество, в отличие от объективной изолированности отражает отсутствие у человека развитых аффилиативных потребностей или внутренний разлад человека с самим собой, воспринимаемый им как неполноценность своих отношений с миром, как кризис ожиданий. В



последнем варианте одиночество представляет угрозу для самореализации личности.

Понятием «одиночество» можно обозначить разные, весьма отличающиеся друг от друга явления. В одних случаях под ним подразумевается пространственно-временная (физическая) изолированность человека от других людей. В других – отсутствие у него близких отношений, взаимопонимания с людьми при наличии для этого всех объективных возможностей. Одиночеством называют, и добровольный отказ от взаимодействий с социальным окружением или сознательное нежелание сближаться с кем бы то ни было, и вынужденное ограничение моторно-визуальных и (или) информационных связей на тот или иной промежуток времени. Как об одиноком, говорят и том, кто тяжело переживает даже кратковременную физическую или психологическую (или и ту, и другую) изолированность, и о том, кто стремится к уединенности и искренне радуется ей.

Какое понимание более верно? В рамках разных наук могут быть правомерны различные подходы, но, поскольку данное исследование является психологическим, необходимо отдельно говорить о пространственно-временном и собственно психологическом одиночестве как о различных явлениях, которые могут совпадать, но могут существовать и независимо друг от друга. Каждое из них может возникать по разным причинам, не имеющим никакого отношения к психологии. Но каждое из них может вызывать различное отношение, и по-разному переживаться конкретной личностью. Каждое из них, следовательно, может быть предметом психологического исследования, но, если в первом случае проблема одиночества оказывается более тесно связана с изучением процессов интеракции и коммуникации, то во втором – с изучением процессов формирования межличностных отношений и взаимопонимания между людьми.

В первом случае одиночество как объективный феномен, описываемый в пространственных и временных параметрах, оказывается условием, на фоне которого протекают различные психические явления, в том числе отношение к собственному одиночеству и его переживание. Однако это условие носит не частный характер; оно затрагивает не какой-то отдельный аспект жизни, а всю ее целиком. Причина этого явления заключается в том, что вся специфика пространственных и временных параметров такого одиночества состоит в отсутствии вокруг людей. Люди же – важнейший элемент внешней среды для человека. Их наличие или отсутствие создает совершенно разные социально-психологические ситуации.

Во втором случае объективно обусловленной ситуации одиночества нет: вокруг человека много разных людей, но либо взаимодействие и коммуникация с ними приобретают эпизодический характер, либо являются поверхностными. Результатом становится то, что, как и в первом случае, человек начинает испытывать ощущение (чувство) своей изолированности: как будто между ним и другими существует какая-то невидимая стена. Безусловно, эта ситуация отличается от предыдущей. В ней присутствуют люди, но дело в другом: в мере психологической близости с ними. Заметим, что наличие хотя бы одного - двоих близких людей при достаточно частых встречах с ними для многих полностью снимает проблему. Поэтому суть одиночества в данном смысле состоит в отсутствии у человека психологически и духовно близких людей, причем возможны два варианта: а) их полное отсутствие, б) временная оторванность от них, невозможность интеракции и коммуникации с ними.

Итак, две основные формы одиночества имеют хорошо заметные отличия друг от друга. Первая форма проще для описания и диагностики: например, любого человека, по какой-то причине ведущего обособленный образ жизни, можно считать одиноким (так и делает официальная статистика). Вторая форма сложнее: она не имеет никаких легко фиксируемых признаков, с помощью которых можно было бы определить

того или иного человека в качестве одинокого. В данном исследовании нас будут интересовать обе указанные формы одиночества, а более подробно теоретические аспекты его исследования как социально-психологического явления, в том числе существующие классификации будут рассмотрены в последующих двух параграфах.

## **1.2. Проблема одиночества в современной психологии и социальной психологии**

Психологических и социально-психологических исследований интересующей нас проблемы недостаточно. В первую очередь, это касается отечественных исследований. Так, за последние 30 лет предпринято всего лишь несколько психологических и педагогических работ, в которых слово «одиночество» вынесено в заголовок [55, 63, 67, 85, 91, 94, 115, 145, 170, 180]. Возможно, это связано с тем, что данная проблема выглядит чисто прикладной, психотерапевтической, а практическая психология в стране до сих пор развита слабо.

Отметим, впрочем, что имеются социологические исследования, в которых используются термины «одинокий», «одиночество». Но дело в том, что социологи часто вкладывают в них формальный смысл – тот, который они имеют в языке официальной статистики и демографии. В качестве одиноких рассматриваются все люди, не имеющие семьи: так и не создавшие ее, разведенные, вдовцы и вдовы и т.д. Однако, как показывает проведённый нами в предыдущем параграфе анализ, проблема одиночества гораздо сложнее, и социолого-демографическое ее понимание не отражает всей сложности вопроса.

В зарубежной науке тоже нет большого потока публикаций в данной области. Еще 20 лет назад ряд исследователей с удивлением отмечали явный недостаток и теоретических разработок, и эмпирических данных [126, 142,

174, 192, 197]. Тем не менее, Д.Перлман и Л.Э. Пепло смогли выделить восемь теоретических подходов к проблеме: психоаналитический, феноменологический, экзистенциальный, социологический, интеракционный, когнитивный, интимный и системный [203]. В виду различной степени их разработанности мы остановимся только на некоторых и, кроме того, обратим внимание на взгляды А.Маслоу, развивавшиеся в рамках гуманистической психологии.

Тема одиночества очень хорошо вписывается в общие рамки психологической теории З.Фрейда, хотя в теоретическом плане специально не анализировалась ни им самим, ни его последователями. Наиболее полный обзор исследований проблемы с психоаналитических и психодинамических позиций был выполнен П.Лидерманом [199], который осуществил также попытку выстроить относительно целостную концептуальную модель.

Одной из центральных идей психоанализа является тезис о непрерывном противостоянии между бессознательными инстинктами и влечениями человека, с одной стороны, и усвоенными им морально-этическими императивами, – с другой. Эта идея уже предполагает возможность отчуждения и обособления личности как одного из вариантов развития такого противостояния. Но одиночество, психологами фрейдистского направления всегда рассматривалось как патология. Э.Фромм, например, писал об огромном значении «первичных связей» человека с миром: «...человек, у которого нет такой связи, является, по определению, душевнобольным», он «...нуждается в том, чтобы преодолеть чувство устрашающего одиночества» [167; 104]. Поскольку Э.Фромм, прежде всего, психотерапевт, то одиночество, которое не устрашает, им не замечается. Но «психотерапии нужны заранее заданные приоритеты», т.к. ее целью является не познание человека, а его изменение [167; 55]. Как мы увидим далее, подавляющее большинство исследователей проблемы одиночества исходят из логики именно психотерапевта, а не ученого.

З.Фрейд считал, что разлад и нарушения в системе связей человека с ближайшим социальным окружением, которые возникли в раннем возрасте, и причины которых перестали осознаваться, могут приводить к формированию обостренного чувства отчужденности, страха сближения, а неумение и неспособность строить близкие отношения с людьми на фоне наличия потребности в них становится базой для развития невротических состояний. Причины таких нарушений и расстройств он видел в сексуальной сфере, точнее в негативном опыте сексуальных переживаний детства, связанных с впечатлениями, полученными в конкретных ситуациях, с культурными запретами на проявления сексуальности и чувством вины в связи с их нарушением, перенесенными наказаниями и т.д. [163]. Одиночество личности оказывается следствием развившихся у нее невротических черт и, в свою очередь, способствует дальнейшему их усилению. Таким образом, одиночество – то, что плохо переносится личностью, то, от чего она страдает, и что нуждается в преодолении. Позитивные формы его переживания в рамках фрейдистской теории можно рассматривать как примеры сильной психологической защиты.

Безусловно, изложенное понимание проблемы представляет значительный интерес, особенно в прикладном плане, т.к. уделяет огромное внимание глубинным психологическим причинам возникновения явления, но очевидно, что оно принижает позитивную сторону феномена. Одиночество расценивается как явление патологического происхождения, в результате чего даже не возникает вопроса о том, возможно ли «здоровое», не невротическое одиночество?

Развернутый анализ проблемы одиночества проведён в рамках интеракционизма. Здесь одиночество рассматривается тоже в негативном плане как тяжелое психическое состояние, вызванное социальной или эмоциональной изоляцией. Р.С. Вейс пишет: «Я убежден, что существуют фактически два эмоциональных состояния, которые люди, пережившие их, склонны расценивать как «одиночество». Я называю эти состояния

соответственно эмоциональной изоляцией и социальной изоляцией. Первое, как мне кажется, вызвано отсутствием привязанности к конкретному человеку, а второе – отсутствием доступного круга социального общения» [38; 119]. Более подробно эта позиция изложена им в другой работе, в которой он указывает, что при первом типе изоляции человек ощущает внутреннюю пустоту, оцепенение, апатию, а при втором – скуку, ощущение бесцельности жизни [94; 18-19].

Понимание одиночества как некоего психического состояния распространено и на научном, и на бытовом уровнях. Однако, оно создает теоретические сложности. Пожалуй, это тот случай, когда первоначальный смысл слова был перенесен с обозначения объективного состояния изоляции на обозначение наиболее типичного комплекса чувств и переживаний, возникающих у человека при изоляции. Но поскольку изоляция (по крайней мере, временная) может приводить к появлению не только фрустрирующих, но и позитивных психических состояний, возникает необходимость обозначить их другим понятием. Стабильного термина до сих пор никем не предложено. Из имеющихся вариантов лучшим, на наш взгляд, является «уединение», однако, оно используется в языке для обозначения не комплекса переживаний, а социальной, как правило, временной и, как правило, добровольной изоляции (хотя говорят и о вынужденном уединении). Таким образом, эти термины в рамках понятийного аппарата, развиваемого Р.С. Вейсом, оказываются не рядоположенными.

Главная сложность, впрочем, заключается в другом. Если одиночество – психическое состояние, оно должно характеризоваться специфическими только для него параметрами. Различные типы и параметры одиночества изучались как отечественными, так и зарубежными специалистами, разработавшими различные теории психических состояний. Однако, одиночество не вписывается ни в одну из них. Например, А.О. Прохоров пишет: «С позиций системного подхода и концепций самоорганизации неравновесные состояния представляют собой функциональную структуру,

образующуюся при нарушении симметрии между организмом и средой» [131; 10-11]. С этих позиций одиночество может быть рассмотрено, скорее, как одна из разновидностей нарушения указанной симметрии, на базе которой и возникают различные психические состояния. Иными словами, одиночество – причина, вызывающая возникновение психических состояний, но оно не является самим состоянием. Именно так оно интерпретируется в только что цитировавшейся книге А.О. Прохорова [131; 27].

Невозможно определить одиночество и как переживание. У.А.Садлер и Т.Б. Джонсон указывают: «В противоположность состоянию изоляции, которое является объективным, внешне обусловленным, одиночество – субъективное внутреннее переживание» [142; 24]. Как о переживании, говорит об одиночестве также В.Серма: «... одиночество, – скорее, субъективное переживание, чем внешнее состояние, которое могут наблюдать и оценивать беспристрастные судьи» [146; 230]. Но проблема в том, что такое специфическое переживание выделить невозможно. Более того, как справедливо отмечают другие исследователи, «не существует какого-либо уникального набора эмоций, ассоциируемого с одиночеством» [126; 170]. Действительно, при одиночестве человек испытывает массу разных переживаний. Если даже согласиться с тем, что они носят исключительно негативный характер, они будут разнообразны: грусть, печаль, обида, раздражение, тревога, отчаяние, самоуничтожение и т.д. Но отдельной эмоции или чувства под названием «одиночество» не существует.

Не спасает положения и указание на то, что одиночество – это комплексное переживание (чувство), выражающее «определенную форму самосознания» [142; 27]. С этой позиции, одиночество оказывается чем-то однопорядковым, например, с любовью. Может показаться, что это действительно так: если человек переживает одиночество, у него нет любви или любимого (любимой). Но не все так просто. Наоборот, одиночество может стать особенно обостренным и тягостным при неразделенной любви. Только взаимная любовь исключает негативные переживания и способна

устранить осознание себя несчастным, но взаимная любовь – не чувство и не переживание, это – ситуация жизни. Таким образом, трактовать одиночество как психическое состояние или переживание невозможно, прежде всего, в силу его психологической не специфичности.

Сторонники когнитивной психологии считают, что «одиночество наступает в том случае, когда индивид воспринимает несоответствие между двумя факторами – желаемым и достигнутым уровнем собственных социальных контактов» [127; 160]. Вот еще один пример такого подхода: «Понятие одиночества связано с переживанием индивидом ситуаций, воспринимаемых как нежелательный и неприемлемый для него дефицит определенных отношений в их количественном и качественном измерении. Важно различать эти субъективные чувства одиночества и объективную социальную изоляцию индивида...» [65; 306]. В обоих случаях заметно влияние теории когнитивного диссонанса Л.Фестингера [195]. Аналогичное понимание предлагается и другими авторами. Например, Д.И. Янг пишет: «Одиночество – отсутствие или воображаемое отсутствие удовлетворительных социальных отношений» [192; 553]. Признание роли когнитивных компонентов в феномене одиночества характерно и для сторонников других теоретических моделей. Так, придерживающийся экзистенциальных позиций Б.Миюскович отмечает: «... цель нашего исследования – показать одиночество как явление, характерное, прежде всего, для сознания, доказать, что оно есть «самосознательное осознание» изоляции...» [111; 54]. Действительно, трудно представить переживание человеком одиночества, если он его не осознает. Тогда он не в состоянии определить суть своего состояния и переживания, т.е. не может идентифицировать ситуацию. Максимум, на что он способен, переживать, не имея представления о сущности своего переживания и о его причинах.

Есть основания думать, что когнитивный подход при всех его достоинствах склонен к теоретическим упрощениям в данном вопросе. Известно, например, о наличии у животных аффилиативной потребности,



неудовлетворение которой переносится ими очень тяжело. Дж.Р. Оди приводит доказательства того, что одиночество переживают не только люди, обладающие сознанием и понятийным мышлением, но и животные, у которых нет ни того, ни другого [119]. Кроме того, некоторые особенности ощущений, переживаний и поведения человека и животных, оказавшихся в одиночестве (в данном случае мы имеем в виду изоляцию), оказываются очень похожими на психические явления, возникающие при сенсорной депривации [119].

Когнитивный диссонанс – лишь формальный психический механизм, который может возникнуть, в связи с чем угодно. Появление рассогласования на когнитивном уровне позволяет человеку только понимать, что в его жизни что-то складывается не так. В нашем случае возникающий диссонанс сообщает человеку об одиночестве, но не является самим одиночеством. К тому же, осуществляя когнитивные операции, люди опираются на культурные стандарты и нормы, постоянно сравнивают свой уровень социальных контактов с контактами знакомых. Поэтому в рамках когнитивной ориентации одиночество начинает пониматься как относительный, сугубо культурный феномен, а на наличие у него биопсихических экзистенциальных корней не обращается внимание. Особенно ярко это прослеживается у Д.И. Янга. «Иными словами, – пишет он, – точка зрения человека на его отношения в обществе – вот самая важная детерминанта, удовлетворённости человека своими дружескими связями и, следовательно, меры испытываемого им чувства одиночества» [192; 552-553].

Согласно позиции Д.И. Янга, что одинок тот, кто сам себя считает одиноким. Клиент, явившийся к психотерапевту и жалующийся на одиночество – одинок; все остальные люди – не одиноки: «...я не назову одиноким человека, который в социальном плане лишен общества других людей, но не проявляет никаких признаков психического расстройства» [192; 554]. Сходную с Д.И. Янгом позицию занимают и другие исследователи.

Например, Д.Майерс пишет: «Одиночество, постоянное или временное, – *болезненное* (курс. наш – Г.Ш.) сознание того, что наши социальные взаимоотношения не столь обширны или значимы, как нам хотелось бы» [107; 210]. Очевидно, это пример сильного искажения существа проблемы, сведённой к утилитарному психотерапевтическому подходу, связанный с нежеланием взглянуть на нее шире, чем это необходимо для решения узкопрофессиональных задач.

Создается впечатление, что многие авторы постоянно смешивают причины и следствия, ставят диагноз, в котором «болезнь» отождествлена с вызывающей ее причиной. Человек в одиночестве ищет причину своих психологических проблем и приходит к выводу о том, что в них виновато одиночество, и, если ему удастся его преодолеть, то все образуется. Человек понимает, что его одиночество имеет какие-то причины, в том числе личностные, и идет к психотерапевту. В конечном счете, здесь имеет место почти то же самое, что и в медицине: некое заболевание (следствие) может быть вызвано вирусной инфекцией (причина), однако сам вирус – не болезнь, и одна и та же его концентрация в одном организме приведет к заболеванию, а другой организм может обладать иммунитетом против него. Так и одиночество нельзя свести ни к когнитивному диссонансу, ни к чувству или переживанию. Это – причина, способная вызвать диссонанс и негативные чувства, но она может не вызвать ни того, ни другого.

Другим недостатком когнитивного подхода является то, что несоответствие между желаемым и достигнутым уровнем контактов может возникнуть и в результате превышения достигнутого над желаемым. Ясно, что это уже совсем другая ситуация, в которой можно говорить об испытываемом человеком недостатке одиночества. Как видим, при всем отличии от фрейдистского и интеракционистского подходов когнитивный смыкается с ними в общем понимании и оценке явления, а сам термин «одиночество» считает возможным использовать только для обозначения специфической по содержанию формы неудовлененеудовлетворенности

человека. Он исходит из спорной посылки, что одиночество это – всегда плохо, и люди всегда стремятся избегать его.

Не лишним будет указать, что сторонники когнитивной трактовки столь же часто называют одиночество переживанием, как и сторонники интеракционного и других подходов. Например, Л.Э. Пепло, М.Мицели, Б.Мораш указывают: «Одиночество – это тяжелое эмоциональное переживание: глубоко одинокие люди очень несчастны» [126; 170]. В результате такого понимания размываются всякие грани между одиночеством и депрессией. Л.М. Хоровиц, Р.де С. Френч и К.А. Андерсон вынуждены были отметить: «Мы обнаружили, что 18 признаков одинокой личности почти полностью повторяются в прототипе депрессивной личности. Другими словами, прототип одинокой личности уже заложен в прототипе депрессивной личности» [174; 253]. И далее: «... результаты измерения депрессии были практически идентичными результатам измерения одиночества» [174; 267]. Если учесть, что 18 признаков – это все выделенные авторами признаки, то очевидно полное наложение этих явлений: одиночество в итоге оказывается всего лишь особым случаем, разновидностью депрессии. Иного и трудно ожидать от исследований, которые основываются на изначальной трактовке одиночества как негативного психического явления и которые строятся на соответствующих измерительных шкалах.

Иная позиция в этом плане характерна для гуманистической психологии. Представителями данного направления было заимствовано принципиальное положение антропологической философии XX века о свободе человека, свободе выбора им себя и смысла своей жизни. Не вдаваясь в подробное описание взглядов наиболее яркого представителя данного направления А.Маслоу, отметим, что стержневой темой в его взглядах является проблема самоактуализации личности и реализации человеческого потенциала. Если личность не имеет возможности реализоваться, она может прийти к отчаянию, потере смысла жизни,

негативно переживаемому одиночеству. Но, с другой стороны, в любой ситуации можно найти формы преодоления трудного состояния через общение, труд, любовь.

В концептуальной схеме представителей гуманистической психологии основным является представление о необходимости максимальной творческой самореализации личности, её креативности как универсальной человеческой характеристики, равнозначной истинному психическому здоровью. Человека, вышедшего на уровень самоактуализации, отличает высокая самооценка, он принимает других. А.Маслоу пишет: «Обо всех моих испытуемых можно сказать, что они умеют спокойно и безболезненно переносить одиночество. Мало того, ... они *любят* (курсив А.М.) одиночество или, по крайней мере, относятся к нему с гораздо большей симпатией, чем среднестатистический человек» [108; 233]. Дальнейший анализ текста показывает, что он имеет в виду не пространственно-временное, а психологическое одиночество: «...самоактуализирующийся человек не нуждается в друзьях» [108; 234].

Если сравнить эти высказывания с утверждением Б.Миюсковича: «Только тот любит одиночество, кто не осужден его испытывать» [111], – , то станет ясно, что в концептуальном поле гуманистической психологии предлагается более широкое понимание одиночества, чем в других теоретических направлениях. Не отрицая его негативных аспектов, представители данного направления справедливо указывают на возможность разных типов одиночества, разного отношения к нему и переживания его, разных механизмов его формирования. В то же время, ни сам А.Маслоу, ни его последователи не провели основательных эмпирических исследований проблемы с охватом разнообразных групп людей и не дали ее целостного концептуального описания.

Несмотря на некоторое внимание к проблеме одиночества классиков отечественной психологии, никто из них, к сожалению, не предложил своего определения данного явления. Анализ существующих определений

показывает, что имеются разные подходы. В целом они различаются по ряду признаков, основными из которых являются: а) понимание одиночества как объективного состояния (ситуации) изолированности или как психологического состояния, неразрывно связанного с переживанием и не существующим вне его; б) понимание его как состояния, вызывающего исключительно негативные переживания (характеризующегося ими), или эмоционально нейтрального, способного вызывать (характеризоваться) переживаниями любой модальности в зависимости от индивидуальных особенностей личности.

В Психологическом словаре даётся следующее определение: «одиночество – один из психогенных факторов, влияющих на эмоциональное состояние человека, находящегося в изменённых (непривычных) условиях изоляции от других людей» [132; 248]. Эта фраза и весь последующий текст статьи свидетельствуют о том, что авторы словаря сводят проблему одиночества к проблеме пространственно-временной изоляции. Оно для них тождественно физическому отсутствию рядом с человеком других людей. Согласиться с таким пониманием мы полностью не можем, т.к. оно несколько искажает суть явления.

Совершенно противоположное понимание одиночества предлагает Р.С. Немов, который пишет: «Одиночество – тяжёлое психическое состояние, обычно сопровождающееся плохим настроением и тягостными эмоциональными переживаниями» [115; 516]. Можно отметить, что в этом определении, наоборот, полностью игнорируется объективная составляющая одиночества. Оно оказывается всего лишь одним из множества психических состояний, возникающих и развивающихся в эмоциональной сфере личности. Одиночество превращается даже не в социально-психологическое, а в просто психологическое явление, причем исключительно негативное по содержанию. С этим также трудно согласиться, потому что одиночество может переживаться по-разному, т.е. вызывать разные психические

состояния. Следовательно, оно является не самим психическим состоянием, а условием его возникновения.

Можно предполагать, что подобный подход к пониманию явления типичен для тех, кто идет к научным обобщениям из практической психологической работы с людьми. Естественно, что к практическим психологам обращаются за помощью люди, страдающие от одиночества, для которых оно оказывается проблемой. Те же, кто чувствует себя в одиночестве вполне нормально, не придут к психологу-консультанту. Таким образом, мы имеем дело с односторонней трактовкой феномена.

Приведём ещё несколько определений понятия «одиночество». Известный специалист в социологических и социально-психологических проблемах молодежи, И.С. Кон предлагает свой взгляд на феномен одиночества: «Мучительное, напряжённое одиночество – тоска, субъективное состояние изоляции, непонятности, чувство неудовлетворённой потребности в общении, человеческой близости» [86; 180]. Можно отметить отсутствие научной строгости в данном определении, но, в отличие от предыдущих в нем указывается на то, что одиночество – «субъективное состояние изоляции». Иными словами, здесь отмечается два важных, с нашей точки зрения, момента. Во-первых, указывается, что одиночество – состояние, но не только эмоциональное, а, скорее, комплексное, включающее в себя и эмоциональные, и рациональные компоненты. Одиночество трактуется как субъективное отражение и оценка личностью своего объективного положения в системе социальных и межличностных связей и отношений. Во-вторых, сутью этого отражения является осознание и ощущение своей изоляции, (пространственно-временной или психологической). Позиция И.С. Кона приближается в некоторых аспектах и к когнитивной, и к интеракционистской. Тем не менее, можно заметить, что он характеризует одиночество как негативное явление.

Ряд исследователей трактуют одиночество как духовное состояние, пронизывающее всю структуру личности. Оно связано с другими ее

структурными элементами, прежде всего с сознанием и самосознанием, деятельностью, поведением, характером [94]. Данная точка зрения тоже правомерна, но недостаточно конкретна. Во-первых, нет сомнения в том, что одиночество вносит нечто специфическое и в сознание, и в деятельность, и в характер человека, но также верно и то, что оно само в значительной степени обуславливается всем перечисленным. Это еще ничего не говорит о специфике явления. Во-вторых, возникает вопрос, что подразумевается под «духовным состоянием»? Может ли, например, ситуация Робинзона считаться подобным состоянием, а если нет, значит ли, что он не был в одиночестве?

Впрочем, подобные и другие вопросы возникают по поводу каждой из рассматривавшихся трактовок сущности одиночества. Поэтому целесообразно обратить внимание на имеющиеся в науке классификации видов и причин одиночества. Это – действительно важно, т.к. точное определение всех явлений, к которым может быть приложено то или иное понятие, часто позволяет преодолеть многие теоретические затруднения.

Наиболее общая классификация предложена, с нашей точки зрения, У.А. Садлером и Т.Б. Джонсоном. Они указывают «...измерения одиночества... *четырёхчленны, и их можно обозначить как космическое, культурное, социальное и межличностное измерения*» (курсив авторов) [142; 31]. Этот подход можно назвать уровневый. Он сочетает в себе теологические, философские и психологические трактовки сущности явления. «Космическое» одиночество в понимании этих авторов включает в себя теологический аспект и оказывается близким к сартровскому экзистенциальному одиночеству; культурное – означает утрату чувства духовной связи с социальной средой; социальное – ограниченность контактов и общения; межличностное – отсутствие эмоциональной и интимной близости.

Р.С. Вейс выделяет два разных типа одиночества: социальную и эмоциональную изоляцию. Первая вызвана отсутствием доступного круга

социального общения, а вторая – отсутствием привязанности к конкретному человеку. Складывается, однако, мнение, что социальная изоляция сама по себе не рассматривается автором как одиночество. Она превращается в него тогда, когда начинает переживаться, когда у субъекта возникает субъективное отношение к собственной изоляции. Не случайно явление в целом обозначается Р.С. Вейсом как эмоциональное состояние.

Д.И. Янг использует иное основание для классификации. Его интересует длительность одиночества, и в результате наблюдений он выделяет 3 формы одиночества: хроническое одиночество, развивающееся тогда, когда в течение длительного времени индивид не может установить социальные связи и удовлетворить свои потребности; ситуативное одиночество, которое чаще всего возникает как следствие стрессовых событий в жизни (смерть супруга или разрыв брачных отношений) и существует до тех пор, пока субъект не смирится со своей потерей; преходящее одиночество – наиболее распространённая форма, для которой свойственны кратковременные приступы чувства одиночества [192; 557]. Таким образом, мы сталкиваемся с характерным для когнитивной позиции пониманием одиночества как сугубо психологического феномена, связанного с отношением, оценкой и переживанием. Сама объективная основа явления, по существу, исключается из него и не анализируется.

Дж. де Джонг-Гирвельд и Д.Раадшелдерс выделяют три измерения одиночества: 1) «эмоциональные характеристики», связанные, по их мнению, с отсутствием позитивных и наличием негативных эмоций; 2) «тип ущербности», который определяет суть того, что не хватает человеку (отдельно рассматриваются отсутствие интимной привязанности, чувство опустошенности, чувство покинутости); 3) «временную перспективу», в зависимости от которой выделяются полностью не удовлетворённые своими отношениями безнадежно одинокие люди, пассивно и устойчиво одинокие люди, периодически и временно одинокие люди [65]. В рамках этого измерения первым двум типам соответствует хроническое, долговременное



одинокость, третьему типу – ситуативное одиночество. Ко второй группе (пассивно и устойчиво одинокие) относятся люди, приспособившиеся к одиночеству и не делающие попыток изменить ситуацию, а к первой – сильно озабоченные своим положением. Это – существенное дополнение к другим классификациям, в которых позитивное и нейтральное отношение человека к своему одиночеству игнорировалось.

Более четко такое основание использовано в другой классификации, в которой выделяются активное (желанное, необходимое) и пассивное (вынужденное, пугающее) одиночество [94]. Автор придерживается позиции, что переживание одиночества носит не только негативный характер.

Таковы основные точки зрения, имеющиеся в психологической литературе, которые в разных вариациях поддерживаются и другими авторами [115, 134, 139, 145, 170]. По-видимому, все они имеют право на существование, но ни одна не может претендовать на исключительное положение. Будучи сложным, многоаспектным социально-психологическим явлением, одиночество может быть описано в полном виде только с помощью многомерных классификаций.

Представляет интерес анализ причин, приводящих к одиночеству. В психологии для объяснения многих явлений традиционно выделяются две большие группы факторов: ситуационных (внешних, объективных) и личностных (внутренних, субъективных, характерологических). Исследования проблем одиночества – не исключение. Так, Р.С. Вейс выделяет ситуации, при которых возникает вероятность одиночества: развод, смерть, потеря близкого человека, – и указывает на психологические свойства личности, черты ее характера, приводящие к одиночеству: сосредоточенность на своём внутреннем мире, застенчивость, низкая самооценка [38; 121]. Нетрудно заметить, что среди личностных черт, способствующих одиночеству, он называет лишь такие, которые так или иначе связаны с неуверенностью человека в себе, а среди ситуативных

факторов указывает только на те события, которые должны вызывать негативные переживания.

Поскольку ситуационные факторы разнообразны и всегда выступают в качестве внешнего условия для психологических явлений, психологами уделяется больше внимания личностным факторам, т.е. поиску комплекса характерологических черт или отдельных свойств, яркая выраженность которых создает у человека предрасположенность к одиночеству. Некоторые авторы прямо говорят об одиночестве как личностном свойстве. Например, Д.Рассел задается вопросом: «Что такое одиночество – состояние или свойство?» И сам же отвечает: «Несомненно, одиночество может быть и тем и другим». Далее, ссылаясь на Ч.Спилбергера, он продолжает: «Различие между одиночеством как состоянием и одиночеством как чертой характера аналогично различию между состоянием тревожности и тревожностью как чертой характера...» [134; 219-220]. Таким образом, одиночество ставится в один ряд с тревожностью и превращается в одно из эмоциональных явлений. Можно понять психолога, старающегося все объяснить с позиций собственной науки, но думается, излишняя психологизация может порой помешать достижению истины.

Л.М. Хоровиц, Р де С. Френч и К.А. Андерсон рассматривают «прототипы» одинокой личности, Они считают, что одинокие люди обладают признаками, которые можно объединить в три группы. Первая из них представлена чувствами и мыслями: ощущение и понимание (истинное или иллюзорное) своей непохожести на других, своей ненужности никому, неполноценности. Вторая группа признаков связана с поведением одиноких людей, с типичными для них поступками: избегание социальных контактов, самоизоляция от остальных. В третью группу ими включены возникающие у одинокого человека параноидальные ощущения, включая чувство злости и подавленности [174; 260]. Авторы рассматривают свою модель как некое приближение к истине и убеждены, что уникальность содержания понятия

одинокства даёт возможность делать только вероятностные предположения об одиноких людях вообще.

Болгарский психолог Л.Симеонова [180] сделала попытку сгруппировать людей, подверженных к одиночеству, по их характерным поведенческим особенностям и выделила следующие типы:

1. Люди с ненасытной потребностью в самоутверждении, у которых в центре внимания стоит только собственный успех.

2. Люди с сильно выраженной стереотипизацией поведения, вследствие которой они не в состоянии выйти из рамок выбранной ими роли и не могут позволить себе раскованность.

3. Люди, отличающиеся, напротив, сильной нестандартностью в поведении, у которых мировосприятие и поступки не соответствуют установленным в доступных для них группах правилам и нормам.

4. Люди, сосредоточенные на своём внутреннем мире, представляющие события собственной жизни и свои внутренние состояния исключительными, не похожими на все то, что происходит с другими.

5. Люди застенчивые, с заниженной самооценкой, недооценивающие себя как личность и в силу этого боящиеся быть неинтересными, стремящиеся всегда держаться в тени. В результате они действительно никем не замечаются, что, в свою очередь, болезненно переживается.

Представляют интерес данные, касающиеся предрасположенности к одиночеству в зависимости от типа личности, были получены группой ученых Калифорнийского университета под руководством Э.Сигельмана. Среди характеристик, наиболее отрицательно влияющих на психологическую адаптируемость, им были выделены следующие: ощущение себя неудачником, жалость к себе, стремление держаться с людьми на расстоянии, избегание близкого общения, лживость, ненадёжность, враждебность к другим людям [180].

Л.Э. Пепло, М.Мицели и Б.Мораш анализируют взаимосвязь между одиночеством и низкой самооценкой и утверждают, что доказательство

наличия такой связи – «наиболее важный результат исследований одиночества» [126; 169]. Аналогичные данные были получены другими зарубежными исследователями [38, 73, 137, 139, 174, 195]. Так, Г.Джонс обнаружил, что одинокие люди обладают повышенным чувством самоуважения, проявляют меньший интерес к партнерам, склонны чаще менять предмет разговора [198]. С другой стороны, В.Серма утверждает, что одинокие люди получают при тестировании более высокие баллы по признаку «враждебность – покорность», и при этом они менее других способны сдерживать гнев, не обладают развитым умением заводить и налаживать межличностные отношения [146; 234]. На эти же факты обращают внимание Л.М. Хоровиц, Р де С.Френч и К.А. Андерсон: «...такой человек с большей готовностью отказывается или, по возможности, избегает ситуаций межличностного характера» [174; 269]. В ракурсе нашего исследования представляют значимость данные К.И. Кутрона. Им были проанализированы личностные причины одиночества среди первокурсников колледжа, и средства к которым прибегают студенты для его избежания или преодоления. Результаты, полученные ею несколько отличаются от тех, которые были приведены выше. В ее исследовании оказалось, что одинокие студенты менее самолюбивы, менее самоуверенны, более чувствительны к отказу, в большей степени являются интровертами [93; 402].

Перечисленные психологические характеристики не просто затрудняют общение, но объективно препятствуют установлению интимно-личностных отношений между людьми, принятию человеком другого как личности. На сложность феномена одиночества, его изучения, выявления и профилактики указывает и Л.И. Кононова [176]. Среди причин духовного одиночества автор выделяет: сенсорную депривацию, неудачу в отношении, низкую самооценку, депрессию, закрытость, социальную тревогу и т.д. Киевские психологи Е.И. Головаха и Н.В. Панина, дополняя перечень личностных характеристик, потенциально связанных с переживанием одиночества,

выделяют такую черту как конфликтность, т.е. склонность обострять конфликтные и осложнённые ситуации человеческих контактов [53].

Ю.М. Орлов к основным причинам одиночества относит рассогласование Я -концепции [122]. Таким образом, его позиция близка идеям К.Роджерса, полагавшего что: «Одиночество... наиболее остро и болезненно проявляется у лишенных своей обычной защиты индивидов, которые в силу какой-то причины оказываются уязвимыми, испуганными, изолированными,... и уверенными в том, что будут отвергнуты всеми остальными» [137; 119].

Не менее важной причиной, влияющей на возникновение одиночества, признается фактор «личностного смысла», как индивидуализированного отношения личности к определённым объектам и ситуациям. В основе такого отношения лежат направленность личности, уровень ее притязаний, ценностные ориентации, социальные роли, и др., осознаваемые как «значение — для меня». Если такое значение придается личностью очень малому числу объектов и ситуаций, она оказывается предрасположенной к одиночеству [122; 42].

Особо следует выделить исследования детского одиночества, предпринятые Ф.Фромм-Рейхман, М.Салливаном, В.Г. Асеевым, Е.В. Бондаревской, В.С. Гершунским, В.В. Давыдовым и др. [197, 207, 16, 31, 47, 61], и подчёркивавшие трудность диагностики явления. В исследованиях минского психолога Я.Л. Коломинского [83] были выявлены черты характера, проявляющиеся уже в дошкольном возрасте у изолированных детей, не пользующихся симпатией среди сверстников. Это грубость, замкнутость, неумение подчиняться правилам игры, аффективность (эмоциональная неустойчивость). Представляют интерес данные лонгитюдных исследований Л.Пулккинен о процессе становления образа жизни с детства до юношеского возраста [4]. Автор убеждён, что конструктивное поведение ребёнка восьми лет, способствующее формированию личности «борца», обусловлено советами родителей и их

способом контроля за деятельностью детей. Отсутствие контроля, безразличие к ребенку со стороны родителей приводит к тому, что они чувствуют себя потерянными, а затем, по мере взросления и одинокими. Таким образом, автор видит корни одиночества в личностном факторе, но полагает, что этот фактор имеет долгую историю формирования. Эта точка зрения в чем-то напоминает психоаналитическое понимание проблемы. Как бы то ни было, роль семьи и родителей в формировании личности, безусловно, огромна, и профилактика одиночества актуализирует работу с родителями по повышению их психолого-педагогической культуры в целом.

Представляется возможным также рассматривать причины одиночества и предрасположенности к нему с точки зрения системно-ролевой теории формирования личности Н.М. Таланчука [153]. Потенциальная предрасположенность человека к одиночеству заложена, по его мнению, в самой практике воспитания личности на основе узко ролевого подхода. Ограниченность социального поля развития жизнедеятельности ведёт к тому, что человек формируется не способным наследовать и выполнять систему социальных ролей в основополагающих социумах: семье, трудовом коллективе, мире, «Я — сфере». А это становится причиной неустойчивой жизненной позиции личности, неопределённости ее планов, девиантного поведения, неблагополучия и других явлений, которые могут приводить к одиночеству.

По мнению З.Н. Сафиной [145] одиночество личности в большей степени обусловлено трудностями в решении проблемы самореализации. Она считает, что рыночная экономика ведет к усилению прагматической направленности личности, и, в то же время, люди хуже осваивают элементарные принципы построения человеческих отношений, различные коммуникативные роли. Именно плохая коммуникабельность и коммуникативная некомпетентность, по ее мнению, осложняют человеческие взаимоотношения, порождают непонимание, отсутствие друзей, одиночество. Последствия этого явления начинают особенно ярко проявляться в 30-40-

летнем возрасте. Согласно полученным ею данным, в этой возрастной категории одна треть людей часто испытывает одиночество, и для 65% этот вопрос связан именно с самореализацией.

В ряде исследований указывается, что по мере взросления личностные черты, провоцирующие одиночество, углубляются. В то же время, И.С. Кон отмечает, что подростки и юноши значительно чаще людей старшего возраста чувствуют себя одинокими [85]. Такие же данные приводит ряд зарубежных исследователей [38, 107, 134], а К.Рубинстайн и Ф.Шейвер пишут: «... мы получили отрицательный коэффициент корреляции возраста с одиночеством во всех обследованных нами городах. Согласно полученным результатам, одиночество в пожилом возрасте является следствием бедности и болезней респондента, а не характерной особенностью возраста как такового» [139; 293]. В целом, такая точка зрения является более распространённой. На первый взгляд, это может показаться странным, поскольку у молодежи больше социальных и межличностных контактов. Однако, в указанных исследованиях мы видим еще одно подтверждение того, что одиночество – сложное и многообразное явление, возникновение которого не зависит от малого количества или низкой частоты коммуникативных актов.

Интерпретация данных, полученных в различных исследованиях, зависит от понимания сущности самого явления. Проведенный нами анализ литературы, свидетельствует о том, что большинство исследователей рассматривает одиночество как негативное явление. Так, К.Рубинстайн и Ф.Шейвер [139] включили в свою анкету 27 чувств, связанных с одиночеством, среди которых не было ни одного положительного. Между тем, авторы указывают на то, что 24,4% опрошенных, будучи одни, не испытывают неприятных переживаний. К.Рубинстайн и Ф.Шейвер называют это явление «активным уединением», которое связано с «творческим и плодотворным использованием времени в одиночестве», и тут же сочли его «альтернативой одиночеству» [139; 292].

Другие авторы также пытаются провести различие между одиночеством, с одной стороны, и изоляцией, уединением, – с другой. Вот одно из типичных высказываний: «... уединение не обязательно связано с одиночеством; люди могут быть счастливы в затворничестве. Если же человек чувствует себя несчастным от того, что он все время оказывается один, то в этом случае наиболее вероятным диагнозом может быть одиночество» [126; 171]. Однако, на наш взгляд, в процитированной цитате наблюдается смешение данных понятий. Уединение оказывается одновременно и одиночеством, и альтернативой ему, так как, если человеку хорошо одному, то это – уединение, а если плохо, – это одиночество.

Трудно согласиться с таким подходом к пониманию явления, заключающимся в исключительно негативной его оценке. Таким образом, проведённый анализ выявил странную ситуацию: в философии и теологии проблема одиночества трактуется более широко, а в психологии уже. Как отмечают Д. де Джонг-Гирвельд и Д. Раадшелдерс, психологи, изучавшие проблему одиночества, «... уделяли основное внимание субъективным реакциям на действительный или воображаемый дефицит социальных отношений» [65; 303]. По-видимому, это связано с тем обстоятельством, что большинство психологических исследований проблемы было проведено американскими учеными, а те же авторы указывают, что американцы воспринимают уединение как нечто глубоко негативное, связанное со страхом, тогда как, например, немцы нередко воспринимают его как позитивное явление, ассоциирующееся с силой и здоровьем.

Итак, в психологии сильны две тенденции в изучении одиночества. Первая – трактовка его как психического состояния или субъективного переживания. Вторая – трактовка одиночества как исключительно негативного состояния и переживания. Если даже человек месяцами находится один, не поддерживает ни с кем никаких контактов, но чувствует себя при этом превосходно и не нуждается ни в какой помощи, он не считается находящимся в одиночестве.



### **1.3. Концептуальные основы исследования феномена**

#### **одиночества**

Главный вопрос, который вытекает из анализа существующих теоретических взглядов на одиночество, заключается в следующем: является ли оно «чувством», психическим состоянием, или его нужно рассматривать как специфическую совокупность условий жизни человека, ограничивающую его связи с социальным окружением? Первое понимание получило широкое распространение в психологии, особенно в прикладной, но, как уже было показано, характеризуется явной тенденциозностью и содержит в себе отчетливо выраженное негативистское отношение к явлению. Вторая трактовка более характерна для социологии, но в ней также наблюдается не самая плодотворная тенденция к оперированию чисто формальными признаками изолированности человека. Для социально-психологического исследования проблемы наиболее приемлемо ее широкое понимание, сложившееся в антропологической философии и в последние десятилетия развивающееся в рамках системного анализа. Например, один из специалистов в данной области, Д.П. Флендерс считает одиночество механизмом обратной связи, существующим в обществе и позволяющим ему или отдельному индивиду поддерживать определенный (оптимальный) уровень социальных контактов [196].

Проблему одиночества не следует рассматривать только в русле психологии общения, так как с общением непосредственно связаны далеко не все случаи одиночества. Например, человек, даже находясь в полной коммуникативной изоляции, может сохранять тесные эмоциональные и духовные связи с близкими, дорогими ему людьми, не придавать в течение определенного времени большого значения своей оторванности от них (более

того, мысли о них и чувства к ним будут придавать ему силы). А с другой стороны, никакое интенсивное общение с десятками и сотнями знакомых еще не означает привязанности к кому-то и близости с кем-то. Поэтому, хотя ряд фундаментальных работ в области психологии общения [13, 25, 26, 28, 29, 92, 112, 125] имеют важное значение для понимания проблемы одиночества, ее нужно рассматривать в более широком плане.

Очевидно, что любая общность или группа нуждаются в определенной интенсивности внутренних связей, понижение или повышение которой может привести либо к функциональным нарушениям в совместной деятельности людей, либо к распаду группы. Точно также общность и группа нуждаются в определенном единстве содержания внутренних связей. В совокупности мера интенсивности и мера единства содержания связей образуют то, что в социальной психологии принято обозначать термином «сплоченность» [179]. Не менее очевидно и то, что отдельная личность также нуждается в определенной интенсивности своих внешних связей и согласованности их содержания с содержанием собственного внутреннего мира. Причем, мера развития обеих этих социальных потребностей может быть индивидуальной и обуславливается многими факторами, как генетического происхождения, так и имевшими место на разных стадиях онтогенеза.

Достаточно большая общность может существовать как целое и нормально развиваться, не взирая на то, что определённая часть ее членов интегрирована в нее слабо. Здесь вступает в действие механизм нормального распределения: часть людей имеет низкую интегрированность с обществом и социальными группами, часть – очень высокую, а большинство – среднюю. Среди тех, кто слабо интегрирован, безусловно, имеются и такие индивиды, которых сложившееся положение вполне удовлетворяет, а также такие, для которых механизм обратной связи оказывается нарушенным, и в результате чего они оказываются в состоянии психологического дискомфорта. И те, и

другие, с нашей точки зрения, могут считаться находящимися в большем или меньшем одиночестве, но их реакция на свое положение окажется различной.

Поскольку взаимодействие личности с социальным окружением разворачивается во времени, его параметры никогда не остаются постоянными. Это означает, что каким бы ни был уровень потребности индивида в интенсивности связей с другими людьми и во взаимной согласованности содержания этих связей, в реальности мы опять наблюдаем проявление закона нормального распределения. В каждый конкретный момент времени он (индивид) может быть больше или меньше интегрирован в систему социальных (межличностных) взаимодействий, но крайние варианты встречаются реже. В большинстве случаев имеется некая средняя для данного индивида мера интегрированности.

При временном (или ситуационном) снижении интегрированности индивида в систему социальных связей, взаимодействия и отношения с людьми, его также можно считать находящимся в одиночестве. Однако, важно указать на то, что личностная реакция людей на эту ситуацию окажется различной: кто-то огорчится, а кто-то обрадуется возможности побыть наедине с самим собой. Причем, в данном случае, как обрадоваться, так и огорчиться могут люди разного психологического типа, т.к. ситуативно любой человек может захотеть уединения и поддержания психологической дистанции, и любой человек может захотеть единения и близости. В данном случае возникает проблема механизма обратной связи личности и социального окружения. Нарушения этого механизма имеют место, либо тогда, когда личность испытывает в определённый момент времени большую потребность в социальной (межличностной) интегрированности, чем реально ею обладает, либо тогда, когда она нуждается в меньшей интегрированности, в общество а вынуждена вступать в тесное взаимодействие.

Так можно описать проблему одиночества личности в рамках общей системы социальных взаимодействий. В социальной психологии уже более 20 лет предпринимаются попытки разработать общую теорию ситуаций и

основные принципы ситуационного анализа [19, 58, 104, 160, 193, 208], которые пока не привели к успеху. Тем не менее, понятие ситуации обладает большим эвристическим потенциалом, т.к. характеризует связь субъекта (индивида, личности) с социальной и естественно-природной средой.

Согласно Б.С. Алишеву, ситуация представляет собой некое положение, складывающееся во взаимодействии личности с социальным окружением. Поэтому она не является в строгом смысле ни объективным явлением, ни субъективным явлением. В ней происходит слияние и взаимное проникновение того и другого. В силу того, что взаимодействие людей с внешним миром подчиняется определенным общим закономерностям, возникают типичные, часто повторяющиеся ситуации, и в которые попадают разные люди. Общественное сознание и культура, согласно Г.Тажфелю [208], «категоризируют» их. В процессе такой категоризации они получают обозначение в виде понятия (в данном случае, это и есть слово «одиночество») и приобретают смысл в двух аспектах: чисто когнитивном (что это такое?) и аффективном (хорошо это или плохо?).

Исходя из этого Б.С. Алишев определяет ситуацию как «... фрагмент взаимодействия субъекта с окружающим миром, который характеризуется относительной неизменностью основных параметров этого взаимодействия и, как следствие, наличием у него целостного содержания и смысла» [7; 12]. Одиночество, рассматриваемое как кратковременное явление, безусловно, соответствует данному определению, т.к. оно длится до тех пор, пока его кто-то не нарушит, и пока не изменятся параметры взаимодействия с внешним окружением. Возникает, однако, вопрос: как быть с хроническим, постоянным одиночеством, превращающимся в образ жизни личности? Ситуационный подход может быть применен и в этом случае. Во-первых, существуют ситуации разного уровня (даже международно-политические и историко-культурные, охватывающие десятилетия и века), во-вторых, сколько бы не длилась ситуация во времени, реально она всегда существует

сейчас, а все остальное – лишь ее прошлое и будущее. Любая хронически существующая ситуация актуальна только, потому что она есть в настоящем.

Основываясь на выше сказанном, определяем одиночество как специфическую ситуацию, сложившуюся в системе социальных, культурных, межличностных связей и отношений человека, для которой характерно его изолированное положение в тех или иных аспектах этих связей и отношений. Эта ситуация является, как уже было сказано, и объективной, и субъективной одновременно: она существует независимо от того, осознается или не осознается, но ее нет без самой находящейся в ней личности. Человек испытывает некие чувства и ощущения, вызванные ситуацией, будучи не в состоянии идентифицировать ее саму (у него возникает общее состояние удовлетворения – не удовлетворения, причин которого он может не понимать и не осознавать), но ее бы не было, если бы он сам в ней не находился.

Вопрос идентификации и осознания ситуации человеком будет рассмотрен далее. Проанализируем виды одиночества, чтобы определить, какие ситуации взаимодействия человека с социальным окружением можно обозначить данным понятием. Мы исходим из классификации по трем основаниям: а) по уровням взаимодействия человека с окружающим миром, б) по временной протяженности, в) по происхождению (причинам, факторной структуре).

В рамках первого основания классификации выделяем ситуации одиночества 4 уровней:

а) *физическое* (пространственное) одиночество, делающее невозможными любые формы контактов человека с другими людьми, кроме виртуальных: ситуация Робинзона, одиночного плавания и т.д.;

б) *коммуникативное* одиночество, наблюдаемое при более или менее длительном нахождении среди множества незнакомых людей: ситуация командировки в неизвестную местность, новичка в группе и др.;

в) *эмоциональное* одиночество, имеющее место при отсутствии доверительно близких, в том числе интимных отношений с кем-либо из окружающих людей, несмотря на наличие контактов и общения с ними;

г) *духовное* одиночество, понимаемое нами как отсутствие у человека духовного взаимопонимания с кем бы то ни было, несмотря на наличие и взаимодействия, и общения, и эмоциональных отношений.

На указанных уровнях происходит возрастание от простого к сложному. Первый уровень наиболее прост и легко фиксируется, как самой личностью, так и посторонним наблюдателем. В значительной мере он физиологичен, т.к. связан с нарушением биосоциальной потребности быть вместе с себе подобными. Следующий уровень – коммуникативный – отличается тем, что в пределах доступности имеются люди, но взаимодействие и общение с ними затруднено: в лучшем случае имеется эпизодический обмен отдельными действиями и короткими репликами то с одним, то с другим человеком. Два следующих уровня – эмоционального и духовного одиночества – являются в психологическом плане более сложными и труднее поддаются внешнему наблюдению. Каждый из них можно назвать одиночеством в толпе. Именно такие ситуации считаются, наиболее проблемными в условиях современного высоко технологического общества.

Второе основание классификации позволяет говорить об *эпизодическом* и *хроническом* одиночестве. Об этих вариантах уже шла речь выше, и мы не видим необходимости в дополнительном анализе. Отметим еще лишь один момент. Возникает вопрос о грани между первым и вторым. Ее, конечно, невозможно установить с точностью. Мы полагаем, что одиночество нужно считать эпизодическим, если оно в любой момент может быть прекращено самой личностью, или, если ей известно, когда оно будет прекращено в результате наступления определенных событий. Хроническим же будет такое одиночество, временная перспектива которого бесконечна или

неопределенна в направлении будущего и уже достаточно велика в направлении прошлого.

По третьему из приведенных оснований нами выделяются две отличающиеся друг от друга в субъективном восприятии и оценке разновидности одиночества: *добровольное и вынужденное*. Но в объективном плане отличие между ними мало. Например, в обоих случаях человек может быть лишен возможности в течение определенного времени с кем-нибудь поговорить. Но в одном случае – это его личный выбор, его собственное желание, или его сознательная жертва, а во втором – все происходит вопреки его желаниям.

Выделение указанных разновидностей связано с причинами, приводящими к ситуации одиночества. Их можно сгруппировать следующим образом:

- причины, исходящие от самой личности;
- причины, исходящие от других людей (игнорирование, избегание, насильственное заточение и др.);
- причины, вытекающие из стечения обстоятельств (объективная изоляция, не зависящая ни от самой личности, ни от действий других людей).

В свою очередь, первая группа причин делится на две подгруппы: а) осознанное и целенаправленное стремление человека к одиночеству; б) тенденция к одиночеству, обусловленная наличием определенных черт характера, затрудняющих коммуникацию и поддержание близких отношений с людьми.

Очевидно, что только при наличии осознанного стремления человека к тому, чтобы остаться одному, можно говорить о добровольном одиночестве. Все остальные случаи будут восприниматься личностью как вынужденное одиночество, даже если оно является следствием черт ее характера (застенчивость, робость и др.) Для обозначения этих двух разновидностей одиночества мы будем использовать понятия «уединение» и «изоляция».

Одновременное использование трех оснований классификации позволяет выделить 16 ситуаций, к которым приложимо понятие одиночества. Основными из них являются: кратковременное пространственное уединение, кратковременная коммуникативная изоляция, хроническая эмоциональная изоляция, хроническое духовное уединение и др. Некоторые из этих ситуаций встречаются в реальной действительности чаще, другие – реже. Кроме того, нельзя забывать о возможности разнообразных сочетаний, в которых два, три и большее количество вариантов накладываются друг на друга, образуя очень сложное переплетение желаемого и вынужденного, длящегося и мимолетного, чисто коммуникативного и интимно-духовного. Реальные ситуации конкретного человека чаще всего и оказываются такими переплетениями.

Какие психологические следствия вызывают подобные ситуации? Очевидно, что следствия являются когнитивными, аффективными и поведенческими, причем три этих аспекта могут рассматриваться и в отдельности, и в комплексе. Реальная реакция индивида на любые ситуации представляет собой чаще всего именно комплекс, который можно расчленять лишь в научных целях. Особенно отчетливо комплексный характер реакции на одиночество прослеживается в относительно протяженных жизненных ситуациях. В них имеют место и осмысление, анализ, и разнообразные эмоции и чувства, и некоторые типичные формы поведения, которые переплетаются друг с другом. В конечном итоге, они и создают некую целостную психическую реакцию адаптивного или неадаптивного характера.

Какое психологическое понятие наиболее точно соответствует сущности данной реакции? Можно попытаться использовать следующие понятия: эмоции (чувства), психическое состояние и переживание. Два первых понятия являются традиционными, устоявшимися категориями психологии, поэтому именно с них и целесообразно начать анализ.

В теоретических работах С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, П.В. Симонова и др. [140, 100, 147] предельно четко определена сущность эмоций.



Проблема эмоций также детально изучалась в работах Л.М. Аболина, Г.А.Вартаняна и Е.С. Петрова, В.К. Вилюнаса, Л.Я. Гозмана, Б.И. Додонова, К.Изарда, Д.Е. Ольшанниковой, Я.Рейковского и др. [1, 36, 39, 52, 66, 75, 121, 135]. Многочисленные исследования показали, что любой человек испытывает в зависимости от конкретных условий богатейшие по оттенкам эмоции, т. е. радуется, грустит, гневается. Вместе с тем, у каждого есть «репертуар» характерных для него устойчиво преобладающих эмоций. В качественном многообразии эмоций, можно выделить две базовые эмоции. Это – радость (удовлетворение) и горе (страдание). Уже в раннем возрасте уже человек начинает испытывать тревогу и страх, позднее формируется эмоция гнева. По мере взросления человека происходит постепенная дифференциация эмоций по силе, в результате чего, например, многообразные оттенки горя становится возможным идентифицировать под другими названиями: печаль, грусть, тоска и др. При предрасположенности к переживанию отрицательных эмоций типа страха, тревоги, печали у человека нет чувства полной внутренней гармонии.

Впечатляет перечень типичных негативных эмоций, охватывающих одинокого человека: – тревога, отчаяние, печаль, тоска, нетерпение, беспомощность, страх, скука, изоляция, жалость и даже отвращение к себе, раздражительность, злость, гнев на других, меланхолия, отчуждённость, подозрительность и т.д. Ряд зарубежных исследователей осуществили факторный анализ негативных чувств, связанных с одиночеством. Например, К.Рубинстайн и Ф.Шейвер пришли к выводу, что имеется четыре факторные группы: «отчаяние, депрессия, невыносимая скука, самоуничтожение» [139; 284].

Эти данные прямо указывают на то, что одиночество – не является специфическим чувством, отличающимся от всех других. В одиночестве у человека возникают разные эмоции и чувства, которые могут возникать и в других ситуациях. Ни отчаяние, ни скука, ни депрессия, ни самоуничтожение не являются специфическими эмоциями для одиночества. Основная причина

скуки – неспособность найти себе занятие, отчаяние чаще возникает в результате серьезной жизненной утраты, а самоуничижение, – как правило, следствие неудачи в важном деле. Депрессия и её неоднозначные связи с одиночеством рассматривались в предыдущем параграфе.

Таким образом, можно сделать три важных вывода. Во-первых, невозможно выделить особую эмоцию (чувство) под названием «одиночество», которую можно было бы отделить от других, или хотя бы особых эмоций, характерных только для одиночества. Во-вторых, человек связывает свои чувства и эмоции с ситуацией одиночества. В результате осознания ситуации одиночества и поиска её причин происходит соединение чувства, эмоции и причины в одно целое. Значит, его реакция не может считаться эмоцией (или чувством) в чистом виде: в ней рациональное понимание и эмоция неразрывно связаны. В-третьих, в жизненной ситуации, идентифицируемой индивидом как одиночество, у него возникают разные эмоции и чувства, которые могут и накладываться друг на друга во времени, и следовать друг за другом. Он последовательно оказывается в разных эмоциональных состояниях.

Таким образом, нельзя свести реакцию человека на одиночество только к психическому состоянию. Проблема психических состояний человека впервые была поставлена в отечественной психологии Н.Д. Левитовым [97]. Разработкой этой проблемы занимались А.Н. Леонтьев, А.О. Прохоров, Ю.Е. Сосновикова и др. [100, 130, 150]. Ю.Е. Сосновикова пишет: «Психические состояния всегда ситуативны. Они, прежде всего, – реакция на настоящую, существующую в данный момент, теперь, сейчас, обстановку» [150; 47]. А.О. Прохоров также указывает на функциональную природу психических состояний, благодаря которым «достигается адаптационный эффект» [130; 6]. А И.И. Чеснокова считает, что: «психическое состояние личности является одним из существенных оснований поведения субъекта в деятельности и в различных системах взаимоотношений с окружающими» [177; 102].

Именно во взаимодействии личности с различными ситуациями жизнедеятельности и возникают психические состояния. Психическое состояние – целостная характеристика психической деятельности человека за определённый промежуток времени, отражающая своеобразие протекания его психических процессов в зависимости от происходящих вокруг и воспринимаемых им явлений окружающего мира, от его предшествующего состояния и характерных для него психических свойств. Время и его свойства служат одним из важнейших признаков, отличающих психическое состояние.

Обобщая выше сказанное, можно утверждать, что реакцией личности на ситуацию одиночества и являются возникающие у нее психические состояния. Это ощущение усиливается благодаря тому, что психические состояния не сводятся к эмоциональным. С полным правом можно говорить, например, о других типах психических состояний и о состояниях сознания. Однако тут возникают те же проблемы, которые рассматривали в случае с эмоциями.

Во-первых, в одиночестве и в связи с одиночеством у человека возникают разные психические, в том числе эмоциональные состояния. Они способны приобретать типичный, длительный и повторяющийся характер, который может быть разным у одного и того же человека. Например, в какой-то момент времени реакция на одиночество приобретает форму депрессивного состояния, в другой момент она может значительно смягчиться, а в третий момент человек может громко смеяться над чем-то. Значит ли это, что он перестал быть одиноким? Безусловно, нет. Это означает только то, что понятие психического состояния не может в полной мере быть использовано как обозначение целостной реакции личности на жизненные, длительные ситуации. Другое дело – текущие, сменяющие друг друга ситуации. На каждую из них человек реагирует возникающими у него конкретными психическими состояниями. Когда же они сливаются в

непрерывную цепь, различные состояния образуют общий фон, общую тональность.

Во-вторых, деление психических процессов на эмоциональные, познавательные и др., связано не с фиксацией различных аспектов в одном и том же состоянии, а с разведением самих состояний на различные типы. Иными словами, понятие психического состояния отражает не целостную реакцию на ситуацию, а частичную. Если, например, речь идет о познавательных психических состояниях, то из них в значительной мере исключается аффективный аспект, а, в эмоциональных психических состояниях нередко считается возможным игнорировать их когнитивную составляющую.

Наиболее точным понятием, обозначающим целостную реакцию человека на ситуацию, в том числе ситуацию одиночества, является понятие «переживание». В первую очередь, оно применимо для обозначения реакции на значимые ситуации жизни. Человек переживает ситуацию, значит, он «тратит» на нее время своей жизни, осмысливает и прочувствует ее.

Проблема переживаний изучалась в работах Л.С. Выготского, Л.И. Божович, Н.Д. Левитова, Ф.В. Бассина, Ф.Е. Василюка, В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер и др.[43, 30, 97, 21, 37, 39, 49]. Это понятие имеет как узкое, так и широкое толкование. В Психологическом словаре указываются три основных значения: «...1) любое испытываемое субъектом эмоционально окрашенное состояние и явление действительности, непосредственно представленное в его сознании и выступающее для него как событие его собственной жизни; 2) наличие стремлений, желаний и хотений, представляющих в индивидуальном сознании процесс выбора субъектом мотивов и целей его деятельности и тем самым способствующих осознанию отношения личности к происходящим в её жизни событиям; 3) форма активности, возникающая при невозможности достижения субъектом ведущих мотивов его жизни, крушении идеалов и ценностей и

проявляющаяся в преобразовании его психологического мира, направленном на переосмысление своего существования» [132; 270].

Некоторые исследователи склонны связывать данное понятие только с аффективной сферой личности, т.е. с эмоциями. Эта точка зрения является в каком-то смысле традиционной и имеет давнее происхождение. Другие считают, что понятие «переживание» – шире эмоций и чувств. Такого мнения придерживался С.Л. Рубинштейн, указывавший, что: «переживание человека – это субъективная сторона его реальной жизни ...». Понятие «переживание» выражает собой специфический аспект сознания, он всегда наличен в каждом реальном, конкретном психическом явлении; он всегда во взаимопроникновении и единстве – со знанием [140; 7]. Очень ясно высказался Л.С. Выготский, который отметил: «Во всяком переживании различают акт и содержание переживания: первый – есть деятельность, связанная с возникновением данного переживания, второе – содержание, состав, то, что переживается» [43; 128]. Точно также и в нашем случае: одиночество – это то, что переживается, содержание переживания, а само последнее – форма психической деятельности.

Аналогичных позиций придерживается Ф.Е. Василюк. «Переживание понимается нами как особая деятельность, особая работа по перестройке психологического мира, направленная на установление смыслового соответствия между сознанием и бытием, общей целью которой является повышение осмысленности жизни» [37; 30]. Согласно по Ф.Е. Василюку, переживание связано с объективной необходимостью перенести ситуацию, ставшую критической, справиться с ней. Критическая ситуация определяется им как такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации необходимостей своей жизни, а переживание понимается как особая эмоциональная деятельность большой напряжённости и продуктивности, способствующая перестройке внутреннего мира личности, достижению необходимого равновесия.

Переживание нельзя отождествлять с эмоцией, так как переживается человеком событие, ситуация. Переживание, как отмечал Ф.В. Бассин [21], тесно связано со значением, смыслом, и представляет собой комплекс разнообразных, противоречивых эмоций. В то же время, трудно согласиться с осуществленной Ф.Е. Василюком привязкой переживаний только к кризисным, проблемным ситуациям. Понятие переживания в итоге получает явно негативную окраску. Это оказывается чем-то тяжелым, каким-то процессом непереносимого преодоления внутренних, психологических трудностей. Как видим, здесь происходит то же самое, что и с понятием одиночества. И переживание, и одиночество изначально рассматриваются только в одной, негативной модальности. Как же быть тогда с событиями и ситуациями, доставляющими человеку удовольствие, радость, наслаждение? Разве они не переживаются? В силу этого мы считаем, что прав А.О. Прохоров, когда говорит о переживаниях не только отрицательной, но и положительной модальности [130; 38-40].

Переживание, представляет собой процесс осознания и прочувствования личностного значения и смысла факта, события, ситуации, в котором происходит непрерывное взаимодействие когнитивных и аффективных компонентов при сохранении результирующей роли последних. Большое значение имеет положение Л.С. Выготского, развитое Л.И. Божович, о переживании как центральной единице психического. Место и функции переживания в структуре личности меняются (усиливаются) в процессе психического развития. Постепенно оно становится центром душевной жизни, её главным стержнем. Переживание, являясь первоначально средством ориентации человека в его взаимоотношениях с окружающей средой, приобретает затем самостоятельное значение, и само выступает в качестве той психологической реальности, в которой человек начинает испытывать потребность.

В переживании выражается отношение человека к явлениям и событиям окружающего мира, к людям, к самому себе. Иными словами, в

нем присутствует, кроме когнитивного и аффективного, еще один компонент, который не может быть полностью сведен ни к тому, ни к другому. Речь идет о ценностях личности. Как указывает Б.С. Алишев, в процессе определения значения объекта, события, ситуации личность должна опираться на некоторые субъективные критерии, которые не могут быть сведены к сиюминутным потребностям и интересам. Будучи продуктом культуры, личность исходит из определенной номенклатуры ценностей, из определенного понимания содержания каждой из них и из сложившейся у него структуры ценностных приоритетов [7].

Переживание и возникает как результат сопоставления (а это уже когнитивный процесс) собственных ценностей и приоритетов с реально складывающейся ситуацией. В нашем случае его содержание определяется целостным отношением личности к ситуации одиночества. Люди обладают разной устойчивостью к стрессу, к неопределенности, они по-разному реагируют на одиночество. Объективно одинаковая мера изоляции может переживаться не только не одинаково, но даже противоположно: одного она будет радовать, другого – пугать, третий будет относиться к ней как к неприятности, которую надо перетерпеть и т.д.

Переживание неразрывно связано с эмоциональными состояниями, но эти понятия должны разводиться. Тут могут быть предложены два подхода. При узком понимании переживания как конкретной эмоции, охватывающей в данный момент человека, оно превращается в один из важных параметров психического состояния. Если же придерживаться широкого подхода к пониманию сущности переживания как процесса целостного и разностороннего осмысления ситуации или события, оно может складываться из ряда последовательно сменяющих друг друга эмоциональных состояний. Тогда, говоря, например, о переживании длительного одиночества, мы можем рассматривать типичные эмоциональные состояния, характерные для данного человека в ситуациях уединения и изоляции.

В переживании в отличие от психических состояний велика роль когнитивных составляющих. Однако мы полагаем, что в когнитивном плане проблему одиночества нельзя свести к несоответствию действительного желаемому в сфере социальных контактов. Только на основе когнитивного определения сущности ситуации, т.е. ее идентификации возникает отношение к ней и переживание ее. Но при рассмотрении когнитивных аспектов проблемы возникает опасность встать на позицию релятивизма. Например, сторонники когнитивной ориентации указывают, что личность может преодолевать одиночество либо, снижая уровень желаемого, либо, повышая свою социальную мобильность [127; 160]. Нетрудно видеть, что первый из этих вариантов весьма спорен: оказывается, что человеку достаточно убедить себя в том, что ему никто не нужен, и он уже не будет одинок. Подобный релятивизм вряд ли оправдан, во-первых, потому что критерии у людей могут отличаться, во-вторых, потому что они могут отличаться у одного и того же человека, когда он анализирует свою ситуацию и ситуацию другого.

Восприятие и идентификация личностью ситуации именно как ситуации одиночества зависит, по-видимому, в основном от субъективной интерпретации причин, приведших к ее возникновению. Как уже указывалось, когнитивная идентификация подвержена влиянию стереотипов и шаблонов желательного, хорошего, нормального, в большом количестве существующих в общественном сознании и в культуре. Например, человек может не называть одиночеством ситуацию, возникшую в связи с его собственными желаниями, т.к. в его сознании этот термин ассоциируется с негативно переживаемым явлением. Он может также отрицать, что находится в одиночестве, если осознает, что его намеренно, с целью причинить боль бросили и покинули. Возможно, что многие люди склонны использовать термин «одиночество» в основном для обозначения ситуаций, возникших в силу стечения обстоятельств, или в тех случаях, когда видят собственную вину в их возникновении.



Человек нередко интерпретирует свою ситуацию как добровольное уединение (пусть даже длительное). Часто это действительно так, но также часто оказывается лишь удобной позицией для его самолюбия. Тогда мы наблюдаем обычную рационализацию. Точно также человек может интерпретировать свою ситуацию как изоляцию, обусловленную поведением других, но и тут может иметь место самооправдание и поиск внешних виновников.

Негативные переживания часто связаны с неудачами в общении приводящими к формированию «предваряющих» переживаний. Известно, что негативный опыт общения способствует развитию тревожности, которая заставляет определённый тип людей обособляться, уходить в себя, чтобы не сталкиваться с неудачами. Вместе с тем, они испытывают потребность выговориться, найти у окружающих поддержку. Отсюда, с одной стороны, избегание широких контактов, робость в незнакомой компании, но, с другой стороны, такие люди нередко проявляют активность и инициативу в выборе партнеров узкого, эмоционально-комфортного круга общения. Если такая задача успешно решается, вряд ли можно считать человека одиноким, несмотря на ограниченность его социальных и межличностных связей.

Иная ситуация возникает, когда задача не решается, или, когда человек не видит необходимости в ее решении, т.е. не нуждается в эмоциональной близости. Считается, что отсутствие такой потребности – явное отклонение от психической нормы, но мы полагаем, что в течение жизни эта потребность у человека может и усиливаться, и ослабляться. Поэтому, даже относительно длительные ситуации отсутствия эмоциональной и интимной близости не всегда и не у всех вызывают негативные переживания. Впрочем, подобное, видимо, чаще наблюдается в старших возрастных группах и реже в молодых.

Рассматривая духовное одиночество, можно отметить, что оно близко по своей сути к понятию экзистенциального одиночества, которое основывается на идее о наличии у человека субъективной потребности в понимании и объективной невозможности полного понимания человека

человеком. Это понимание не сводится к чисто познавательному выяснению того, что происходит «с ним», а всегда связано с проникновением в личностный смысл происходящего «для него» [53; 190]. Понимать человека, – значит, проникать в мир его смыслов и переживаний, а быть понятым, – значит, «впустить» другого в мир своих смыслов и переживаний.

Возникает несколько вопросов, связанных с взаимодействием людей на этом уровне. Насколько, вообще, возможно такое взаимное проникновение и понимание? Насколько люди способны на это? Насколько они хотят этого? Если даже допустить, что полное взаимопонимание теоретически возможно, реально оно вряд ли имеет место часто. Точно так же, как любой человек ежедневно оказывается в ситуациях, когда он лишен возможности общения с кем бы то ни было, и точно так же, как он постоянно сталкивается с тем, что рядом с ним нет эмоционально близкого человека, он не так уж часто, а, скорее, редко достигает глубокого взаимопонимания с другим.

Таким образом, многое в переживании индивидом одиночества в разных его формах и проявлениях зависит от сложившейся меры устойчивости к нему. Очевидно, что подавляющее большинство людей сравнительно легко переживают эпизодическое одиночество (уединение и даже кратковременную изоляцию) в любых его формах и нередко сами к нему стремятся. Индивидуальные различия здесь, конечно, есть, но трудно представить психически нормального человека, у которого никогда не возникает желания побыть одному, ни с кем не общаться, ни с кем не делиться своими мыслями и чувствами (не потому что не с кем, а потому что ни с кем не хочется).

Действительную проблему представляет длительное, хроническое одиночество на всех уровнях, но особенно на эмоциональном и духовном, т.к. в условиях современной урбанизированной жизни пространственное и коммуникативное одиночество в чистом виде – сравнительно редко встречающиеся явления. Именно оно вызывает тягостные переживания, несовместимые с представлениями о счастье и счастливой жизни. Нельзя

утверждать, что понятия «счастье» и «несчастье» являются симметричными, считает В.Татаркевич [154; 107]. Несчастье, по его мнению, чаще зависит от одного неблагоприятного случая, чем счастье от благоприятного. Близкие мысли высказаны в работах М.Аргайла и В.И. Зацепина [15,72]. Отсюда следует, что можно найти гораздо больше причин чувствовать себя несчастным, нежели счастливым. Так и одиночество чаще вызывает у людей негативное переживание, нежели позитивное. Особенно ярко это проявляется в подростковом и юношеском возрасте. В предыдущем параграфе мы уже приводили мнения и данные, полученные разными исследователями, которые свидетельствуют о большей типичности одиночества для молодых возрастных групп.

Исходя из той концептуальной модели, возможна и другая интерпретация этих результатов. Вполне возможно, что не происходит существенных изменений с возрастом в частоте возникновения ситуаций одиночества. У детей, лиц юношеского возраста, взрослых и пожилых они могут возникать с одинаковой частотой, но по разным причинам. Подросток, например, может лишиться общения с одним из родителей (развод) или не иметь друзей, взрослые могут не создать собственной семьи, пожилые могут потерять близких или быть забыты ими. Однако люди разного возраста могут по-разному переживать одиночество. Пожилыми людьми оно, в значительной мере, воспринимается как нормальное возрастное явление. В молодости же для человека характерно более негативное переживание одиночества, меньшая толерантность к нему.

Причины негативного переживания одиночества чаще всего проявляются в комплексе, т.е. в определённой взаимосвязанности и взаимообусловленности. Говоря о молодых людях, в этом комплексе можно выделить объективные факторы: неблагоприятную обстановку в семье, конфликтные отношения с учителями и сверстниками; потерю учебной мотивации, наличие позиции изолированного и отвергаемого в учебном заведении и т.д. [145]. Описать все их разнообразие практически

невозможно. Следует отметить, что такие причины существуют объективно и независимо от самой личности. Поэтому следует говорить об объективной обусловленности одиночества молодежи.

Однако, объективные причины преломляются через личность и приобретают субъективный характер. Например, неадекватная идентичность как результат не преодоленного возрастного кризиса может привести личность к одиночеству. Ключевым звеном возникновения одиночества является именно сам субъект, т.е. внутренние причины находятся в самой личности, в ее личностных особенностях, в структуру которых входят характер, направленность, способности, параметры психических процессов, вся система навыков, привычек и знаний, индивидуальный опыт человека, особенности природно-биологической организации [94].

Несомненно, что некоторые личностные характеристики ведут к одиночеству. Например, неадекватная самооценка, застенчивость, замкнутость, чрезмерная собственная оригинальность и т.д. Диагностируя вышеназванные личностные особенности: характер, направленность, систему навыков, привычек, знаний, – педагоги и специалисты могут выявить предрасположенность личности молодого человека к одиночеству, что позволяет вести определённую работу по его профилактике.

Таким образом, причины негативных переживаний одиночества в юности могут быть связаны с возрастными доминантами в психосоциальном развитии личности. Эти доминанты хорошо изучены и описаны в работах крупнейших отечественных психологов и педагогов: И.С. Кона, Н.С. Лейтеса, А.Е. Личко, Т.М. Мальковской, А.В. Мудрика, Ю.М. Орлова, П.Н. Осипова, В.С. Собкина, Д.И. Фельдштейна и др. [84, 98, 101, 106, 112, 122, 124, 148, 159]. Они полагают, что в юности важнейшими социальными потребностями становятся:

– потребность в общении, прежде всего, со сверстниками, и в формировании собственной сети коммуникаций и социальных взаимодействий;

- потребность в достижении определенного положения в этой сети, т.е. удовлетворительного социального и межличностного статуса;
- потребность в признании другими людьми этого статуса, а со стороны взрослых в признании своей самостоятельности, взрослости;
- потребность в самопознании, в понимании собственного внутреннего мира и, вместе с этим, в осознании своей особенности, индивидуальности.

Известно, что в юношеском возрасте велика роль коллективно-групповых форм общения и, вместе с тем, нарастает значение индивидуальных контактов и привязанностей. Усиливается потребность в установлении более широких аффилиативных отношений, выходящих за пределы семьи. Блокирование данной потребности создает ситуацию одиночества, которая вызывает у многих негативные переживания, чувство отчужденности, порождает фрустрацию – эмоционально тяжелое переживание неудачи. На границе подросткового и юношеского возраста резко усиливается потребность в статусе, в признании и уважении со стороны сверстников и старших, в подтверждении своей личностной состоятельности, а также в меж половых отношениях. В свою очередь, все это вызывает необходимость в резком расширении социальных и межличностных контактов. Затруднения в реализации указанных потребностей часто становятся базой для формирования негативно переживаемого одиночества. Подростки и молодежь реализуют потребность чувствовать себя взрослыми и усваивают нормы человеческих отношений. Жизненным сильнейшим мотивом у них становится стремление к истинной (искренней, доверительной) дружбе, стремление испытать настоящее чувство любви. Но максимализм в оценке отношений с людьми, чрезмерная требовательность к ним приводят к сложностям установления и укрепления отношений.

Многие авторы – Н.С. Лейтес, Н.А. Рождественская, Е.Т. Соколова, Э.Эриксон и др. [98, 138, 149, 186], сходятся в том, что с открытием своего внутреннего мира и осознанием своих психических черт может возникнуть

преувеличенное представление о собственной уникальности, которое способствует формированию тенденции к одиночеству. Открытие своего внутреннего мира – ценнейшее психологическое приобретение ранней юности, но оно вызывает много тревожных драматических переживаний. Вместе с сознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других, появляется ощущение того, что «я – один во Вселенной». Юношеское «я» еще неопределенно, расплывчато, диффузно, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую чем-то необходимо заполнить.

Говоря о потребности в обособлении, надо иметь в виду, что развитие личности можно рассматривать как процесс двуединый. Общение и обособление протекают в тесном единстве между собой. Общаясь с людьми, юноши и девушки находят свою позицию в их среде. Но поиск ее и осмысление своего положения, статуса невозможны без определенного обособления, уединения. Наличие такой тенденции, с нашей точки зрения, нельзя рассматривать как нечто патологическое. Это – такое же нормальное свойство психологически здоровой личности, как и стремление к общению и взаимодействию.

#### **1.4. Методика исследования**

Методы изучения проблемы одиночества, применяемые разными науками, различны, но их можно объединить в три большие группы:

- 1) методы теоретического анализа философских аспектов проблемы;
- 2) медицинские, физиологические и биологические методы;
- 3) собственно психологические методы (наблюдение, эксперимент, беседы, анкеты, самонаблюдения и т.д.).

Рассматривая вопросы, связанные с методами изучения форм переживания одиночества, отметим, что выбор методов и путей изучения любой научной проблемы зависит от концептуальных позиций автора.

Отстаиваемый нами взгляд на одиночество как на определенного рода ситуацию, складывающуюся во взаимодействии между личностью и социальным окружением, которая может переживаться ею не только негативно, затрудняет использование целого ряда тестовых методик, созданных зарубежными авторами [65, 126, 146, 174]. Причина в том, что практически все они основываются на отождествлении одиночества исключительно с негативными психическими состояниями и переживаниями. Они не позволяют выявить людей, которые достаточно хорошо переносят пребывание в одиночестве.

Например, известная в России методика Д.Рассела и Р.Хендерсона [134] представляет собой тест из 20 утверждений, каждое из которых описывает депрессивные состояния личности («мне плохо...», «я страдаю...», «мне не хватает...» и т.д.). Другие тесты [127, 203, 198] имеют иной принцип построения, и задания в них формулируются иначе, но суть остается той же: считается, что, чем сильнее выражены негативные переживания и состояния, тем сильнее мера одиночества. Таким образом, существующие методические подходы к выявлению меры одиночества не устраивают по принципиальным концептуальным соображениям. Однако это не освобождает от необходимости выявления критерия, с помощью которого можно было бы определить, является ли данный человек одиноким или нет. При отсутствии таких данных всякая попытка анализа и обсуждения его переживаний становится беспредметной.

Любая методика должна отвечать также требованию функциональности, то есть она должна быть пригодна для решения задач исследования.

При проведении исследования исходим из того, что конкретная личность может оказаться в одиночестве в силу наличия у нее определенных устойчивых личностных особенностей, связанных с мерой развития аффилиативной потребности, т.е. с мерой субъективно испытываемой нужды в контактах и близости с другими людьми. Для выявления подобных

зависимостей использовались две хорошо известные методики: личностный опросник Г.Айзенка [69]; опросник мотивации аффилиции (модификация М.Ш. Магомед-Эминовым теста А.Мехрабиана [136]).

Шкала экставерсии – интроверсии теста Г.Айзенка рассматривалась основной способ выявления меры выраженности потребности в межличностных контактах. Она оценивает направленность личности на внешний или на свой внутренний мир. Основными чертами типичного экстраверта являются общительность, тяга к впечатлениям, раскованность в поведении, повышенная импульсивность, слабый контроль над своими чувствами и эмоциями, высокая двигательная и речевая активность, жизнерадостность и оптимизм. Для интровертов же, согласно Г.Айзенку, характерна направленность субъекта на себя, замкнутость, застенчивость, заторможенность движений и речи, строгий контроль над своими чувствами. Таким образом, чем более выражена интроверсия, тем более для данной личности должна быть свойственна тенденция к ограничению коммуникативных и прочих связей с другими людьми. Напомним также, что согласно К.Г. Юнгу [187] экстраверсия и интроверсия являются фундаментальными личностными архетипами.

Что касается методики А.Мехрабиана, то она использовалась в качестве дополнительной. При этом мы учитывали, что она измеряет несколько иное явление, а именно мотивационные аспекты аффилиции: «стремление к принятию» и «страх отвержения». Тем не менее, стремление к принятию побуждает человека вступать в контакты и отношения, а страх отвержения удерживает от них так же, как интроверсия. Различие состоит лишь в том, что страх отвержения» может иметь место и у экстравертов, а интроверты могут ограничивать свои связи не только из за испытываемого страха. Таким образом, полного совпадения методик нет, и это позволяет рассчитывать на определенные различия в результатах.

Шкала «страха отвержения» данного теста, безусловно, выводит на тревожность личности и позволяет выявить связь данного свойства с



одинокостью. Поскольку тревожность, как таковая, данной методикой не измеряется, в качестве основного способа ее выявления была выбран опросник Ч.Спилбергера [69]. Как известно, он состоит из двух шкал, по 20 утверждений в каждой, разделяющих реактивную и личностную тревожность. Нам в большей степени интересовали данные по шкале личностной тревожности, т.к. именно они выявляют уровень тревожности как устойчивого личностного свойства, которое может влиять и на само одиночество, и на особенности его переживания. С нашей точки зрения, тревожность может не только становиться одной из причин одиночества, но может и сама порождаться им. В таком случае мы вправе ожидать, что одинокие люди с повышенной личностной тревожностью будут склонны негативно переживать свое одиночество, а одинокие люди с низкой личностной тревожностью будут относиться к нему более спокойно и даже равнодушно.

В качестве вспомогательных данных использовались также результаты тестирования респондентов по шкале нейротизма теста Г.Айзенка. Нейротизм представляет собой континуум от нормальной эмоциональной стабильности до ее выраженной лабильности. Лица с высокими показателями нейротизма — тревожные, беспокойные, эмоционально неустойчивые люди с неадекватно сильными эмоциональными реакциями по отношению к вызывающим их причинам, концентрирующие внимание на своих состояниях, физическом здоровье.

Третьим личностным параметром, связь которого с одиночеством человека мы измеряли в исследовании, была склонность к агрессии. Использовался опросник А.Басса-Р.Дарки [185]. А.Басс разделил понятия агрессии и враждебности и определил последнюю как: «...реакцию, развивающую негативные чувства и негативные оценки людей и событий» [185,С.92]. Поэтому все восемь шкал теста: физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм, обида, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины, — сводятся к двум параметрам, характеризующим

меру выраженности собственно агрессии и враждебности (более подробного изложения методики мы не даем, как не излагали и другие известные методики: они многократно описаны в различных изданиях, на которые нами приведены ссылки).

Внимание к агрессии и враждебности в связи с проблемой одиночества было обусловлено двумя обстоятельствами. Во-первых, при анализе психологических исследований одиночества обнаружилось, что связь одиночества с агрессивными тенденциями в поведении личности не изучена. Полученных результатов явно недостаточно, и поэтому их дальнейшее выявление представляет научный интерес. Во-вторых, есть основания предполагать, что, с одной стороны, повышенная враждебность и, следовательно, недоверчивость и подозрительность к людям могут становиться причиной ограничения близких связей и отношений с ними, а с другой, – возможно, и само одиночество при негативном его переживании способно порождать агрессивные реакции.

Все указанные методики часто используются в психологических и социально-психологических исследованиях; проблемы их валидности и надежности достаточно широко освещены как самими разработчиками, так и другими авторами; этим проблемам уделялось немалое внимание и в процессе разработки их адаптированных вариантов на русском языке. Поэтому в данном исследовании мы не проводим их проверку на валидность и надежность.

Основная методика, использованная в работе, имела форму анкеты. В нее (она приведена полностью в Приложении 1), было включено несколько блоков заданий. Первый блок состоял из трех заданий (вопросов), предназначенных для выявления меры одиночества. Эти вопросы были такие: 1) «Много ли времени Вы обычно проводите среди людей?»; 2) «Есть ли в Вашем окружении люди, с которыми Вы чувствуете себя просто и непринужденно, с которыми хочется подолгу быть вместе?»; 3) «Есть ли у Вас близкие люди (близкий человек), к которым Вы всегда можете прийти и

поделиться своими мыслями и переживаниями, которые Вас всегда поймут и поддержат?»

Ответы на все эти вопросы должны были даваться в дихотомической форме: «да», «нет». Предполагалось, что чем больше отрицательных ответов, тем выше мера одиночества. Иными словами, минимальной мерой одиночества (фактическим его отсутствием) считалось наличие трех положительных ответов, а максимальным наличие трех отрицательных. Так появлялась возможность выделения четырех групп респондентов с суммарными индексами 3, 2, 1 и 0, причем 0 соответствовал отрицательным ответам на все три вопроса.

Каждый из этих вопросов относился нами к разным уровням одиночества: соответственно, коммуникативному, эмоциональному и духовному. Физическое одиночество не рассматривалось, т.к. в обычных условиях современной городской жизни пространственная изоляция человека – очень большая редкость, и даже если бы она имела место, таких людей в нашей выборке оказаться не могло: невозможно опросить человека, к которому нет доступа. Несмотря на теоретическое выделение разных уровней одиночества, при подведении итогов не учитывалось, какой именно из них характерен для того или иного человека. Учитывались только величины суммарных индексов, поскольку более детальные обследования требуют значительных выборок.

Второй блок измерял отношение респондента к одиночеству, независимо от того, имеется оно у него или нет. Вопросы, включенные в него, таковы: 1) «Считаете ли Вы себя одиноким?»; 2) «Стремитесь ли Вы избежать одиночества?»; 4) «Как часто у Вас возникает желание остаться одному?» Первые два вопроса предполагали дихотомические ответы «да», «нет». Последний вопрос содержал четыре варианта ответов: а) постоянно; б) хотя бы раз в день; в) несколько раз в неделю; г) вообще не возникает такого желания.

Ответы на первый из этих вопросов анализировались отдельно. Сопоставляя их с ответами на первый блок заданий, мы выясняли, насколько адекватно люди категоризируют ту ситуацию, в которой они находятся, иначе говоря, насколько субъективное определение собственной ситуации соответствует ее объективным параметрам. Возможные несовпадения интересны в том плане, что в одних случаях позволяют судить о культурном влиянии на когнитивные оценки (отказ признавать собственное одиночество может быть обусловлен тем, что в рамках традиционной культуры оно трактуется как неуспех), а в других – о неискренности ответов на задания первого блока.

Ответы на два последних вопроса позволяли судить о мере добровольности – вынужденности одиночества. Сначала рассматривались ответы на первый из них и составлялись две группы испытуемых: стремящихся избежать одиночества и не прилагающих к этому усилий. Затем в каждой из групп анализировались ответы на второй вопрос. При этом в каждом случае выделялись три подгруппы: а) те, кто постоянно испытывает желание остаться наедине; б) те, кто периодически испытывает такое желание; в) те, у кого такого желания не возникает никогда. В итоге это позволяет выделить 6 подгрупп испытуемых, в которых от первой к шестой возрастает стремление избежать одиночества.

Третий блок представлен одним заданием, в котором требуется отметить несколько типичных для себя эмоциональных состояний и чувств, связанных с переживанием одиночества. В большой перечень (27 пунктов) были включены негативные эмоции и чувства, которые, по данным зарубежных и отечественных исследователей, наиболее часто возникают у одиноких людей, а также обозначения ряда позитивных и нейтральных состояний, которые были отобраны на основе пилотажных опросов, предшествовавших основному исследованию. Для каждого параметра фиксировалось только наличие или отсутствие указания на него у данного испытуемого.

Три этих блока заданий рассматривались как основные для решения задач исследования. Еще два блока анкеты являются дополнительными. Вопросы включённые в него таковы: 1) «Укажите причины, с которым вы связываете чувство одиночества»; 2) «Когда вы чувствуете, что вы одиноки, что вы обычно предпринимаете?». В первом вопросе приведён перечень из 14 пунктов и оставлена возможность для изложения собственного представления. Цель другого вопроса – определение способов, к которым прибегают респонденты для преодоления одиночества. Для этого предложен готовый перечень вариантов из 21 пункта. В каждом задании требуется указать один или несколько вариантов ответа, т.е. вновь фиксируется наличие или отсутствие указаний на тот или иной пункт.

Понимание причин одиночества помогает разобраться в ситуации и может стать первым шагом на пути решения проблем в своих отношениях с обществом. Результаты анкетных данных показали (данные приведены в Таблице 2 Приложения 2), что в качестве причин называлась жизненные обстоятельства, в которых оказывался индивид. Одинокие люди обычно указывают на события, явившиеся предвестником их одиночества. События, предваряющие одиночество, часто заключаются в изменениях в круге общения человека, таких, как расставание с домом после окончания школы, при поступлении в учебные заведения. Эти события на начальной стадии вызывают несоответствие между действительными и желаемыми социальными взаимоотношениями человека. Однако, когда неблагоприятное соотношение между желаемым кругом общения и тем, который существует в действительности, сохраняется, люди начинают задумываться над причинами затянувшегося одиночества. Эти причины мешают им приспособиться к изменившимся условиям жизни и вступить в удовлетворительные отношения с другими людьми.

Итак, студентам был предложен вопрос с вариантами ответов, касающихся ключевых событий или факторов, положивших начало нынешним или прежним периодам их одиночества. Большинство одиноких

студентов основным событием, предварявшим одиночество, назвали расставание с семьей или друзьями при поступлении в учебные заведения. Однако другие респонденты описали ряд стрессовых обстоятельств, обусловивших их одиночество. Среди них перечислены: разрыв романтических взаимоотношений, неприятности с другом или товарищем по комнате, событие в семье. В качестве других причин одиночества респонденты называли: уединенное место проживания, плохое здоровье. Да, действительно, уединенный образ жизни является одной из главных причин одиночества. Но это, тем не менее, зависит от того, как человек реагирует на уединение. Те, кто негативно переживает одиночество, склонны связывать негативные чувства именно с пребыванием в одиночестве: будучи одни, они испытывают страх, тоску. Таким образом, как свидетельствуют полученные данные, самые разнообразные события, в том числе и не связанные с отношениями, общением, могут стать началом одиночества.

Критическая жизненная ситуация (или ситуация, воспринимаемая в качестве таковой) нередко обостряет потребность в контактах с другими людьми, в эмоциональной и духовной близости с кем-то. У оторванных от семей студентов желание быть с другими дает о себе знать особенно сильно в период сдачи экзаменов. В такое время отсутствие лучшего друга или сложившейся компании ощущается наиболее остро. Противоречие между имеющимися возможностями для общения и возможностями желательными может оказаться исключительно острым, а негативное переживание одиночества – особенно глубоким.

При анализе результатов по трем последним блокам заданий подводились сначала общие абсолютные и относительные итоги, затем такая же работа проводилась по выделенным группам испытуемых. Различия между группами определялись с помощью методов непараметрической статистики, прежде всего, с помощью критерия  $\chi^2$ . В тех случаях, когда появлялась возможность и измерения проводились в шкалах интервалов и отношений (первые два блока заданий и тестовые методики) использовались

параметрические методы, в частности t–критерий Стьюдента. Для анализа результатов и выявления различных зависимостей использовались также разные меры вычисления корреляционных связей между отдельными параметрами. Их выбор обуславливался видом и формой представления эмпирических данных. Обоснование использования того или иного конкретного статистического метода будет даваться во второй главе при изложении результатов исследования.

Исследование проходило в два этапа. Первая часть исследования («пилотаж») была посвящена отбору тестовых методик и разработке анкетного опросника, проверке его на валидность и надежность, а также получению данных, необходимых для вычисления достаточного размера выборки. На этом этапе были использованы методики, которые впоследствии, хотя и не вошли в основной комплект, тем не менее, представляли интерес: тест В.Ф. Ряховского «Оценка уровня общительности», многоуровневый личностный опросник «Адаптивность (МЛО-АМ)» и др.

Проверка на валидность была важна, прежде всего, для первых трех блоков опросника и представляла определенную сложность в связи с отличием нашего понимания сущности одиночества как непрерывно воспроизводящегося параметра взаимодействия личности с социальной средой, приводящего к ее изолированному положению в системе межличностных связей и отношений разного уровня, от понимания его как субъективно переживаемого психического состояния отрицательной модальности. Все существующие методики изучения одиночества разработаны в рамках второго понимания, и это делает невозможной проверку на валидность с помощью внешнего критерия.

Поэтому, проблема валидности для данного исследования, – во-первых, проблема, концептуальной валидности, т.е. проблема обоснованности теоретических положений, на которые оно опирается, во-вторых, вопрос о том, насколько сформулированные в опроснике задания соответствуют этим

положениям. Обоснованию концептуальных идей, в том числе принятого понимания сущности одиночества были посвящены два предыдущих параграфа. Что касается второго момента, проблема решалась путем использования как можно более прямых формулировок в заданиях.

Это не гарантировало полной искренности в ответах испытуемых, но позволяло рассчитывать на одинаковое понимание ими (а также ими и исследователем) смысла вопросов и «удерживаться» в рамках принятого теоретического подхода.

Для проверки на надежность использовался метод повторного опроса. Интервал между опросами составил один месяц. Для молодых возрастных групп это – достаточно большой интервал, в течение которого могут произойти существенные изменения в жизни. Поэтому, из выборки в 80 человек, участвовавших в первом опросе, были выделены 36 студентов, проявивших более или менее выраженную склонность к одиночеству или ярко выраженное стремление его избегать (14 первых и 22 вторых). В повторном опросе участвовали только они. Предполагалось, что именно у них с течением времени должны произойти наименьшие изменения и, следовательно, отвечая на вопросы, они будут находиться примерно в той же жизненной ситуации, что и ранее.

Повторный опрос позволил получить следующие данные. Для первого блока заданий коэффициент линейной корреляции (коррелировались индивидуальные индексы одних и тех же респондентов в первом и втором опросах) равен 0,861; для второго – 0,879. Для третьего и последующих блоков вычислялись коэффициенты ранговой корреляции (ранжировались частоты фиксации пунктов перечней для каждого из трех заданий в первом и втором опросах). В третьем блоке этот коэффициент оказался равен – 0,783; во втором – 0,823, в третьем – 0,741. Эти данные удовлетворяют требованиям, предъявляемым к величинам коэффициентов корреляции при проверке методик на надежность методом повторного опроса [82].



Последний вопрос, который рассмотрен в данном параграфе, – вопрос о выборке исследования, точнее, о ее качественном составе и объеме. Как известно, объем выборки зависит от меры однородности генеральной совокупности по изучаемому признаку или признакам. В свою очередь, мера однородности определяется показателями их рассеивания (дисперсии) во всей совокупности. Изучаемыми признаками в данном случае являются особенности личности, связанные с ее склонностью к избеганию одиночества или с ее стремлением к нему, а также особенности переживания ею одиночества в зависимости от различных объективных и субъективных факторов.

В качестве генеральной совокупности в исследовании была определена социально-возрастная группа студентов средних специальных учебных заведений Республики Татарстан в возрасте от 16 до 20 лет независимо от их половой и этнической принадлежности. В сумме это – около 60000 человек. Имеются данные, полученные в ходе пилотажных опросов, о характеристиках рассеивания основного признака: целостного восприятия одиночества и отношения к нему. Эти данные говорят о том, что лишь 10% опрошенных испытывают определенную потребность в том, чтобы хотя бы время от времени побыть в одиночестве, а остальные либо считают себя одиночками, либо нет, но в любом случае понимают одиночество как негативное явление.

В том случае, если исходные данные о рассеивании выражены в частотной форме, объем выборки может быть рассчитан по формуле простого бесповторного отбора для долей. Она имеет достаточно простой вид:

$$n = \frac{t^2 s^2 N}{\Delta^2 N + t^2 s^2} \quad [82],$$

где  $N$  – величина генеральной совокупности;  $t$  - табличная величина, которую мы округленно принимаем равной 2;  $s^2$  - оценка дисперсии, определяемая в нашем случае по формуле  $p(1 - p)$  и равная  $(0,1 \times 0,9) 0,09$ ;  $\Delta^2$  - допустимое отклонение от среднего, которое мы принимаем равным не более 3% (0,03).

Подставив приведенные значения в формулу, и произведя вычисления, получаем результат – 395 человек. Таким образом, можно ограничиться таким числом испытуемых, если будем считать, что различия, имеющиеся внутри генеральной совокупности, не влияют существенно на особенности изучаемого явления. На этом допущении и будем основываться, хотя некоторые группировки испытуемых, конечно, будут производиться.

#### Выводы по первой главе

1. Проблема одиночества является комплексной проблемой, имеющей философский, социальный, психологический и педагогические аспекты.

2. Одиночество в объективном понимании представляет собой специфическую ситуацию, сложившуюся в системе социальных, культурных, межличностных связей и отношений человека, для которой характерно его изолированное положение в тех или иных аспектах этих связей и отношений.

3. Данная ситуация может восприниматься как нежелательный, лично неприемлемый для человека дефицит общения и положительных интимных отношений с окружающими людьми, вызывая негативные переживания.

4. Данная ситуация может восприниматься и в качестве желательной, и тогда она вызывает позитивные переживания.

5. На переживание одиночества влияют не столько реальные отношения, сколько идеальное представление о том, какими они должны

быть, т.е. модальность переживания зависит не от меры реального одиночества, а от оценки его меры в сопоставлении с идеалом.

6. Характер переживания одиночества связан с различными психологическими свойствами личности, среди которых можно назвать выраженность аффилиативной потребности, тревожность и др.

## **Глава II. Эмпирическое исследование форм переживания одинокчества в юношеском возрасте**

### **2.1. Одинокчество и особенности его переживания студентами**

В ходе кратких пилотажных опросов, проводившихся в устной форме с учащимися школ, студентами ССУЗ и ВУЗ, а также с родителями школьников (на родительских собраниях) было выяснено, что одинокчество – жизненная ситуация, которая в той или иной форме переживается многими. Всего такими опросами было охвачено более 300 человек, и полученные в них результаты показывают, что проблема одинокчества существует в любой возрастной категории. Количество респондентов, часто испытывающих одинокчество, увеличивается с 25% среди учеников школ до 45% среди студентов ССУЗов и 55% среди студентов ВУЗов. Таким образом, наибольшее количество людей считающих себя одинокими, наблюдается среди студентов ВУЗов.

Хотя с одинокчеством можно столкнуться в любом возрасте, полученные данные говорят о том, что особо высокая степень риска впервые испытать его характерна для поздней юности и ранней молодости. Юность и раннюю молодость принято считать особенно трудными переходными периодами в жизни человека. Одним из важных аспектов перехода во взрослую возрастную группу является установление взрослых социальных взаимоотношений.

Итак, одинокчество является серьезной проблемой в среде студентов и взрослых. С большой вероятностью можно предположить, что с завершением обучения в школе, когда молодые люди вступают в самостоятельную жизнь, все более ощущается проблематичность самой жизни, актуальными становятся вопросы самореализации и осуществления жизненных планов. После окончания школы изменяется объективное социальное положение юношей и девушек, структура их социальных и межличностных связей.

Друзья детства чаще всего находятся далеко и начинают новую жизнь в других городах. Многие студенты, начав обучение, живут впервые отдельно от родителей. Они лишаются не только эмоциональной поддержки своих семей, но и ощущения надежности, которое вселяют привычные заведенные в семье порядки. Для некоторых новичков контакт с семьей может сводиться к редкому телефонному звонку или письму. Разрыв коммуникативных связей и эмоциональных отношений со сверстниками после окончания школы оказывается для многих невозможным. Доля тех, перед кем вообще не встает вопрос об одиночестве, во всех группах, кроме школьников, остается примерно одинаковой. Дальнейшие возрастные изменения оказывают небольшое влияние на частоту возникновения самого явления одиночества.

Неудивительно поэтому, что одиночество является серьезной проблемой студентов, особенно первокурсников. Многие студенты испытывают состояние напряженности, чувство неуверенности, обособленности, внутренней дискомфорта, когда они впервые сталкиваются с новой для них межличностной средой. И от того, насколько быстро и успешно пройдет период адаптации к новым условиям, насколько удачно сможет студент влиться в новое общество сверстников, т.е. насколько он сможет безболезненно пережить возникшую перед ним жизненную ситуацию, настолько он сможет решить проблему одиночества.

Основной этап исследования, проведенного нами на выборке из студентов, подтвердил и значительно конкретизировал результаты, полученные в пилотажных опросах. Рассмотрим сначала результаты анкетного опроса по первому блоку заданий, предназначенному для выявления объективной меры одиночества личности по трем критериям: коммуникативному, эмоционально-аффилиативному и духовно-аффилиативному. Эти данные приведены в Таблице 1.

Таблица 1

Показатели объективной меры одиночества студентов  
(в абсолютных частотах и в % при N = 400 в первой строке, 399 – во второй и 384 – в последующих)

№ п/п	Виды одиночества	Абсолют ные частоты	Относитель ные частоты
1	Полное отсутствие одиночества	96	25,0
2	Наличие хотя бы одного вида:	105	27,3
	а) только коммуникативного,	20	5,3
	б) только эмоционального,	24	6,3
	в) только духовного.	61	15,7
3	Наличие двух видов у одного человека:	126	32,8
	а) коммуникативного и эмоционального,	29	7,6
	б) коммуникативного и духовного,	31	8,1
	в) эмоционального и духовного.	66	17,1
4	Наличие всех трех видов у одного человека	57	14,9
5	Наличие духовного одиночества	215	56,0
6	Наличие эмоционального одиночества	176	44,1
7	Наличие коммуникативного одиночества	137	34,3

**Примечание:** В связи с тем, что некоторые студенты не дали ответов на второй и третий вопросы анкеты, N не одинаково во всех строках таблицы.

Исходя из полученных результатов, можно отметить, что почти для 15% студентов характерна сильно выраженная мера одиночества (присутствуют все три указанные выше его разновидности). Согласно их точке зрения, студенты мало общаются (меньше других); у них нет друзей и приятелей, с которыми они хотели бы подолгу быть вместе, проводить время;

у них нет близкого человека, которому они могли бы довериться во всем. Примерно у 33% опрошенных выражены две разновидности одиночества: чаще наблюдается сочетание эмоционального и духовного одиночества.

Полученные данные позволяют разделить выборку для дальнейшего анализа на 4 группы. Первая группа с суммарным индексом 3 (наличие трех положительных ответов) характеризуется высокой мерой объективного одиночества и включает в себя 57 человек; вторая группа с суммарным индексом 2 характеризуется средней мерой одиночества и составляет 126 человек; в третьей группе с суммарным индексом 1 выражена низкая мера одиночества и составляет 105 человек; в четвертую группу с суммарным индексом 0 – отсутствие одиночества входят 96 человек.

Таким образом, почти 48% студентов достаточно хорошо знакомы с изучаемым нами явлением (у них присутствуют одновременно хотя бы 2, а то и 3 его вида), хотя пока мы не можем сказать, определяют ли они сами свое положение, как положение одинокого человека. Такие данные будут рассмотрены ниже. Необходимо обратить внимание также на то, что по результатам опроса не было выявлено никаких различий между юношами и девушками. Поэтому далее группировки по половому признаку использоваться не будут.

Если говорить о конкретных видах одиночества, то наиболее часто встречается духовное одиночество, а наименее часто – коммуникативное. Иными словами, чисто коммуникативные связи и контакты у студентов выражены сильнее, чем духовно - аффилиативные. Данный факт является одним из проявлений "одиночества в толпе". Коммуникативные связи в условиях современного урбанизированного общества развиты у многих, а эмоциональная и духовная близость с другими людьми часто отсутствует.

Рассмотрим ответы студентов на вопросы второго блока анкеты, измеряющего отношение студентов к одиночеству. Критериальным являлся вопрос: «Считаете ли Вы себя одиноким?» По ответам на этот вопрос, также разделили выборку студентов на две группы: тех, кто считает себя

одинокими, и тех, кто не считает себя одиноким. – для последующего сравнительного анализа. В первой из групп оказалось 152 (39,3%) человека, во второй – 235 (60,7%). При сопоставлении полученных ответов с ответами на вопросы первого блока анкеты, обнаружилось отсутствие полного совпадения данных. То есть, некоторые студенты считают себя одинокими, несмотря на то, что по объективным параметрам оно у них отсутствует или выражено слабо, а часть отрицает наличие одиночества, хотя, казалось бы, для этого у них есть все основания.

По выделенным 4 группам студентов получилось следующее распределение. В первой группе 52 человека или 91,2% считают себя одинокими, т.е., несмотря на значительное совпадение объективного положения и его субъективного осознания, видим, что небольшая часть объективно в высокой степени одиноких студентов (5 человек) не признает свое одиночество. Во второй группе 66 человек или 52,4% считают себя одинокими: таким образом, среди студентов со средне выраженной мерой объективного одиночества имеется почти равное количество тех, кто признает и не признает себя одиноким. В третьей группе 24 человека или 22,9% указывает на наличие у себя одиночества, все остальные его наличие отрицают. Наконец, в четвертой группе 10 из 96 человек (10,4%), у которых в объективном плане одиночество полностью отсутствует, тем не менее, считают себя одинокими. Таким образом, по мере снижения объективной меры одиночества наблюдается отчетливое снижение доли студентов, субъективно считающих себя одинокими, однако зависимость не является жесткой. К интерпретации частичных несовпадений мы обратимся в следующем параграфе, после анализа некоторых других данных.

Насколько одиночество у тех, у кого оно имеется объективно и субъективно, является для них добровольным выбором, и насколько оно для них вынуждено, обусловлено сложившимися обстоятельствами? Это – следующий вопрос, на который нужно дать ответ далее. Еще один вопрос, – в



какой мере те, кто не находится в ситуации одиночества и не считают себя одинокими опасаются его и хотели бы избежать?

Таблица 2

Количество студентов, избегающих и не избегающих одиночества в различных классификационных группах (в абсолютных величинах и в %)

№ п/п	Группы студентов в зависимости от меры объективного одиночества	Субъективно одинокие студенты (152)		Субъективно не одинокие студенты (235)	
		Стремящиеся избежать одиночества (110)	Не стремящиеся избежать одиночества (42)	Стремящиеся избежать одиночества (194)	Не стремящиеся избежать одиночества (38)
1	Группа с высокой мерой одиночества (57)	32 (56,1%) (29,1%)	20 (35,1%) (47,6%)	3 (5,3%) (1,5%)	2 (3,5%) (5,3%)
2	Группа со средней мерой одиночества (126)	50(39,7%) (45,5%)	16(12,7%) (38,1%)	45(35,7%) (23,2%)	15(11,9%) (39,5%)
3	Группа с низкой мерой одиночества (105)	20 (19,0%) (18,2%)	4 (3,8%) (9,5%)	68 (64,8%) (35,1%)	13 (12,4%) (34,2%)
4	Группа с отсутствием одиночества (96)	8 (8,3%) (7,2%)	2 (2,1%) (4,8%)	78 (81,3%) (40,2%)	8(8,3%) (21,0%)

Примечание: верхний ряд % в каждой ячейке подсчитан по строкам таблицам, нижний ряд – по столбцам.

Мы рассмотрели ответы студентов, отнесенных к 4 разным группам в зависимости от меры объективного одиночества, а также к 2 группам в зависимости от наличия или отсутствия субъективного одиночества, на

вопрос: «Стремитесь ли Вы избежать одиночества?» Распределение ответов по выделенным 4 группам студентов приведено в Таблице 2.

В первой группе таковых (стремящихся) оказалось в общей сложности 61,4%, во второй – 75,4%, в третьей – 83,8%, в четвертой – 89,6%. Это может означать следующее: 1) активное избегание одиночества действительно снижает вероятность его возникновения. 2) одиночества не хотят в большей степени тех, кто в нем не находится. Если первый вывод тривиален, то второй заставляет задуматься. Возможно, что наличие или отсутствие стремления избежать одиночества обусловлено определенным сочетанием личностных свойств, порождающих разное восприятие людьми данного явления и вызывающих разное отношение к нему в целом. Люди, обладающие более развитыми потребностями в общении, контактах и межличностных связях, реализуют их и не хотят их депривации. Люди, обладающие менее развитыми потребностями такого рода, реже воспринимают ограничение своих социальных и межличностных связей как депривацию. Более подробно этот вопрос будет обсуждаться в следующих параграфах.

В общей сложности 80 студентов (20,8% опрошенных), в том числе 53 человека с высоким и средним уровнем объективного одиночества (29% представителей этих групп) не стремятся избегать его. Их можно считать людьми, способными сравнительно легко переносить одиночество, имеющими склонность к нему. Среди тех, кто объективно находится в явном одиночестве (первая группа), довольно много студентов – 38,6% (сумма верхних % во второй и четвертой ячейках первой строки таблицы), по-видимому, удовлетворенных своим положением, а также привыкших к нему и потерявших надежду что-либо изменить.

В то же время, наличие большого количества студентов, сознательно стремящихся избежать одиночества, даже если как такового его у них нет: как видно из Таблицы 2, около 90% (сумма верхних % в первой и третьей ячейках четвертой строки) тех, кто ни объективно, ни субъективно не

находится в одиночестве, все же стремятся его избегать, говорит о том, что для них существует сама проблема. Она существует в их сознании как понимание возможности одиночества, и эту возможность они стараются не допустить. Следовательно, она их не устраивает, возможно, вызывает тревогу и страх.

При сравнении данных о субъективном определении себя как одинокого (или не одинокого) и о наличии или отсутствии стремления к избеганию одиночества выяснилось следующее. Среди студентов, считающих себя одинокими, не стремятся изменить свою жизненную ситуацию 42 человека, что составляет 27,6% от общей численности данной группы. Среди студентов, не считающих себя одинокими, не предпринимают никаких специальных усилий, чтобы сохранить свое положение в системе межличностных связей 38 человек (16,2% от общей их численности). Поскольку среди последних много студентов, никогда не испытывавших одиночества и не имеющих о нем полного представления, постольку считать людьми, склонными к одиночеству можно только первых. Их количество примерно одинаково при первом и втором способе подведения итога. Это дает основание говорить о том, что примерно 9-10% всех студентов объективно одиноки, осознают свое одиночество и не стремятся изменить свою жизненную ситуацию.

Полученные данные могут быть дополнены анализом ответов студентов на другой вопрос анкеты, касавшийся индивидуальной потребности в частоте межличностных контактов. Вопрос: «Как часто у Вас возникает желание остаться одному?», – привел к такому распределению ответов. Ответ «постоянно» дали 38 студентов (9,7%), «хотя бы раз в день» – 137 (35,0%), «несколько раз в неделю» – 120 (30,7%), «никогда» – 96 (24,6%). Первый ответ дали исключительно те, кто ранее был нами отнесен к группе одиноких студентов, не страдающих из-за своего одиночества. Вторым ответом дают другие представители этой же группы, а также второй и частично третьей; третий - многие другие. Последний ответ характерен для студентов

объективно не одиноких, не считающих себя одинокими и стремящихся избегать одиночества.

Далее наше внимание будет сосредоточено на группировках в зависимости от трех параметров: а) признание - не признание себя одиноким, б) адекватность - не адекватность этого признания, в) избегание - не избегание (вынужденность - добровольность) одиночества. Сама возможность разделения объективно и субъективно одиноких студентов на избегающих и не избегающих одиночество уже является доказательством того, что переживание одиночества может быть не только негативным, но и позитивным. А это, в свою очередь, говорит о том, что зачастую важны не столько реально складывающиеся отношения, сколько идеальное представление о том, какими они должны быть. Иначе говоря, осознание или не осознание себя одиноким не всегда зависит от реального положения человека.

Рассмотрим, каковы особенности переживания одиночества разными студентами. В анкете было обозначено 27 чувств и эмоций, среди которых студенты указали характерные для себя переживания, возникающие в ситуации одиночества, без ограничения количества. В приведенной далее Таблице 3 показана частота их возникновения у разных групп студентов. Если люди называли себя одинокими и не стремились избежать одиночества, то чаще всего они указывали на следующие чувства: спокойствие – 57,1%, скука – 52,4%, тревога – 42,9%, равнодушие, безразличие – 36,7%, смирение – 33,3%. Если же такое стремление имелось, то актуальными становились следующие переживания: тревога – 62,7%, скука – 50,0%, жалость и сочувствие к себе – 47,3%, плохое настроение – 41,8%, тоска – 35,5%. Можно заметить, что две эмоции – тревога и скука – совпадают в обеих группах, а остальные отличаются.

Таблица 3

Частота конкретных эмоций, возникающих в ситуации одиночества у  
разных студентов (абсолютные частоты и %)

№ п/п	Название эмоции, чувства, переживания	Субъективно одинокие (152)		Субъективно не одинокие (232)	
		Избегающие (110)	Не избегающ ие (42)	Избегающие (194)	Не избегающи е (38)
1	2	3	4	5	6
1	Отчаяние	4 (3,6)	1 (2,4)	3 (1,5)	0
2	Депрессия	15 (13,6)	3 (7,1)	13 (6,7)	0
3	Страх	27 (24,5)	6 (14,3)	40 (20,5)	2 (5,3)
4	Тревога	69 (62,7)	18 (42,9)	115 (59,0)	16 (40,0)
5	Плохое настроение	46 (41,8)	10 (23,9)	125 (64,1)	18 (45,0)
6	Тоска	39 (35,5)	12 (28,6)	72 (36,9)	13 (32,5)
7	Тоска по конкретному человеку	31 (28,3)	4 (9,5)	61 (31,3)	5 (13,2)
8	Незащищенность, ранимость	32 (29,1)	8 (19,0)	55 (28,2)	7 (18,4)
9	Жалость, сочувствие к себе	52 (47,3)	6 (14,3)	74 (38,0)	5 (13,2)
10	Стыд, неловкость	10 (9,1)	2 (4,8)	22 (11,3)	1 (2,6)
11	Беспомощность, бессилие	19 (17,3)	3 (7,1)	17 (8,8)	0
12	Опустошенность, безнадежность	6 (5,5)	1 (2,4)	8 (4,1)	0
13	Отчужденность, покинутость	31 (28,3)	3 (7,1)	51 (26,2)	6 (15,8)

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5	6
14	Раздражение, обида	15 (13,6)	2 (4,8)	17 (8,8)	1 (2,6)
15	Гнев, злость	7 (6,4)	1 (2,4)	7 (3,6)	0
16	Скука	55 (50,0)	22 (52,4)	129 (66,2)	27 (67,5)
17	Смирение	5 (4,5)	14 (33,3)	8 (4,1)	11 (27,5)
18	Равнодушие, безразличие	17 (15,5)	15 (36,7)	19 (9,8)	16 (40,0)
19	Спокойствие	14 (12,7)	24 (57,1)	20 (10,3)	25 (62,5)
20	Удовлетворенность	12 (10,9)	12 (28,6)	18 (9,3)	9 (22,5)
21	Хорошее настроение	11 (10,0)	10 (23,8)	17 (8,8)	11 (27,5)
22	Уверенность	10 (9,1)	10 (23,8)	15 (7,7)	5 (13,2)
23	Радость	3 (2,7)	7 (16,7)	1 (0,1)	1 (2,6)
24	Умиротворенность	2 (1,8)	5 (11,7)	0	0
25	Активность, сосредоточенность	4 (3,6)	3 (7,1)	1 (0,01)	0
26	Увлеченность, занятость	5(4,5)	3 (7,1)	0	0
27	Безмятежность, беспечность	2 (1,8)	3 (7,1)	0	1 (2,6)

Субъективно одинокие студенты по-разному реагируют на свое одиночество в зависимости от того, как они сами к нему относятся.

Очевидно, что тех, кто стремится его активно избегать, оно тревожит и пугает гораздо сильнее, чем тех, кто к этому не стремится. Очевидно также, что первые при этом испытывают негативные переживания, связанные с неудовлетворенностью своим положением в сложившейся вокруг них системе социальной и межличностной коммуникации. Отсюда жалость, обращенная к себе, ощущение незащищенности и покинутости, обусловленный своим несоответствием социальным нормам стыд. Для вторых же характерно преобладание спокойствия, смирения, безразличия. Студенты, легче переживающие одиночество, представляют его себе как вполне удовлетворительную ситуацию.

В субъективном плане не одинокие студенты, т.е. те, кто не считает себя таковым, показали похожие ответы. Например, теми, кто не считает себя одиноким и стремится избежать одиночества, чаще всего упоминаются такие же эмоции и психические состояния, что и субъективно одинокими студентами, стремящимися изменить свою ситуацию. Выделяются три эмоциональных состояния: скука, плохое настроение, тревога, на каждое из них указывает примерно 60% студентов, отнесенных к данной группе. Эти студенты не одиноки, но они либо имеют свои предположения о том, какие переживания сопровождают одиночество, либо им приходилось переживать их ранее. Точно также мы видим близость ответов одиноких и не одиноких студентов, не старающихся избегать одиночества. И первые, и вторые считают основными эмоциональными состояниями, возникающими в одиночестве, скуку и спокойствие. Однако, субъективно не одинокими студентами одиночество нередко воспринимается (оценивается) более негативно, чем субъективно одинокими. Из Таблицы 3, например, хорошо видно, что: не одинокие студенты в большей степени, чем одинокие, считают, что одиночество должно формировать плохое настроение, печаль, стыд и неловкость. Явно меньше среди них тех, кто может получить удовлетворение, радость от одиночества.

Эти данные позволяют говорить о том, что понятие одинокой личности и одиночества по-разному воспринимается в зависимости от конкретного человека, и люди, как правило, используют различные стандарты при оценке своего одиночества. Человек исходит из комплекса своих чувств, поступков, мыслей. Поэтому, когда два человека говорят: «Я чувствую себя одиноким», – они необязательно понимают одиночество однозначно и переживают одни и те же эмоции и чувства.

Психические состояния и свойства взаимосвязаны между собой. Доминирование какого-либо психического состояния в момент возникновения значимой ситуации и частое повторение подобного сочетания способствует формированию свойств личности, устойчивых личностных характеристик. И, наоборот, некоторые личностные свойства, проявление характерологических черт ведет к образованию определенных психических состояний. Так, в результате опросов было выявлено, что половина студентов обладает выраженной неуверенностью в себе, малообщительна, замкнута. Из-за своей неуверенности в себе, они не могут брать инициативу на себя в межличностных взаимоотношениях. В дальнейшем это ведет к тенденции избегать общения, возникновению внутренних конфликтов, связанных со сферой общения, еще большему усилению неуверенности в себе. Также в результате отсутствия благоприятных взаимоотношений со сверстниками появляются состояния напряженности и тревожности, которые и создают либо чувство неполноценности и подавленности, либо агрессивности. Учащиеся с низким уровнем коммуникативных связей в дальнейшем могут стать отчужденными, эгоцентричными.

Студенты, которые считают себя одинокими, нередко объясняют ограниченность своих контактов недостатком навыков общения, неумелым поведением в различных ситуациях. Это прослеживается через сочинения студентов, через ответы, которые они давали во время интервью. Так, коррелятами феномена одиночества являются суждения: «Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает»; «Мне кажется что



все, что я скажу, покажется глупым и неинтересным»; «Мне трудно заводить друзей из-за того, что я не общительная». Вместе с тем, несмотря на то, что студентам свойственно стремление обособиться, уйти в себя, они все же испытывают острую потребность выговориться, найти у окружающих поддержку, одобрение. Они, с одной стороны, избегают широких контактов, робки в незнакомой компании, но, с другой стороны, проявляют активность в выборе партнеров узкого, эмоционально-комфортного круга общения. Для них общение является потребностью. Но только общение не с любым человеком, а с людьми по собственному выбору.

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. Враждебность и пассивность – как причины и следствие одиночества, часто сопровождают его [83; 110]. И 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 возможность одиночества.

Как было отмечено выше, в дополнительный блок анкеты был включен вопрос: "Когда вы чувствуете, что одиноки, что вы обычно предпринимаете?". Для студентов, позитивно переживающих одиночество, характерны такие реакции: читаю – 26,3%, учусь – 16,3%, пишу – 10,0%, слушаю музыку – 5,0%, занимаюсь спортом – 31,3%, гуляю – 18,7%, смотрю телевизор – 10,0%, сплю – 6,3%, плачу – 5,0%, сижу и размышляю – 12,5%, ничего не делаю – 8,7%, делаю покупки – 8,7%, хожу в гости – 7,5%.

Для одиноких студентов, негативно переживающих ситуацию одиночества характерны следующие реакции: читаю – 12,7%, учусь – 3,6%, пишу – 5,5%, слушаю музыку – 4,5%, занимаюсь спортом – 4,5%, гуляю – 20,9%, смотрю телевизор – 17,3%, сплю – 8,2%, плачу – 3,6%, сижу и

размышляю – 14,5%, ничего не делаю – 9,1%, делаю покупки – 3,6%, хожу в гости – 7,3%. Полные данные приведены в Таблице 3 Приложения 2.

Как показывает анализ результатов, студенты используют различные способы выхода из состояния одиночества. У них существуют различные отношения и установки к преодолению одиночества. Однако, как видно из приведенного перечня, у студентов, позитивно переживающих состояние одиночества, в нем присутствуют интеллектуальные способы и методы решения проблемы, что обозначает творческое и плодотворное использование времени в одиночестве. Эти студенты, осознавая свои проблемы, пытаются конструктивно их разрешить. Студенты, использующие как способ решения проблемы одиночества – «посещение кого-нибудь», рассматривают само одиночество как преходящее состояние. Транжиры, которые реагируют на одиночество тратой денег, пытаются развлечь себя в одиночестве. Это свойственно, в основном, тем студентам, которые материально обеспечены.

Исследования с помощью анкетных методов, сочинения студентов и учащихся свидетельствуют о том, что с возрастом меняются представления о содержании понятий «одиночество» и «уединение». Подростки трактуют их как некое физическое состояние («Нет никого вокруг»), юноши же наполняют эти слова психологическим смыслом, приписывая им не только отрицательную, но и положительную ценность. По ответам оказалось, что от подросткового возраста к юношескому число положительных суждений об одиночестве растет, а негативных уменьшается. Положительные ответы, например, таковы: «Когда нет никого вокруг – человек отдыхает душой»; «Он задумывается о всей своей жизни»; «Я чувствую что одиночество помогает разобраться в своих чувствах, понять смысл жизни и смысл своего существования».

Одиночество как жизненная ситуация и чувство одиночества – это новообразование в юношеском возрасте. Подростки наиболее тревожны в отношениях с одноклассниками и родителями, о чем говорят их

высказывания: «Мне трудно – найти общий язык с родителями»; «Мне трудно постоянно идти навстречу другу, но я боюсь его потерять»; «Мне трудно поддерживать отношения с окружающими» и т.д. Студенты ССУЗ обнаружили высокий уровень тревожности во всех сферах общения, но особенно резко возрастает у них тревожность в общении с родителями и теми взрослыми, от которых они в какой то мере зависят. Юноши и девушки стремятся перестроить отношения с родителями на основе равенства. Это выражается в попытках обрести самостоятельность в решении вопросов, лично их касающихся, иметь право на свои собственные привязанности и взгляды. И если родители не препятствуют реализации этих стремлений, конфликтов, как правило, не возникает. В случаях, когда предъявляются жесткие требования, возникают эмоциональные проблемы: либо враждебность, либо чувство вины и тревожность.

Итак, одиночество, возникающее на основе осознания и преувеличения своей уникальности, при неблагоприятно складывающемся общении может перерасти в отчужденность, изоляцию, чувство собственной неполноценности, а это приводит к возникновению чувства тревоги, печали, несчастья. Вместе с тем, мы видим и примеры того, что одиночество может становиться для человека (даже молодого) источником положительных переживаний.

## **2.2. Аффiliationно-коммуникативные свойства личности и**

### **одиночество**

В какой мере субъективное переживание одиночества связано с особенностями коммуникации личности? Для того, чтобы получить объективную количественную информацию об активности общения студентов, в анкете был вопрос о частоте общения студента. При анализе ответов попытались выяснить, существует ли тесная связь между частотой

контактов с людьми и одиночеством. Оказалось, что наличие тесных коммуникативных отношений – важное условие предотвращения одиночества, но не играющее решающей роли при определении себя в качестве одинокого человека. В частности, среди тех, кто считает себя одиноким, лишь 58,6% общаются мало, а среди тех, кто не считает себя таковым, – 21,1%. Из тех 138 студентов, которые указывают на ограниченность своих коммуникативных контактов и на малое время, проводимое с людьми, назвали себя одинокими 67,4%. Заметим в связи с этим, что таких студентов немало и среди тех студентов, которые часто и много общаются – 24,0%. Таким образом, несмотря на то, что критерий  $\chi^2$  показывает наличие статистически достоверной связи между частотой коммуникативных контактов и отсутствием субъективного одиночества (показатель 25,34 достоверен на уровне 0,01), низкая частота контактов со сверстниками не может предсказать с большой вероятностью возможность субъективного определения себя в качестве одинокого человека.

Об этом же факте говорят и следующие данные. Для категории студентов, считающих себя одинокими, характерна умеренная потребность в межличностных контактах. 78,6% из них указывают, что такая потребность возникает у них эпизодически, и только 21,4% отмечают, что постоянно испытывают желание остаться в одиночестве. В этом отношении нет никакой разницы между теми субъективно одинокими студентами, которые стремятся и не стремятся избегать одиночества. Эти данные еще раз свидетельствуют о том, что субъективному осознанию себя одиноким не всегда сопутствует социальная изолированность. Можно постоянно находиться среди людей и, вместе с тем, понимать свою психологическую изолированность от них, т.е. одиночество.

Зададимся теперь вопросом, насколько связана с субъективным определением себя в качестве одинокого человека ограниченность эмоциональных связей, т.е. отсутствие у человека людей, с которыми он мог бы проводить время, чувствуя себя просто и непринужденно. Как уже было

указано в предыдущем параграфе, такая ограниченность характерна для 180 студентов. Нетрудно заметить, что их число превышает число тех студентов, которые считают себя одинокими. Иначе говоря, можно выделить студентов, эмоциональные связи которых ограничены, но они не считают себя одинокими. Возможно, есть и студенты, не испытывающие недостатка в таких связях, но все равно считающие себя одинокими. Данное предположение нам и предстоит выяснить.

Итак, из 152 студентов, которые считают себя одинокими, 107 (59,4%) имеют слабые эмоциональные связи с другими людьми, а из остальных на слабость своих эмоциональных связей указывают 73 (31,5%) человека. Из 180 человек с ограниченными эмоциональными связями 59,4% считают себя одинокими, но и среди тех, кто имеет достаточно тесные эмоциональные связи, 35,8% указывают на свое одиночество. Эти результаты отличаются от тех, которые были получены при анализе ответов на вопросы анкеты студентов с ограниченными коммуникативными контактами. Критерий  $\chi^2$  вновь показывает наличие статистически достоверной связи между теснотой эмоциональных связей и отсутствием субъективного одиночества (показатель 16,72 достоверен на уровне 0,01). Однако, его абсолютное значение ниже, чем в случае с коммуникативным одиночеством. Значительно больший процент опрошенных считают себя одинокими, несмотря на наличие эмоциональных отношений и контактов, и значительно больший процент указывает на ограниченность своих эмоциональных связей, не считая при этом себя одинокими. Таким образом, теснота эмоциональных связей студентов оказывается еще менее надежным способом предсказания возможности субъективного осознания себя в качестве одинокого человека.

Прежде, чем приступить к интерпретации этих данных, рассмотрим, как связано осознание себя одиноким с ограниченностью духовных связей с другими людьми. Исходя из того, что на его наличие указали 210 человек (значительно больше числа студентов, признающих себя одинокими), можно сразу предположить вероятность нового парадокса. Действительно, из 152

студентов, считающих себя одинокими, слабые духовные контакты и связи имеют 116 человек или 76,3%, но и среди остальных студентов их ограниченность отмечают 40,5%. Из 210 студентов, имеющих слабые духовные связи, только 55,2% считают себя одинокими, однако и среди остальных студентов их число достигает 54%. Критерий  $\chi^2$  в данном случае показывает, что нет статистически достоверной связи между наличием субъективного одиночества и теснотой духовных связей. Мы можем заключить, что наличие или отсутствие тесных духовных связей с другими людьми слабо влияет на осознание или не осознание себя в качестве одинокого человека и имеет, следовательно, слабые прогностические возможности.

Итак, на основе анализа соотношений между тремя разновидностями одиночества и субъективным осознанием самого себя, как человека, находящегося в одиночестве, можно сделать вывод о том, что более всего на последнее влияет ограниченность коммуникативных контактов и менее всего – духовных. Данный результат является довольно неожиданным, и он, безусловно, требует интерпретации.

В объяснении данного феномена видим два направления. Во-первых, далеко не все люди признают себя одинокими, имея для этого все объективные основания. Для многих такое признание действительно равносильно признанию себя «не успешными» людьми. Все их сознание «протестует» против такой самооценки, и, как следствие, отказывается от объективного взгляда на самого себя. Во-вторых, надо учитывать специфику современного образа жизни людей в целом. Произошедшие в течение последних десятилетий изменения в общении и взаимодействии людей привели к резкому увеличению эпизодических контактов между многими людьми и, в то же время, к ослаблению эмоциональных и духовных связей между ними. Это – широко известный факт, на который мы уже обращали внимание, но следствием из него становится и то, что люди привыкают к такому образу жизни, приспособливаются жить в таких условиях. Они

начинают считать свое положение типичным, ничем не отличающимся от положения многих других. Поэтому факт объективной ограниченности своих эмоциональных и духовных связей с другими людьми не рассматривается ими как факт наличия одиночества.

В связи с изложенным, представляет интерес рассмотрение вопроса о том, как расценивают свое положение в системе межличностных связей и отношений студенты, отнесенные нами в 4 группы в зависимости от меры объективного одиночества. Одинокими себя считают 91,2% тех, кого мы отнесли в первую группу студентов (наличие всех трех видов одиночества); 52,4% студентов, отнесенных ко второй группе (одновременное наличие двух видов одиночества); 23,1% представителей третьей группы (наличие какого-либо одного вида одиночества); и только 10,4% студентов из четвертой группы (полное отсутствие объективного одиночества). Из этого можно сделать вывод, что субъективное самоопределение своей жизненной ситуации студентами в целом является адекватным, но до 30-35% объективно одиноких студентов (первые две группы) не хотят признавать свое одиночество или просто "не чувствуют" его и до 15 - 20% не одиноких или испытывающих только одну разновидность одиночества все-таки воспринимают себя как одиноких людей. Это объясняется, прежде всего, тем, что представители третьей группы (низкая мера одиночества), считающие себя одинокими, в основном отмечают наличие у себя либо эмоционального, либо духовного одиночества, т.е. тех его видов, которые являются более глубокими, сущностными.

Таким образом, лишь тогда, когда одиночество начинает приобретать комплексный характер, охватывая все аспекты коммуникации и аффилиации личности в социальной среде, она начинает отчетливо понимать, что оказалась в одиночестве. Если же в каких-то аспектах социальных связей она не ощущает своей (большей) изолированности, то у нее, как правило, не возникает осознания одиночества.

Особняком в этом смысле стоят только те студенты, которые имеют слабо выраженные коммуникативные и аффилиативные потребности. Осознание или не осознание себя одиноким зависит в значительной мере от устойчивых психологических свойств личности. Одним из таких свойств является выделенные еще К.Г. Юнгом экстраверсия - интроверсия. С помощью опросника Г.Айзенка мы определили выраженность данных свойств личности у студентов ССУЗ и сравнили показатели между категориями субъективно одиноких (как избегающих, так и не избегающих одиночества) и не одиноких студентов. Другой методикой, применённой нами в исследовании стал опросник А.Мехрибиана, измеряющий выраженность двух аффилиативных мотивов: «стремление к принятию» (СП) и «страх отвержения» (СО). Как известно, мотивация аффилиации – своеобразный энергетический заряд, определяющий активность и направленность общения человека. Аффилиативно-мотивационные явления, неоднократно повторяясь со временем, также становятся устойчивыми психологическими свойствами личности. Указанные мотивы имеют большое социальное значение, т.к. они определяют отношение личности к другим людям.

Полученные данные по группам субъективно одиноких и не одиноких студентов приведены в Таблице 4. Предполагалось, что различия между ними, а также между выделенными в них подгруппами будут проявляться в средних значениях показателей.

Обратим внимание, в первую очередь, на то, что в целом студенты ССУЗ проявляют большую тенденцию к экстраверсии. Общий индекс по методике равен 14,16 при среднем значении, обозначающем уравновешенность эстра - и интроверсии, равном 12. Даже студенты, считающие себя одинокими, имеют усредненный показатель, превышающий эту норму, хотя среди них, разумеется, значительно больше людей с ярко выраженной интроверсией, чем среди студентов, не считающих себя одинокими: 21,1% против 7,8%. 32 выраженных интроверта имеется среди



тех студентов, которые считают себя одинокими и ровно три четверти из них не стараются избегать одиночества. 18 выраженных интровертов имеется среди студентов, не считающих себя одинокими и только треть из них не старается избегать одиночества. Всего же из 50 студентов с выраженной интроверсией 30 (60%) имеют склонность к одиночеству и получают от него определенное удовлетворение. Это означает, во-первых, что из всех, не стремящихся избегать одиночества (80 человек), 37,5% – ярко выраженные интроверты, но среди них много и студентов с выраженной экстраверсией; во-вторых, что из 42 студентов, субъективно считающих себя одинокими, но не стремящихся преодолеть одиночество, 71,4% – интроверты.

По выделенным нами в зависимости от меры объективного одиночества 4 группам студенты-интроверты распределились следующим образом: первая группа (наличие всех видов одиночества) – 18 человек (31,6% от общей численности данной группы), вторая группа (наличие двух видов одиночества) – 18 человек (14,3%), третья группа (наличие одного вида одиночества) – 9 человек (8,6%), четвертая группа (полное отсутствие одиночества) – 5 человек (5,2%).

Итак, результаты, полученные с помощью методики Г.Айзенка, показывают, что именно студенты, более склонные к интроверсии, имеют большую вероятность оказаться в одиночестве. Как известно, люди с интровертированной направленностью больше ориентированы на собственный внутренний мир; они застенчивы, спокойны, склонны к самоанализу; контролируют свои чувства; склонны к тревожности, фрустрациям. Такие люди в основном обладают меланхолическими и флегматическими чертами темперамента. Меланхолик же в обычных условиях – человек глубокий, содержательный, но при неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека.

У субъективно одиноких студентов, интроверсия выражена больше, чем у не одиноких студентов. Не одиноким студентам, как правило,

соответствует более высокий показатель, т.е. экстраверсия. Различия между группами студентов, как видно из таблицы 4, статистически значимы, причем на высоком уровне достоверности. Студенты с экстравертированной направленностью ориентированы на других людей, внешние события. Для них характерны общительность, постоянная тяга к людям. Эти данные еще раз говорят о том, что именно сам субъект и его личностные особенности являются ключевым звеном возникновения одиночества.

У субъективно одиноких студентов, интроверсия выражена больше, чем у не одиноких студентов. Не одиноким студентам, как правило, соответствует более высокий показатель, т.е. экстраверсия. Различия между группами студентов, как видно из таблицы 4, статистически значимы, причем на высоком уровне достоверности. Студенты с экстравертированной направленностью ориентированы на других людей, внешние события. Для них характерны общительность, постоянная тяга к людям. Эти данные еще раз говорят о том, что именно сам субъект и его личностные особенности являются ключевым звеном возникновения одиночества.

Таблица 4

Показатели экстраверсии - интроверсии и выраженности  
аффилиативных

мотивов в группах субъективно одиноких и не одиноких студентов

N п/п	Свойства личности	Группы студентов	
		«Одинокие» студенты	«Не одинокие» студенты

		В целом (152)	Не избегающие одиночества (42)	Избегающие одиночества (110)	В целом (232)	Не избегающие одиночества (38)	Избегающие одиночества (194)
1	Экстраверсия-интроверсия	13,4	13,64	13,31	14,67	1,370	14,86
2	СП	124,35	127,27	123,24	140,48	127,95	142,9
3	СО	145,25	141,59	146,64	122,88	125,0	122,4

Примечание: t-критерий Стьюдента показывает:

- по экстраверсии-интроверсии значимые на уровне 0,01 различия между 1-ой и 4-ой, 3-ей и 6-ой ячейками (первая строка);
- по affiliативному мотиву СП между 1-ой и 4-ой, 2-ой и 3-ей, 3-ей и 6-ой, 5-ой и 6-ой ячейками (вторая строка);
- по affiliативному мотиву СО между 1-ой и 4-ой, 2-ой и 3-ей, 2-ой и 4-ой, 3-ей и 6-ой ячейками (третья строка).

В то же время, результаты проведенного тестирования показывают отсутствие статистически достоверных различий по параметру экстраверсии - интроверсии между субъективно одинокими студентами, избегающими и не избегающими одиночества. Более того, все, субъективно одинокие, и все, не избегающие одиночества студенты (в общей сложности 190 человек), имеют очень близкие показатели экстраверсии - интроверсии. Единственная группа, в которой показатель резко отличается в сторону повышения, – субъективно не одинокие студенты, стремящиеся избежать одиночества. В результате

этого оказывается, что среди субъективно одиноких студентов нет различия по экстраверсии - интроверсии между теми, кто избегает и не избегает одиночества, а среди субъективно не одиноких студентов такие различия есть. Отсюда можно сделать два вывода: а) чем более экстравертирован человек, тем более он объективно и субъективно не одинок; б) чем более экстравертирован человек, тем более осознанно он стремится избегать одиночества.

Полученные данные позволяют также утверждать, что интровертированные люди более удовлетворяются одиночеством и меньше стремятся его избегать. Однако, это можно утверждать лишь в целом. Мы не можем говорить об усилении тенденции к удовлетворенности одиночеством по мере увеличения меры интроверсии. Среди ярко выраженных интровертов есть студенты, стремящиеся избегать одиночества, так же, как среди ярко выраженных экстравертов имеются студенты, не стремящиеся его избегать. Иными словами, тенденция к избеганию или не избеганию одиночества не полностью обусловлена подобного рода различиями между людьми. Здесь, скорее всего, мы видим влияние и иных факторов. В частности, большое значение могут иметь принятые личностью культурные стандарты. Если студент считает, что быть одиноким плохо, стыдно и т.д., он стремится его избегать и, тем самым, соответствовать социокультурным и субкультурным (групповым) стандартам. Если же у него другие представления об этих стандартах, или, если он не придает им значения, его отношение к одиночеству оказывается иным.

У выраженных интровертов, старающихся, тем не менее, избегать одиночества, иногда образуются реакции психологической защиты в виде агрессии, направленной на других. Ситуация одиночества может вызвать и фрустрацию, когда человек не может избавиться от возникшего напряжения и начать действовать. В результате появляются отрицательные эмоции, направленные либо на себя и вызывающие депрессию, тревожность, страх, либо на других и выражающиеся в виде агрессии, раздражительности,

обвинения окружающих. Негативные переживания сами способны становятся фактором, способствующим одиночеству. Поглощенный своими переживаниями, человек оказывается в изоляции от окружающих. Постоянным недовольством, раздражением и обидами он невольно отталкивает от себя тех, в чьей поддержке так нуждается.

Как показывают исследования ряда авторов [94, 103, 115, 185], предпочитаемый способ реагирования человека на одиночество – подавленность или агрессия – во многом зависит от того, как человек объясняет свое 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.

Данные, полученные с помощью методики Г.Айзенка, были нами дополнены изучением мотивации аффилиации. Как известно, аффилиация – потребность человека в установлении, сохранении и упрочении эмоционально положительных отношений с окружающими людьми. У большинства студентов, которые учатся вдалеке от дома, возникает чувство неуверенности, отчужденности при первом столкновении с новой средой. Перед ними встает задача вступить в совершенно новые социальные связи. При вовлечении в непривычные, неопределенные ситуации и частично при межгрупповом соперничестве усиливается стремление к людям. В известных пределах близость других людей приводит и к прямому снижению тревожности, смягчая последствия как физиологического, так и психологического стресса.

Общий индекс по мотиву СП для всей выборки равен 134,03, по мотиву СО – 131,83. 87% студентов, считающих себя одиночками, показывают по мотиву «стремление к принятию» результат ниже медианного для всей выборки, а по мотиву «страх отвержения» результат выше медианного показывают 92,5% этих студентов. В другой группе наблюдается противоположная картина: 64,2% имеют результат выше медианного по

первому мотиву и 85,8.2% ниже медианного по второму мотиву. Эти данные сами говорят за себя даже без использования статистических критериев.

В общей сложности 173 студента имеют высокий показатель по мотиву СО, и почти 81% из них считают себя одинокими. И, наоборот, 169 студентов имеют высокий показатель по другому мотиву, и только 11,8% из них считают себя одинокими. Таким образом, сравнив показатели средних значений между мотивами «стремление к принятию» (СП) и «страх отвержения» (СО) среди «одиноких» и «не одиноких» студентов, можно сделать вывод, что первой группе студентов свойственен высокий показатель по мотиву СО, а второй – высокий показатель по мотиву СП. Мотив «страх отвержения» (СО) отражает неудовлетворительное состояние навыков общения и тенденцию к неспособности справляться с межличностными отношениями. Состояние одиночества и предполагает наличие у личности специфических межличностных проблем. И действительно, самоопределение: «одинокий», – одно из слагаемых совокупности определений, которые как нам представляется, связаны с совокупностью межличностных проблем, относящихся к социализации личности.

По выделенным нами в зависимости от меры объективного одиночества 4 группам студенты, для которых характерен аффилиативный мотив СО распределились так: первая группа (наличие всех видов одиночества) – 50 человек (87,7% от общей численности данной группы), вторая группа (наличие двух видов одиночества) – 61 человек (48,4%), третья группа (наличие одного вида одиночества) – 38 человек (36,2%), четвертая группа (полное отсутствие одиночества) – 24 человек (12,2%). Аналогичное распределение по противоположному мотиву выглядит иначе: соответствующие показатели равны 8,8%, 40,5%, 51,4%, 61,5%. Из приведенных данных со всей очевидностью вытекает вывод: наличие выраженного аффилиативного мотива «страх отвержения» способствует возникновению, как субъективного, так и объективного одиночества, а

выраженность мотива «стремление к принятию» снижает возможность и субъективного, и объективного одиночества.

Итак, преобладание мотива «стремление к принятию» (СП) характерно для субъективно не одиноких студентов. У этой категории студентов не возникает проблем в установлении межличностных отношений. Люди не считающие себя одинокими, люди более изобретательны в поисках способов решения проблем, возникающих в ситуациях межличностного общения. У них обнаруживаются также низкие показатели по мотиву «страх отвержения» (СО). Иными словами, эти студенты в гораздо меньшей степени опасаются быть отвергнутыми в том случае, если они проявят коммуникативную инициативу. Эти психологические особенности личности создают для них лучшие возможности для общения и установления межличностных контактов.

Для студентов, считающих себя одинокими, характерна иная структура мотивации аффилиации. Они в большей степени боятся быть отвергнутыми, нежели надеются на то, что будут «приняты». Отсюда следует, что данная часть выборки отличается коммуникативной неуверенностью, стеснительностью и застенчивостью. В то же время, нельзя не обратить внимания на то, что «страх отвержения» более, а «стремление к принятию» менее выражено у тех субъективно одиноких студентов, которые стремятся избежать своего одиночества (как видно из Примечания к Таблице 4, различия по обоим мотивам статистически значимы на уровне 0,01). Те же, кто не стремится к этому, имеют несколько более равномерные показатели по двум аффилиативным мотивам. Этот результат весьма любопытен, и он может говорить о том, что среди не избегающих одиночества субъективно одиноких студентов есть такие, одиночество которых не является следствием их неуверенности и робости в общении, а результатом сознательного выбора. Они могут вступать в контакты, заводить знакомства, но не испытывают в этом значительной потребности.

Студенты, которые считают себя одинокими и при этом стремятся избежать одиночества, демонстрируют более выраженный «страх отвержения» и менее выраженное «стремление к принятию». Чем это может быть обусловлено? Почему, в высокой степени опасаясь быть отвергнутыми, они, тем не менее, ищут контактов? Объяснение в том, что студенты, стремящиеся избежать одиночества, находятся под более сильным давлением социокультурных норм, отвергающих одиночество. Чем выше «страх отвержения», тем более человек осознает свое несоответствие норме, и тем более у него развивается желание преодолеть и сам этот страх, и одиночество. Те студенты, у которых такая мотивация выражена в меньшей степени, чаще удовлетворяются своим положением и придают меньшее значение проблеме своего соответствия или не соответствия социальным стандартам в данной области.

Интересные результаты получены по группе субъективно не одиноких студентов, не избегающих одиночества: у них оба аффилиативных мотива имеют практически одну и ту же меру выраженности, что происходит за счет снижения меры выраженности мотива «стремление к принятию». Его индекс в данной группе находится на том же уровне, что и в группе субъективно одиноких студентов, не избегающих одиночества, а вот по степени выраженности мотива "страх отвержения" эти две группы студентов резко отличаются. Тем не менее, сравнивая индексы мотивов СП и СО в Таблице 4, можно сделать два заключения. Во-первых, те студенты, которые не избегают одиночества, имеют более уравновешенные показатели по обоим мотивам. Во-вторых, те студенты, которые стремятся избежать одиночества, четко разделяются на две категории: субъективно одинокие имеют ярко выраженный мотив СО, а субъективно не одинокие – ярко выраженный мотив СП.

Итак, проведенный анализ данных, полученных по методике Мехрабиана, выявил связи между выраженностью мотивов СП и СО, с одной стороны, и наличием как объективного, так и субъективного одиночества у



студентов ССУЗ, – с другой. В сочетании с данными об экстраверсии – интроверсии, они позволяют сделать вывод о том, что большая вероятность оказаться в одиночестве или считать себя одиноким существует для студентов-интровертов и студентов с развитым «страхом отвержения» в межличностных связях и отношениях. Дополнительным подтверждением этого факта является наличие корреляционных связей между показателями экстраверсии - интроверсии и обоих аффилиативных мотивов. По всей выборке коэффициент корреляции –  $r$  между индивидуальными индексами СП и СО равен - 0,474, между экстраверсией и СП – 0,267, между экстраверсией и СО – 0,172. Еще более ярко наличие связей выражено в группах студентов, избегающих одиночества: соответственно – 0,555, 0,298, и 0,242 (все коэффициенты статистически значимы на уровне 0,01).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что отношение личности к проблеме одиночества, проявляющееся в стремлении его избегать или не избегать, тоже связано с указанными личностными свойствами. Однако, в этом случае связь носит неоднозначный характер. Большая часть интровертов не стремится избегать одиночества, а «страх отвержения» сильнее выражен у тех субъективно одиноких студентов, которые стремятся его избежать. В общей сложности около 40 студентов (10% всей нашей выборки), в основном интровертов, имеющих не слишком сильно выраженный мотив «страха отвержения», объективно одиноких, в субъективном плане либо признающих свое одиночество, либо нет, вполне удовлетворены своей жизненной ситуацией и не стремятся что-то менять в ней. Это люди, для которых характерно в основном позитивное или, по крайней мере, спокойное, во многом рационализированное переживание одиночества. Примерно для такого же количества студентов, отпереживание одиночества. Примерно для такого же количества студентов, отличающихся небольшим преобладанием экстраверсии над интроверсией, уравновешенными аффилиативными мотивами «стремление к принятию» и «страх отвержения», объективно и субъективно не одиноких, проблема

одинокства не является актуальной и тоже не вызывает негативных переживаний.

С другой стороны, значительное количество студентов, которые боятся одиночества и не желают находиться в нем. Так, около 120 человек отличается выраженной экстраверсией, развитым аффилиативным мотивом «стремление к принятию», объективно и субъективно не одинока, но в то же время, опасается одиночества. Другая часть, около 150 человек, тоже в основном экстраверты, но для них характерен развитый аффилиативный мотив «страх отвержения». Они реально одиноки, страдают из-за этого, хотят изменить ситуацию, но собственные личностные качества затрудняют им решение задачи.

Приведенные показатели численности приблизительны, поскольку при использовании всех выделенных нами критериев и признаков выборка распадается на множество мелких групп со специфическим набором параметров, которые трудно подвести «под общие знаменатели». Поэтому, в частности, около 50 студентов остались вообще не отнесенными к какой-либо группе.

Очевидно, что наибольшую озабоченность вызывает положение четвертой группы. Нетрудно заметить, что межличностные проблемы этих студентов связаны с недостатком навыков общения. Межличностные проблемы зачастую обобщаются ими в высказывании «Я не могу (делать что-то вместе с другими)», хотя фраза «Я не могу» далеко не однозначна. Иногда она указывает на отсутствие навыка у индивида, в других случаях свидетельствует о том, что он затрудняется поступить определенным образом. В конечном счете, приведенные результаты наводит на мысль о том, что многие трудности в установлении межличностных связей, обусловлены повышенной тревожностью личности и, наоборот, эти трудности, в свою очередь, способствуют развитию тревожности.

Так, преобладание мотива боязни быть отвергнутым, создает препятствия на пути межличностного общения. Всё выше сказанное

заставляет обратить пристальное внимание на существующую взаимосвязь между тревожностью личности и её одиночеством.

### **2.3. Тревожность, агрессия и одиночество**

Понятие тревожности занимает важное место в психологических теориях и исследованиях. Тревожность – сложная комбинация аффектов и аффективно-когнитивных структур, часто описываемая в одном ряду со страхом. В целом, тревожность – субъективное проявление неблагополучия личности. Формами проявления тревожности можно назвать неуверенность в себе, мнительность, беспокойство о возможных неприятностях. Уровень тревожности тесно связан с уверенностью в себе. Причин возникновения тревожности много, и некоторые из них имеют психофизиологические корни. Среди социальных и социально-психологических факторов, вызывающих тревожность, выделяют неумение "войти в коллектив", наладить контакт с товарищами и др. Таким образом, тревога – беспокойство – целый синдром различных проявлений, как внешних (в виде нарушения деятельности), так и внутренних (изменение вегетативных функций). Данные синдромы нентов тревожности путем опроса испытуемых об их поведении и наиболее типичных вегетативных реакциях в ситуациях эмоционального стресса.

Существует целый ряд методик, предназначенных для измерения уровня тревожности личности и ее видов. В своём исследовании мы использовали методику Ч.Спилбергера в модификации Ю.Л. Ханина «Шкала самооценки» и методику Г.Айзенка «Опросник ЕРІ»[69]. В последней измеряется, главным образом, не тревожность, а «нейротизм», понимаемый как эмоциональность, импульсивность, неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, склонность к раздражительности. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях может развиваться невроз. Использование ее было обусловлено, во-первых, тем, что нейротизм, как

было показано в ряде исследований и подтвердилось в нашем, хорошо коррелирует с личностной тревожностью, во-вторых, тем, что данная методика позволяет совместить измерение нейротизма с измерением экстраверсии-интроверсии, т.е. в нашем случае она оказывается экономичной. Результаты тестирования студентов ССУЗ по указанным методикам приведены в Таблице 5.

Средний индекс нейротизма по всей выборке – 14,81 – оказался значительно выше теоретического среднего значения, равного 12. Как видим, даже среди субъективно не одиноких студентов он приближается к отметке в 14 баллов. Это говорит о наличии общего повышенного фона нейротизма среди студентов, что может объясняться, и возрастной спецификой, отчасти, социально-экономическими условиями жизни данной группы молодежи, но в любом случае должно стать объектом внимания.

В общей сложности 196 человек имеют показатель по шкале нейротизма превышающий среднее значение (индекс 15 и более). Это чуть более половины всей выборки. Численность таких студентов почти одинакова в группах субъективно одиноких и не одиноких студентов, но относительные показатели отличаются: среди студентов, считающих себя одинокими, повышенный индекс нейротизма имеют почти две трети (66,4%), а в противоположной группе таковых насчитывается лишь 40,9%. Отсюда следует, что лица с выраженным нейротизмом в равной степени могут субъективно ощущать себя одинокими или не одинокими, но, среди первых они будут составлять значительное большинство.

По выделенным нами в зависимости от меры объективного одиночества 4 группам студенты, для которых характерен повышенный уровень нейротизма распределились так: первая группа (наличие всех видов одиночества) – 45 человек (78,9% от общей численности данной группы), вторая группа (наличие двух видов одиночества) – 76 человек (60,3%), третья группа (наличие одного вида одиночества) – 48 человек (45,7%), четвертая группа (полное отсутствие одиночества) – 27 человек (28,1%).

Общая тенденция, таким образом, очевидна: по мере уменьшения уровня объективного и субъективного одиночества, в целом, происходит уменьшение степени нейротизма личности. Верным будет и обратное утверждение. Однако, это – именно тенденция, а не строгая закономерность, т.к. студенты с высокими и низкими индексами по шкале нейротизма встречаются во всех классификационных группах.

Как видно из Таблицы 5, самый высокий показатель нейротизма наблюдается у субъективно одиноких студентов, не стремящихся избежать одиночества. У них часто возникают эмоционально негативные переживания: боязнь, опасения, страхи. Им кажется, что многое из того, что их окружает, несет в себе угрозу для их собственного «я». На этом фоне гораздо более смягченными кажутся результаты, показанные субъективно одинокими студентами, избегающими одиночества. Нейротизм у них выражен меньше.

Приведенные данные отчасти соответствуют распределению индексов по affiliативному мотиву «страх отвержения». Показатель значительно ниже в группе субъективно не одиноких студентов и выше в группе субъективно одиноких. С другой стороны, и среди первых, и среди вторых он значительно выше у тех, кто не стремится избегать одиночества, и ниже у тех, кто стремится к этому (все различия индексов статистиче-

Таблица 5

Показатели уровня нейротизма, реактивной (РТ) и личностной (ЛТ) тревожности, враждебности и агрессивности субъективно одиноких и не одиноких студентов ССУЗ

№ п/п	Свойства личности	Группы студентов	
		«Одинокие» студенты	«Не одинокие» студенты

		В целом (152)	Не избегающие одиночества(42)	Избегающие одиночеств(110)	В целом (232)	Не избегающие одиночества(38)	Избегающие одиночеств(194)
1	Нейротизм	16,10	18,23	15,29	13,94	16,50	13,43
2	РТ	33,89	32,14	34,55	31,96	31,80	31,99
3	ЛТ	51,71	52,95	51,24	45,84	49,50	45,11
4	Враждебность	13,75	12,91	14,07	11,90	13,7	11,54
5	Агрессивность	22,44	21,14	22,93	20,98	21,2	20,94

Примечание:t-критерий Стьюдента показывает:

- по нейротизму значимые на уровне 0,01 различия между 1-ой и 4-ой, 5-ой и 6-ой ячейками (между 2-ой и 3-ей ячейками есть различия, значимые на уровне 0,05);

- по реактивной тревожности значимое на уровне 0,05 различие есть между 3-ей и 6-ой ячейками;

- по личностной тревожности есть значимые на уровне 0,01 различия между 1-ой и 4-ой ячейками, значимые на уровне 0,05 между 2-ой и 3-ей, 5-ой и 6-ой;

- по враждебности имеются значимые на уровне 0,01 различия между 1-ой и 4-ой, 3-ей и 6-ой, 5-ой и 6-ой ячейками;

по агрессивности есть значимые на уровне 0,01 различия между 1-ой и 4-ой ячейками, на уровне 0,05 между 2-ой и 3-ей ячейками.

ски значимы). Здесь уже наблюдается явное отличие от распределения индексов по affiliативному мотиву СО. Студенты, стремящиеся избегать одиночества, демонстрировали гораздо более высокие индексы. Надо признать, что этот результат оказался для нас неожиданным. Получается, что повышение (в среднем) уровня нейротизма личности ведет к тому, что она

перестает сопротивляться одиночеству, тогда как при возрастающем "страхе отвержения" наблюдается противоположная картина.

Этот результат получается, несмотря на то, что в целом (по всей выборке) наблюдается определенная связь между показателями нейротизма с одной стороны и affiliативными мотивами, с другой. Значения индекса испытуемых по шкале нейротизма, полученные по методике Г.Айзенка, положительно коррелируют с индексами шкалы СО, полученными по методике А.Мехрабиана, и отрицательно – с индексами шкалы СП. Однако, абсолютные значения коэффициента корреляции невелики (соответственно,  $r = 0,225$  и  $r = 0,262$  при уровне значимости 0,01). Примерно такие же коэффициенты корреляции получаются по группе субъективно не одиноких студентов. Но в группе субъективно одиноких – картина иная: здесь индекс нейротизма отрицательно коррелирует и с индексом СП, и с индексом СО ( $r$  равно соответственно -0,386 и -0,332 при уровне значимости 0,01).

Эти результаты наводят на мысль о том, что affiliативный мотив «страх отвержения» и нейротизм сами по себе являются сложными (комплексными) психологическими явлениями, образующимися в результате «слияния» множества различных факторов. Они частично совпадают, поскольку формируются под воздействием некоторых общих факторов, и не совпадают, т.к. на каждый из них влияют и специфические факторы. В частности, у людей, осознающих себя одинокими, высокий уровень нейротизма не ведет к развитию «страха отвержения» в сильно выраженной форме, а, напротив, способствует некоторому его смягчению. Имеющиеся у нас данные позволяют дать лишь предположительное объяснение этому факту. Возможно, что причина кроется в некоторых когнитивных механизмах интерпретации человеком собственного положения. Часть субъективно одиноких студентов, как уже было показано, удовлетворена своей жизненной ситуацией или убедила себя в ее удовлетворительности. Как следствие, при сохраняющемся высоком уровне нейротизма эти студенты «рисуют» себе более приемлемую картину своих межличностных

связей и отношений и собственной личности. По-видимому, данная группа студентов несмотря на выраженный нейротизм, имеет более высокую самооценку и в большей степени рассматривает самих себя как желательных для других людей партнеров по общению.

Эмпирические результаты еще раз доказывают тот факт, что именно сам субъект является ключевым звеном возникновения одиночества. Обнаруживается тесная связь между определенной совокупностью устойчивых психологических свойств, студентов и тем, как они относятся к проблеме одиночества, и как его переживают. В то же время, полученные результаты достаточно противоречивы и не дают достаточных оснований для выводов об уровне тревожности одиноких и не одиноких студентов. Для этого необходимо рассмотреть итоги тестирований студентов ССУЗ по методике Ч.Спилбергера «Шкала самооценки».

Ч.Спилбергер выделяет две составляющие – тревогу как черту личности и ситуативную тревогу как кратковременное психическое состояние [69]. Тревожность как черта личности отражает относительно стабильное, индивидуальное отношение к тревоге, т.е. частоту переживания индивидом состояния тревоги. Высоко тревожные индивиды переживают состояние тревоги с большой интенсивностью и частотой, чем низко тревожные в субъективно и социально значимых ситуациях. Большинство ученых рассматривают тревогу как черту личности, как свойство темперамента человека или как характеристику изменений в его эмоциональной сфере, возникающих в ситуации неопределенной угрозы самооценке личности. Тревожность можно рассматривать также как свойство человека, возникающее при низкой вероятности избегания нежелательных воздействий.

Ситуативная тревожность «не беспокоит» личность, а является доминирующим состоянием лишь в определенном континууме времени, при наличии ситуации неопределенности. Иногда ситуативная тревожность выступает в качестве дополнительного стимула в преодолении препятствий.



Таким образом, исследования тревожности направлены на разграничения: 1) тревожности ситуативной – связанной с конкретной внешней ситуацией; 2) тревожности личностной – стабильного свойства личности. Исследование дало возможность получить данные об уровне тревожности студентов ССУЗ, которые представлены в Таблице 5.

Вычисление средних значений уровня реактивной тревожности в разных выборках показало их близость друг к другу: статистически значимых различий между ними нет, за исключением различий между избегающими одиночества субъективно одинокими и не одинокими студентами. При сравнении индексов в различных группах студентов мы видим, что у субъективно одиноких показатель несколько выше, но различие остается небольшим. Тем не менее, постоянное сохранение такого, пусть и статистически не всегда значимого различия, указывает на определенную тенденцию. Она состоит в том, что субъективно одинокие студенты, в целом, имеют более высокую реактивную тревожность.

Гораздо более показательными в этом плане являются данные по личностной тревожности (ЛТ). Как видно из Таблицы 5, ее индексы в различных группах студентов за небольшим исключением соответствуют распределению индексов нейротизма. Вновь самый высокий показатель наблюдается у субъективно одиноких студентов, не избегающих одиночества, а самый низкий у избегающих его субъективно не одиноких. Вновь субъективно одинокие студенты показывают значительно более высокие индексы, чем субъективно не одинокие. Наконец, вновь у тех, кто не избегает одиночества, индексы несколько выше, чем у тех, кто его избегает.

Обратим также внимание на то, что личностная тревожность выступает психологическим параметром, имеющим наиболее выраженные корреляционные связи со всеми ранее рассматривавшимися параметрами. По всей выборке она отрицательно коррелирует со «стремлением к принятию» и с экстраверсией ( $r = -0,309$  и  $-0,173$  при уровне значимости  $0,01$ ) и положительно коррелирует со «страхом отвержения» и нейротизмом ( $r =$

0,219; 0,225 при уровне значимости 0,01). Очень хорошо выражены эти корреляционные связи также и у студентов, избегающих одиночества. Это обстоятельство позволяет нам рассматривать личностную тревожность в качестве узлового момента, оказывающего большое влияние на «попадание» человека в одиночество и на его переживание.

Средние показатели личностной тревожности в группе субъективно не одиноких студентов находятся в пределах нормы, установленной авторами методики. В группе субъективно одиноких студентов они значительно превышают эту норму. Личностная тревожность у 154 человек (40,1% всей выборки) оказалась равной или превысила 50 баллов, а у 84 студентов (21,9%) не превысила 42 балла. В группе субъективно одиноких студентов соотношение меняется: среди них 89 человек (58,8%) имеют повышенную личностную тревожность и только 13 (8,7%) – пониженную.

154 студента с повышенной личностной тревожностью распределяются по 4 группам, выделенным в зависимости от меры объективного одиночества следующим образом. К первой группе, для которой характерно наличие всех трех видов одиночества, относится 41 человек, что составляет 71,9% ее численности. Ко второй группе, которой присуще наличие двух видов одиночества одновременно, относится 68 человек или 54,0% ее численности. В третью группу, где возможно наличие хотя бы одного вида одиночества, входит 31 человек или 29,5% ее состава. В четвертую группу характеризующуюся отсутствием одиночества, входят 14 человек или 14,6%.

Итак, проведенный анализ данных, полученных по методике Ч.Спилбергера «Шкала самооценки», выявил связи между личностной тревожностью, с одной стороны, и наличием объективного или субъективного одиночества, – с другой. Также мы получили данные, которые свидетельствуют о том, что категории субъективно не одиноких студентов соответствует низкий уровень и личностной, и реактивной тревожности. Эти студенты уверены в себе, спокойны, у них не возникает проблем в общении и установлении контактов с другими людьми.

Отрицательный эмоциональный фон любого человека характеризуется подавленностью, плохим настроением. В таких случаях возникают проблемы в общении и установлении контакта. Человек много времени проводит один, ничем не интересуется. Одной из причин такого эмоционального состояния может быть проявление повышенного уровня тревожности. Формами проявления тревожности можно назвать неуверенность в себе, мнительность в себе, беспокойство. Неуверенный, тревожный человек мнителен, а мнительность порождает недоверие к другим. Такой человек опасается других.

Представляет интерес анализ связей между одиночеством и отношением к нему личности, с одной стороны, и выраженностью у нее агрессивных тенденций в поведении, с другой стороны. Вряд ли эти связи однозначны, но для получения более полного представления об индивидуальных особенностях одиноких и не одиноких студентов данные о них будут важны.

В настоящее время термин «агрессия» часто употребляется в самом широком контексте. Различные авторы в своих исследованиях по-разному определяют агрессию и агрессивность. Так, под агрессивностью понимают свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-субъектных отношений [185]. Каждая личность обладает определенной степенью агрессивности. Отсутствие ее приводит к пассивности, конформности. А чрезмерное развитие агрессивности начинает определять весь облик личности, которая может стать конфликтной. Сама по себе агрессивность не делает субъекта сознательно опасным, так как, с одной стороны, существующая связь между агрессивностью и агрессией не является жесткой, а с другой, сам акт агрессии может не принимать сознательно опасные и не одобряемые формы. Агрессивность часто оказывается реакцией субъекта на фрустрацию, переживание неудачи, а не стремлением нанести физический вред другим людям.

Агрессивные проявления можно разделить на два основных типа: мотивационную агрессию, как самооценку, и инструментальную, как средство. Практических психологов должна интересовать мотивационная агрессия как прямое проявление реализации присущих личности деструктивных тенденций. Определив уровень таких деструктивных тенденций, можно с большой степенью вероятности прогнозировать возможность проявления открытой мотивационной агрессии.

Существует ряд диагностических процедур, предназначенных для измерения различных проявлений агрессии и агрессивности. Мы использовали опросник Басса-Дарки [185], позволяющий диагностировать следующие виды агрессии:

1. Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.

2. Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или не на кого не направленная.

3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств, при малейшем возбуждении.

4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг) так и через содержание словесных ответов (угрозы).

8. Чувство вины – выражает убеждение субъекта в том, что он плохой человек, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Все перечисленные виды агрессии сведены авторами в две интегральные шкалы враждебности и агрессивности. Итоговые результаты проведенных нами тестирований студентов ССУЗ представлены в Таблице 5. Анализ результатов диагностики выявил наличие определенных связей между состоянием агрессии и одиночеством.

Во-первых, как следует из таблицы, субъективно одинокие в целом студенты более враждебны и более агрессивны, чем субъективно не одинокие. Во-вторых, наиболее велики различия по враждебности между субъективно одинокими и не одинокими студентами, если и те, и другие стремятся избежать одиночества. Возможно, это является одной из причин, приводящих к большей успешности в преодолении одиночества вторых и меньшей успешности в решении данной задачи первых. Субъективно одинокие студенты, пытаясь преодолеть свое одиночество, проявляют враждебность по отношению к другим людям, что только отталкивает людей от них. В-третьих, среди субъективно одиноких студентов большую враждебность проявляют опять-таки те, кто старается избежать одиночества (они же оказываются более агрессивными), а среди субъективно не одиноких студентов те из них, кто, напротив, не стремится к этому.

Итак, среди субъективно одиноких студентов показатели враждебности и агрессивности имеют иной вид, нежели показатели нейротизма и личностной тревожности. Если два последних показателя более высоки у тех, кто не избегает одиночества, то два первых у тех, кто его хочет избежать. Среди субъективно не одиноких студентов распределение значений всех четырех параметров одинаковое: все они более высоки у студентов, не избегающих одиночества. Отсюда может быть сделан вывод о том, что часть студентов, стремящихся избежать или преодолеть одиночество, использует для этого не самые адекватные средства, проявляя повышенную враждебность и агрессивность. Если же учесть, что мотив «страха отвержения» у них значительно сильнее мотива «стремление к принятию», то враждебность может рассматриваться как защитная реакция на заранее

предполагаемое отвержение. В результате такого поведения задача преодоления одиночества не решается, а само одиночество затягивается, превращается в стабильную ситуацию, вызывающую отрицательные переживания. Человек осознает себя одиноким, страдает из-за этого, но склонен винить во всем не себя самого.

В то же время, субъективно одинокие студенты, не избегающие одиночества и имеющие высокую личностную тревожность и высокий нейротизм создают для себя специфический образ «Я» и своей жизни (когнитивную модель), в котором одиночество перестает расцениваться как нечто негативное. Это позволяет им снизить «страх отвержения» за счет снижения уровня межличностных притязаний, а также исключить сильные проявления враждебности и агрессивности в отношениях с окружающими.

Субъективно не одинокие студенты, не склонные избегать одиночества, образуют противоречивую группу. По уровню экстраверсии, «стремления к принятию», нейротизма и враждебности они ничем не отличаются от субъективно одиноких студентов. Показатели по шкале «страх отвержения» и личностной тревожности у них ниже, а по реактивной тревожности и агрессивности трудно сделать определенные выводы. Эта группа занимает промежуточное положение между субъективно одинокими студентами и теми не одинокими, которые избегают одиночества. Возможно, что все их отличие от субъективно одиноких студентов, не избегающих одиночества, состоит лишь в когнитивной оценке. Скорее всего, и те, и другие находятся в одной и той же объективной ситуации, но субъективно интерпретируют ее по-разному. Одни называют свое положение одиночеством, другие – нет.

Совершенно отличные от других групп студентов психологические свойства характерны для субъективно не одиноких студентов, избегающих одиночества. Они имеют самые высокие показатели по экстраверсии и «стремлению к принятию». По всем остальным параметрам у них либо самые низкие показатели, либо близкие к самым низким. Эта группа является самой

многочисленной из эмпирически выделенных нами групп и демонстрирует наиболее удачное сочетание личностных психологических свойств. Однако, для них характерна низкая толерантность к одиночеству: они его боятся и связывают с ним исключительно негативные переживания.

В группах студентов субъективно одиноких и не одиноких, а также в группе студентов, не избегающих одиночества, четко выраженных корреляционных плед не обнаружено. В них обнаруживаются лишь статистически значимые корреляционные связи (положительные и отрицательные) лишь между отдельными личностными свойствами. Например, у субъективно одиноких студентов имеется лишь 4 статистически значимые положительные связи: на уровне 0,01 между мотивом СО и агрессивностью, на уровне 0,05 между этим же мотивом и экстраверсией, реактивной тревожностью и агрессивностью, личностной тревожностью и враждебностью. В группе субъективно не одиноких студентов обнаружено 5 связей: между мотивом СП и экстраверсией (статистическая значимость на уровне 0,01), мотивом СО и нейротизмом, нейротизмом и реактивной тревожностью (оба на уровне 0,05), а самые высокие коэффициенты имеются между нейротизмом и враждебностью, личностной и реактивной тревожностью. В группе студентов, не избегающих одиночества, и вовсе имеются лишь 2 положительные корреляционные связи: личностная тревожность коррелирует с мотивом СО и с реактивной тревожностью (уровень значимости 0,01).

Таким образом, эти классификационные группы не являются однородными по своим психологическим свойствам. Следовательно, студенты, считающие себя одинокими и не считающие себя таковыми, на самом деле не образуют отдельных психологических типов. Это может быть связано с тем, что и среди первых, и среди вторых имеются студенты, для которых одиночество не является чем-то таким, что обязательно нужно избегать. Именно студенты, не избегающие одиночества, "портят" всю картину корреляционных связей. Однако, они и сами неоднородны по

психологическим свойствам. Если избегающие одиночества субъективно одинокие и не одинокие студенты образуют группы, резко отличающиеся друг от друга по изученным психологическим свойствам, то о студентах, не избегающих одиночества, этого сказать нельзя. Те из них, которые считают себя одинокими, по психологическим свойствам почти ничем не отличаются от тех, которые не считают себя одинокими. Вновь мы приходим к выводу о том, что определение себя в качестве одинокого – зачастую лишь когнитивная операция, свидетельствующая о следующем.

Во-первых, она говорит о наличии у людей разных критериев, по которым они определяют себя в качестве одиноких. В параграфах 1 и 2 данной главы уже было показано, что некоторые студенты считают себя одинокими, несмотря на то, что у них нет явных оснований для этого, а некоторые, наоборот, не считают себя таковыми, хотя, казалось бы, имеют для этого все основания. Многие студенты рассматривают в качестве одиночества ограниченность своих коммуникативных связей, а другие – лишь ситуацию отсутствия эмоциональной и духовной близости с людьми называют одиночеством. В целом имеется множество различий в когнитивной интерпретации своей жизненной ситуации и в обозначении (или не обозначении) ее понятием «одиночество».

Во-вторых, люди в разной мере адекватны в восприятии своей жизненной ситуации. Одни объективно одинокие студенты адекватно определяют свое положение, а другие отрицают свое одиночество. В свою очередь, те, кто адекватно его определяют, относятся к нему по-разному: часть принимает одиночество спокойно и даже получает от него удовлетворение, а другая часть тяжело переживает его, старается выбраться из сложившегося положения, но часто использует неподходящие для этого способы. Также и среди объективно не одиноких студентов есть такие, которые неадекватно рассматривают себя как одиноких и тоже ищут способы выхода из своей «ситуации», что становится похожим уже на борьбу с «ветряными мельницами».



Наблюдение за индивидуальным поведением в группе и более глубокое изучение отдельных лиц наводит на мысль, что одним из факторов, способствующих одиночеству, является нежелание человека очутиться в такой ситуации межличностного общения, при которой он подвергается риску получить отпор, почувствовать смущение и разочарование. Враждебность может быть результатом прежних неудовлетворительных контактов, а отсутствие ощущения надежности и теплоты в отношениях родителей с детьми может вызвать у человека склонность закрепить свою отчужденность от общества и одиночество как норму последующего образа жизни. Если мы обнаружим, что из-за боязни рискнуть, вступив в общение, человеку становится труднее преодолеть одиночество, и что этот страх фактически способствует созданию обстановки, вызывающий чувство одиночества, мы можем прийти к лучшему пониманию одиночества, а также к реальной отправной точке для принятия профилактических и терапевтических мер против него.

Задача педагогов и психологов состоит в том, чтобы выработать конкретные рекомендации, позволяющие обучать и воспитывать студентов с учетом этих особенностей. На практике педагоги часто оказываются неподготовленными к диагностированию и организации данного процесса. Следовательно, остро встала задача определения и содержания, форм и методов, позволяющих готовить педагогов к этой работе.

Органической частью программы работы педагогов со студентами ССУЗ являются специально подобранные упражнения к занятиям, направленные на установление конструктивных межличностных отношений и взаимопонимания, необходимых для преодоления одиночества. Основной задачей программы работы со студентами было развитие личности студентов ССУЗ, с одной стороны, и разрушение определенных установок, ценностей, с другой стороны.

## Выводы по второй главе

1. При переходе из средней школы в ВУЗы абитуриент сталкивается с необходимостью приспособиться к совершенно новой социальной обстановке. Этот переход меняет положение человека в системе социальных и межличностных связей и приводит к резкому увеличению числа молодых людей, считающих себя одинокими.

2. Полученные в исследовании результаты говорят о том, что субъективное осознание себя одиноким или не одиноким тесно связано с ограниченностью коммуникативных (прежде всего), эмоциональных и духовных связей с окружающими людьми, но, в то же время, для части студентов характерна неадекватность восприятия своего положения, т.е. определение себя как одинокого при отсутствии серьезных оснований для этого и определение себя как не одинокого при наличии многих признаков объективного одиночества.

3. Для большинства студентов характерно понимание одиночества как жизненной ситуации, вызывающей негативные переживания, что вызывает у них стремление его избежать. Наличие такого стремления в большей степени характерно для студентов, в субъективном плане не считающих себя одинокими, что может являться косвенным доказательством того, что часть из них не адекватно оценивает свое положение и на самом деле находится в ситуации одиночества. Меньшинство связывает с одиночеством положительные переживания и не выражает стремления изменить свою жизненную ситуацию, хотя и среди них имеются те, кто не адекватно считают себя одинокими.

4. Субъективное определение себя в качестве одинокого или не одинокого человека, а также отрицательное и положительное переживание одиночества, результирующиеся в наличии или отсутствии стремления к его избеганию, связаны с выраженностью ряда психологических свойств личности студентов:

а) субъективно одинокие студенты имеют пониженные показатели экстраверсии, affiliативного мотива «стремление к принятию» и повышенные показатели affiliативного мотива «страх отвержения», нейротизма, реактивной и личностной тревожности, враждебности и агрессивности; у субъективно не одиноких студентов наблюдается противоположные показатели;

б) студенты, избегающие одиночества и негативно его переживающие, имеют более высокий показатель по affiliативному мотиву «стремление к принятию», тогда как студенты, не избегающие одиночества, имеют более высокий показатель по нейротизму и личностной тревожности (по остальным изучавшимся психологическим свойствам эти две группы студентов имеют одинаковые показатели);

в) субъективно не одинокие студенты, избегающие и не избегающие одиночества, отличаются тем, что первые имеют более высокую выраженность affiliативного мотива СП, а вторые – нейротизма, личностной тревожности и враждебности;

г) субъективно одинокие студенты, избегающие и не избегающие одиночества, отличаются тем, что первые имеют более выраженную агрессивность, а вторые – affiliативный мотив СП;

д) субъективно одинокие и не одинокие студенты, избегающие одиночества, отличаются друг от друга по большинству изучавшихся личностных свойств: первые имеют более высокие показатели по affiliативному мотиву СО, нейротизму, личностной тревожности и враждебности; вторые – по affiliативному мотиву СП и экстраверсии;

е) субъективно одинокие и не одинокие студенты, не избегающие одиночества, отличаются друг от друга только по одному личностному свойству: первые имеют более высокие показатели по affiliативному мотиву СО.

5. Полученные результаты позволяют говорить о том, что наличие тенденции к избеганию одиночества и негативному его переживанию

является характерным для двух личностных типов студентов а) экстравертов с выраженным affiliативным мотивом СП и с низкими показателями по всем остальным изучавшимся личностным свойствам; б) интровертов с выраженным affiliативным мотивом СО, с наивысшими показателями реактивной тревожности, враждебности и агрессивности и со средними показателями по другим изучавшимся свойствам.

6. Среди студентов, не избегающих одиночества и в основном положительно или нейтрально его переживающих, не представляется возможным выделить четко очерченные психологические типы.

## Заключение

Проведенное исследование показало, что одиночество – сложное социально-психологическое явление, которое может быть описано с помощью и объективных, и субъективных характеристик. В объективном плане оно представляет собой стабильную ситуацию ограниченности коммуникативных, эмоциональных и духовных связей человека с другими людьми. В субъективном плане оно включает в себя два компонента. Во-первых, имеется когнитивный компонент, связанный с далеко не всегда адекватным определением себя в качестве одинокого или не одинокого человека. Во-вторых, имеется аффективный компонент, связанный с целостным негативным или позитивным отношением к самому явлению одиночества, что вызывает формирование у человека тенденции (стремления) к его избеганию или не избеганию.

Для большинства студентов характерно понимание одиночества как жизненной ситуации, вызывающей негативные переживания, что вызывает у них стремление его избежать. Наличие такого стремления в большей степени характерно для студентов, в субъективном плане не считающих себя одинокими, что может являться косвенным доказательством того, что часть из них не адекватно оценивает свое положение и на самом деле находится в ситуации одиночества. Меньшинство связывает с одиночеством положительные переживания и не выражает стремления изменить свою жизненную ситуацию, хотя и среди них имеются лица неадекватно считающие себя одинокими.

Субъективное определение себя в качестве одинокого или не одинокого человека, а также отрицательное и положительное переживание одиночества, выражающееся в наличии или отсутствии стремления к его избеганию, связаны с выраженностью ряда психологических свойств личности студентов. Субъективно одинокие студенты имеют пониженные показатели экстраверсии, аффилиативного мотива «стремление к принятию» и

повышенные показатели аффилиативного мотива «страх отвержения», нейротизма, реактивной и личностной тревожности, враждебности и агрессивности; у субъективно не одиноких студентов наблюдается противоположные показатели. Студенты, избегающие одиночества и негативно его переживающие, имеют более высокий показатель по аффилиативному мотиву «стремление к принятию», тогда как студенты, не избегающие одиночества, имеют более высокий показатель по нейротизму и личностной тревожности (по остальным изучавшимся психологическим свойствам эти две группы студентов имеют одинаковые показатели). Субъективно не одинокие студенты, избегающие и не избегающие одиночества, отличаются тем, что первые имеют более высокую выраженность аффилиативного мотива СП, а вторые – нейротизма, личностной тревожности и враждебности. Субъективно одинокие студенты, избегающие и не избегающие одиночества, отличаются тем, что первые имеют более выраженную агрессивность, а вторые – аффилиативный мотив СП. Субъективно одинокие и не одинокие студенты, избегающие одиночества, отличаются друг от друга по большинству изучавшихся личностных свойств: первые имеют более высокие показатели по аффилиативному мотиву СО, нейротизму, личностной тревожности и враждебности; вторые – по аффилиативному мотиву СП и экстраверсии. Субъективно одинокие и не одинокие студенты, не избегающие одиночества, отличаются друг от друга только по одному личностному свойству: первые имеют более высокие показатели по аффилиативному мотиву СО.

Полученные результаты позволяют говорить о том, что наличие тенденции к избеганию одиночества и негативному его переживанию является характерным для 2 личностных типов студентов : а) экстравертов с выраженным аффилиативным мотивом СП и с низкими показателями по всем остальным изучавшимся личностным свойствам; б) интровертов с выраженным аффилиативным мотивом СО, с наивысшими показателями реактивной тревожности, враждебности и агрессивности и со средними

показателями по другим изучавшимся свойствам. Среди студентов, не избегающих одиночества и в основном положительно или нейтрально его переживающих, не представляется возможным выделить четко очерченные психологические типы.

В данном исследовании рассмотрена лишь часть социально-психологических проблем, связанных с одиночеством, его когнитивным осознанием и переживанием личностью. Проблема имеет большое значение для дальнейшего развития социальной психологии и психологии личности, как в теоретическом, так и в прикладном плане.

## Библиографический список

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. – Казань: Изд - во КГУ, 1997. – 230с.
2. Аболин Л.М. О восприятии понимании ребёнка. Практикум по психологии / Л.М. Аболин, Н. Иванова, И.Сибгатуллина. – Казань – Рига, 1996. – 85с.
3. Абульханова К.А. Российская проблема свободы, одиночества и смирения / К.А. Абульханова // Психологический журнал. – 1999. – Т.20. – №5. – С.5-14.
4. Абульханова-Славская К.А. Жизненные перспективы личности / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 2001. – 224с.
5. Августин Аврелий. Исповедь / Августин Аврелий. – М.: Республика, 1992. – 335с.
6. Алишев Б.С. Некоторые проблемы системного взаимодействия личности с Миром: психологический аспект /Б.С. Алишев. - Челны, 2000. – С.34-53.
7. Алишев Б.С. Психологическая теория ценности (системно-функциональный подход): дисс. ... док. психол. наук: 19.00.01: защищена 19 03 02 / Б. С. Алишев; ИСПО РАО. – Казань, 2002. – 367с.
8. Алишев Б.С. Психологические проблемы построения теории ситуаций и её приложения к педагогическим взаимодействиям / Б.С. Алишев. – Казань, 2002. – С.4-24.
9. Алишев Б.С. Самореализация личности и некоторые проблемы ситуационного анализа в психологии / Б. С. Алишев. – Н.Челны, 2000. – С.11-13.
10. Алишев Б.С. Структура ценностного мира личности: фундаментальные ценности / Б. С. Алишев // Казанский педагогический журнал. – 2000. – №1. – С.28-35.



11. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев. – М.: Наука, 2000. – 380с.
12. Андреева Г.М. Психология социального познания / Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2002. – 239с.
13. Андреева Г.М. Социальная психология / Г.М. Андреева. – М.: Наука, 2003. – 324с
14. Анцыферова Л.Н. Системный подход в психологии личности: Принципы системности в психологическом исследовании / Л.Н. Анцыферова. – М., 2001.– С.61-77.
15. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. – М.: Прогресс, 2002. – 332с.
16. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирование личности / В.Г. Асеев. - М.: Мысль, 2001. – 158с.
17. Асмолов А. Г. Психология личности: принципы общечеловеческого анализа / А.Г. Асмолов. - М.: Изд-во МГУ, 2000. – 367с.
18. Бальзак О. де. Сочинения: в 10 т. /О. де Бальзак. – М., 1983. – Т.4. - 592с.
19. Барабанщиков В.А., Мебель Л.Г. Ситуационный подход к исследованию психики и поведения человека / В.А. Барабанщиков, Л.Г. Мебель. – Н.Челны, 2000. – С.54-69.
20. Баррон Д. Личность как функция проектирования человеком самого себя / Д. Барон // Вопросы психологии. – 1990. – №2. – С.42-56.
21. Бассин Ф.В. «Значащие» переживания и проблема собственно психологической закономерности / Ф.В. Бассин // Вопросы психологии. – 1972. – №3. – С.105-124.
22. Бахтин М.М. К философии поступка / М.М. Бахтин. – М.: Наука, 1986. – С.80-160.
23. Бердяев Н. Самопознание (опыт философской автобиографии) / Н. Бердяев. – М., 1990. – 360с.

24. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. – СПб.: Питер, 1999.–528с.
25. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / Э. Берн. – СПб.: Лениздат, 1992. – 400с.
26. Бернс Р. Развитие Я - концепции и воспитание / Р. Бернс. – М.: Прогресс, 1996. – 422с.
27. Бехтерев В.М. Объективная психология / В.М. Бехтерев. – М.: Наука, 1991. – 480с.
28. Бодалев А.А. Личность и общение / А.А. Бодалев. – М.: Педагогика, 2000. – 272 с.
29. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 1996. – 464с.
30. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович. – М.: Изд-во ИПП, 1995. – 352с.
31. Бондаревская Е.В. Методы воспитания / Е.В. Бондаревская. – Ростов-н/Д., 1996. – 52с.
32. Бондаревская Е.В. Ценностные основания личностно-ориентированного воспитания / Е.В. Бондаревская // Педагогика. – 1995. - №4. – С.29-36.
33. Брунер Дж. Психология познания. За пределами непосредственной информации / Дж. Брунер. – М.: Прогресс, 1977. – 412с.
34. Брушлинский А.В. Психология субъекта в изменяющемся обществе / А.В. Брушлинский // Психологический журнал. – 1996. – Т.17. – №6. – С.30-37.
35. Бубер М. Я и Ты / М. Бумер. - М.: Высшая школа, 1993. – 173с.
36. Вартамян Г.А., Петров Е.С. Эмоции и поведение / Г.А. Вартамян, Е.С. Петров. – Л.: Наука, 2001. – 145с.
37. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. – М., 1980. – 192с.

38. Вейс Р.С. Вопросы изучения одиночества / Р.С.Вейс. – М.: Прогресс, 1989. – С.114-128.
39. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений / В.К. Вилюнас. – М., 1986. – 142с.
40. Волович Л.А. Мотивация выбора ценностей общения подростков: Развитие социальной активности подростка / Л.А. Валович. – Казань, 1989. – С.3-9.
41. Вулф Т. Домой возврата нет / Т. Вулф. – М., 1982. – 687с.
42. Выготский Л.С. История развития высших психических функций / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 1983. – С.5 -328.
43. Выготский Л.С., Лурия А.Р. Этюды по истории поведения: Обезьяна. Примитив. Ребёнок / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика-Пресс, 1993. – 224с.
44. Гальперин С.В. Мое мировоззрение / С.В. Гальперин. – М.: Изд-во Росс. открытого университета, 2003. – 208с.
45. Гамезо М.В., Герасимова В.С., Горелова Г.Г., Орлова Л.М. Возрастная психология: личность от молодости до старости / М.В. Гамезо, В.С. Герасимова, Г.Г. Горелова, Л.М. Орлова. – М., 1999. – 272с.
46. Гегель Г.В.Ф. Энциклопедия философских наук / Г.В.Ф. Гегель. – М.: Мысль, 1977. — 471с.
47. Гершунский Б.С. Компьютеризация в сфере образования: проблемы и перспективы / Б.С. Гершунский. – М.: Педагогика, 1987. – 263с.
48. Гессе Г. Избранные произведения / Г. Гессе. – М.: Панорама, 1995. – 480с.
49. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: «Масс Медиа», 1995. – 240с.
50. Гласс Дж., Стенли Дж. Статистические методы в педагогике и психологии / Дж. Глас, Дж. Стенли. – М.: Прогресс, 1976. – 495с.
51. Глобальные проблемы и общечеловеческие ценности / Б. М. Леонтьев. – М., 1992. – 364с.

52. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений / Л.Я. Гозман. – М., 1987. – 175с.
53. Головаха Е.И., Панина Н.В. Психология человеческого взаимопонимания / Е.И. Головаха, Н.В. Панина. – Киев: Политиздат Украины, 1999. – 187с.
54. Головных Г.Я. Ценностные ориентации и перестройка общественного сознания / Г.Я. Головных // Философские науки. – 1989. – №6. – С.85-89.
55. Гримак Л.П. Одиночество / Л.П. Гримак. – СПб: Изд-во Питер, 2000. – С.401-407.
56. Гриншпун И.Б. Введение в психологию / И.Б. Гриншпун. – М.: Международная педагогическая академия, 1994. – 152с.
57. Гришанов Л.К. О счастье подлинном и мнимом / Л.К. Гришанов. – Кишинев, 1986. – 146с.
58. Гришина Н.В. Психология социальных ситуаций / Н.В. Гришина // Вопросы психологии. – 1997. – №1. – С.121-132.
59. Гуткина Н.И. Психологические проблемы общения учителя с подростком / Н.И. Гуткина // Вопросы психологии. – 1984. – №2. – С.99-106.
60. Давыдов В.В. Эмоционально волевая регуляция поведения и деятельности / В.В. Давыдов. – Симферополь, 1983. – 237с.
61. Давыдов В.В. О понятии личности в современной психологии / В.В. Давыдов // Психологический журнал. – 1988. – Т.9. – №4. – С.22-32.
62. Даль В.И. Толковый словарь живого русского языка / В.И. Даль. – М.: Русский язык, 1980. – 779с.
63. Дейнега Г.В. Жизнь вдвоем: интимность и одиночество / Г.В. Дейнега. – М., 1992. – 408с.
64. Декарт Р. Избранные произведения / Р. Декарт. - М.: Гос. Изд-во полит. лит., 1950. – 712с.
65. Джонг–Гирвельд Дж. де и Раадшелдерс Д. Типы одиночества / Дж. Джонг–Гирвельд, Д. Раадшелдерс. – М.: Прогресс, 1989. – С.301-319.

66. Додонов Б.Г. Эмоция как ценность / Б.Г. Додонов. – М.: Политиздат, 2001. – 272с.
67. Долгинова О.Б. Изучение одиночества как психологического феномена / О.Б. Долгинова // Практическая психология. – 2000. – №4. – С.28-36.
68. Донцов А.И. Самовоспитание личности: философско-этические проблемы / А.И. Донцов. – М.: Политиздат, 1984. – 285с.
69. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности / О.П. Елисеев. – СПб.: Питер, 2001. – 560с.
70. Запорожец А.В. Значение ранних периодов детства для формирования детской личности / А.В. Запорожец. – М., 1978. – С.44-56.
71. Захарова А.В. Генезис самооценки: автореф. дисс. ... док. психол. наук / А.В. Захарова. – М., 1989. – 32с.
72. Зацепин В.И. Счастье как проблема социальной психологии / В.И. Зацепин. – Львов, 1981. – 208с.
73. Зимбардо Ф. Застенчивость. Что это такое и как с ней справляться / Ф. Зимбардо. – М., 1991. – 248с.
74. Зинченко В.П. Проблемы психического развития / В.П. Зинченко // Вопросы психологии. – 1992. – №3-4. – С.62-84.
75. Изард К. Психология эмоций / К. Изард. – СПб.: Изд-во «Питер», 2000. – 464с.
76. Камю А. Избранные произведения / А. Камю. – М.: Панорама, 1993. – 448с.
77. Канетти Э. Масса и власть / Э. Канетти. – М.: Ad Marginem, 1997. – 527с.
78. Кофка Ф. Сочинения: в 3-х т. / Ф. Кофка. – М., 1994. – Т. 3. – 560с.
79. Кирсанов А.А., Зайцева Ж.А. Развитие творческой активности учащихся в педагогическом процессе / А.А. Кирсанов, Ж.А. Зайцева. – Казань, 1995. – 103с.

80. Климов Е.А., Королькова Г.Ф. О некоторых эмоциональных переживаниях как психодиагностических индикаторах в профессиональной консультации / Е.А. Климов, Г.Ф. Королькова. – Пермь, 1998. – С.72-78.
81. Ковалев А.Г. Личность воспитывает себя / А.Г. Ковалев. – М.: Политиздат, 1983. – 143с.
82. Кокрен У. Методы выборочного исследования / У. Кокрен. – М.: «Статистика», 1996. – 440с.
83. Коломинский Я.Л., Панько Е.А. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста / Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько. – М.: Просвещение, 2001. – 189с.
84. Кон И. С. Психология ранней юности / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 255с.
85. Кон И.С. Многоликое одиночество: (Психол. исслед.) / И.С. Кон // Знание – сила. – 2002. – №12. – С.40-42.
86. Кон И.С. Открытие «Я» / И.С. Кон. – М., 2001. – 367с.
87. Конрад Н. И. Запад и Восток. / Н.И. Конрад. – М., Наука, 1972. – 122с.
88. Корнеев М.Я. Проблемы социальной типологии личности /М.Я. Корнеев. – Л., 2001. – 194с.
89. Кьеркегор С. Наслаждение и долг / С. Кьеркегор. – Ростов н / Д.: Изд-во «Феникс», 1998. – 416с.
90. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб.: Питер Ком, 2000. – 784с.
91. Кузнецов О.Н., Лебедев В.И. Психология и психопатология одиночества /О.Н. Кузнецов, В.И. Лебедев. – М., 1992. – 244 с.
92. Куницына В.Н. Трудности межличностного общения. автореф. дисс. ... док. психол. наук / В.Н. Куницына. – СПб, 1991. – 38с.
93. Кутрона К.И. Поступление в колледж: одиночество и процесс социальной адаптации / К.И. Кутрона. – М.: Прогресс, 1989. – С.384-411.

94. Лабиринты одиночества / отв. ред. Н.Е. Покровский. – М.: Прогресс. – 1989. – 624с.
95. Лазарев В.С. Проблемы понимания психического развития в культурно-исторической теории деятельности /В.С. Лазарев // Вопросы психологии. – 1999. – №3. – С.18-27.
96. Левитан К.Н. Основы педагогической деонтологии / К.Н. Левитан. – М.: Наука,1998. – 192с.
97. Левитов Н.Д. О психических состояний человека / Н.Д. Левитов. – М., 1994. – 343с.
98. Лейтес Н.С. Возрастная одарённость и индивидуальное развитие личности / Н.С. Лейтес. – М., 1997. – 448с.
99. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 304с.
100. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоции / А.Н. Леонтьев. – М.,1971. – 39с.
101. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А.Е. Личко. – Л.: Медицина, 2002. – 255с.
102. Ломов Б.Ф. Об исследовании законов психики / Б.Ф. Ломов // Психологический журнал. – 1982. – Т.3. – №1. – С.18-30.
103. Лоренц К. Агрессия (так называемое «зло») / К. Лоренц. – М.: Прогресс, Универс, 1994. – 269с.
104. Магнуссон Д. Ситуационный анализ: эмпирические исследования соотношений выходов и ситуаций / Д. Магнуссон // Психологический журнал. – 1993. – Т.4. – №2. – С.28-33.
105. Магун В.С. Потребности и психология социальной деятельности личности / В.С. Магун. – Л., 1984. – 160с.
106. Мальковская Т.М. Социальная активность старшеклассников: (Педагогическая наука – реформе школы) / Т.М. Мальковская. – М.: Педагогика, 2001. 144с.

107. Майерс Дж. Социальная психология / Дж. Майерс. – СПб., 1998. – 688с.
108. Маслоу А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 478с.
109. Мид М. Культура и мир детства / М. Мид. – М.: Прогресс, 1988. – 429с.
110. Миславский Ю.А. Саморегуляция и творческая активность личности / Ю.А. Миславский // Вопросы психологии. – 1988. – №3. – С.71-78.
111. Миускович Б. Одиночество: междисциплинарный подход / Б. Миускович. – М.: Прогресс, 1989. – С.52-87.
112. Мудрик А.В. Общение как фактор воспитания школьников / А.В. Мудрик. – М.: Педагогика, 1984. – 112с.
113. Мухаметзянова Г.В. Теоретико-методологические проблемы процесса социального становления личности студента ССУЗ / Г.В. Мухаметзянова и др. – Казань, 1999. – 144с.
114. Мясищев В.Н. Психические состояния и отношения человека / В.Н. Мясищев. – СПб.: Изд-во Питер, 2000. – С.52-60.
115. Немов Р.С. Психология. / Р.С. Немов. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 573с.
116. Ницше Ф. Воля к власти: опыт переоценки всех ценностей /Ф. Ницше. – М.: ИПЧ «Жанна», 1994. – 363с.
117. Ницше Ф. Так говорил Заратустра; К генеалогии морали; Рождение трагедии, или Эллинство и пессимизм: /Ф. Ницше. – Мн. ООО «Попурри», 1997. – 624с.
118. Нюттен Ж. Мотивация: Экспериментальная психология / Ж. Нюттен. – М., 2000. – 109с.
119. Оди Дж. Р. Человек – существо одинокое: биологические корни одиночества // Лабиринты одиночества / Дж. Оди. / Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1989. – С.129-151.



120. Ожегов С.И. Словарь русского языка / С.И. Ожегов. – М., 1989. – 590с.
121. Ольшанникова А.Е., Робинович Л.Я. Опыт исследования некоторых индивидуальных характеристик эмоциональности / А.Е. Ольшанникова, Л.Я. Робинович // Вопросы психологии. – 1994. – №3. – С.65-75.
122. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности / Ю.М. Орлов. – М., 1991. – 294 с.
123. Ортега-и-Гассет Х. Избранные труды / Х. Ортега-и-Гассет. – М.: Весь мир, 1997. – 700 с.
124. Осипов П.Н. Диагностика самовоспитания учащихся / П.Н. Осипов. – М.: АПН СССР, 1991. – 104с.
125. Парыгин Б.Д. Основы социально-психологической теории / Б.Д. Парыгин. – М.: Мысль, 2001. – 351с.
126. Пепло Л.Э. Одиночество и самооценка / Л.Э. Пепло и др. – М.: Прогресс, 1989. – С.169-191.
127. Перлман Д., Пепло Л. Э. Теоретические подходы к одиночеству / Д. Перлман, Л.Э. Пепло. / – М.: Прогресс, 1989. – С.152-168.
128. Пиаже Ж. Избранные психологические труды: Психология интеллекта. Генезис числа у ребёнка. Логика и психология / Ж. Пиаже. – М.: Просвещение, 1989. – 659с.
129. Попов Л.М. Психология самодеятельного творчества студентов / Л.М. Попов. – Казань: Изд-во. КГУ, 1990. – 192с.
130. Прохоров А.О. Психические состояния и их функции / А.О. Прохоров. – Казань: Изд-во КГУ, 1994. – 167с.
131. Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний / А.О. Прохоров. – М.: ИП РАН, 1999. – 152с.
132. Психология. Словарь / отв. ред. А.В.Петровский. – М.: Политиздат, 1990. – 494с.

133. Психология эмоций: Тексты /отв. ред. В.К.Вилюнас и Ю.Б.Гиппенрейтер. – М.: Изд - во МГУ, 1984. – 288с.
134. Рассел Д. Измерение одиночества / Д. Рассел. – М.: Прогресс, 1989. – С.192-226.
135. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. – М.: Прогресс, 1979. – 392с.
136. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании / Е.И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 1996. – 529с.
137. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Р. Роджерс./ – М.: Прогресс. Универс, 1994. – 480с.
138. Рождественская Н.А. Как понять подростка / Н.А. Рождественская. – М., 1995. – 190с.
139. Рубинштейн К. и Шейвер Ф. Опыт одиночества / К. Рубинштейн, Ф. Шейвер. – М.: Прогресс, 1989. – С.275-300с.
140. Рубинштейн С.Л. Принципы и пути развития психологии / С.А. Рубинштейн. – М.: Изд-во АПН СССР, 1959. – 204с.
141. Рудестам К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – М., 1990. – 368с.
142. Садлер У. А. и Джонсон Т. Б. От одиночества к аномии / У.А. Садлер, Т.Б. Джонсон. – М.: Прогресс, 1989. – С.21-51.
143. Сартр Ж.П. Экзистенциализм – это гуманизм: Сумерки богов / Ж.П. Сартр. – М., 1990. – 350с.
144. Сатир В. Как строить себя и свою семью / В. Сатир. – М.: Педагогика-Пресс. 1992. – 191с.
145. Сафина З.Н. Социально-педагогические условия преодоления одиночества учащейся молодежи: дисс. ....канд. пед. наук: 19.00.07: защищена 15.03. 02: / З.Н. Сафина; ИСПО РАО. – Казань, 1998. – 158с.
146. Серма В. Некоторые ситуативные и личностные корреляты одиночества / В. Серма. – М.: Прогресс, 1989. – С.227-242.

147. Симонов П. В. Эмоциональный мозг / П.В. Симонов. – М.: Наука, 1991. – 215с.
148. Собкин В.С. Особенности социализации в старшем школьном возрасте: социокультурные траектории ценностных трансформаций / В.С. Собкин // Мир психологии. – 1998. – №1. – С. 26-54.
149. Соколова Е.Т. Проективные методы исследования личности / Е.Т. Соколова. – М.: Изд-во МГУ, 1980. – 174с.
150. Сосновикова Ю.Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика / Ю.Е. Сосновикова. – Горький, 1975. – 304с.
151. Стратегия самоутверждения и ценностные предпочтения одинокого человека // Психологический журнал. – 1999. – Т.20. – №2. – С.21-28.
152. Суворова В.В. Психофизиология стресса / В.В. Суворова. – М.: Педагогика, 1975. – 175с.
153. Таланчук Н.М. Сто новых идей в педагогике, связанных с открытием фундаментальных законов системного синергетизма. Эвристический тезаурус / Н.М. Таланчук. – Казань: Институт среднего специального образования РАО. 1993. – 106с.
154. Татаркевич В.О. О счастье и совершенствовании человека / В.О. Татаркевич. – М.: Прогресс. – 2002. – 367с.
155. Теории личности в западно - европейской и американской психологии. – Самара: Изд-во «Бахрах», 2001. – 480с.
156. Торо Г.Д. Уолден, или Жизнь в лесу / Г.Д. Торо. – М., 1980. – 230с.
157. Трегубова Т.М. Сотрудничество педагогов и учащихся как фактор развития ученического самоуправления: автореф. дисс....канд. пед. наук / Т.М. Трегубова. – Казань, 1986. – 18с.
158. Трубецкой Е.Н. Смысл жизни / Е.Н. Трубецкой. – М.: Республика, 1994. – 431с.

159. Фельдштейн Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности / Д.И. Фельдштейн. – М.: Флинта, 1999. – 672с.
160. Филиппов А.В., Ковалёв С.В. Ситуация как элемент психологического тезауруса / А.В. Филиппов, С.В. Ковалёв // Психологический журнал. – 2001. – Т.7. – №1. – С.14-21.
161. Философский энциклопедический словарь / Изд. С.С.Аверинцев, Э.А.Абраб-Оглы, Л.Ф.Ильичев. – М., 1989. – 815с.
162. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 366с.
163. Фрейд З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – М., 1989. – 384с.
164. Фресс П. Эмоции: Экспериментальная психология / П. Фресс. – М.: Прогресс, 2001. – С. 111-195.
165. Фридман Л.М., Волков К.Н. Педагогическая наука – учителю / Л.М. Фридман, К.Н. Волков. – М.: Просвещение, 1985. – 222с.
166. Фромм Э. Бегство от свободы / Э. Фромм. – М.: Прогресс, 1990. – 269с.
167. Фромм Э. Человек для себя / Э. Фромм. – М., 1993. – 253с.
168. Хайдеггер М. Время и бытие / М. Хайдеггер. – М.: Ad. Marginem, 1977. – 452с.
169. Хазрат Инайят Хан. Мистицизм звука / Хазрат Инайят Хан. – М.: Сфера, 1997. – 336с.
170. Хараш А. Психология одиночества / А. Хараш // Педология. – 2000. – №4. – С.7-16.
171. Харчев А.Г. Социология воспитания. О некоторых актуальных социальных проблемах воспитания личности / А.Г. Харчев. - М.: Политиздат, 1990. – 220с.

172. Ховенлий Е.К. Особенности конфликтных ситуаций в подростковом возрасте в зависимости от уровней притязаний и самооценки учащихся Е.К. Ховенлий. – М., 2000. – С.93-100.
173. Хорни К. Невротическая личность нашего времени: Самоанализ / К. Хорни. – М.: Прогресс, Универс, 1993. – 478с.
174. Хоровиц Л.М., Френч Р. де С. и Андерсон К.А. Лабиринты одиночества / Л.М. Хоровиц, Р. де С. Френч, К.А. Андерсон. – М.: Прогресс, 1989. – С.243-274.
175. Хрестоматия по философии: учебное пособие / М.А.Захаров. – М.:ПБОЮЛ М.А.Захаров. 2001. – 576с.
176. Человек один не может учебное пособие / И.М. Альгидеев. – М.: Советская Россия, 1999. – 168с.
177. Чеснокова И.И. О тенденции исследования состояния личности в психологии / И.И. Чеснокова. – М., 1987. – С.95-115.
178. Шакуров Р.Х. Эмоция. Личность. Деятельность (механизмы психодинамики) / Р.Х. Шакуров. – Казань: Центр инновационных технологий, 2001. – 180с.
179. Шакуров Р.Х., Рогов М.Г., Алишев Б.С. Социально – психологические особенности сплочения педагогического коллектива среднего ПТУ. / Р.Х. Шакуров, М.Г. Рогов, Б.С. Алишев. – Казань, 1991. – 136с.
180. Швалб Ю.М., Данчева О.В. Одиночество: социально – психологические проблемы / Ю.М. Швалб, О.В. Данчева. – Киев: Украина. 2001. – 270с.
181. Шопенгауэр А. Сочинения: в 5 т. / А. Шопенгауэр. – М., 1992. – Т. 1. - 394с.
182. Штирнер М. Единственный и его собственность / М. Штирнер. – Харьков: Основа, 1994. – 558с.
183. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин. – М.: Педагогика, 1989. – 560с.

184. Эльконин Б.Д. Введение в психологию развития (в традиции культурно-исторической теории Л.С.Выготского) / Б.Д. Эльконин. – М.: Тривола, 1994. – 168с.
185. Энциклопедия психологических тестов. Общение, лидерство, межличностные отношения. – М.: ООО «Изд-во АСТ», 1997 – С.90-100.
186. Эриксон Э. Детство и Общество. / Э. Эриксон. – СПб: Ленато, АСТ, Фонд «Университетский», 1996. – 592с.
187. Юнг К.Г. Сознание и бессознательное / К.Г. Юнг. – СПб.: Университетская книга, 2000. – 522с.
188. Юнг К.Г. Психологические типы. / К.Г. Юнг. Софии Лорие. – М.: Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2001. – 480с.
189. Юнг К.Г. Различие между восточным и западным мышлением / К.Г. Юнг. – СПб.: Университетская книга, 1997. – С.500-522.
190. Юнг К.Г. Сознание и бессознательное / К.Г. Юнг. – СПб.: Университетская книга, 1977. – 522с.
191. Юсупов И.М. Психология взаимопонимания / И.М. Юсупов. – Казань: Тат. книж. изд-во, 1991. – 191с.
192. Якобсон П.М. Психология чувств и мотиваций / П.М. Якобсон. – М.: НПО «Модек», 1998. – 304с.
193. Янг Д.И. Одиночество, депрессия и когнитивная терапия: теория и её применение / Д.И. Янг. – М.: Прогресс, 1989. – С.552-593.
194. Endler N.S. Persons, situations and their interactions // A.I.Rabin, J.Aronoff, A.M.Barclay, R.A.Zucker (Eds.) Further explorations in personality / N.S. Endler. – NY: Wiley, 1981. – P.114-151.
195. Festinger L. A. theory of cognitive dissonance / L.A. Festinger. – Evanston: Row, Peterson & C., 1987. – 289 p.
196. Flanders J.P. A general Systems approach to loneliness // Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy / Ed. L.A.Peplau & D.Pearlman. / J.P. Flanders. – NY: John Wiley& Sons, 1982. – P.166-179.

197. Fromm- Reihmann F. Loneliness // *Psychiatry*. / F. Fromm-Reihmann. - 1989. V.22. - P.1-15.
198. Jones H. Loneliness and social behavior // *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* / Ed. L.A.Peplau & D.Perlman. / H Jones. – NY: John Wiley& Sons, 1992. – P.238-252.
199. Leiderman P.H. Loneliness: A psychodynamic interpretation // Hartog J., Audy J.R. & Cohen Y.A. (Eds.) *The anatomy of loneliness*. / P.H. Leiderman. – NY.: International University Press, 1980.
200. Loucks S. Loneliness, affect and self-concept: Construct validity of the Bradley Loneliness Scale. // *J. of Personality Assessment*. / S. Loucks. – 1980. – V.44. – P.142-147.
201. Mijuskovic B. Personal identity in the 17<sup>th</sup> and 18<sup>th</sup> centuries // *The Achilles of Rationalist arguments*. / B. Mijuskovic. – The Hague: Nijhoff, 1974. – P. 93-118.
202. Paloutzian R.F. & Ellison C.W. Loneliness, spiritual well-being and the quality of life // *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* / Ed. L.A.Peplau & D.Derlman. / R.F. Paloutzian. – NY: John Wiley& Sons, 1982. – P.224-237.
203. Perlman D., Peplau L.A. Toward a social psychology of loneliness// *Personal relationships 3: Personal relationships in disorder* / S.Duck & R.Gilmour (Eds.). / D. Perlman, L.A. Peplau – London: Academic Press, 1981.
204. Rotter J.D. The psychological situation in social learning theory // D.Magnusson (Ed.) *Toward a psychology of situations: An interactional perspective*. / J.D. Rotter. – Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1981.
205. Schultz T. Bittersweet: Surviving and growing from loneliness. / T. Schultz. – NY.: Crowell, 1976.
206. Seligman M.E.P., Abramson L.Y. Semmel A. Depressive attributional style. / M.E.P. Seligman, L.Y. Abramson, A. Semmel. 88, 1979. – P. 242-247.
207. Sullivan H.S. *The interpersonal theory of psychiatry*. / H.S. Sullivan. –N.Y.: Norton, 1953.

208. Tajfel H., Flament C., Billig M.G., Bundy R.P. Social categorization and intragroup behavior // European Journal of Social Psychology. / H. Tajfel, C. Flament, M.G. Billig, R.P. Bundy. – 1971. – №1. – P.149-178.







8. Активность, сосредоточенность
2. Увлеченность, занятость
3. Отчаяние
4. Депрессия
5. Страх
6. Тревога
7. Плохое настроение
8. Тоска
9. Тоска по конкретному человеку
10. Незащищенность, ранимость
11. Жалость, сочувствие к себе
12. Стыд, неловкость
13. Беспомощность, бессилие
14. Опустошенность, безнадежность
15. Отчужденность, покинутость
16. Раздражение, обида
17. Гнев, злость
18. Скука
19. Смирение
20. Безмятежность, беспечность
21. Равнодушие, безразличие
22. Спокойствие
23. Удовлетворенность
24. Хорошее настроение
25. Уверенность
26. Радость
27. Умиротворенность
28. Активность, сосредоточенность

VIII. Когда вы чувствуете, что одиноки, что вы обычно предпринимаете?

- еду кататься;
- ничего не делаю;
- гуляю;
- занимаюсь спортом;
- сплю;
- занимаюсь домашними делами;
- звоню другу;
- читаю;
- делаю покупки;
- навещаю кого-нибудь;
- иду в кино, театр;
- сижу и думаю;
- слушаю музыку;
- смотрю телевизор;
- занимаюсь любимым делом;
- слишком много ем;
- учусь или работаю;
- плачу;
- пишу;
- трачу деньги на себя;
- музицирую.

IX. Причины, которыми вы объясняете свое чувство одиночества?

- нечего делать, скучно;
- уединенность;
- отсутствие близких друзей, не с кем поговорить;
- пребывание вдали от семьи и друзей;
- разрыв отношений с любимым;
- отсутствие любимого;

- новое место учебы;
- нет телефона;
- никому не нужен;
- прихожу домой в пустой дом;
- привязанность к дому из-за проблем;
- никто не понимает меня;
- ощущение, что я не такой как все, отчужденность;
- застенчивость;
- другие причины (назовите).

X. Укажите, пожалуйста:

Ваш пол: \_\_\_\_\_,

курс \_\_\_\_\_,

постоянное место жительства: местный, приезжий (нужное подчеркнуть).

Спасибо за ответы!