

С. Г. Корчагина

# ГЕНЕЗИС, ВИДЫ И ПРОЯВЛЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА

*Монография*



МПСи

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ  
МОСКОВСКИЙ ПСИХОЛОГО-СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ

Е. Т. Корчагина

# ГЕНЕЗИС, ВИДЫ И ПРОЯВЛЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА

*Монография*

*Рекомендовано Редакционно-издательским советом  
Российской академии образования к использованию  
в качестве учебно-методического пособия*



Москва  
2005

ББК 88.52  
УДК 459.923  
К 66

*Главный редактор*  
**Д. И. Фельдштейн**  
*Заместитель главного редактора*  
**С. К. Бондырева**  
*Члены редакционной коллегии:*

А. Г. Асмолов  
В. А. Болотов  
В. П. Борисенков  
А. А. Деркач  
А. И. Донцов

И. В. Дубровина  
М. И. Кондаков  
В. Г. Костомаров  
Н. Н. Малофеев

Н. Д. Никандров  
В. А. Поляков  
В. В. Рубцов  
Э. В. Сайко

**К 66 Корчагина С. И.**

Генезис, виды и ~~причины~~ ~~формы~~ ~~состояния~~ одиночества. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. – 196 с.

ISBN 5-89502-752-0

В работе показан способ различения видов состояния одиночества по внешним социальным, поведенческим проявлениям, внутренним психическим переживаниям и объективным данным психодиагностических исследований. Результаты исследования могут стать основой для дифференцированного подхода к оказанию реальной, конструктивной помощи людям, переживающим острое состояние одиночества и психологический дискомфорт от его осознания.

Анализ конкретных особенностей, лежащих в основе проявления деструктивных форм одиночества, позволяет индивидуально подбирать средства оказания психологической помощи.

ISBN 5-89502-752-0

ISBN 6-00311-006-9

© Московский психолого-социальный институт, 2005

## Введение

---

Одиночество как психическое состояние, имеющее ярко выраженную негативную окраску, известно человечеству, по крайней мере, с античных времен. Платон и Аристотель определяли одиночество как зло, избавление от которого видели в наслаждении благом дружбы и любви. В истории философско-психологической мысли осмысление и объяснение проблемы одиночества достаточно многообразно: от преклонения перед ним на Древнем Востоке до неприятия в Древней Греции, от осознания необходимости одиночества для самопознания человека, его творческого развития [21, 22, 23, 24, 79, 143] до понимания его как проклятия человечества [52, 68, 69, 126].

Присущий человеку протест против одиночества стал генеральной темой многих гуманистических учений, возникших на Западе в XX веке. Наибольшее внимание одиночеству уделяли экзистенциалисты Н. А. Бердяев, М. Бубер, А. Камю, Ж. -П. Сартр, М. Хайдеггер, К. Ясперс [22, 23, 52, 126, 170]. Одиночество личности рассматривается как реализация принципа замкнутого антропологического универсума, согласно которому внутренняя изолированность человека – основа любого индивидуального бытия. Поэтому человек выбирает одиночество, когда не находит эмоционального отклика в ходе общения с другими людьми.

Ф. Ницше [91], а затем и Э. Фромм [161, 164] продолжили мысль И. Канта о том, что одиночество может

происходить от падения нравственных норм. Э. Фромм причиной одиночества называл культивирование иррациональных потребностей.

К. Хорни считала одиночество следствием негативного проявления идеологии рыночных отношений, конкуренции человека с человеком [174].

В. Франкл полагал, что человек попадет в состояние одиночества, утратив определенные ценности и смысл жизни [153].

Д. Рисмен и О. Тоффлер видели причину одиночества в ускорении темпов жизни в условиях НТР, когда человек остается «один в толпе» [203].

Можно считать, что одиночество как объективная психологическая проблема современности не утрачивает своей актуальности. Например, Н. Е. Покровский [101] называет его «чумой XX века», требующей серьезного осмысления, теоретических и экспериментальных научных исследований.

При достаточно частом указании на одиночество как на психическое явление в отечественной психологии практически отсутствуют его теоретические и эмпирические исследования. Расхожий тезис о том, что здоровье общества – это здоровье его членов, заслуживает своей интерпретации и в контексте чрезвычайно емкой категории и феноменологии одиночества. Это многократно усилено в затянувшихся условиях социально-экономической нестабильности, характерной для нашей страны. Проявления и последствия субъективного одиночества человека становятся особенно злободневными и значимыми. Все более очевидна необходимость анализа природы и сущности этого состояния, специфики и характера его переживания и проявлений в жизни человека. Актуальными являются и прикладные задачи, связанные с поиском психологических, педагогических,

психокоррекционных и психотерапевтических средств оказания специальной помощи людям, страдающим от одиночества.

Практическая значимость такого исследования состоит в возможностях использования его посылок и выводов в нормативных курсах общей и социальной психологии в вузах, а также в том, что эмпирические результаты продемонстрировали реальные возможности психологической помощи людям, переживающим негативные формы состояния одиночества. Экспериментально доказана возможность перевода (трансформации) с помощью психологических и психотерапевтических средств негативного переживания одиночества в позитивное — уединенность. В работе показан способ различения видов состояния одиночества по внешним социальным, поведенческим проявлениям, внутренним психическим переживаниям и объективным данным психодиагностических исследований. Результаты исследования могут стать основой для дифференцированного подхода к оказанию реальной, конструктивной помощи людям, переживающим острое состояние одиночества и психологический дискомфорт от его осознания. Анализ конкретных особенностей, лежащих в основе проявления деструктивных форм одиночества, позволяет изыскивать и применять индивидуально подобранные средства оказания психологической помощи.

## **ОДИНОЧЕСТВО КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**

### **1.1. Одиночество как психический феномен**

Одиночество как комплексный психический феномен выступает объектом разных гуманитарных наук: социологии, классической социальной философии и психологии. Однако в отечественной психологии крайне мало специальных работ, посвященных одиночеству, его сущности, генезису, проявлениям и т. д. Можно сказать, что отечественная психологическая наука в советский период как бы не замечала этот феномен, априори полагая, что советскому, коллективистскому человеку не свойственно и даже противопоказано состояние одиночества. Возможно именно поэтому представленные в мировой психологии подходы к изучению одиночества связаны, в основном, с именами зарубежных ученых, которые в прошлом столетии исследовали этот крайне актуальный феномен в самых разных аспектах. Конечно, и в советский период становления и развития отечественной психологии некоторые ученые видели угрозу для человека в остром переживании им чувства одиночества. Вот, к примеру, слова одного из классиков психологии человека Б. Г. Ананьева: «По мере гигантского роста городов и массовых коммуникаций... возрастает одиночество человека, усиливается конфликт

между человеком как субъектом общения и обезличенностью его в сфере общения...» [12].

Нельзя не согласиться с О. Б. Долгиновой в том, что при употреблении в описании или анализе личностных проявлений таких терминов, как «одиночество», «чувство одиночества», «состояние одиночества», «потребность в одиночестве», «изоляция», «уединение» и других, используются неоправданно широкие понятийные переносы [45]. Например, работа О. Н. Кузнецова и В. И. Лебедева «Психология и психопатология одиночества» в действительности посвящена проблемам сенсорной депривации. По сути, авторы используют термин «одиночество» в качестве подмены понятия сенсорной депривации [63]. Бесспорно, эти два психических явления требуют дальнейшего научного исследования и четкого разделения.

В работе Ю. М. Швабла и О. В. Данчевой [184] имеет место смешение понятий «одиночество», «уединение» и «изоляция», что ведет к невосполнимым понятийным и собственно методологическим потерям. Как уже отмечалось, изоляция может содействовать одиночеству, но это не дает оснований к синонимизации этих понятий.

Многие отечественные психологи, например, И. С. Кон [57, 58, 59], Р. С. Немов [88, 89], рассматривая вопросы психологии юношеского возраста, описывают некоторые реакции личности и ее окружения на одиночество, предпринимают попытку определить причины данного состояния. Проблема в том, что практически никто не дает определения одиночества, по-видимому, полагая, что это явление хорошо знакомо каждому человеку. С одной стороны, это действительно так, однако без четкого понимания явления вряд ли возможно его научное исследование. Описание одиночест-



на как психического феномена, изучение его природы и внутриличностного генезиса выступает не только и не столько недостающим звеном, сколько необходимым фундаментом исследований этого сложнейшего переживания.

Сложность построения научной теории одиночества заключается в том, что, с одной стороны, оно представляет собой глобальное, сущностное, социально-обусловленное явление с недостаточно четкими критериальными признаками, с другой стороны, является фактом сложного психического переживания, затрагивающего самые глубины человеческого сознания (рефлексию, интимность, субъектность и пр.).

В то же время в зарубежной психологии феномен одиночества изучается во многих проявлениях. Рассматривая одиночество как психический феномен, большинство исследователей подчеркивает его различия с такими понятиями как «уединение» и «изоляция», полагая, что одиночество имеет некий специфический внутренний контекст. Изоляция в большей степени связана с физической, пространственной и временной локализацией человека по отношению к социальному окружению и является внешне обусловленной ситуацией, а не внутренним психическим переживанием. Очень выразительно говорят об этом У. Садлер и Т. Джонсон: «Чтобы обнаружить физическую изоляцию достаточно иметь одни глаза, но чтобы узнать одиночество, необходимо испытать его» [124]. Изоляция всегда предполагает предмет, который человек по тем или иным причинам добровольно или насильственно исключает из своей жизни: общество в целом, определенную группу людей, специфические условия бытия и многое другое. Можно сказать: «изолирован от...», но по отношению к одиночеству такое построение фразы будет семанти-

чески неверно. Предметом одиночества выступает сам человек. Одиночество направлено на субъект, объект здесь как бы вторичен. Можно быть изолированным, но не одиноким. Можно находиться в одиночестве, не будучи изолированным. Одиночество, в отличие от объективной изоляции, отражает дисгармонию отношений между «Я» и «ОНИ», разлад с миром, самим собой, сопровождаясь страданиями, кризисами и т. п. Изоляция может сопровождаться или не сопровождаться одиночеством, но эти понятия ни в каком случае не идентичны. Примером изоляции без одиночества можно иногда считать тюремное заключение. Есть данные о том, что политические заключенные, даже находясь в одиночной камере, при твердой убежденности в правоте своего дела и моральной поддержке единомышленников не испытывали разрушающего чувства одиночества. Примером добровольной изоляции от мира может служить религиозное затворничество. Обычно добровольную изоляцию называют уединением. Описания жизни монахов-отшельников свидетельствуют, что затворничество давало возможность находиться в самом живом и «обитаемом» для них мире, в мире духовного общения с Богом.

Мирское уединение изначально имеет временные рамки, всегда добровольно и свободно выбирается человеком. Уединение представляется наиболее «выгодным» для субъекта поведением на данный момент времени, например, с точки зрения личностного роста, действия защитных механизмов, снижения уровня психической напряженности и др. Такие исследователи одиночества, как Мария Мицелли, Брюс Морах, Летиция Пепло [95], полагают, что уединение не обязательно связано с одиночеством (как с тягостным эмоциональным состоянием) и что люди могут быть субъек-

тивно счастливы и в религиозном затворничестве, и в мирском уединении.

Конечно, начало научного размышления одиночества следует искать в философских концепциях.

Серьезный шаг к пониманию одиночества как психического феномена был осуществлен Гегелем [36]. Им предложена теория о «двух мирах отчужденного от себя духа». Одиночество представляется как потеря двух отношений: связи с собой и связи с социальным миром. Последний является необходимым условием для объединения человека с самим собой. Человек должен иметь «дом», как в объективном, так и в субъективном смысле. Природа одиночества состоит в себялюбии субъективного духа, его стремлении утвердить собственную самость без соотношения ее с деятельностью объективного мирового духа абсолютной идеи. В результате субъективный дух запутывается в собственных противоречиях, которые порождают у человека «несчастное сознание».

Датский теолог и философ Сёрен Кьеркегор рассматривал одиночество как замкнутый мир внутреннего самосознания, принципиально не размыкаемый никем, кроме Бога. Единственным собеседником затерянного в мире человека может стать образ бога в нем самом [68, 69].

Феноменология Гуссерля дает представление о сознании как о нескончаемом потоке переживаний, начисто изолированных от всего внешнего и материального [42]. Это признание принципиального одиночества человека, вечного и неизбывного.

Трансформация феноменологии в экзистенциальное осмысление проблемы одиночества произошла в творчестве Ж. -П. Сартра. Согласно его философии путь человека к себе или «в себя» всегда конфликтен и сопря-

жен с осознанием одиночества как экзистенциальной ситуации человеческого бытия в мире [126].

В творчестве крупнейшего французского писателя-эссеиста и философа А. Камю, исходящего из твердого убеждения в абсурдности человеческого бытия, символом «человеческого состояния» назван античный миф о Сизифе. С точки зрения Камю, безбрежное одиночество Сизифа становится подтверждением его силы и внутренней свободы [52].

Рассматривая одиночество как психический феномен, можно говорить о нем, используя разные категории, например, такие как *чувство, состояние, процесс, отношение*.

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

*Состояние* одиночества – это переживание человеком потери внутренней целостности и внешней гармонии с миром. Оно выражается в нарушении гармонии между желаемым и достигнутым качеством социального общения. Состояние одиночества имеет ряд модальностей от нормального своего проявления до патологии и может быть сопряжено с другими психическими проявлениями, например, такими как тревожность, скука, опустошенность, депрессия. В пограничных формах состояние одиночества вызывает резкую актуализацию потребности в общении, что может выражаться в оторванности от действительности, смешивании реальных и ил-

люзорных событий и ситуаций, персонификации предметов. Патологическая форма состояния одиночества сопровождается психическими расстройствами, галлюцинациями и т. д.

Одиночество как *процесс* есть постепенное разрушение способности личности воспринимать и реализовывать имеющиеся в обществе нормы, принципы, ценности в конкретных жизненных ситуациях. В результате процесса одиночества происходит утрата личностью статуса субъекта социальной жизни.

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

Можно видеть, что любое обсуждение одиночества вне феноменологического измерения с неизбежностью заканчивается потерей его специфики как психического, экзистенциального состояния и распадом его структуры на отдельные составляющие. Феноменологический анализ, сфокусированный на «чистой субъективности» переживания одиночества, оказывается необходимым для воссоздания этого феномена.

Вернемся к определениям одиночества. В психологических словарях [39, 62, 108] одиночество трактуется как один из психогенных факторов, влияющий на эмоциональное состояние и психическое здоровье человека. Условием для его проявления является изоляция: физическая или эмоциональная. В таких условиях (экспериментально созданных или естественных) резко актуализируется потребность в общении, неудовлетворение которой может вызывать острые психические состояния, например, напряженность, тревожность, опустошенность, депрессию, сопровождающиеся выраженными вегетативны-

ми реакциями. Иногда наблюдаются психические расстройства: сверхценные идеи, деперсонализационные переживания, реактивные галлюцинации

В. А. Андрусенко, кроме обусловленности одиночества изоляцией, предлагает другой его аспект: «...Душевное одиночество – необходимый этап в определении возможностей своего “Я” как свободного самоопределения и самоутверждения в мире» [15]. Такой подход кажется нам эвристичным, поскольку вводит одиночество в систему понятий, моделирующих процесс формирования человеческой личности. Признание возможности позитивной, развивающей роли одиночества дает исследователю новые перспективы в изучении и осмыслении этого феномена.

На наш взгляд, категория «психогенный фактор» недостаточно четко и точно определяет одиночество как психическое явление. В существующих дефинициях внимание акцентируется на следствиях влияния такого психогенного фактора на человека, чем, собственно, исключаются внутренние, субъектные детерминанты одиночества. Существующие исследования одиночества со всей очевидностью доказывают, что это не фактор, вызывающий состояния, а само психическое состояние, переживание.

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

Целью нашего исследования выступает анализ одиночества как собственно психического переживания человека, которое может быть обусловлено и внешними факторами, и внутренними причинами. Хотелось бы

подчеркнуть, что мы исследуем не причины одиночества, а само состояние, переживание, то есть его природу, психологические механизмы генезиса, виды, характер их воздействия на жизнь человека, возможность их трансформации друг в друга. Нас также интересует психотерапия отдельных видов, то есть специфика оказания психологической помощи людям, переживающим разные виды одиночества. Поэтому мы в своем исследовании принимаем следующее определение: **одиночество – это психическое состояние человека, отражающее переживание своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми.**

Мы понимаем, что феномен одиночества отличается сложностью и неоднозначностью в плане научного определения и индивидуального осмысления его исследователем. Поэтому рассмотрение отдельных его сторон, например, внешних и внутренних причин в индивидуальном контексте переживаний или зависимости от социальных преобразований в обществе представляет собой необходимую и методологически обоснованную перспективу дальнейших исследований.

## **1.2. Основные направления психологического анализа одиночества**

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

**необходимым этапом** самопознания и самоопределения. Причины такого резкого расхождения взглядов заключаются, прежде всего, в недостаточной изученности феноменологии, а тем более психологических механизмов одиночества.

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

В контексте проблем общения одиночество рассматривается в работах К. А. Абульхановой-Славской, А. Г. Амбраумовой, Г. П. Орлова, И. С. Кона, А. А. Леонтьева и др. [3, 4, 10, 11, 57, 58, 59]. Суть понимания одиночества может быть сведена к следующему: индивид не может найти необходимый ему эмоциональный отклик в процессе общения и, как следствие, испытывает одиночество. Современный человек наиболее остро ощущает одиночество в ситуациях интенсивного и подчас принудительного общения. Это может наблюдаться где угодно: на работе, в городской толпе, в кругу семьи, среди друзей или знакомых. Большое количество поверхностных связей не является показателем подлинности общения, единения с другими людьми. Увеличение контактов составляет лишь внешнюю сторону общения, внутренней же содержательной стороной являются отношения этического плана. Именно этого оказывается лишено «общение», перегруженное контактами и поверхностными связями, что, по мнению вышеуказанных авторов, ведет к одиночеству.

Негативная оценка одиночества прослеживается в следующих существующих в западной психологии подходах к его изучению: психодинамическом, интеракционистском, когнитивном, социологическом, феноменологическом.



Первыми из психологов и психотерапевтов, кто стал разрабатывать проблему человеческого одиночества, были психоаналитики школы З. Фрейда. С их точки зрения одиночество становится следствием (отражением) таких черт личности, как нарциссизм, мания величия и агрессивность. Постепенно эти врожденные или приобретенные свойства психики аккумулируются в комплекс «одиночество». Фрейд, а затем и его последователи объясняют одиночество ранними влияниями на личностное развитие ребенка. Все представители психоанализа, занимающиеся одиночеством, отмечают значение ранней детской стадии развития индивида в формировании «синдрома одиночества». Ребенок, окруженный только акцентуированной любовью и восхищением со стороны семьи и окружающих, в будущем часто имеет комплекс собственного величия и незаменимости, который приводит к стремлению быть объектом любви и почитания со стороны других людей. Поскольку это, как правило, не реализуется окружающими, то вокруг нарциссической личности возникает зона дефицита общения, зона враждебности. Это неизбежно приводит к чувству одиночества. Представители психодинамической традиции абсолютизируют влияние внутриличностных факторов на возникновение и проявление одиночества. Они считают, что ранний детский опыт во многом определяет, будет ли человек одинок в последующей своей жизни. Одиночество взрослого человека имеет свои истоки в ранних детских впечатлениях и реакциях и рассматривается только как патологическое явление, имеющее, конечно, негативное влияние на личность.

З. Фрейд [158] писал, что невроз заменяет монастырь, в который удалились разочарованные в жизни люди или те, которые чувствовали себя слишком слабыми

для жизни. Монастырь – место уединения от мирской жизни, где человек уже не чувствует себя изгоем за свое «пристрастие» к одиночеству. При невозможности отречения от мира и ухода в монастырь человек «уходит» в невроз. В нашей интерпретации – невроз следует за одиночеством.

К. Хорни, ученица и последовательница Фрейда, характеризуя типы невротичных личностей (уступчивый, отстраненный, агрессивный), по существу описывает проявления одиночества каждого из них [176]. Такие представители психодинамической теории одиночества, как Зилбург, Салливан, Фромм-Рейхман, Бартон, Феррера, Рубенс, Лидерман [200, 206, 207] концентрируют внимание на том, какие внутриличностные факторы (черты характера, внутренние конфликты и др.) приводят к состоянию одиночества. Они мало или вообще не рассматривают ситуативные факторы, которые, по мнению психологов других направлений, в не меньшей степени способствуют проявлению одиночества.

В 1938 году Зилбург опубликовал первый психологический анализ одиночества [207]. Он четко обозначил грань между одиночеством и уединенностью, считая последнюю нормальным и преходящим умонастроением. Зилбург полагал, что уединенность наступает тогда, когда человек нуждается в общении с какой-то конкретной личностью. Одиночество же, напротив, носит постоянный характер и является *непреодолимым ощущением*. Своеобразная триада, лежащая в основании одиночества, по Зилбургу, выглядит следующим образом: ранний нарциссизм, мания величия, враждебность со стороны окружающих. Причем все это сопровождается инфантильным чувством собственной всесильности и эгоцентризма. Одинокий человек постоянно старается изобличить в чем-то других, возможно, таким образом утешая

себя чьим-то несовершенством или чьей-то греховностью. Зилбург писал: «Одинокий индивид, как правило, проявляет болезненную скрытность или открытую враждебность» [207], направленную как вовнутрь, так и вовне. Когда одинокий скрытен, он пытается не показать другим свою неполноценность. Враждебность же обусловлена действием защитных механизмов, инстинктом самосохранения. Одинокий человек считает, что он не такой, как все, что многие по тем или иным причинам отвергнут его, если будут знать о нем достаточно много или даже кое-что.

Салливан проследил возрастную динамику потребности человека в интимной близости [206]. В раннем детстве эта потребность проявляется в стремлении ребенка к контакту сначала со взрослым, затем с «настоящими» партнерами по играм, то есть со сверстниками. В подростковом возрасте возникает потребность в друге одного пола, с которым можно поделиться самым сокровенным. Кроме того, Салливан установил большое влияние характера взаимоотношений с родителями на успешность установления приятельских отношений со сверстниками. Если у подростка проявляется неспособность к удовлетворению потребности в интимности, то это может привести к глубокому одиночеству как в данном возрасте, так и в последующей жизни. Салливан считал, что одиночество – «чрезвычайно неприятное и гнетущее чувство» [206].

Чаше других ранних публикаций об одиночестве упоминается статья Ф. Фромм-Рейхман «Одиночество», где по результатам клинического исследования психических заболеваний дана одна из первых концептуализаций этого явления [200]. Автор считает одиночество экстремальным состоянием, возможно, потому, что изучала его на группе шизофренических больных.

Ф. Фромм-Рейхман полагает, что одиночество носит разрушительный характер, приводит к развитию психотических состояний и превращает людей в «эмоционально парализованных и беспомощных». Иногда одиночество полностью деморализует человека, что может вести к психической девиации. Большое значение в его формировании имеет преждевременное отлучение от материнской ласки.

Одним из современных представителей неопрейдизма, а именно гуманистического психоанализа является немецко-американский психолог Э. Фромм. Он подчеркивает, что сама природа человека не может быть согласна с изоляцией и одиночеством [160, 161, 164, 167, 168]. Фромм рассматривает некоторые человеческие потребности, приводящие к неприятию одиночества, например, в общении, привязанности, связях с людьми, самоутверждении. Согласно Э. Фромму, потребность обладать самосознанием, потребность в системе ориентации, необходимость иметь объект поклонения также вызывают резко отрицательное отношение личности к одиночеству. Чувство одиночества фрагментирует личность, раскалывает ее на дискретные части, а это в свою очередь ведет к агрессивности, насилию, терроризму, анархии. Подробно рассмотренные ситуации, вызывающие у человека ужас перед одиночеством, являются классическими примерами в исследовании данного психического явления.

Представители интеракционистского подхода выделяют ситуативный и личностный аспекты одиночества. С одной стороны, некоторые индивиды имеют субъективно-личностную предрасположенность к одиночеству. С другой стороны, определенные социальные ситуации детерминируют возникновение одиночества. Сочетание в том или ином виде обоих аспектов сказыва-

ется на количестве взаимодействий личности с другими людьми, приводя либо к эмоциональному переживанию одиночества, либо к восприятию социальной изолированности.

Главным выразителем интеракционистского подхода к изучению одиночества является Р. Вейс. Одиночество рассматривается им как результат комбинированного воздействия личностного и ситуативного факторов, как нормальная реакция индивида на дефицит социальных взаимодействий, удовлетворяющих основные социальные запросы личности [31]. Одиночество – это сочетание, или интеракция, двух этих факторов. Вейса интересует «обычное» одиночество, возможно поэтому он определяет его как состояние, переживаемое многими (если не большинством) на протяжении всей жизни. По Вейсу, одиночество в своем проявлении делится на два основных типа: социальное и эмоциональное, которые имеют различные предпосылки и аффективные реакции. Первое обусловлено отсутствием доступного круга социального общения, значимых дружеских связей или чувства общности, а второе – отсутствием тесной, интимной привязанности к конкретному человеку. Эмоциональное одиночество находит свой выход в целой серии состояний, например, внутренней пустоте, тревоге, обеспокоенности. Социальное одиночество проявляется во всевозрастающем чувстве собственной маргинальности.

Р. Вейс отмечает, что хотя факторный анализ данных, полученных Рубинстайн и Шейвером [119], подтверждает его типологию, различие между эмоциональным и социальным одиночеством не всегда можно четко провести. Оба типа иногда сочетаются или переходят друг в друга. Например, внезапная потеря интимного партнера и есть та «ситуация», в которую попадает чело-

век. Его ответной и вполне естественной реакцией на эту ситуацию становится чувство одиночества. Вопрос оказывается исчерпанным далеко не полностью: существуют ли только эти два типа одиночества? По временным характеристикам Вейс делит одиночество на острое и хроническое, справедливо полагая, что требуется серьезное изучение отличий хронического состояния одиночества от острого чувства одиночества. Многие теоретические положения Вейс вывел из своей клинической практики и собственных попыток оказать помощь одиноким людям – участникам своих семинаров для недавно разведенных и/или овдовевших людей. Работая с людьми, испытывающими одиночество, он последовательно и подробно анализирует их биографические данные, обстоятельства жизни, возможно способствующие формированию одиночества. Он ясно дает понять, что из двух подходов ситуативный представляется наиболее привлекательным. Поэтому Вейс особо подчеркивает текущие события в жизни личности как ключевой фактор формирования одиночества.

Другим представителем интеракционистского подхода к изучению одиночества является канадский социальный психолог Велло Серма, который исследовал его как проявление глубокого личностного кризиса. В частности, В. Серма приводит данные о том, что причиной роста количества самоубийств среди подростков и молодых людей в возрасте немногим более 20 лет является «сильное и почти непередаваемое чувство одиночества» [129].

Суть когнитивного подхода к изучению одиночества в том, что познание считается одним из факторов, определяющих связь между недостатком социальности и чувством одиночества. Как только индивид осознает (познает) несоответствие между желаемым и достигну-

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

Главными представителями когнитивного подхода к изучению одиночества являются американские социальные психологи Летиция Энн Пепло и Дэниел Перлман. Они экспериментально доказывают связь между глубинным одиночеством и низкой самооценкой [96]. В контексте понимания одиночества Л. Пепло особое внимание обращает на теорию атрибуции (объяснения). Если индивид производит ясную атрибуцию себя как одинокого человека, его собственное чувство одиночества возрастает и укрепляется. Другими словами, осознание собственного одиночества и фокусировка на нем внутренних переживаний, постоянное осмысление самого себя как актуально одинокого человека (самоатрибуция) становятся факторами реализации этого явления в жизни человека.

Карен Рук и Летиция Пепло выделяют три аспекта самодиагноза одиночества: аффективные, поведенческие (бихевиориальные) и когнитивные самодоказательства или самообъяснения своего состояния [122]. При этом они отмечают, что аффективные признаки нередко бывают размытыми, так как не существует какого-либо конкретного набора эмоций, ассоциирующегося с оди-

ночеством. Бихевиориальные доказательства также не могут служить достаточным основанием для диагноза одиночества, так как обычно используется целый ряд поведенческих характеристик для идентификации одиночества. Сюда можно отнести низкий уровень социальных контактов, прекращение (разрыв) установившихся связей и т. д. Здесь Летиция Энн Пепло подчеркивает различие между одиночеством и уединением. И только когнитивные объяснения могут быть положены в основу самодиагноза одиночества, так как они выводятся из представлений об определенном типе социальных отношений, отсутствующих в настоящий момент. Когнитивисты говорят о том, что люди определяют состояние одиночества в зависимости от целого комплекса чувств, поступков и мыслей, а не по одной единственной (пусть даже и доминирующей) характеристике. Летиция Энн Пепло и ее соавторы особо подчеркивают роль низкой самооценки в формировании чувства одиночества.

Покровский Н. Е. отмечает, что другой представитель когнитивного подхода, Джонс, провел обзор данных, свидетельствующих о том, что в общении с другими одинокие люди в большей степени сохраняют ориентацию на самих себя: больше говорят о себе, задают меньше вопросов о своем партнере, чаще меняют тему разговора, медленнее реагируют на что-либо. Он предполагает, что проявления цинизма и межличностного недоверия наряду с тенденцией низко оценивать новые знакомства могут способствовать устойчивости одиночества [100].

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



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

Из модели одиночества как когнитивного диссонанса проистекают многочисленные терапевтические методики, направленные на «снятие» депрессии и одиночества с помощью изменения индивидом самого себя. В этом случае клиент психотерапевта ориентируется им на то, чтобы изменить свои собственные стандарты и, соответственно, самооценку, а не на то, чтобы преобразовать всю внешнюю среду общения. В широком плане это отражает одну из важнейших установок западного типа социального мышления, сфокусированного на самосовершенствовании и кропотливой работе над собой в большей мере, чем на трансформацию внешней ситуации.

Американский психотерапевт Джеффри И. Янг предлагает когнитивную терапию одиночества и депрессии [196]. По его мнению, эти два явления человеческой психики тесно связаны. Янг провел различие между преходящим, ситуативным и хроническим одиночеством. Это различие, прежде всего, отражает продолжительность времени, в течение которого человек чувствовал себя одиноким. Дж. Янг на основании своего клинического опыта систематизировал установки сознания, поведения и эмоций и объединил их в класте-

ры. Кластеры Янга помогают выявить предрасположенность человека к одиночеству и понять различия между его специфическими состояниями. Некоторые психологи определяют позицию Дж. Янга как когнитивно-бихевиориальную.

Другой психотерапевт когнитивного направления А. Бек обсуждает многообразные когнитивные явления, которые составляют внутреннюю реальность каждого индивида, например, образы, мысли, облеченные в слова, автоматическое мышление, некоторые субъективно важные или основополагающие допущения [199]. Автоматическое мышление, по Беку, – это своеобразный поток мыслей, который возникает наряду с основным и часто обнаруживает отклонения от реальности и логики. Бек назвал подобные мысли «когнитивными извращениями». Чтобы объяснить, каким образом люди приобретают особое автоматическое мышление и искаженную структуру мышления, Бек ввел дополнительный конструкт – основополагающие допущения. Это правила, ценности и стандарты, назначение которых состоит в том, чтобы управлять поведением и детерминировать самооценки человека и даваемые им оценки другим людям. Пример основополагающего допущения, к которому человек приспосабливается с трудом, может быть таким: «Если меня кто-то отвергает, значит, у меня не все в порядке». Бек говорит, что когда «внутренняя реальность» человека не соответствует «внешней реальности» в значимых соотношениях, он может испытывать эмоциональные расстройства (депрессию), тревогу и чувство одиночества.

Когнитивная модель одиночества подчеркивает значение самопознания и самооценки индивида как одинокого. Согласно этой точке зрения, стоит индивиду признать себя в той или иной степени испытывающим

одиночество, как это состояние начинает приобретать у него реальные черты. Терапевтические методы, предлагаемые сторонниками этой методологии, предполагают своеобразное саморасколдовывание пациента, который прежде всего избавляется от оценки себя как одинокого.

Представители феноменологического подхода подчеркивают существующий разрыв между «чистыми» образцами общения и межличностных отношений, присущими сознанию, и реальным состоянием индивидуальной сетки общения. Этот разрыв становится основной причиной возникновения чувства одиночества. Общество заставляет индивида действовать согласно нормативным феноменологическим идеалам, которые могут не совпадать с индивидуальными особенностями. К. Роджерс предложил в качестве генеральной терапии одиночества личностно-ориентированную стратегию.

Уильям Садлер и Томас Джонсон, используя феноменологический подход к изучению одиночества, отмечают, что в современном обществе оно стало всеобъемлющим, универсальным явлением [124]. Одна из самых ярких черт одиночества, по их мнению, погруженность человека в себя. Чувство одиночества не похоже на локальные ощущения и/или переживания. Оно целостно и абсолютно всеохватно. Авторы считают одиночество знаком человеческой «самости», сообщающем человеку, кто он в этой жизни. Выделение феноменального и когнитивного компонентов одиночества приводит к пониманию того, что одиночество – это особая форма самовосприятия, острая форма самосознания. Они подчеркивают внутреннюю структурированность феномена одиночества, которое, имея ряд особенных измерений, выстраивает восприятие личностью самой себя. Речь идет о так называемом «жизненном мире» лич-

ности – классической теме для феноменологического анализа различных психических явлений. «Жизненный мир» в феноменологическом контексте обозначает очищенную от естественной установки сознания структуру повседневного опыта человека – глубинный «каркас» его смыслонадевающей деятельности, порождающей значимые отношения и взаимоотношения.

Разработанная в рамках феноменологического подхода личностно-ориентированная модель одиночества по преимуществу принадлежит К. Роджерсу. Он не один раз непосредственно обращался к проблеме одиночества [115, 116, 204, 205]. В основе взглядов К. Роджерса, так называемой «Я-теории личности», лежит противопоставления внутреннего (истинного) «Я» индивида и его социальной представленности. Между этими двумя сферами и возникает смысловое напряжение, порождающее самые разные последствия.

Общество заставляет индивида действовать согласно существующим образцам, которые естественным образом ограничивают свободное волеизъявление. Следование этим образцам, не прошедшим глубокой интериоризации, приводит к возникновению существенного разрыва между «истинным Я» и «обобщенным другим». Этот процесс венчается состоянием одиночества, которое формируется установкой личности на свое «истинное Я». Парадокс данной позиции заключается в том, что чем больше индивид склонен к обнаружению своих подлинных, истинных возможностей, тем больше он рискует обнаружить себя в духовной изоляции.

Стоит индивиду устранить «охранительные барьеры» на пути к собственному «Я», полагая, что собственная истинность и искренность обеспечат ему полноту общения с другими людьми, как он оказывается «жертвой одиночества». Очень точно эту мысль выра-

зил Роджерс: «Одиночество... наиболее резко и болезненно проявляется у тех индивидов, которые по той или иной причине оказываются – будучи лишенными своей привычной защиты – уязвимыми, испуганными, одинокими, но обладающими истинным “Я” и уверенными в том, что будут отвергнуты всем остальным миром» [204]. Разрыв между действительным и идеальным «Я» приводит к слабой защитной реакции, «...а именно к одиночеству».

Роджерс полагал, что включение этих реакций зависит от внутренних, феноменологических конструкций переживаний, заложенных в сознании человека, а само одиночество обозначает слабую приспособляемость индивида к внешним условиям и внешнему «Я». Причина же одиночества находится внутри индивида, в феноменологических несоответствиях его представлений о собственном «Я». Можно сказать, что Роджерс рассматривал одиночество как отчуждение личности от ее истоков. Согласно Роджерсу, содержание опыта одиночества составляют текущие влияния на личность, а не ранние детские впечатления. Это отличает его от сторонников психодинамической теории.

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

С точки зрения социологии одиночество рассматривали такие исследователи, как Карл Боумен, Дэвид Рисмен, Слейтер и др. Самую популярную среди всех прочих концепцию одиночества разработал Д. Рисмен с соавторами [203]. Она нашла свое отражение в его известной монографии «Одинокая толпа», которая отличается фунда-

ментальностью и методологической обоснованностью исследования. Само название работы дает представление о сути авторского замысла и идее, положенной в основу его концептуального подхода.

Анализируя политическое поведение американцев, Рисмен и его последователь Слейтер связывают исследование одипочества с изучением «американского характера» (впоследствии они стали употреблять термин «социальный характер»). Одновременно с этим они анализируют удовлетворение обществом потребностей его членов. Рисмен вывел три вида социального характера: традиционно ориентированный, извне ориентированный и изнутри ориентированный. Одинокая толпа образуется именно извне ориентированными индивидами, то есть направленными вовне или ориентированными на других. Такие люди не только нуждаются в постоянном одобрении со стороны других, но и активно приспосабливаются к обстоятельствам, чтобы это одобрение заслужить. Они подобно флюгеру соотносят линию своего поведения с тем, чтобы наиболее «выгодным» способом контролировать свое межличностное общение.

В определенном смысле Рисмен дополняет Роджерса, говоря о том, что извне ориентированные люди обособлены от своего истинного «Я» и могут быть излишне тревожными. Они беспокоятся по поводу достаточности (и вообще наличия) внимания к себе со стороны других людей. Их требования слишком велики, поэтому и ожидания по отношению к благорасположенности других людей никогда полностью не оправдываются, потребность в определенного рода качестве межличностного общения остается неудовлетворенной. По мере увеличения подобной ориентации среди населения (что провоцируется социальными факторами

и причинами), увеличивается и число индивидов, испытывающих одиночество среди людей, то есть растет «одинокая толпа».

Боумен<sup>1</sup> считает одиночество побочным следствием социальных изменений происходящих в обществе. В то же время он указывает на весьма болезненный характер переживания одиночества, хотя и считает его естественным атрибутом человеческого бытия. Согласно его точке зрения, любое изменение социальных институтов неизбежно приводит к «провалам», разрывам межличностных связей и тем самым порождает одиночество.

Слейтер<sup>2</sup> считает, что источником одиночества является собственно индивидуализм. Человек стремится к общению, сопричастности и зависимости. Актуализация потребности в доверии и сотрудничестве могла бы способствовать осознанию своей ответственности за жизненные ориентации и мотивы собственных поступков. Ввиду того что в обществе все чаще реализуется принцип «каждый за себя», потребности в общении, сопричастности и зависимости оказываются неудовлетворенными. Результатом этого становится одиночество.

Основанием для другого направления в исследовании одиночества служит его понимание как необходимого этапа внутреннего переосмысления, самопознания и/или общего принципа человеческого бытия. Например, Л. Г. Гримак справедливо утверждает, что для нормального развития организма и психики человеку абсолютно необходимо периодически оставаться в полном одиночестве [40].

---

<sup>1</sup> См. Покровский Н. Е. Одиночество и анемия. / Дисс. докт. соц. наук. – М., 1996.

<sup>2</sup> Там же.

Оригинальный подход к изучению одиночества представлен в классической русской философии. С. Н. Соловьев, Н. А. Бердяев, Е. П. Трубецкой, И. А. Ильин, Н. О. Лосский, П. А. Флоренский рассматривали одиночество как проблему духовного и культурного кризиса человечества [22, 23, 50, 76, 133, 143, 151]. Основную причину переживания одиночества они видели в потере сущности нравственного единения человеческого рода, утрате истинного, смыслового содержания этого понятия. Проблема одиночества имеет всечеловеческий масштаб. С другой стороны, за человеком признается право на одиночество как необходимое условие становления его нравственного самосознания. Глубоко психологичны слова Н. А. Бердяева «...человек имеет священное право на одиночество, так как через момент одиночества рождается личность, самопознание личности, в одиночестве переживается единичность и неповторимость своего "Я"» [23].

К этому направлению можно отнести существующие в зарубежной психологии интимный и экзистенциально-гуманистический подходы к изучению одиночества.

В основе интимного подхода лежит предположение о том, что человек стремится к равновесию между желаемым и достигнутым уровнями социального контакта. Главными выразителями интимного подхода являются американские исследователи Валериан Дерлега и Стефан Маргулис<sup>3</sup>. Для истолкования одиночества они употребляют такие термины, как «интимность», или приватность (*privacy*), и «самораскрытие». Эти понятия и стали отправной точкой создания модели, сфокусиро-

---

<sup>3</sup> См. Перлман Д., Пенло Л. Теоретические подходы к одиночеству // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989. См. Покровский Н. Е. Одиночество и анемия. / Дисс. докт. соц. наук. – М., 1996.



ванной на анализе количества и особенно качества социальных контактов, характерных для того или иного индивида. Само понятие «качество» в контексте общения подразумевает такое его измерение, как глубина интимности, то есть «интимизация» межличностного взаимодействия, что единственно и может привести к самораскрытию личности. Противоположностью интимности является формальный характер общения. Нарушение баланса между интимностью и формальным характером общения в сторону его схематизации может стать фактором возникновения одиночества. Здесь важно иметь в виду, что для психического здоровья личности нужно именно равновесие между интимностью и формальностью, а не бесконечное повышение интимности. «Сердечность», «душевность», «взаимная заинтересованность» должны разумно дозироваться, а не превращаться в сверхзадачу, так как в подобном случае они рискуют стать саморазрушающими факторами. Возможно, разрушающее воздействие этих факторов на личность обусловлено снижением под их воздействием механизмов психологической защиты.

В. Дерлега и С. Маргулис разработали модель шкалирования уровня интимности общения, специфически наложив ее на феномен одиночества. Невозможность достигнуть оптимального уровня самораскрытия личности чревата возрастанием одиночества. По мнению исследователей, к одиночеству в равной степени могут привести как внутрииндивидуальные факторы, так и инвайронментальные (факторы внешней среды). Оба исследователя расценивают одиночество как нормальный опыт в условиях сплошной атомизации общества. Одиночество с неизбежностью присутствует в современном индустриальном и постиндустриальном обществе, играя роль индикатора

отклонений от оптимального психологического баланса личности.

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

Все представители экзистенциального направления исследуют личность через ее потенциальную возможность находиться в одиночестве. Ф. А. Хейнман, К. Ясперс, В. Франкл [96, 153] отрицают коллективизм как условие развития личности. Только умение находиться в состоянии одиночества спасает экзистенциальную сущность личности от растворения. В массе личность превращается в ничто. В юношеском и зрелом возрасте человеческая личность в понимании экзистенциалистов предстает как активно противостоящая с другими индивидами. Таким образом, способность личности к переживанию одиночества трактуется как необходимое условие ее формирования и развития.

В этой связи хотелось бы вспомнить известнейшего русского мыслителя Н. А. Бердяева. Он, как и К. Ясперс, считает одиночество необходимым элементом экзистенции человека, способствующим раскрытию внутреннего мира и становлению личности. Согласно экзистенциалистской модели все люди изначально и конечно одиноки. Они лишь в разной степени обнаруживают это свое свойство. Изолированность, несовместимость, некоммуникабельность, наряду с переживанием конечности собст-

венного существования (смерти), – извечные характеристики человеческого бытия с экзистенциальной точки зрения. Одиночество как психическое явление характерно прежде всего для сознания. По мнению экзистенциалистов, одиночество есть «самосознательное осознание» собственной изоляции. Хотя одиночество наносит человеку вред, «излечить» его невозможно. Одиночество можно осмыслить и с ним примириться.

Среди современных исследователей одиночества, наиболее последовательно разрабатывающих именно экзистенциалистскую методологию, Н. Е. Покровский выделяет Карла Мустакаса и Ирвина Ялома и отмечает, что за рубежом эти исследователи стали известными благодаря своим популярным книгам об одиночестве [100, 203].

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

Истинное одиночество порождается преимущественно опытом столкновения с пограничными экзистен-

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

Н. Е. Покровский подчеркивает, что Мустакас и Ялом не анализируют корней одиночества, так как полагают, что оно изначально присутствует в человеке как характеристика самого факта его существования. Поэтому речь может идти только о том, как наиболее продуктивно использовать одиночество, а не о том, как избавиться от него. Отвечая на этот вопрос, Мустакас подчеркивает серьезный положительный смысл одиночества [202]. Во многих случаях оно активизирует творческие силы человека и создает основу для обновления личности. Через кризис и «прозрение» (инсайт) человек может подняться на более высокий уровень продуктивности своей деятельности. Более того, согласно Мустакасу, вне углубленного опыта истинного одиночества невозможно обрести истинное самосознание.

С позиций экзистенциализма рассматривает одиночество Бен Миюскович [84]. Он ищет универсальный принцип, посредством которого можно было бы понять, «почему человек делает то, что он делает, почему человек есть то, что он есть». Для Миюсковича очевиден тот факт, что, вырабатывая согласованное мнение о человеческой природе, необходимо соотноситься с теорией человечес-

кой мотивации. Он считает, что общим критерием сравнения всех существующих интерпретаций личности может послужить именно одиночество.

Согласно Миюсковичу, одиночество изначально присуще человеку. Он полагает, что после того, как человек удовлетворит свои насущные физиологические и биологические потребности – в воздухе, воде, пище, он стремится облегчить свое одиночество. Хотя одиночество и свойственно человеку по природе, он всеми силами старается стать тем, «что он не есть», – выйти за пределы своего «Я», найти истину вне себя, разомкнуть сковывающие его рамки одиночества [126]. Исследуя проблему одиночества, Ю. Б. Миюскович подходит к проблеме смерти и утверждает, что человек боится ее меньше, чем одиночества: «Мы не боимся смерти, мы боимся одиночества. ...Что нас ужасает в смерти, так это возможность продолжения нашего сознания, но в полном одиночестве» [84]. Ребенок не боится смерти, потому что не знает и не понимает ее, но он боится оставаться один, он боится одиночества, значит, знает или чувствует, что это такое. Это может служить косвенным подтверждением имманентности одиночества человека. Миюскович предполагает, что сознание может быть экстра- и интрареклексивным. Последнее, по его мнению, особенно подвержено одиночеству.

Представители экзистенциалистского подхода обращают внимание на то, что сам характер человеческого существования подразумевает драматизм отчуждения и одиночества как изначально присущий человеку. Более всего одиночество обнаруживает себя в так называемых пограничных состояниях, прежде всего в состоянии «лицом к смерти». Исходя из этого было бы бессмысленным ставить задачу «снять» у человека одиночество, скорее не-

обходимо дать ему возможность осознать свое одиночество и примириться с ним.

Оригинальная точка зрения на проблему человеческого одиночества принадлежит американскому психологу А. Маслоу [79]. Изучая особенности самоактуализирующихся личностей, он пришел к выводу, что для таких личностей характерна потребность в одиночестве. Он подробно описывает содержание и сущность этой потребности и определяет ее как нормальную, абсолютно необходимую человеку, стремящемуся к самопознанию, самосовершенствованию и собственной актуализации.

Каждый из рассмотренных подходов к изучению одиночества отличается глубоким пониманием вопроса и тщательным теоретическим анализом. Многие представления и выводы были сделаны на основе клинических наблюдений и эмпирических исследований.

Феномен одиночества отличается сложностью и неоднозначностью в плане научного определения и индивидуального осмысления его исследователем. Поэтому рассмотрение отдельных его сторон, например, внешних и внутренних причин возникновения, роли ситуативного фактора в индивидуальном контексте переживания, зависимости от социальных преобразований в обществе и других представляют собой необходимый и методологически обоснованный этап исследования. Любой из рассмотренных подходов акцентирует внимание на каких-либо особенностях психического феномена одиночества, выстраивая тем самым уникальную перспективу целостного его восприятия. В совокупности все эти подходы дают важные инструменты теоретического познания, каждый из которых может быть использован в своем контексте.

Наличие нескольких подходов к изучению одиночества доказывает присутствие в этом понятии реального научного содержания, которое, с одной стороны, поддается рационализации, с другой – требует дальнейшего теоретического и экспериментального исследования.

### **1.3. Личностный подход к изучению одиночества**

В последнее время в психологической науке четко выделяются два подхода к изучению человека. Один строится по законам естествознания, другой вытекает из христианско-персоналистической традиции. Согласно первому, личность человека разложима на отдельные составляющие, которые могут классифицироваться, изучаться, лечиться, корректироваться, развиваться и так далее в отдельности. Второй подход предполагает, что личность в психологии представлена как сущность – единое целостное и уникальное образование. В последнем случае психология имеет в виду, что человек является не только биологическим и душевным, но и духовным существом.

В соответствии с устойчивой методологической тенденцией, получающей все большее развитие в отечественной психологии, настоящее исследование построено на стремлении к пониманию человека как целостного, сложного, многофункционального, преобразующегося и единственно-уникального существа. Любое психическое проявление многообразно и многоаспектно, связано со всей психикой в целом и принадлежит именно целостному человеку. Любое психическое явление, в том числе и одиночество, может и должно изучаться в соотносительности и единстве со своим создателем и носителем – субъектом. Все, что касается переживания одиночества, происходит в живом и целостном человеке, а не в отдельных, ис-

кусственно выделяемых фрагментах или составляющих (например, эмоциональной, когнитивной, потребностной сферах).

Реализованный в исследовании **личностный подход** к пониманию и изучению одиночества учитывает изначальный факт целостности психической жизни и ее принадлежность всегда конкретному человеку – субъекту. Здесь проблемы многоаспектно сложные и нерешенные: человек – личность – субъект – индивид – индивидуальность.

### **1.3.1. Роль базовых психодинамических тенденций идентификации и обособления в динамике личности**

Впервые в психологическую науку понятия идентификации и обособления ввел З. Фрейд. Динамика личности ребенка понималась им как последовательная смена действия этих двух психодинамических механизмов.

Идентификация – это процесс и результат неосознанного отождествления себя с другим человеком, определенной группой на основе установившейся эмоциональной связи, а также включение их в свой внутренний мир и принятие как собственных норм, ценностей и образцов. В результате на бессознательном уровне происходит интенсивный обмен ценностями с целью уподобления себя другой личности, подражания ей в поведении, иногда – принятие объекта идентификации как самого себя. Согласно З. Фрейду, идентификация приводит к освобождению от собственной тревоги и ослаблению внутренних конфликтов. Первоначально это понятие было им введено для интерпретации явлений патологической депрессии, позднее – для анализа сновидений и некоторых процессов, посредством которых маленький ребенок ус-



ваивает образцы поведения «значимых других», формирует «супер-Эго», принимает мужскую или женскую роль и т. д. [156].

Психологический смысл идентификации заключается в расширении круга переживаний и обобщении внутреннего опыта. Она известна как самое раннее проявление эмоциональной привязанности к другому человеку. С другой стороны, идентификацию можно рассмотреть как защиту от объекта, вызывающего страх, путем уподобления ему.

Обособление – противоположный идентификации процесс осознания и отстаивания индивидом своей природной человеческой и личностной сущности. В большинстве отечественных психологических словарей в качестве психологической конверсивы идентификации рассматривается отчуждение. Это процесс и результат превращения свойств, способностей и деятельности людей в нечто иное, чем они являются сами по себе, трансформация их в независимую силу, которая господствует над людьми. З. Фрейд ввел понятие отчуждения в психоанализ для объяснения особенностей патологического развития личности в условиях чуждой и враждебной ее естественной природе культуры. Отчуждение от действительности Фрейд рассматривал как следствие невроза [158]. Иногда отдаление больного от реальной жизни приобретало форму «бегства в болезнь». Феноменологически отчуждение выражается в дереализации, то есть невротической потере субъектом чувства реальности происходящего и, как крайний вариант, – в деперсонализации, то есть утрате собственной индивидуальности.

В русле гуманистического психоанализа проблему отчуждения раскрыл Э. Фромм [159, 161, 165]. Развивая идеи о связи отчуждения и бегства в болезнь,

Фромм сформулировал понятие «бегство от свободы» и пришел к выводу, что в широком смысле любой невроз есть следствие отчуждения. Он значительно расширил сферу применения этого понятия, выделив шесть форм отчуждения: от других людей, от своего труда, от потребностей, от государства, от природы, от самого себя.

Э. Фромм рассмотрел некоторые весьма существенные нюансы этого явления, например, отчуждение чувств, страдание от отчуждения (что, собственно, и означает одиночество), отчужденные человеческие отношения, напоминающие отношения вещей. Им же введено понятие активности отчуждения. Представления Э. Фромма об отчуждении отражали его понимание этого явления как болезни личности и своеобразной сердцевины психопатологии современных людей.

В социальной психологии категория отчуждения используется при описании межличностных отношений, когда человек противопоставляется другим людям, группе, всему обществу. При этом он испытывает ту или иную степень своей изолированности, так как воспринимает других людей как чуждых и враждебных, отвергая нормы, законы и определенные предписания группы.

Западная психология при анализе отчуждения сосредоточивает внимание прежде всего на субъективных переживаниях индивидом своей отверженности, часто являющихся причиной аномии.

При анализе отчуждения необходимо учитывать, что в своих не гипертрофированных формах это совершенно нормальное психическое явление, необходимое на различных этапах онтогенеза, в том числе и во «взрослой» жизни человека. Понятие отчуждения выражает необходимый момент становления и развития самосознания человека, его рефлексии.

В контексте личностного генезиса механизмы идентификации и обособления рассмотрены В. С. Мухиной [86]. Она определяет идентификацию как механизм присвоения индивидом своей человеческой сущности, а обособление – как механизм индивидуализации личности. Оба механизма диалектически связаны и взаимно дополняют друг друга. Обычно человек не живет в крайних состояниях идентификации или обособления. В. С. Мухина определяет два вида идентификации: *интериоризационную*, которая обеспечивает «присвоение» и «вчувствование» в другого, и *экстериоризационную*, обеспечивающую перенос своих чувств и мотивов на другого. Говоря об обособлении, она подчеркивает, что естественная его форма заменяется отчуждением лишь в крайних случаях депривации личности. По-видимому, она имеет в виду то, что оба вышеназванных механизма не «поглощают» всю психику целиком, а действуют на каких-то определенных «уровнях» психической жизни индивида.

В. И. Слободчиков [131] рассматривает вопросы идентификации и отчуждения в контексте генезиса внутреннего, духовного мира человека, понимания и осознания им собственного «Я». Автор подчеркивает, что идентификация и отчуждение являются необходимыми, базовыми процессами становления внутреннего мира человека. Овладение же сознательной регуляцией хода этих процессов будет способствовать устойчивости духовных интенций человека.

Проблеме взаимодействия базовых психодинамических тенденций в психической жизни человека посвящены некоторые работы Е. П. Крупника [66, 67]. Он определяет идентификацию как результат действия механизмов эмпатии: *проекции* и *интроекции*, то есть эмоциональные связи между людьми являются основой

идентификации, в результате которой индивид действует так, «как если бы он был тем лицом, с которым эта связь существует». Е. П. Крупник отмечает, что идентификация регулируется отчуждением. Отчуждение описывается как психологическая конверсива идентификации, противоположный ей процесс. Именно динамическое равновесие двух этих процессов делает эмпатическую способность субъекта более осознанной и личностной.

### **1.3.2. Генезис состояния одиночества**

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

На наш взгляд, состоянию, переживанию одиночества предшествует «разбалансировка» в действии механизмов эмпатии и отчуждения. Доминирование одного из психодинамических процессов, естественно, приводит к резкому ограничению действия другого, что в целом не может не отразиться на психическом благополучии человека. В частности, это проявляется в невозможности адекватно оценивать себя в той или иной социальной роли, осознанно делать выбор, занимать определенную позицию в различных жизненных ситуациях и многом другом. Проявление одиночества в жизни человека как негативно окрашенного эмоционального переживания, переходящего в более устойчивую и длительную по времени форму – состояние, обусловленное нарушением равновесия базовых

вых психодинамических тенденций: идентификации и обособления.

Одним из теоретических подтверждений разработанной нами модели внутриличностного генезиса состояния одиночества можно считать позицию Е. П. Крупника относительно результатов преимущественного действия одного из психодинамических механизмов. Он отмечает, что в соответствии с психологической природой идентификации такие механизмы эмпатии, как проекция и интроекция, обязательно вступают в противодействие с развитием рефлексии индивидуального сознания, иногда полностью блокируя весь процесс.

Этот вывод представляется нам ценным для понимания проявления одиночества в жизни человека и обоснования личностного подхода к его изучению: «В результате, крайние формы идентифицирования приводят к разрушению индивидуального начала в личности, к размыванию ее самости, к потере собственного «Я», то есть... к деперсонализации» [66]. Потеря собственного «Я» не может не сказываться на возможностях человека устанавливать конструктивные контакты с другими интересующими его людьми. Кроме того, потеря своего «Я» означает невозможность контакта с самим собой. Речь идет не о контактах вообще, а о тех из них, которые дают возможность духовного общения, той интимности или приватности, которая позволяет человеку раскрыться, показать свое истинное «Я». Очевидно, что когда потеряно «Я» для самого себя, то другому человеку оно будет просто недоступно и истинное общение становится невозможным.

Таким образом, доминирование механизмов эмпатии в психологической структуре личности и, следовательно, ограничение действия механизмов обособления, способствует появлению у индивида ощущения потерян-

ности и ведет к деперсонализации, тем самым «готовя почву» для предстоящего одиночества.

Е. П. Крупник психологической конверсивой эмпатии называет отчуждение. Это процесс, при котором продукты деятельности субъекта, он сам, другие индивиды и социальные группы осознаются им как противоположные (от несходства до неприятия и враждебности). Это создает между ним и объектами восприятия психологическую дистанцию, которая делает эти объекты чуждыми, эмоционально незначимыми. Собственное «Я» при этом «...выглядит странным и чуждым, утрачиваются ощущения собственного тела, которое воспринимается как внешний объект, теряет смысл любая деятельность... Это выражается в соответствующих переживаниях субъекта: чувствах обособленности, **одиночества**, отвержения, потери контакта с повседневностью, восприятию мира как сновидения» [66].

Одиночество может быть следствием как бы «гипертрофированного» отчуждения или «перевеса» отчуждения в динамическом соотношении его с эмпатией. Автором отмечаются и позитивные стороны отчуждения: выработка субъектом соответствующего отношения к жизни (занятие позиции «над ней»), активизация процессов, ведущих к формированию рефлексии.

Таким образом, механизмы эмпатии и отчуждения, в зависимости от своего соотношения в психологической структуре личности, могут оказывать как позитивное, так и негативное влияние. Доминирование одного из психодинамических механизмов и, соответственно, депривация другого оказывают выраженное деструктивное влияние на личность, в том числе способствует проявлению негативных видов состояния одиночества.

В рамках предложенной модели внутриличностного генезиса состояния одиночества разбалансировка дей-

ствия механизмов эмпатии и отчуждения выступает как условие возникновения тех видов состояния одиночества, которые вызывают острое переживание своей отдельности, иногда – отверженности, то есть являются психотравматичными.

Существует еще один вариант внутриличностного генезиса одиночества, когда имеется в виду позитивный и конструктивный с точки зрения личностного роста вид этого состояния – уединенность. Чтобы рассмотреть внутриличностный генезис уединенности, необходимо выйти за рамки континуального подхода к трактовке взаимодействия идентификации и обособления. Е. П. Крупник предлагает трехчастную схему генезиса личности: стабильность – изменчивость – психологическая устойчивость. Стабильность и изменчивость процессов, состояний и свойств человека рассматриваются как фундаментальные характеристики его психической жизни, противоположные друг другу и альтернативные.

Стабильность интерпретируется как тенденция к сохранности психики в постоянно меняющихся условиях жизненной среды. Это своего рода «константа» поведения индивида, которая определяет последовательность и целенаправленность его действий и поступков. С другой стороны, стабильность может оборачиваться инертностью психических проявлений человека, затрудняющей приспособление к новым ситуациям. Она может препятствовать изменению ранее намеченной программы в условиях, действительно требующих ее перестройки, то есть может выступать и как стабилизирующий фактор, и как ригидность.

Изменчивость личности определяется как «текучесть» психики в постоянно меняющихся жизненных условиях. Она проявляется как тенденция индивида к изме-

нению стереотипов поведения в соответствии с реальной действительностью. Изменчивость также имеет двойственную, амбивалентную природу. Она может определять как динамику личности, так и вести ее к «хаосу» существования.

Е. П. Крупник делает вывод о необходимости разработки принципиально новой психологической категории, которая преодолевала бы двойственность и неопределенность первых двух. Эта категория должна обладать способностью к синтезу и преобразованию стабильности и изменчивости в качественно новое психологическое понятие. Такой категорией выступает **психологическая устойчивость личности**.

Решение проблемы психологической устойчивости личности возможно и полезно на всех уровнях психической жизни и деятельности индивида, в том числе и применительно к феномену одиночества.

Одним из условий позитивного проявления одиночества в жизни человека является выработанная им самим (или приобретенная с помощью психотерапии) психологическая устойчивость, которая обеспечивает сохранность основных отношений индивида с действительностью, предполагая вместе с тем существование моментов пластичности, гибкости и вариативности. Психологическая устойчивость определяет способность индивида к самоизменению, диалектически сочетая зависимость от ситуации с преодолением ее непосредственного воздействия.

В контексте внутриличностного генезиса уединенности как субъективно желаемой, конструктивной формы одиночества категория психологической устойчивости имеет основополагающее значение. Она является одним из условий не только позитивного проявления одиночества в жизни человека, но – психического здоровья в целом.



Мы предлагаем разработанную нами схему внутриличностного генезиса состояния одиночества, которая отражает действие механизмов идентификации и обособления в индивидуальном психическом пространстве, а также определяет диапазон проявления психологической устойчивости личности.

По аналогии с известным маятником В. Леви можно построить схему «качания», на максимальных амплитудных полюсах которого расположены идентификация и обособление.



Следует полагать, что одиночество не травмирует человека в том случае, если «маятник» работает по известным физическим законам, плавно, последовательно и равномерно отклоняясь от вертикальной оси. По сути, работа маятника и символизирует психическую жизнь. «Нормальный ход» таких часов определяет последовательность смены процессов идентификации и обособления через прохождение короткой фазы статического равновесия. «Застревание» маятника на любой из позиций означает сбой в нормальном ходе символического механизма социализации.

Человеческая психика не безразлична к беспорядку и реагирует на любые отклонения в нормальном ходе жиз-

ненных процессов. На наш взгляд, переживание состояния одиночества обуславливается «выключенностью» человека из нормального хода жизни, что, собственно, и будет экстраполироваться на «застывание» маятника в любой из позиций, то есть прекращение или существенное ограничение действия одной из психодинамических тенденций или их обеих.

Здесь уместна аналогия с теорией Р. Клаузиса о равновесных системах. Согласно его взглядам, любые неравновесные процессы в изолированной системе стремятся к повышению энтропии, так как тем самым они создают условия для приближения системы к состоянию равновесия и, следовательно, повышают ее устойчивость.

В нашем случае действие двух базовых психодинамических тенденций в структуре личности будет иметь бо́льшую энтропию, нежели преимущественное действие одной из них или резкое ограничение действия обеих. Это же будет являться и условием динамического равновесия, то есть повышения устойчивости системы в целом, в данном случае – психологической устойчивости.

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

нормального его хода. Тогда действительно наблюдается «уход в болезнь», депрессия.

Нами замечено, что люди, переживающие субъективно негативные виды одиночества, в большинстве страдают хроническими заболеваниями, часто жалуются на плохое самочувствие, упадок сил. После длительного и иногда малорезультативного общения с врачами разных специальностей они попадают к психотерапевту или психологу, так как истинная и первичная причина их состояния психогенная. Человеку жизненно важно знать, что есть возможность получения той психологической среды, той помощи, в которой он сейчас особенно остро нуждается.

Кроме представленных на схеме позиций, необходимо иметь в виду и временные характеристики указанных процессов и состояний. Для разных людей требуется разное время как для проявления, осознания своего одиночества, так и для осознания возможности конструктивного его использования. Здесь действует тот самый субъективный фактор, который определяет «субъективное время субъективных часов», ход которых мы постарались образно представить.

### **1.3.3. Основные виды состояния одиночества**

На основании проведенного теоретического анализа и практической психоконсультационной работы мы пришли к предположению, что одиночество как психическое явление имеет несколько видов и определенные границы проявления, континуум от нормы до патологии.

Первый вид состояния одиночества связан с преимущественным действием механизмов обособления в психологической структуре личности, крайней формой которых выступает отчуждение: от других людей,

норм, ценностей, определенной группы, мира в целом. В данном случае процессы идентификации действуют в пределах своего «Я», человек осознает свое состояние и часто понимает, чем оно обусловлено. Этот вид состояния получил рабочее название *«отчуждающее одиночество»*.

Второй вид состояния одиночества обусловлен преимущественным действием механизмов идентификации. В результате человек, привыкая отождествляться с другими людьми или группой, постепенно теряет свое «Я», которое становится чуждым, непонятным и пугающим. Так как доминирование одной тенденции не означает полную блокировку другой, то механизмы обособления также проявляют себя, но диапазон их действия крайне узок и определяется границами собственного «Я». Вследствие того что данный вид состояния одиночества обусловлен потерей собственного «Я», саморастворением, обезличенностью общения, отчуждением от себя самого, он получил номинацию *«самоотчуждающее»*.

С точки зрения нормативности оба эти вида можно определить как пограничные психические состояния, определяющим фактором которых выступает отчуждение: в первом случае – от других, во втором – от себя.

Мы предположили и получили некоторые эмпирические подтверждения, что при отсутствии психологической и психотерапевтической помощи отчуждающее и самоотчуждающее одиночество могут переходить в клиническую форму, которая оценивается психотерапевтами и психиатрами как патология и, соответственно, требует медицинского вмешательства.

Третий вид представляет собой единственный вариант субъективно позитивного проявления одиночества в жизни человека – *уединенность*. С точки зрения психо-

динамических тенденций он характеризуется оптимальным соотношением процессов идентификации и обособления. Кроме динамического равновесия данных процессов, условием позитивного проявления состояния одиночества является психологическая устойчивость личности, механизмами которой выступают способность к саморегуляции и рефлексия. Это нормальное состояние нормального одиночества.

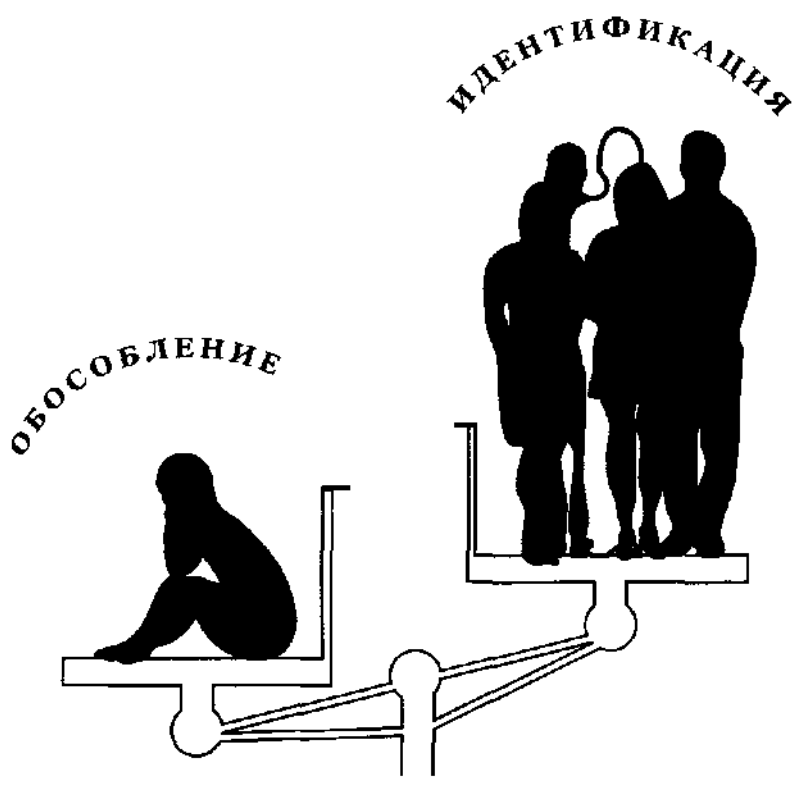
Каждый из представленных видов состояния одиночества имеет свои особенности и закономерности с точки зрения генезиса и проявлений в поведении и жизни человека.

### **Отчуждающее одиночество как следствие преобладания тенденции к отчуждению**

Первый вид одиночества получил рабочее название «отчуждающее». На наш взгляд, слово «отчуждающее» (по сравнению с «отчужденное») предполагает протяженность процесса и состояния во времени. Мы подразумеваем двусторонний характер действия механизма отчуждения: со стороны субъекта и со стороны объекта. Действие этого механизма приводит, как уже отмечалось, к образованию психологической дистанции между объектом и субъектом.

Крайняя степень отчуждения вызывает остро переживаемое состояние одиночества. Гипертрофированное отчуждение приводит к потере эмоциональной связи с другими людьми, знакомыми местами, дорогами прежде воспоминаниями, ситуациями и переживаниями, которые становятся чуждыми для индивида, а взаимоотношения с ними – бессмысленными. Постепенно происходит накопление в сознании отчужденных объектов, действие механизма отчуждения становится все шире, глубже, и субъект уже начинает как бы терять

связь с окружающим миром. Осознавая физическую реальность объектов, он не допускает возможности психологической близости с ними, всегда соблюдая им же установленную дистанцию. «Пробиться» за стену его отчуждения очень непросто, и не всякие средства тут будут хороши.



Такой человек изначально должен быть уверен в том, что психолог или психотерапевт осведомлен об особенностях общения с ним и принимает выставленные им условия о ненарушении определенной дистанции во взаимоотношениях. Только в таком случае клиент согласится взаимодействовать с психологом (или любым другим человеком). Другими словами, необходимо соблюдать определенный паритет, «присоединение» к клиенту идет медленно и требует такта и мастерства консультанта, очень осторожного и бережного подхода к ситуации.

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

Интуитивно человек, испытывающий отчуждающее одиночество, понимает, что в его жизни что-то не так, иначе он бы не обратился за психологической помощью. Беспрерывное действие механизма отчуждения приводит к переживанию отчужденности от мира в целом. Человек (иногда с ужасом) начинает понимать, что мир для него практически потерян, хотя внешне все остается на своих местах, функционирует и взаимодействует без его участия. Человек ощущает внутреннюю пустоту, которую уже невозможно заполнить новым отчуждением. И все

же длительное время образующийся вакуум требует заполнения и заполняется, к сожалению, не всегда социально приемлемым способом, например, употреблением алкоголя, наркотиков с целью «забыться», снять невыносимое (уже) напряжение. Иногда человек оправдывает свое пристрастие к психоделикам тем, что без них он может потерять «человеческий облик», становясь агрессивным, неприятным, даже непереносимым для окружающих, иногда тем, что без этого (алкоголя, например) ему просто не выжить.

За этим видом одиночества стоит, как отмечалось, двусторонний процесс отчуждения. Данный вид одиночества как состояние осознается тогда, когда объект отчуждения отвечает взаимностью и субъект постепенно в исходном, экзистенциальном смысле остается ОДИНОК.

Когда объекты отчуждения – другие люди – все реже идут на контакт, предлагают субъекту свое участие и так далее, он начинает чувствовать «смутную тоску» (так определяли свое состояние многие наши клиенты). Объекты отчуждения – это близкие люди, друзья, родные, знакомые. Они вполне хорошо знают характер, привычки, образ жизни субъекта одиночества и могут испытывать душевную боль, психологический дискомфорт от его отчужденности и далекости. Поэтому ничего удивительного нет в том, что когда-нибудь они начинают платить ему той же монетой. Под действием тех же психодинамических механизмов они также способны отчуждаться. Когда субъект отчуждения становится объектом отчуждения близких ему людей, он начинает испытывать еще более острые приступы одиночества. Длительное по времени, настойчивое и однозначное отчуждение неизбежно вызовет взаимное отчуждение со стороны своих объектов в лице живых людей.



Люди, испытывающие подобное одиночество, вызывают сочувствие, как и другие одинокие, но помочь им сложнее, так как отлаженный и двусторонний механизм отчуждения препятствует взаимному открытию и принятию. Необходимо использование специальных психотехник, чтобы выйти на должный для помощи уровень межличностного взаимодействия с клиентом.

Как свидетельствует практика, клиент часто осознает происходящее и трезво оценивает ситуацию, что в целом отличает его от переживающих одиночество других видов. Это дает ему субъективное основание для обращения за помощью к специалисту.

Среди клиентов отчуждающего типа немалый процент составили те, кто первую психологическую консультацию получил на дому. Они, вроде бы, понимают, что одиноки и нуждаются в помощи, делают первый, возможно многое решающий в их жизни шаг, но автоматическое включение механизма отчуждения мешает им перейти на более теплое и доверительное общение. Движущей силой такого цикла являются механизмы психологической защиты, выработанной в ответ на травмирующие ситуации, связанные, например, с предательством оказанного доверия, жестоким обращением близких людей и др. Чаще такие ситуации имеют место в детском или подростковом возрасте. Более поздние психологические травмы запускают ассоциативный комплекс воспоминаний. Отчуждающее одиночество (как пограничное состояние) при отсутствии психологической помощи также имеет тенденцию к переходу в клиническую форму одиночества. С другой стороны, мы имеем экспериментально подтвержденные случаи перехода отчуждающего одиночества в уединенность, за чем стояла соответствующая психологическая и психотерапевтическая работа.

## **Самоотчуждающее одиночество как следствие усиленной тенденции к идентификации**

Согласно нашей модели, самоотчуждающее одиночество возникает при преобладании тенденции субъекта идентифицировать себя с другими людьми, социальными группами, идеями и т. д. Можно привести один исторический факт: впервые понятие «идентификация» было введено З. Фрейдом для интерпретации явлений патологической депрессии. Это дает основание считать крайние формы идентификации одной из причин возникновения пограничных психических состояний и расстройств. Это, в частности, потеря человеком собственного «Я», что приводит к чувству глубокого одиночества, затерянности в мире. Подобное описано Д. Рисменом в книге «Одинокая толпа» и связано либо с потерей собственной индивидуальности, либо с неосознанностью таковой. Оно характеризуется переизбытком формального общения, активным поиском интимности и приватности, острой потребностью в единении с другим человеком.

В состоянии острого переживания самоотчуждающего одиночества человек стремится к другим людям в надежде найти в общении с ними подтверждение своего бытия в мире, собственной значимости. Когда это не удастся сделать, все более растет тревожащее чувство потери собственного «Я». Человек, как бы предчувствуя свое одиночество, еще, может быть, и не осознавая его, уже испытывает страх и интуитивно ищет пути избавления от этого страха, часто просто пытаясь «убежать» от него к людям. Он стремится быть «полезным» людям, по сути, желая лишь обрести собственную экзистенцию. Человеку в таком состоянии важно ситуативно определить и выделить те моменты, где его присутствие в качестве сопереживающего будет принято, одобрено, значи-

мо. Свою значимость субъект хочет видеть наглядно, например, в форме изменения состояния объекта идентификации. Именно поэтому он выбирает для выражения себя ситуации, где могут быть востребованы его готовность к выслушиванию, пониманию, сочувствию и полному вживанию в проблему. Чаще всего это бывают ситуации, связанные с эмоциями, как положительными, так и отрицательными. Живя какое-то время чувствами другого, человек как бы заполняет свой экзистенциальный вакуум чувством нужности другим.

Время самоотождествления с объектом зависит как от внешних ситуационных факторов, так и от внутренних, в число которых входит и субъективное временное пространство. Идентификация с объектом продолжается до тех пор, пока значимо не изменится его субъективная значимость, пока он не попадет в разряд тех, которые мало интересуют субъекта. Тогда переживаются состояния эмоционального спокойствия и уравновешенности, с которыми субъект одиночества просто не может, не хочет идентифицироваться. Такой цикл идентифицирования может повторяться многократно до тех пор, пока по законам диалектики количество не перейдет в качество, и одиночество из пограничной своей модальности не перейдет в патологическую, то есть самоотчуждающее – в клиническое.

С какого-то момента субъект начинает осознавать отсутствие собственных переживаний или их полную зависимость от других людей. Он начинает остро чувствовать беспокойство, тревогу безотносительно к конкретной ситуации. Это может выражаться в беспокойстве за состояние здоровья родителей, детей, близких людей, хотя они не дают объективного повода к этому.

Другими словами, человек пытается «привязать» свое беспокойство к какому-то внешнему фактору. В то

же время он интуитивно понимает, что в его жизни происходят бесконечные «неувязки», что степень его внутренней напряженности не объясняется внешними причинами. Его состояние не соотносится с обстоятельствами его жизни и не обуславливается ими. Он начинает «ловить» каждый более или менее подходящий момент для оправдания своего все более тревожного состояния. Это ему не удается, и человек попадает в состояние фрустрации, которое знаменуется угрозой психического срыва.

Среди обратившихся к нам клиентов встречались такие достаточно выраженные типажи. Их одиночество «пряталось» в бессознательном и было обусловлено потерей собственного «Я» иногда в силу особенностей их воспитания, иногда в силу выбранного ими стиля жизни.

Большинство исследователей одиночества считают, что оно имеет негативную эмоциональную окраску, люди его боятся и стыдятся. Эту позицию нам пришлось учитывать в своей практической работе и, соответственно, прикладывать особые усилия, чтобы «вывести» самоотчуждающее одиночество клиента в его сознание. Такое «выведение» может сопровождаться чувствами страха, вины и стыда, которым клиент, конечно, сопротивляется. Иногда этот процесс длится достаточно долго, так как клиенту нельзя предлагать альтернативу: одинок он или нет. Само слово «одиночество» достаточно редко употребляется в процессе психологического консультирования, и в любом случае клиент должен сам определить свое состояние. Иногда клиенту необходима помощь врача-психотерапевта, и такая возможность должна быть ему предоставлена.

Проявления самоотчуждающего одиночества в жизни человека весьма обширны и многогранны. Оно может

обуславливать проблемы в самых разных сферах жизнедеятельности человека: от интимной до деловой, – что будет проиллюстрировано в эмпирической части. При отсутствии квалифицированной психологической помощи состояние самоотчуждающего одиночества также может переходить в клиническую форму.

### **Клиническая форма одиночества как пограничное состояние психики**

Данный вид состояния одиночества, по сути дела, должен рассматриваться в рамках психопатологии. Такое переживание одиночества можно наблюдать у некоторых пациентов отделения неврозов с медицинским диагнозом «депрессия», либо кризисного стационара, что значительно реже. Еще реже случаи обращения близких человека, испытывающего подобное одиночество, за психологической помощью на дому. Сам человек, переживающий такое одиночество, не обращается никуда, он практически «выключен» из жизни. Часто он даже не может обслужить самого себя, плохо понимая или не понимая совсем, что происходит вокруг. Согласно нашим наблюдениям, эти люди имеют (кроме прочих) медицинский диагноз – депрессия. Что в данном случае первично: депрессия или одиночество – вопрос больше медицинский, чем психологический. Психолог в данном случае если и оказывает какую-то помощь, то только в сотрудничестве с психотерапевтом и психиатром. Психологическим механизмом астенического одиночества является резкое ограничение действия механизмов идентификации и обособления. Оно может быть как следствием отсутствия психологической помощи при отчуждающем и самоотчуждающем видах, то есть их углублением, так и иметь самостоятельный генезис, обусловленный чаще всего врожденной психической патологией.

Движение – есть жизнь, в мире все движется, изменяется, потому и существует. Законы диалектики распространяются на все сферы бытия, в том числе и на психическую жизнь. Поэтому рано или поздно самоотчуждающее и отчуждающее одиночество могут распространиться на всю психическую жизнь, отсоединив человека от социума. В символическом «качании» субъективного «Я» от идентификации к обособлению и обратно, переживание астенического одиночества сопряжено с неподвижностью маятника, находящегося в вертикальном положении. Оба крайних вида одиночества, не ушедшие от социума до конца, могут влиять на неподвижность маятника «слева» и «справа».

Для удержания маятника в крайних позициях «эмпатии» или «отчуждения» необходимо определенное напряжение, которое требует обеспеченности его психической энергией (вероятно, типа Ид). Когда такая энергия перестает поступать, например, в результате блокирования какими-то защитными механизмами, душевные силы человека истощаются, «маятник» практически останавливается. Если же эта позиция не принята человеком как возможность «отлаживания» нормального хода «часов», то есть как необходимый в данном случае «отдых», этап внутреннего переосмысления, то следующей фазой может стать депрессия, психическое заболевание.

### **Уединенность как позитивное переживание одиночества**

Уединенность как субъективно позитивный вид одиночества выведена нами на основании ряда теоретических посылок А. Маслоу и других зарубежных и отечественных исследователей [14, 21, 22, 40, 43, 46, 56, 59, 65, 66, 67, 74, 79, 92, 114, 142, 199 и др.], биографий некоторых

выдающихся ученых, писателей, художников, музыкантов, а также собственных наблюдений. В основе трактовки уединенности лежит теория самоактуализации личности, некоторые положения о психологической устойчивости личности, представления о роли одиночества в жизни человека, сложившиеся в русской философии XIX века.

Условием генезиса и проявления уединенности является психологическая устойчивость личности, соединенная с выраженной тенденцией к самоактуализации. Действие механизмов идентификации и обособления в данном случае носят оптимально сбалансированный характер, «ход» маятника свободен. Мы полагаем, что этот вид одиночества может являться как результатом успешной терапии самоотчуждающего и отчуждающего, так и самостоятельно выработанной жизненной стратегией. В первом случае стратегия психологической помощи заключается в формировании психологической устойчивости, что невозможно без тенденции личности к самоактуализации. Во втором случае мы можем наблюдать психологически устойчивую личность, активно стремящуюся к собственной самоактуализации.

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

Таким образом, рассматривая феномен одиночества в его целостности, протяженности, континууме, мы выделяем его позитивные и негативные воздействия на личность и исследуем причины таковых.

Основной причиной, определяющей характер воздействия одиночества на человека и его жизнь в целом,

выступают особенности внутриличностного генезиса этого психического явления. Отчуждающее, самоотчуждающее и, конечно, клиническая форма одиночества оказывают негативное влияние. Уединенность является необходимой составляющей самопознания, самоопределения и личностного роста человека, то есть оказывает позитивное, конструктивное воздействие на психику. Вопрос о характере и детерминантах генезиса одиночества является многоаспектным и требует, конечно, дальнейших научных исследований.

Резюмируя вышесказанное, можно сделать следующие обобщения.

1. Одиночество как психическое явление может присутствовать во всех сферах поведения и жизнедеятельности человека. Многообразие форм и причин одиночества обуславливает высокую вариативность его проявления и влияния в индивидуальном психическом пространстве.

2. Одиночество как психическое состояние имеет три основных вида: отчуждающее, самоотчуждающее, уединенность, – которые обусловлены различным соотношением в личности механизмов идентификации и обособления.

3. Возникновение самоотчуждающего одиночества обусловлено преимущественным действием механизмов идентификации в психологической структуре личности, потерей собственного «Я», то есть отчуждением от самого себя.

4. Возникновение отчуждающего одиночества обусловлено доминированием в личности механизмов обособления, результатом действия которых является отчуждение от других людей, норм и ценностей, принятых обществом, от себя самого и, наконец, от жизни в целом.



5. Как позитивная форма одиночества может быть рассмотрена способность человека к уединению, то есть субъективно желаемая уединенность. Она характеризуется оптимальным соотношением процессов идентификации и обособления в индивидуальном психическом пространстве человека.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ЧАСТИ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Пилотажное исследование состояния переживания одиночества**

Пилотажное исследование состояло из трех этапов. Первый – социологический – заключался в опросе 200 взрослых людей по заранее составленной схеме. Целью такого опроса являлось получение информации для описания феномена одиночества. Сначала человеку предлагалось ответить на три вопроса:

- 1) «Что, на ваш взгляд, означает понятие “одиночество”?»;
- 2) «По каким признакам вы могли бы судить об одиночестве конкретного человека?»;
- 3) «Испытывали ли вы сами когда-нибудь одиночество?».

В том случае, если на последний вопрос давался утвердительный ответ, следовали еще три:

- 4) «Какую оценку вы могли бы дать состоянию одиночества?»;
- 5) «Что помогло вам выйти из этого состояния?»;
- 6) «Какой опыт вы приобрели, испытав одиночество?».

В опросе принимали участие преподаватели высшей и средней школ, психологи, работники искусства, инженеры, врачи.

Целью второго этапа – психологического – было построение прототипа личности, переживающей состояние одиночества. Результаты социологического опроса послужили первичным материалом для такой работы. На этом этапе проводилась групповая работа с психологами-консультантами и консультантами Телефона экстренной психологической помощи (ТЭПП). Всего состоялось пять групповых встреч, в которых приняло участие 49 человек.

В начале групповой работы каждому участнику индивидуально было предложено описать (в течение 30 минут) человека, переживающего состояние одиночества. Описание могло быть сделано в любой форме – текстовой, графической, ассоциативной, комбинированной. Затем шло обсуждение, на котором у них была возможность поделиться с группой своими представлениями об одиночестве и объединиться в микрогруппы для дальнейшей работы.

Перед микрогруппой стояла задача составить собирательный психологический портрет человека, переживающего одиночество. Поскольку участниками групповой работы были специалисты, профессионально работающие с людьми, зачастую находящимися в состоянии острого стресса, мы сочли возможным поставить перед ними такую непростую задачу.

Телефон экстренной психологической помощи часто необходим человеку, находящемуся в состоянии одиночества. В момент обращения по ТЭПП ему действительно не с кем больше поговорить: то ли в силу каких-то обстоятельств, то ли по сугубо личным причинам. Обращение за помощью по «телефону доверия» нередко

имеет продолжение: 30 % наших клиентов (18 человек), первоначально обратившихся по ТЭПП, после проведенной работы пришли к психологу на очную консультацию. На составление психологического портрета отводилось также 30 минут. Здесь допускались как предположения психологов об особенностях личностных черт и характеристик, так и рекомендации (с обоснованием) по использованию конкретных диагностических методов в работе с людьми, переживающими состояние одиночества.

Третий этап работы проблемной тематической группы представлял собой шеринг, рассчитанный на 1,5–2 часа. Здесь представлялись составленные портреты, вносились какие-то коррективы и обсуждались следующие вопросы: что такое одиночество (чувство, состояние, потребность, направленность и т. д.), каковы критерии одиночества как состояния человека и какой они носят характер (объективный или субъективный), причины состояния одиночества и их характер, виды состояния одиночества (то есть предположительная первичная классификация и ее основания), временные характеристики одиночества (этот вопрос в процессе обсуждения вошел в предыдущий), нормативные границы состояния одиночества (вопрос также обсуждался в рамках построения первичной классификации), возможные методы и формы психологической работы с одинокими людьми. С согласия участников группы их мнения фиксировались и получили в исследовании некоторые обобщения.

Вопрос о критериях состояния одиночества представлял для нас особый интерес и значимость, так как в экспериментальной группе (ЭГ) мы работали с теми людьми, которые уже определили одиночество как свою основную психологическую проблему. Мы не считали

нужным, а по этическим соображениям и не могли сомневаться в искренности человека, обратившегося за профессиональной помощью и поддержкой, поэтому самодиагноз «одиначество» принимался как данность и материал для психологической работы.

В психологической литературе, посвященной проблеме одиночества, мы не встретили описания подобного состава испытуемых. Обычно используется «шкала одиночества», опрос по которой проводится на случайной выборке людей (чаще – студентов или слушателей).

Преимущество нашего исследования заключается в том, что выборка представляет собой психологически достаточно однородную группу: во-первых, все испытуемые на момент обращения находились в состоянии одиночества, во-вторых, это люди одной возрастной категории, в-третьих, что выяснилось в ходе эксперимента, это люди с высшим образованием (96,8 %) или получающие его (3,2 %). Среди них – научные сотрудники, экономисты, инженеры, педагоги, медики. Многие (36 %) в связи со сложной экономической ситуацией не работают в данный момент по своей основной специальности.

Убежденность в необходимости научного обоснования феномена одиночества, выступающего как психическое состояние, привела нас к решению продолжить пилотажное исследование. На третьем этапе приняли участие только специалисты – психотерапевты и психологи, работающие в непосредственном контакте с человеком и имеющие стаж консультационной или психотерапевтической работы не менее одного года. Всего в такой работе приняло участие 55 человек. Им было предложено ответить на два вопроса:

- 1) «Какие, на ваш взгляд, существуют критерии того, что взрослый человек испытывает состояние одиночества?»;

- 2) «Могли бы вы предложить методики, с помощью которых можно диагностировать эти критерии, то есть диагностировать состояние одиночества?».

На основании анализа психологической, философской, художественной литературы, обобщения ответов 55-ти наших респондентов выделены следующие критерии, проявления, признаки состояния одиночества взрослого человека.

Внешние поведенческие признаки:

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

Критерии внутреннего состояния:

- 1) хроническая неудовлетворенность, недовольство жизнью;
- 2) чувство потерянности в мире;
- 3) чувство собственной неполноценности;
- 4) ощущение «никому-не-нужности»;
- 5) оценка себя как несчастного человека;
- 6) частые и пессимистические размышления о своей судьбе;

- 7) неумение жить настоящим, то есть постоянные мысленные «возвращения» в прошлое, часто с сожалением типа «если бы...», а также иллюзии относительно будущего: «если только захочу...». (По определению Дж. Рейноутер, это люди – «собиратели грез») [114].

## 2.2. Авторские диагностические разработки

Опросный лист «Одиночество» был разработан на основании анализа результатов пилотажного эксперимента и литературных источников с целью диагностики состояния одиночества взрослого человека, а также предварительного определения вида этого состояния. В опроснике содержится двенадцать пунктов, каждый из которых оценивается испытуемым по четырехмерной шкале: всегда, часто, иногда, никогда.

Диагностическая беседа разрабатывалась как средство получения необходимой информации от клиента в том случае, если он отказывался от заполнения бланка опросника или по каким-либо соображениям его консультант предпочитал такую форму работы. Беседа включала в себя все пункты анкеты, но они предлагались клиенту не как вопросы, а как темы для размышления. В соответствии с конкретной жизненной ситуацией человека, обратившегося за психологической помощью, его видением причин собственного состояния, а также когнитивной оценкой этого состояния мы могли делать заключение об особенностях одиночества данного клиента.

Вид состояния одиночества определялся с помощью анкеты, диагностической беседы и на основании собранного анамнеза. Особенности эксперимента и наших испытуемых предоставляли нечастую возможность для разработки и валидизации проективных методик, исследующих состояние одиночества.

Мы просили доступными средствами изобразить на листе бумаги свое состояние. С одной стороны, это давало уникальный материал для психологической и психотерапевтической работы, с другой – представляло научный интерес с точки зрения субъективного отображения состояния одиночества. Кроме того, выражение, материализация, наглядное представление своего состояния каким-то знаковым, не обязательно вербальным способом, несомненно имеет психотерапевтическое значение, так как человек мог увидеть как бы «со стороны» то, что он испытывает (причем в своем собственном исполнении). Это давало возможность отделить свои чувства от себя, то есть не отождествлять свое «Я» со своим состоянием. Конечно, эффект такого разведения не всегда достигался легко, но со временем все наши клиенты приходили к убеждению, что их собственное «Я» богаче, разнообразнее и полнее, чем переживаемое ими одиночество. В любом случае разделение своего «Я» и своего одиночества (даже при глубокой погруженности в это состояние) представляло собой необходимый этап в психологической работе.

Всего было собрано 44 рисунка (простым карандашом и красками) 32-х испытуемых. Остальные 28 человек использовали другие средства для проективного отображения своего состояния.

Пятеро предпочли литературную форму выражения: стихи или небольшие, эмоционально насыщенные сюжетные произведения по типу эссе.

Двое испытуемых предложили музыкальные аналогии своего одиночества.

Четыре человека сделали словесное описание тех картин, которые ассоциируются у них с одиночеством, причем двое представляли мертвую пустыню: один – выжженную солнцем, другой – холодную и мрачную.



Девять человек, описывая состояние одиночества, не смогли отойти от конкретных жизненных обстоятельств, которые явились, по их мнению, причиной их состояния. Все девять человек испытывали самоотчуждающее одиночество, идентифицируя себя со многими людьми, социальными установками определенной группы или работой, связанной с переизбытком общения (четверо из них – педагоги).

Остальные восемь человек затруднялись каким-то образом описать свое состояние. Это вызывало у них либо открытое отрицание, либо недоумение (у троих – негативные эмоциональные реакции, вплоть до агрессии). К этим людям мы применили свою модификацию методики О. Никитина «Детская каракуля», дополненную и более развернутую нами в ходе ее апробирования. Процедура наша модификация этой методики реализуется следующим образом:

#### *Первый вариант*

1. Испытуемому предлагается на чистом стандартном листе бумаги нарисовать спонтанно возникающие линии, то есть разрисовать или расчертить лист, практически не глядя на него.

2. Затем испытуемый смотрит на нарисованную каракулю и говорит консультанту, какие фигуры или их очертания он видит на этом листе.

3. Консультант записывает то, что говорит ему испытуемый, благодарит его и откладывает лист с нарисованной каракулей в сторону. Разговор переводится на другую тему.

4. Через 15 минут консультант вновь возвращается к нарисованной каракуле и просит клиента повторить или вновь назвать то, что он видит на этом листе.

5. Сравнивая предыдущую и повторную запись, консультант определяет «забытые» предметы (контуры,

фигуры) как материал для дальнейшей психологической работы.

#### *Второй вариант*

Пункты 1 и 2 те же.

3. Консультант так же все записывает. Затем он просит испытуемого, глядя на каракулю, символически изобразить еще раз на другом листе те предметы или образы, которые у него возникли.

4. Испытуемому предлагается синий и красный карандаши или фломастеры для того, чтобы он показал, как «относятся» эти предметы или образы к друг другу. Синий цвет означал негативное отношение, красный – доброжелательное. Затем следовал перерыв (или разговор переводится на другую тему) на 15–20 минут.

5. После перерыва испытуемому предлагается повторить последнюю процедуру. Для этого берется еще один чистый лист, и испытуемый вновь изображает на нем те предметы и образы, которые он самостоятельно вспомнит, а также взаимоотношения между ними.

6. При обработке результатов учитывается:

- а) сколько и какие предметы и образы испытуемый не изобразил второй раз;
- б) сколько взаимных негативных и позитивных связей имеет каждый предмет или образ;
- в) взаимное расположение изображенных предметов в первый и во второй раз.

### **2.3. Использование психодиагностических методик в исследовании личностных особенностей состояния одиночества взрослого человека**

Психологи-консультанты и психотерапевты, участвовавшие в наших проблемных группах, предполагали

ряд личностных характеристик, диагностика которых могла оказаться существенной для построения психологической и психотерапевтической работы с клиентами, испытывающими одиночество. Среди названных черт наибольший рейтинг имели: особенности поведения в конфликтных или стрессовых ситуациях, направленность личности, способность к сопереживанию, зависимость, агрессивность, тревожность, наличие акцентуаций характера.

На основании результатов проблемных групп «Одиночество», литературных источников и собственных наблюдений мы разработали диагностическую программу для исследования особенностей состояния одиночества взрослого человека. В нее вошли:

- 1) опросник Леонгарда, исследующий акцентуации характера;
- 2) тест Смекала-Кучеры, определяющий направленность личности;
- 3) тест Мехрабиана, позволяющий диагностировать эмпатию;
- 4) опросник Томаса, позволяющий судить о некоторых особенностях поведения в конфликтных ситуациях;
- 5) опросник Лири, исследующий стили межличностных взаимодействий и некоторые характерологические особенности.

По этой программе (хорошо отражающей интересующие нас личностные качества) было продиагностировано 486 учителей, обучающихся на курсах экспертов педагогического труда в Оренбургском областном институте усовершенствования учителей. Из них в качестве контрольной группы (КГ) нашего экспериментального исследования отобрано 100 человек, получивших

минимальные баллы по «шкале одиночества» *UCLA* и авторскому опроснику «Одиночество». С каждым участником КГ проведено индивидуальное собеседование, на котором его вниманию предлагалась развернутая интерпретация результатов психодиагностической программы и обсуждались полученные данные по опроснику «Одиночество». Обсуждение с испытуемым данных, полученных по опроснику «Одиночество», и проведение с ним диагностической беседы являлось необходимым этапом подтверждения надежности этих данных и валидности самого опросника.

Реализованная в исследовании диагностическая программа, на наш взгляд, обладает следующими особенностями:

- а) может наиболее полно отразить интересующие нас личностные характеристики испытуемых;
- б) позволяет провести сравнение этих характеристик у людей, не испытывающих одиночества и переживающих разные виды этого состояния;
- в) помогает определить вид состояния одиночества.

По этой программе были продиагностированы следующие категории лиц:

- а) не испытывающие одиночество;
- б) склонные к уединению;
- в) переживающие отчуждающее одиночество;
- г) переживающие самоотчуждающее одиночество.

Для статистической обработки и анализа эмпирического материала использованы параметрические (среднеарифметические значения, среднеквадратичные отклонения) и непараметрический (угловое преобразование Фишера) показатели и критерии.

## **2.4. Организация психологической работы с людьми, переживающими разные виды состояния одиночества**

Организация индивидуальной работы с людьми строилась в зависимости от вида состояния одиночества конкретного человека и глубины его переживания. Вид состояния одиночества клиента определяется на основании результатов диагностической беседы и/или опросника и его личного анамнеза.

В своей практической работе мы встречались с отчуждающим и самоотчуждающим одиночеством, так как люди, переживающие клиническую форму, самостоятельно не обращались к нам за помощью. Мы могли наблюдать этот вид одиночества, но психологическая помощь здесь была лишь дополнительным средством серьезного медицинского лечения.

Позитивный вид одиночества – уединенность – не требует преодоления, поэтому не является поводом обращения за психологической помощью. Для изучения психологических особенностей людей, склонных к уединению, мы просили их заполнить бланки тестов и опросников. Учитывая, что данный вид одиночества является необходимым этапом личностного самоопределения и оказывает позитивное влияние на личностный рост и развитие, целью нашей психологической работы была трансформация отчуждающего и самоотчуждающего видов одиночества в уединенность.

Помощь клиентам, испытывающим самоотчуждающее одиночество, была направлена на поиск и определение своего «Я», то есть на самопознание и самоопределение. Осознание ценности собственных переживаний и собственного «Я», осмысление себя самого, своей роли и своего места в сложных жизненных ситуациях являлось

ведущими мотивами психологической работы с данной категорией людей.

Клиенты, испытывающие отчуждающее одиночество, представляли собой качественно иную группу. Для них было важно осознать ценность другого человека, его внутреннее богатство и многогранность. Психологическая работа с ними была построена на принципиальном подходе к любому человеку как к величайшей ценности. Многовариантно обсуждался тезис о том, что каждый человек уникален и неповторим.

При проработке межличностных отношений использовался подход бережного и осторожного отношения к чувствам другого человека. Подчеркивалась необходимость внимательного, чуткого отношения к любому человеку, независимо от его социального положения, полученного образования, состояния здоровья и т. д.

Таким образом, направления психологической работы с двумя вышеописанными категориями клиентов, испытывающих самоотчуждающее и отчуждающее одиночество, строились на принципиально разных подходах. В первом случае генеральной тенденцией являлась необходимость собственного самопознания, принятие себя, осознание собственной ценности и как результат – самоопределение. Во втором – принятие другого человека как самостоятельной ценности, повышение коммуникативной компетенции, формирование более оптимистичного отношения к миру.

Каждый наш клиент работал со своим психологом-консультантом. В работе отделения психологической помощи, кроме известных принципов психологического консультирования, был принят принцип анонимности клиентов. В связи с этим, на клиента не заводилась индивидуальная карта, и вся информация о нем хранилась в виде протоколов психологических кон-

сультаций или психотерапевтических сессий в индивидуальном журнале специалиста – психолога или психотерапевта, доступ к которому имел только заведующий отделением.

По мере необходимости каждый из наших клиентов имел возможность получить любую специализированную помощь. Вопрос о необходимости сотрудничества с психотерапевтом решался психологом-консультантом, который работал с клиентом, или же заведующим отделением после супервизорских сессий.

Общим в индивидуальной психологической работе с людьми, испытывающими одиночество, было обязательное проведение реабилитирующих психотерапевтических мероприятий, направленных на лучшую адаптацию человека в мире: в его социальном окружении, семье, профессиональной деятельности.

Ведение тренинговых групп с людьми, переживающими состояние одиночества, являлось одним из направлений нашей психологической работы. Часто групповая работа позволяет испытуемым и психологу рассмотреть многие проблемы с большей эффективностью, чем при индивидуальном консультировании и психотерапии. Во многом это обусловлено тем, что тренинговая группа представляет собой своеобразную модель социума, с помощью которой можно не только исследовать свое поведение, но и испытать новые его формы, постоянно получая обратную связь от участников. При этом продолжалась и индивидуальная работа, основной целью которой на данном этапе было проследить личностную динамику испытуемого.

Мы предположили, что для наших испытуемых работа в группе будет являться достаточно сильным средством преодоления негативного влияния одиночества на их жизнь.

Для таких предположений имелись следующие основания.

1. Работа любой тренинговой группы строится на определенных правилах, с которыми ведущий знакомит участников в первый час встречи (заседания, сессии) и которые принимаются всеми участниками. Некоторые из этих правил представляли для нас особый интерес, например: безоценочное принятие другого человека (любого участника группы любым участником группы) и собственная открытость, без которой «нечего» будет принимать, и человек, соответственно, не сможет почувствовать себя принятым. Собственная открытость является условием принятия себя другим человеком.

2. Работать, соблюдая эти правила, можно только при условии внимательного отношения как к себе самому, так и к другому человеку. При таком положении дел участнику группы открывается возможность более тонкого (относительно прежнего, привычного) восприятия внутреннего мира другого человека, а равно – и своего собственного.

3. Приобретение опыта самораскрытия и принятие себя другим человеком способствует повышению веры в собственные силы и возможности, а это, в свою очередь, стимулирует более полное, глубокое и целостное взаимодействие с окружающим миром, в частности, с данной тренинговой группой.

4. Когда в процессе групповой работы происходит накопление опыта безоценочного принятия себя другими людьми, у испытуемых постепенно формируется субъективное чувство безопасности. Это может явиться своеобразным испытательным полигоном для дальнейшего взаимодействия человека с миром (социальным окружением, семьей, самим собой). По сути, психологический тренинг – это тренировка, результаты которой предстоит



использовать в конкретных, реальных жизненных обстоятельствах.

Таким образом, групповая работа способствует анализу своего поведения, поиску новых его вариантов, самораскрытию и самопринятию, активизирует процессы рефлексии, является своеобразным катализатором личностного роста.

Наши испытуемые принимали участие в тренингах, которые трудно описать в рамках какого-то одного психологического направления. Это были группы с управляемой динамикой и демократично-авторитарным стилем руководства, включающие в себя упражнения социально-психологического тренинга, телесно-ориентированной психотерапии, энкаунтер-групп, гештальт-групп, психодрамы и психосинтеза. Работа в группах проходила под руководством опытного врача-психотерапевта, получившего специальную подготовку, и психолога-консультанта, занимающегося индивидуальной работой с испытуемыми, автора настоящего исследования.

Характеризуя этапы групповой работы, важно отметить, что работа ведущих начиналась задолго до того, как участники садились в круг. На первом этапе, исходя из конкретного состава группы, определялись направление работы, цели и задачи. На втором – шел собственно тренинговый процесс с последующими обсуждением и анализом результатов каждого дня работы. На третьем этапе анализировалась личностная динамика каждого испытуемого после прохождения тренинга и выстраивалась стратегия последующей индивидуальной работы с ним.

Таким образом, работа психолога и психотерапевта была непосредственно и постоянно связана с взаимной супервизией. Целью групповой работы являлось развитие или совершенствование навыков взаимодействия с други-

ми людьми на основе самораскрытия, самопринятия и безоговорочного принятия других. Исходя из этого были поставлены следующие задачи.

1. Способствовать процессам личностной рефлексии.
2. Способствовать осознанию каждым испытуемым собственных проблем и умению их формулировать.
3. Развивать ответственность наших клиентов за свои поступки и принятые решения.
4. Предоставлять возможности моделировать собственное поведение и апробировать новые его формы.
5. Учить давать и получать адекватную обратную связь.
6. Формировать навыки саморегуляции, в том числе с помощью телесно-ориентированной психотерапии.
7. Способствовать самопознанию и личностной интегрированности.
8. Способствовать осознанию и реализации внутренних резервов человека, позволяющих достигнуть самоопределения в жизни.
9. Формировать саногенное мышление (по методикам Ю. М. Орлова).
10. Способствовать формированию новых конструктов сознания (отношения значения и смысла), помогающих осознанию истоков собственного одиночества и возможностей конструктивного его использования.

Наблюдения за индивидуальной работой клиентов в группе велись в ходе тренинга и фиксировались в индивидуальном журнале специалиста. Во избежание излишней субъективности, записи, сделанные в течение одного

дня, обсуждались с ведущим, а также с другими психологами-консультантами, принимающими участие в работе группы.

В те дни, когда работа шла по 8–10 часов, к наблюдению подключались все психологи-консультанты, участвующие в группе (всего 8 человек). В данном случае мы считали нецелесообразной работу супервизора «вне круга», так как само наличие человека «за кругом», то есть не участвующего в процессе, могло быть негативно принято группой и тем самым препятствовать нашим целям.

О психологической устойчивости клиента, точнее, о каких-то ее проявлениях, мы могли делать выводы, только наблюдая за ним в ходе психологической и психотерапевтической работы. От того, как вел себя клиент в групповом процессе или в ходе индивидуальной работы, как он реагировал на предлагаемые тренером упражнения или тактические приемы психолога, во многом зависел дальнейший ход психологической работы, суть которой заключалась в формировании у него психологической устойчивости как одного из средств трансформации самоотчуждающего или отчуждающего одиночества в уединенность.

Так как механизмами психологической устойчивости являются способность к саморегуляции и рефлексия, в групповых процессах и индивидуальной работе отводилось много времени формированию соответствующих навыков и умений.

## Глава 3

### АНАЛИЗ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО МАТЕРИАЛА

#### 3.1. Сравнительная характеристика результатов психодиагностики лиц, переживающих и не переживающих состояние одиночества

##### 3.1.1. Интерпретация результатов диагностики акцентуаций характера

Исследуя акцентуации характера лиц, испытывающих (контрольная группа – КГ) и не испытывающих (экспериментальная группа – ЭГ) одиночество, мы получили следующие результаты (см. табл. 1, рис. 1).

Таблица 1

Представленность акцентуаций характера в КГ и ЭГ

№ акцентуации	Название акцентуации	Контрольная группа, %	Экспериментальная группа, %	Значение $f^*$	Достоверность
0	Нет акцентуаций	28	11,6	2,59	0,01
1	Демонстративность	12	3,3	2,02	0,05
2	Застывание	2	1,7	0,04	–

№ акцентуации	Название акцентуации	Контрольная группа, %	Экспериментальная группа, %	Значение $f^*$	Достоверность
3	Педантичность	21	20	0,1	–
4	Возбудимость	2	28	5,08	0,01
5	Гипертимность	1	8,3	2,4	0,01
6	Дистимность	20	11,6	1,41	–
7	Тревожность	7	31,6	4,03	0,01
8	Экзальтированность	18	10	1,42	–
9	Эмотивность	1	5	1,53	–
10	Циклотимность	3	16	2,9	0,01

1. Процентная доля лиц, не имеющих акцентуаций характера, в ЭГ составляет 11,6 %, в КГ – 28 % (достоверность различия – 0,01). Мы можем говорить о статистически значимом различии двух исследуемых групп по данному признаку: переживающие одиночество имеют значимо больше акцентуаций характера, чем не испытывающие это состояние.

2. Демонстративность как акцентуация характера свойственна 12 % испытуемых в контрольной группе и 3,3 % – в экспериментальной. Достоверность различия – 0,05. Эта акцентуация является единственной, преобладание которой в контрольной группе является статистически значимым.

3. Застывание в небольшой степени свойственно испытуемым в контрольной и экспериментальной группах, соответственно – 2 % и 1,7 %. Различия статистически не значимо.

4. Педантичность распределяется следующим образом: 21 % – в контрольной и 20 % – в экспериментальной группе. Различия статистически не значимо.

5. Возбудимость как акцентуация характера представляет наибольший интерес, так как различие по ней в двух группах максимальное (2 % – в контрольной и 28 % – в экспериментальной. Достоверность различия – 0,01).

6. Гипертичность также более распространена среди лиц, испытывающих одиночество (1 % – в контрольной и 8,3 % – в экспериментальной группе. Достоверность различия – 0,01).

7. Дистимность преобладает в контрольной группе (20 % против 11,6 %. Различия статистически не значимо).

8. Тревожность занимает 2-е место по степени преобладания в экспериментальной группе. Процентные доли этой акцентуации составляют: 7 – в контрольной и 31,6 – в экспериментальной группе. Достоверность различия – 0,01.

9. Экзальтированность чаще встречается в контрольной группе (18 %), чем в экспериментальной (10 %). Различия статистически не значимо.

10. Эмотивность в большей степени свойственна лицам, испытывающим одиночество (5 % против 1 %. Различия статистически не значимо).

11. Людей с циклотимной акцентуацией характера больше в экспериментальной группе (16 %), чем в контрольной (3 %). Различия статистически значимо, достоверность различия – 0,01.



**Рис. 1**  
**Графическое представление акцентуаций**  
**характера в КГ и ЭГ**

Можно предполагать, что некоторые акцентуации характера способствуют проявлению одиночества в жизни человека, например, такие как возбудимость, тревожность, циклотимность, гипертимность.

Возбудимому типу свойственна недостаточная управляемость, ослабление контроля над влечениями и побуждениями, он часто является активной, провоцирующей стороной в конфликтах, так как раздражителен и вспыльчив. Для него характерна низкая контактность

в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций.

Тревожные люди, напротив, редко вступают в конфликты с окружающими, а если это и случается, то играют в них пассивную роль, ищут поддержки и опоры. Они не переносят насмешек и подозрений, что сопровождается неумением постоять за себя, отстоять правду при несправедливых обвинениях. Им также свойственна низкая контактность, минорное настроение, пугливость, неуверенность в себе. Тревожный тип дружелобен, самокритичен, исполнительен, но вследствие своей незащитности нередко служит мишенью для шуток.

Циклотимный тип характеризуется сменой гипертимных и дистимных состояний, ему свойственны частые периодические смены настроения, а также зависимость от внешних обстоятельств. Часто меняется манера общения с окружающими людьми, что со стороны последних вызывает недоумение, переходящее со временем в отчуждение. Настроение циклоидов влияет на их самооценку. Дистимные периоды (циклы) вызывают у них чувство собственной никчемности, ненужности, бесцельности своего существования. В этот период циклоид особенно остро переживает свое одиночество, мрачные мысли иногда приводят к попытке суицида.

Гипертимный тип отличается повышенным жизненным тонусом, болтливостью, общительностью, чрезмерной самонадеянностью. Часто это люди с повышенной самооценкой, деловитые, изобретательные, блестящие собеседники, умеющие развлекать других. Этот тип очень трудно переносит вынужденное одиночество и условия жесткой дисциплины.

Соотнеся это с жизненными историями наших клиентов-гипертимов, мы пришли к заключению, что



они больше других и больше всего другого боятся одиночества. Мысль о том, что он может остаться один, вызывает у гипертима желание себя убить, только бы не переживать одиночество и/или не осознавать его. Очень часто эти люди испытывают самоотчуждающее одиночество, они не находят единомышленников, истинных друзей, любви, то есть непреходящих общечеловеческих ценностей в толпе, которую сами же и создают вокруг себя. Обращаясь в кабинет психологической помощи, гипертимы (за редким исключением) не обозначают свое состояние как одиночество, так как сама мысль об этом для них невыносима. В ходе психологической работы у таких клиентов происходит своеобразный инсайт, заключающийся в осознании своего истинного глубинного одиночества. По мере продвижения в работе (самопознания, самопринятия, личностного роста) они постепенно начинают понимать, что одиночество может носить не только негативный, разрушающий характер, но, при определенных условиях, способствовать личностному становлению и самоопределению.

### **3.1.2. Описание стратегий поведения в конфликтных ситуациях**

Тест Томаса позволяет исследовать некоторые стратегии поведения испытуемых в конфликтных ситуациях, а именно: противоборство, сотрудничество, компромисс, избегание, уступку. Нас интересовало, есть ли различия в предпочтениях каких-либо из представленных стратегий у лиц, испытывающих и не испытывающих одиночество. Установлено было следующее (см. табл. 2, рис. 2).

Таблица 2

**Стратегии поведения в конфликтных ситуациях  
в КГ и ЭГ (%)**

Группа	Стратегия					
	Противоборство	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Уступка	Две и более стратегии
КГ	4	24	26	49	12	15
ЭГ	15	2	5	48	30	10
Значение $f^*$	2,4	4,53	3,79	0,12	2,76	0,92
Достоверность различия	0,01	0,01	0,01	—	0,01	—

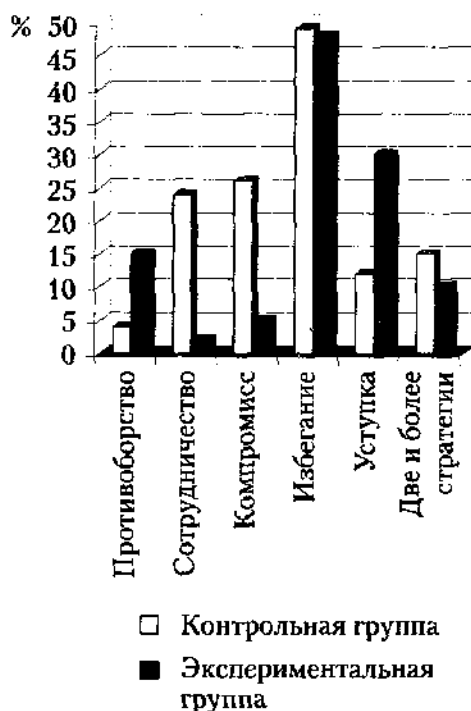
1. По результатам диагностики статистически не значимое различие у двух исследуемых групп обнаружилось только в тенденции к избеганию конфликтных ситуаций. Причем почти половина испытуемых в контрольной и экспериментальной группах (49 % и 48 % соответственно) выбрали эту стратегию.

2. Статистически значимые различия с достоверностью 0,01 обнаружены в предпочтениях испытуемых экспериментальной группы оказывать противоборство и уступать в конфликтных ситуациях. Процентные доли в стратегии «противоборство» составляют 4 % в контрольной и 15 % в экспериментальной группе, в стратегии «уступка» — 12 % и 30 % соответственно.

3. Статистически значимые различия с достоверностью 0,01 обнаружены в стратегиях «сотрудничество» и «компромисс». Люди, испытывающие одиночество, крайне редко проявляют способность пойти на компромисс (5 % против 26 % в КГ), еще реже они оказываются

способными на сотрудничество в конфликтной ситуации (2 % против 24 %).

4. Статистически не значимо различие в исследуемых группах по предпочтению двух и более стратегий поведения в конфликтных ситуациях: 15 % – в контрольной и 10 % – в экспериментальной.



**Рис. 2**  
**Стратегии поведения в конфликтных ситуациях в КГ и ЭГ (%)**

Таким образом, поведение в конфликтных ситуациях людей, переживающих и не переживающих одиночество, отличается по всем исследованным стратегиям, кроме избегания. Данные диагностики наглядно показывают, что испытуемые экспериментальной группы

выбирают крайне противоположные стратегии поведения в конфликтах – противоборство и уступку. Другие стратегии оказываются им малодоступны. Возможно, это обусловлено тем, что состояние одиночества наших испытуемых имело выраженную негативную эмоциональную окраску, что травмировало их и почти всегда являлось стрессогенным фактором. Понятно, что в состоянии стресса человек, не обладающий хорошими навыками саморегуляции, психологической устойчивостью, не может эффективно разрешать не только конфликтные ситуации, но и более простые спорные вопросы. Поэтому любой конфликт является для него достаточно серьезным психологическим барьером, который он либо «берет штурмом», то есть противодействует (что может способствовать формированию чувства вины), либо «обходит стороной», то есть уступает в ущерб своим интересам (что порождает чувство неудовлетворенности и ущемленности). Это особенно четко просматривается в протоколах индивидуальных консультаций и более подробно будет рассмотрено в параграфах об отчуждающем и самоотчуждающем видах одиночества.

### **3.1 3. Интерпретация результатов диагностики направленности личности**

Тест Смекала и Кучеры исследует направленность личности. Авторы рассматривают личную, коммуникативную и деловую направленности. В оценке результатов теста учитываются возрастные и половые различия. Нами были получены следующие результаты (см. табл. 3, рис. 3а, 3б, 3в).

#### **1. Личная направленность:**

- а) высокий уровень личной направленности встречается у 40 % испытуемых в ЭГ и у 23 % – в КГ.**

Различие статистически значимо, достоверность различия – 0,05;

- б) уровень «выше среднего» встречается почти с одинаковой частотой (29 % – в КГ и 28 % – в ЭГ);
- в) со средним уровнем больше испытуемых в экспериментальной группе (30 % к 10 % в контрольной. Различие статистически значимо, достоверность различия – 0,01);
- г) уровень «ниже среднего» чаще встречается в контрольной группе (25 % против 1,7 % – в экспериментальной. Достоверность различия – 0,01);
- д) низкий уровень в экспериментальной группе не встречается совсем, в контрольной же составляет 13 %. Различие статистически значимо, достоверность различия – 0,01.

2. Коммуникативная направленность:

- а) высокий уровень (у 18 % испытуемых в контрольной и у 3,3 % в экспериментальной группах. Достоверность различия – 0,01);
- б) уровень «выше среднего» встречается у 20 % в КГ и у 10 % в ЭГ. Различие статистически значимо, достоверность различия – 0,05;
- в) показатели по среднему уровню равнозначны в обеих группах (23 %);
- г) уровень «ниже среднего» несколько чаще встречается в группе лиц, переживающих одиночество (25 % – в ЭГ и 20 % – в КГ);
- д) низкий уровень встречается у 19 % испытуемых в КГ и у 3,8 % – в ЭГ. Различие статистически значимо, достоверность различия – 0,01.

3. Деловая направленность:

- а) высокий уровень сравнительно редко встречается и в контрольной, и в экспериментальной группах (11 % и 8,3 % соответственно);

- б) уровень «выше среднего» значительно чаще в контрольной (25 %), чем в экспериментальной группе (10 %). Достоверность различия – 0,01;
- в) средний уровень чаще наблюдается в экспериментальной группе, чем в контрольной. (45 % и 29 % соответственно. Различие статистически значимо, достоверность различия – 0,05);
- г) уровень «ниже среднего» в КГ – у 20 % испытуемых, в ЭГ – у 25 %;
- д) низкий уровень несколько чаще встречается у испытуемых в контрольной группе (15 %), чем в экспериментальной (11,7 %).

Таблица 3

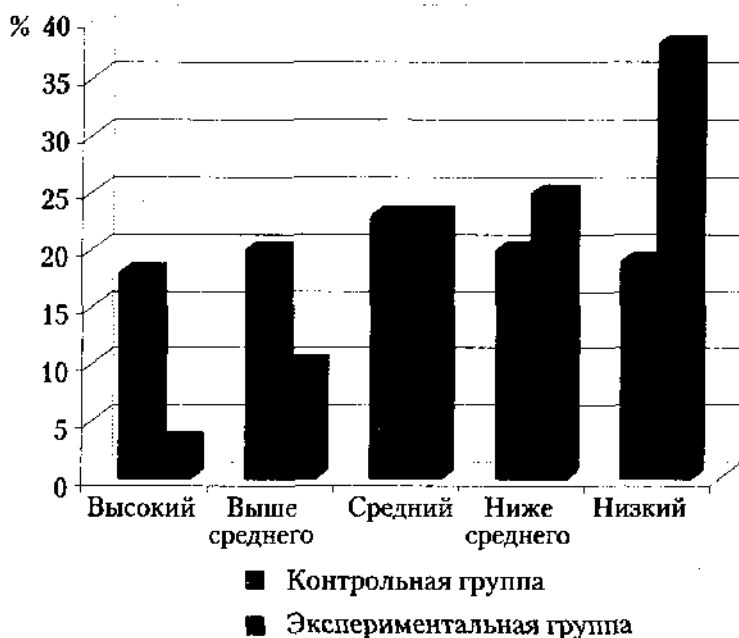
**Направленность личности в КГ и ЭГ (%)**

Группа	Уровни				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
<b>Личная направленность</b>					
КГ	23	29	10	25	13
ЭГ	40	28	30	1,7	1
Значения $f^*$	2,25	0,13	3,15	4,9	3,29
Достоверность различия	0,01	–	0,01	0,01	0,01
<b>Коммуникативная направленность</b>					
КГ	18	20	23	20	19
ЭГ	3,3	10	23	25	38
Значения $f^*$	3,06	1,73	0	0,73	3,09
Достоверность различия	0,01	0,05	–	–	0,01

Деловая направленность					
Группа	Уровни				
	Высо- кий	Выше среднего	Сред- ний	Ниже среднего	Низ- кий
КГ	11	25	29	20	15
ЭГ	8,3	10	45	25	11,7
Значения $f^*$	0,51	2,47	2,04	0,73	0,54
Достоверность различия	—	0,01	0,05	—	—



Рис. 3а. Личная направленность в КГ и ЭГ (%)



**Рис. 36. Коммуникативная направленность в КГ и ЭГ (%)**

Итак, в ЭГ преобладают: высокий уровень личной направленности, средний уровень личной направленности, средний уровень деловой направленности. У ЭГ ниже, чем у КГ уровни: «ниже среднего» и «низкий» личной направленности; высокий, выше среднего и низкий коммуникативной направленности; уровень «выше среднего» деловой направленности.

Возможно, что высокий уровень личной направленности у людей, испытывающих одиночество, свидетельствует об их частых размышлениях о своей судьбе, положении в обществе, собственной роли и значимости в семье, среди друзей, родных и близких. Кроме того, люди, пере-



живающие одиночество, часто задумываются о собственных особенностях, которыми можно было бы объяснить то состояние, в котором они находятся. Понятно, что человек, находящийся в поиске своего истинного «Я», думающий о себе самом, имеет высокий уровень личной направленности.

Ранее отмечалось, что одним из условий прекращения травмирующего влияния одиночества на жизнь человека является приобретение им психологической устойчивости, механизмами которой выступают способность к саморегуляции и личностная рефлексия. Процессы самопознания и самоопределения во взаимосвязи с психологической устойчивостью требуют некоторого «обращения» человека на себя, то есть высокого уровня личной направленности.



**Рис. 3в. Деловая направленность в КГ и ЭГ (%)**

а также значимо реже, чем в контрольной группе, избегают подобных ситуаций;

- в) деловой – значимо чаще, чем в контрольной группе, уступают в конфликтных ситуациях, а также оказываются неспособными на сотрудничество и компромисс.

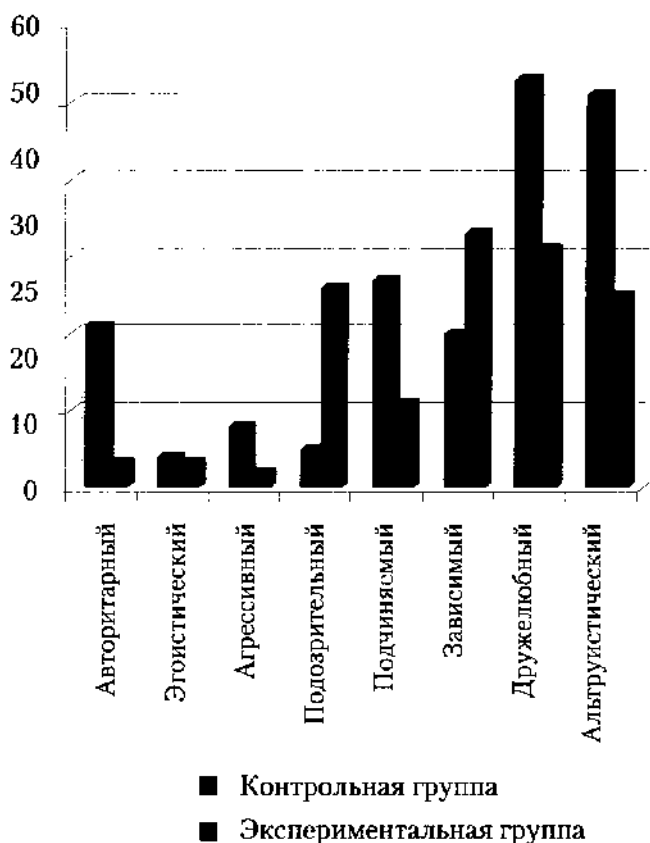
### 3.1.4. Описание диагностики стилей межличностного взаимодействия по опроснику Лири

Опросник Лири предназначен для изучения стилей межличностных взаимодействий и включает в себя следующие шкалы: авторитарность, эгоистичность, агрессивность, подозрительность, подчиняемость, зависимость, дружелюбность и альтруистичность. Мы рассмотрели отдельно высокие и низкие оценки по шкалам опросника (см. табл. 5, 6 и рис. 5, 6).

Таблица 5

#### Стили межличностных отношений в КГ и ЭГ (%). Высокие оценки

Группа	Стиль							
	Авторитарный	Эгоистический	Агрессивный	Подозрительный	Подчиняемый	Зависимый	Дружелюбный	Альтруистический
КГ	21	4	8	5	27	20	53	51
ЭГ	3,3	3,3	2	26	11	33	31	25
Значения $f^*$	3,52	0,16	1,78	3,79	2,55	1,82	2,75	3,33
Достоверность различия	0,01	–	0,05	0,01	0,01	0,05	0,01	0,01



**Рис. 5. Стили межличностных отношений в КГ и ЭГ .  
Высокие оценки**

1. Преобладание высоких оценок в экспериментальной группе наблюдается по шкалам:

- а) подозрительность (26 % к 5 % в КГ. Достоверность различия – 0,01);
- б) зависимость (33 % в ЭГ к 20 % в КГ. Достоверность различия – 0,05).

2. Преобладание высоких оценок в контрольной группе наблюдается по шкалам:

- а) авторитарность (21 % – в КГ и 3,3 % – в ЭГ. Достоверность различия – 0,01);
- б) агрессивность (8 % – в КГ и 2 % – в ЭГ. Достоверность различия – 0,05);
- в) подчиняемость (27 % – в КГ и 11 % – в ЭГ. Достоверность различия – 0,05);
- г) дружелюбность (53 % – в КГ и 31 % – в ЭГ. Достоверность различия – 0,01);
- д) альтруистичность (51 % – в КГ и 25 % – в ЭГ. Достоверность различия – 0,01).

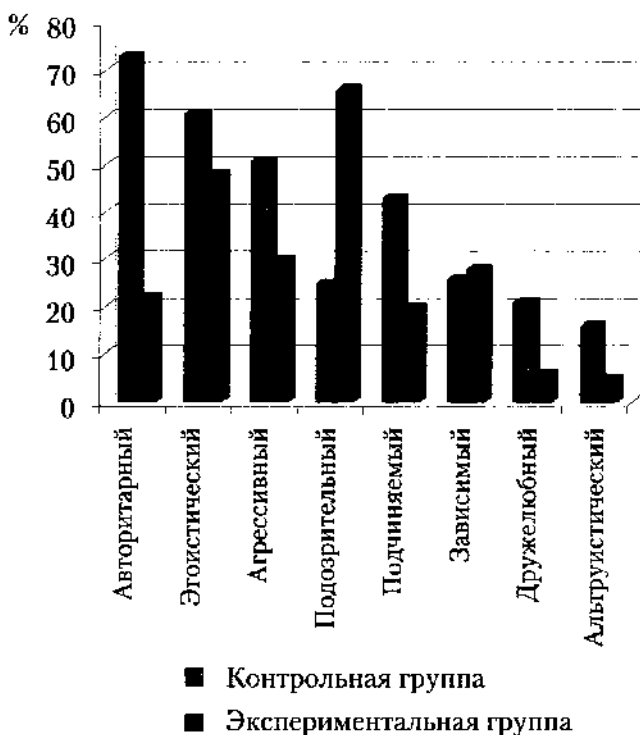
3. По шкале «эгоистичность» значимых различий нет. Процентные доли людей, получивших высокие оценки по данной шкале, невелики: 3,3 – в ЭГ и 4 – в КГ.

Таблица 6

### Стили межличностных отношений в КГ и ЭГ (%).

#### Низкие оценки

Группа	Стиль							
	Авторитарный	Эгоистичный	Агрессивный	Ползотельный	Подчиняемый	Зависимый	Дружелюбный	Альтруистический
КГ	73	61	51	25	43	26	21	16
ЭГ	22	48	30	66	20	28	6	5
Значения $f^*$	6,57	1,6	2,65	5,2	2,92	0,28	2,8	2,28
Достоверность различия	0,01	–	0,01	0,01	0,01	–	0,01	0,05



**Рис. 6. Стили межличностных отношений в КГ и ЭГ.  
Низкие оценки**

4. Преобладание низких оценок в экспериментальной группе наблюдается только по шкале «подозрительность» (66 % – в ЭГ и 25 % – в КГ).

Данный факт заслуживает отдельного рассмотрения, так как, с одной стороны, люди, испытывающие одиночество, дают значительно больший процент высоких оценок по этой шкале, с другой – значительно больший процент низких. Это происходит за счет разных психологических особенностей лиц, испытывающих разные виды одиночества.

5. Преобладание низких оценок в контрольной группе наблюдается по шкалам:

- а) авторитарность (73 % – в КГ и 22 % – в ЭГ. Достоверность различия – 0,01);
- б) агрессивность (51 % – в КГ и 30 % – в ЭГ. Достоверность различия – 0,01);
- в) подчиняемость (43 % – в КГ и 20 % – в ЭГ. Достоверность различия – 0,01);
- г) дружелюбность (21 % – в КГ и 6 % – в ЭГ. Достоверность различия – 0,01);
- д) альтруистичность, (16 % – в КГ и 5 % – в ЭГ. Достоверность различия – 0,05).

6. Статистически не значимые различия наблюдаются по шкалам:

- а) эгоистичность (61 % – в контрольной группе и 48 % – в экспериментальной);
- б) зависимость (26 % – в контрольной и 28 % – в экспериментальной группе).

Таким образом, для лиц, переживающих состояние одиночества, характерно подозрительное отношение к партнеру по общению и проявление зависимости от него. Нехарактерными стилями межличностного взаимодействия являются авторитарность, агрессивность, подчиняемость, а также дружелюбность и альтруистичность. Имея в виду анализ низких оценок по предложенным шкалам, следует отметить, что при определенных обстоятельствах наши клиенты способны проявлять все те стили, которые в общем для них не являются характерными. В отличие от поведения в конфликтных ситуациях, здесь проявляется больший диапазон приемлемости, то есть в условиях неконфликтного общения человек, испытывающий состояние одиночества, способен к гораздо большей вариативности своего поведения.

### 3.1.5. Интерпретация результатов диагностики эмпатии

Тест Мехрабиана исследует уровень эмпатии взрослых людей в трех нормативных показателях: высоком, среднем, низком (см. табл. 7, рис. 7).

Таблица 7

#### Выраженность эмпатии в КГ и ЭГ (%)

Группа	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
КГ	62	26	12
ЭГ	6	32	62
Значения $f^*$	8,07	0,8	6,77
Достоверность различия	0,01	—	0,01

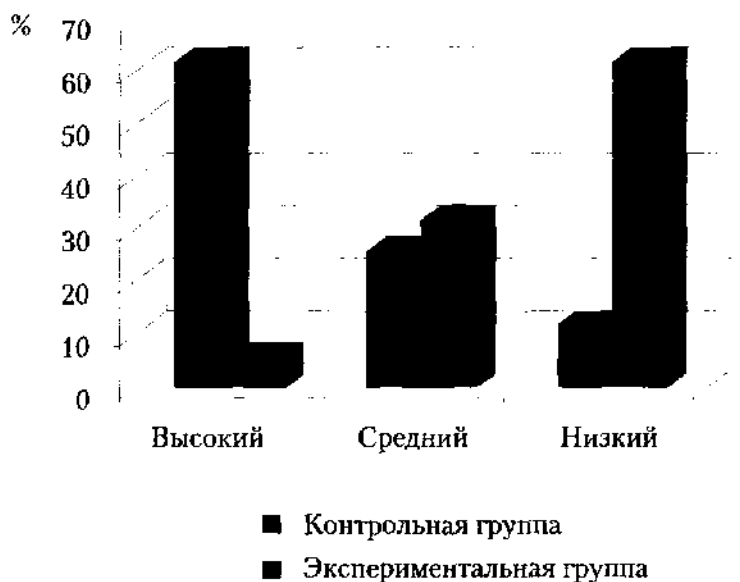
1. Высокий уровень эмпатии значительно преобладает в контрольной группе (62 % испытуемых к 6 % в экспериментальной. Достоверность различия – 0,01).

2. Низкий уровень эмпатии, напротив, чаще наблюдается у лиц, переживающих состояние одиночества (62 % – в ЭГ и 12 % – в КГ. Достоверность различия – 0,01).

3. Средний уровень эмпатии встречается у 32 % испытуемых в ЭГ и 26 % – в КГ. (Различие статистически не значимо).

На наш взгляд, тот факт, что люди, испытывающие одиночество, в некоторых случаях имеют низкий уровень эмпатии, вполне закономерен. Из протоколов индивидуальных консультаций становится ясно, что одной из причин негативного проявления одиночества

в жизни наших испытуемых выступила их неспособность истинно сопереживать другому человеку. Взаимодействуя с другими людьми, они в первую очередь преследуют свои цели: бегут от осознания своего одиночества и неспособности в данный момент к истинному человеческому общению, наполненному духовностью, приватностью и в то же время простотой и естественностью.



**Рис. 7. Выраженность эмпатии в КГ и ЭГ**



### 3.2. Психологические особенности людей, переживающих самоотчуждающее одиночество

Психологические особенности лиц, испытывающих самоотчуждающее одиночество (СО), рассмотрены в сравнительном анализе с КГ и группой испытуемых, переживающих отчуждающее одиночество (ОтО).

Учитывая, что все категории наших испытуемых протестированы по одной и той же диагностической программе, мы будем придерживаться соответствующей ей логики изложения материала.

При изучении акцентуаций характера, обнаружено следующее (см. табл. 8, рис. 8).

1. Статистически значимые различия с КГ по акцентуациям «возбудимость», «тревожность» и «эмотивность». По всем трем акцентуациям – преобладание у лиц, испытывающих СО. Различия с достоверностью 0,01 обнаружены по акцентуациям «возбудимость» и «тревожность», различия с достоверностью 0,05 – по эмотивности.

2. Статистически значимые различия с группой ОтО наблюдаются по акцентуациям: «застывание», «педантичность» с достоверностью – 0,05 и «гипертимность», с достоверностью – 0,01. Все три акцентуации реже встречаются в группе СО.

Таблица 8

**Представленность акцентуаций характера  
в КГ и группе СО (%)**

№ акцентуации	Название акцентуации	КГ	Группа СО	Значение $f^*$	Достоверность различия
0	Нет акцентуаций	28	16,8	1,2	–

а также значимо реже, чем в контрольной группе, избегают подобных ситуаций;

- в) деловой – значимо чаще, чем в контрольной группе, уступают в конфликтных ситуациях, а также оказываются неспособными на сотрудничество и компромисс.

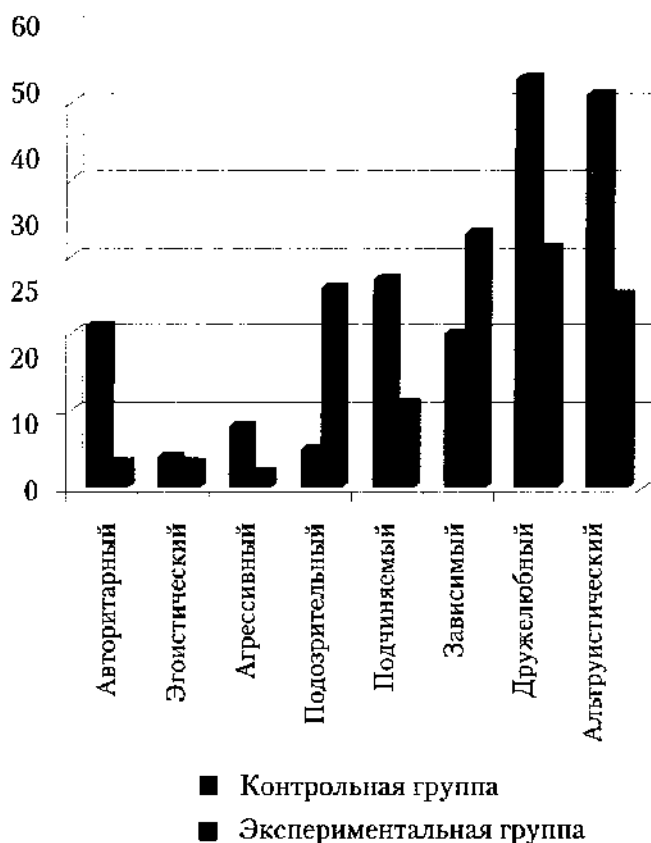
### 3.1.4. Описание диагностики стилей межличностного взаимодействия по опроснику Лири

Опросник Лири предназначен для изучения стилей межличностных взаимодействий и включает в себя следующие шкалы: авторитарность, эгоистичность, агрессивность, подозрительность, подчиняемость, зависимость, дружелюбность и альтруистичность. Мы рассмотрели отдельно высокие и низкие оценки по шкалам опросника (см. табл. 5, 6 и рис. 5, 6).

Таблица 5

#### Стили межличностных отношений в КГ и ЭГ (%). Высокие оценки

Группа	Стиль							
	Авторитар- ный	Эгоистиче- ский	Агрессив- ный	Подозри- тельный	Подчинае- мый	Зависи- мый	Дружелюб- ный	Альтруис- тический
КГ	21	4	8	5	27	20	53	51
ЭГ	3,3	3,3	2	26	11	33	31	25
Значения $f^*$	3,52	0,16	1,78	3,79	2,55	1,82	2,75	3,33
Досто- верность различия	0,01	–	0,05	0,01	0,01	0,05	0,01	0,01



**Рис. 5. Стили межличностных отношений в КГ и ЭГ .  
Высокие оценки**

1. Преобладание высоких оценок в экспериментальной группе наблюдается по шкалам:

- а) подозрительность (26 % к 5 % в КГ. Достоверность различия – 0,01);
- б) зависимость (33 % в ЭГ к 20 % в КГ. Достоверность различия – 0,05).

2. Преобладание высоких оценок в контрольной группе наблюдается по шкалам:

- а) авторитарность (21 % – в КГ и 3,3 % – в ЭГ. Достоверность различия – 0,01);
- б) агрессивность (8 % – в КГ и 2 % – в ЭГ. Достоверность различия – 0,05);
- в) подчиняемость (27 % – в КГ и 11 % – в ЭГ. Достоверность различия – 0,05);
- г) дружелюбность (53 % – в КГ и 31 % – в ЭГ. Достоверность различия – 0,01);
- д) альтруистичность (51 % – в КГ и 25 % – в ЭГ. Достоверность различия – 0,01).

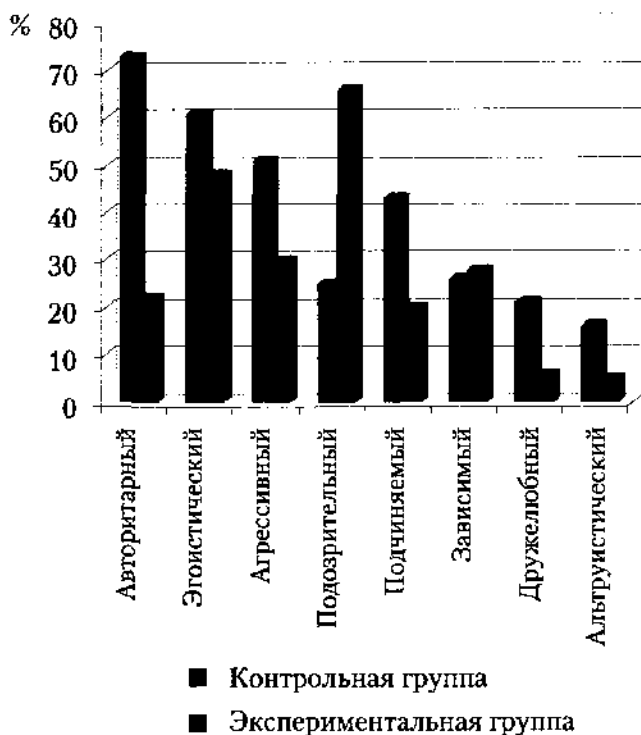
3. По шкале «эгоистичность» значимых различий нет. Процентные доли людей, получивших высокие оценки по данной шкале, невелики: 3,3 – в ЭГ и 4 – в КГ.

Таблица 6

### Стили межличностных отношений в КГ и ЭГ (%).

#### Низкие оценки

Группа	Стиль							
	Авторитарный	Эгоистичский	Агрессивный	Подозрительный	Подчиняемый	Зависимый	Дружелюбный	Альтруистический
КГ	73	61	51	25	43	26	21	16
ЭГ	22	48	30	66	20	28	6	5
Значения $f^*$	6,57	1,6	2,65	5,2	2,92	0,28	2,8	2,28
Достоверность различия	0,01	–	0,01	0,01	0,01	–	0,01	0,05



**Рис. 6. Стили межличностных отношений в КГ и ЭГ.  
Низкие оценки**

4. Преобладание низких оценок в экспериментальной группе наблюдается только по шкале «подозрительность» (66 % – в ЭГ и 25 % – в КГ).

Данный факт заслуживает отдельного рассмотрения, так как, с одной стороны, люди, испытывающие одиночество, дают значительно больший процент высоких оценок по этой шкале, с другой – значительно больший процент низких. Это происходит за счет разных психологических особенностей лиц, испытывающих разные виды одиночества.

5. Преобладание низких оценок в контрольной группе наблюдается по шкалам:

- а) авторитарность (73 % – в КГ и 22 % – в ЭГ. Достоверность различия – 0,01);
- б) агрессивность (51 % – в КГ и 30 % – в ЭГ. Достоверность различия – 0,01);
- в) подчиняемость (43 % – в КГ и 20 % – в ЭГ. Достоверность различия – 0,01);
- г) дружелюбность (21 % – в КГ и 6 % – в ЭГ. Достоверность различия – 0,01);
- д) альтруистичность, (16 % – в КГ и 5 % – в ЭГ. Достоверность различия – 0,05).

6. Статистически не значимые различия наблюдаются по шкалам:

- а) эгоистичность (61 % – в контрольной группе и 48 % – в экспериментальной);
- б) зависимость (26 % – в контрольной и 28 % – в экспериментальной группе).

Таким образом, для лиц, переживающих состояние одиночества, характерно подозрительное отношение к партнеру по общению и проявление зависимости от него. Нехарактерными стилями межличностного взаимодействия являются авторитарность, агрессивность, подчиняемость, а также дружелюбность и альтруистичность. Имея в виду анализ низких оценок по предложенным шкалам, следует отметить, что при определенных обстоятельствах наши клиенты способны проявлять все те стили, которые в общем для них не являются характерными. В отличие от поведения в конфликтных ситуациях, здесь проявляется больший диапазон приемлемости, то есть в условиях неконфликтного общения человек, испытывающий состояние одиночества, способен к гораздо большей вариативности своего поведения.

### 3.1.5. Интерпретация результатов диагностики эмпатии

Тест Мехрабиана исследует уровень эмпатии взрослых людей в трех нормативных показателях: высоком, среднем, низком (см. табл. 7, рис. 7).

Таблица 7

#### Выраженность эмпатии в КГ и ЭГ (%)

Группа	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
КГ	62	26	12
ЭГ	6	32	62
Значения $f^*$	8,07	0,8	6,77
Достоверность различия	0,01	—	0,01

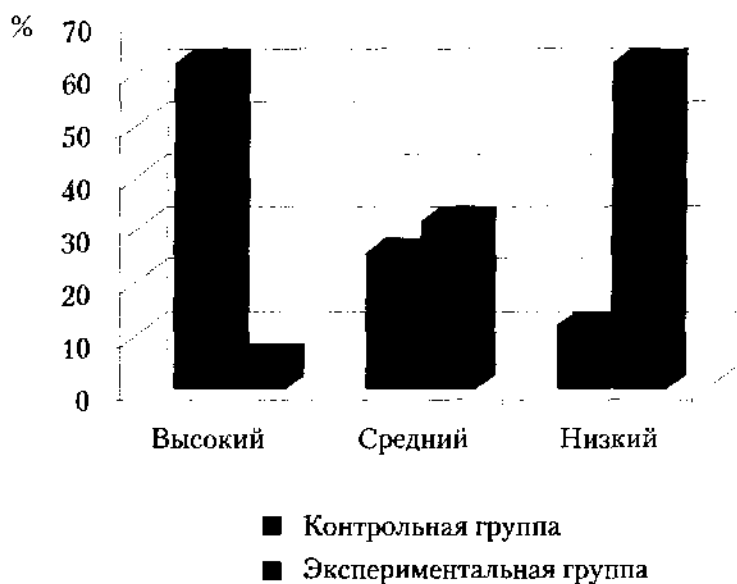
1. Высокий уровень эмпатии значительно преобладает в контрольной группе (62 % испытуемых к 6 % в экспериментальной. Достоверность различия – 0,01).

2. Низкий уровень эмпатии, напротив, чаще наблюдается у лиц, переживающих состояние одиночества (62 % – в ЭГ и 12 % – в КГ. Достоверность различия – 0,01).

3. Средний уровень эмпатии встречается у 32 % испытуемых в ЭГ и 26 % – в КГ. (Различие статистически не значимо).

На наш взгляд, тот факт, что люди, испытывающие одиночество, в некоторых случаях имеют низкий уровень эмпатии, вполне закономерен. Из протоколов индивидуальных консультаций становится ясно, что одной из причин негативного проявления одиночества

в жизни наших испытуемых выступила их неспособность истинно сопереживать другому человеку. Взаимодействуя с другими людьми, они в первую очередь преследуют свои цели: бегут от осознания своего одиночества и неспособности в данный момент к истинному человеческому общению, наполненному духовностью, приватностью и в то же время простотой и естественностью.



**Рис. 7. Выраженность эмпатии в КГ и ЭГ**



### 3.2. Психологические особенности людей, переживающих самоотчуждающее одиночество

Психологические особенности лиц, испытывающих самоотчуждающее одиночество (СО), рассмотрены в сравнительном анализе с КГ и группой испытуемых, переживающих отчуждающее одиночество (ОтО).

Учитывая, что все категории наших испытуемых протестированы по одной и той же диагностической программе, мы будем придерживаться соответствующей ей логики изложения материала.

При изучении акцентуаций характера, обнаружено следующее ( см. табл. 8, рис. 8).

1. Статистически значимые различия с КГ по акцентуациям «возбудимость», «тревожность» и «эмотивность». По всем трем акцентуациям – преобладание у лиц, испытывающих СО. Различия с достоверностью 0,01 обнаружены по акцентуациям «возбудимость» и «тревожность», различия с достоверностью 0,05 – по эмотивности.

2. Статистически значимые различия с группой ОтО наблюдаются по акцентуациям: «застывание», «педантичность» с достоверностью – 0,05 и «гипертимность», с достоверностью – 0,01. Все три акцентуации реже встречаются в группе СО.

Таблица 8

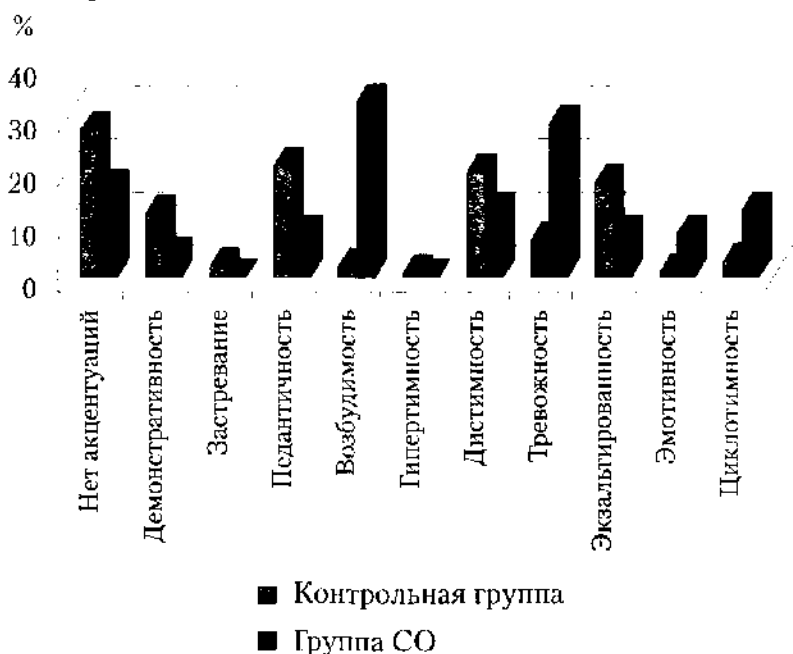
**Представленность акцентуаций характера  
в КГ и группе СО (%)**

№ акцентуации	Название акцентуации	КГ	Группа СО	Значение $f^*$	Достоверность различия
0	Нет акцентуаций	28	16,8	1,2	—

№ акцентуации	Название акцентуации	КГ	Группа СО	Значение $f^*$	Достоверность различия
1	Демонстративность	12	4,2	0,9	—
2	Застывание	2	0	0,05	—
3	Педантичность	21	8,4	1,6	—
4	Возбудимость	2	33,3	4,1	0,01
5	Гипертизмность	1	0	0,03	—
6	Дистимность	20	12,6	1,2	—
7	Тревожность	7	29,2	2,65	0,01
8	Экзальтированность	18	8,4	1,26	—
9	Эмотивность	1	8,4	1,7	0,05
10	Циклотимность	3	12,6	1,6	—

Среди людей, находящихся в состоянии СО, значительно чаще, чем среди тех, кто в данный момент не испытывает одиночества, встречаются возбудимые и тревожные типы. Это подтверждается нашими наблюдениями за клиентами как в ходе индивидуальных консультаций, так и в процессах групповой работы. В большинстве случаев

черты возбудимого типа проявляются этими людьми тогда, когда общение для них как бы «безопасно», то есть они чувствуют себя принятыми группой или своим психологом-консультантом. В некоторых случаях неожиданная грубость с их стороны оказывается шокирующей не только для других людей, но и для них самих. Потом они часто сожалеют о своей несдержанности, хотя и не всегда при этом приносят извинения.



**Рис. 8. Акцентуации характера в КГ и группе СО**

Парадоксально выглядит тот факт, что люди в состоянии СО оказываются неуживчивыми в коллективе и при более благоприятных социальных обстоятельствах предпочли бы сменить работу. Это объясняется тем, что они часто нуждаются в новых объектах идентификации, так как прежние уже потеряли для них интерес. К сожале-

нию, при сложившейся социально-экономической обстановке в стране многие из них вынуждены большую часть времени проводить на работе (или работах), мало или совсем не уделяя внимания полноценному отдыху, смене деятельности и т. д. При таких условиях поиск новых объектов идентификации, конечно, ограничен. Такому человеку часто бывает нелегко реализовывать свою тенденцию к эмпатии. В результате растет раздражительность, отмечается низкая контактность в общении, труд становится непривлекательным (причем любой). Человек становится равнодушным к будущему, желая извлечь максимум пользы из настоящего.

Тревожность лиц в состоянии самоотчуждающего одиночества обусловлена недостаточной личностной зрелостью. Наиболее ярко это выражается в потребности опеки со стороны старших по возрасту или служебному положению. Для этих клиентов характерно чувство собственной неполноценности, которое они стараются замаскировать проявлением повышенной эмпатии, готовностью к сочувствию, сопереживанию, то есть пытаются быть нужными или даже незаменимыми в трудную минуту (иногда это им действительно удается). Проблема в том, что при этом они обнаруживают полное неумение постоять не только за себя (что, собственно, характерно для тревожного типа по Шмишеку), но и отстоять правду при несправедливых обвинениях того, кому они сопереживают. От этого еще больше усугубляется чувство неполноценности, дополняемое к тому же виной перед этим человеком. Вследствие рано сформированного чувства долга, высоких моральных и этических требований к себе они чувствуют колоссальную ответственность за судьбы других людей, испытывают угрызения совести, часто плачут, иногда впадают в отчаяние из-за невозможности помочь

Далеко не все клиенты рассматриваемой категории способны к истинному сопереживанию, чаще наблюдается лишь имитация этого. Как подтверждение наших наблюдений ниже будут приведены данные диагностики по тесту Мехрабиана. Многие люди, испытывающие СО, в действительности имеют низкий уровень эмпатии. Это согласуется с нашими представлениями о самотчуждающем одиночестве, когда человек, идентифицируя себя с другими людьми, персонажами, литературными героями и так далее, постепенно теряет свое истинное «Я».

Анализируя результаты теста Мехрабиана, исследующего уровень эмпатии, мы обнаружили статистически значимые различия обеих групп по всем показателям (см. табл. 9, рис. 9).

Таблица 9

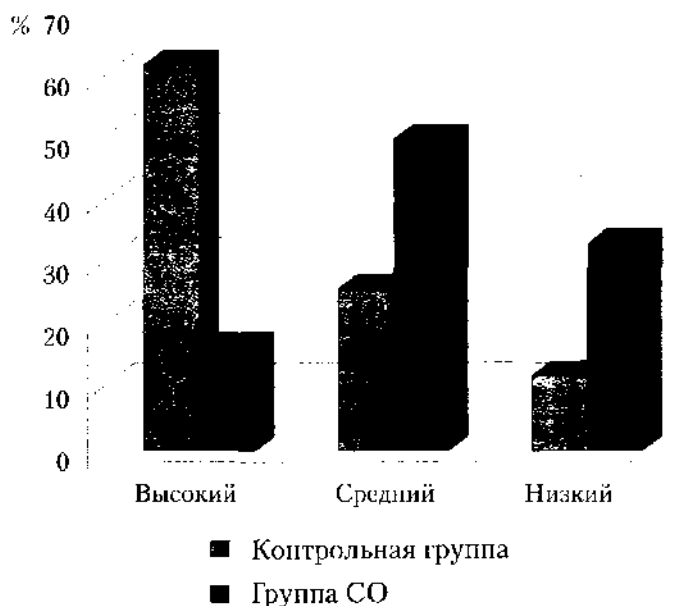
**Уровень эмпатии в КГ и группе СО (%)**

Группа	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
КГ	62	26	12
СО	16,8	50	33,3
Значение $f^*$	4,2	2,2	2,3
Достоверность различия	0,01	0,05	0,05

1. По сравнению с КГ в группе СО:

- а) значимо реже встречается высокий уровень эмпатии. Достоверность различия – 0,01;
- б) значимо чаще наблюдается средний и низкий уровни эмпатии. Достоверность различия – 0,05.

2. По сравнению с испытуемыми в состоянии Ото:
  - а) преобладает высокий и средний уровни эмпатии. Достоверность различий, соответственно, – 0,01 и 0,05;
  - б) реже встречается низкий уровень. Достоверность различия – 0,01.



**Рис. 9. Выраженность эмпатии в КГ и группе СО**

Лица, переживающие самоотчуждающее одиночество, имеют более низкий уровень эмпатии, чем контрольная группа, и более высокий, чем испытуемые в состоянии отчуждающего одиночества. Как уже отмечалось, эмпатия у данной категории испытуемых (СО) носит достаточно специфичный характер. Фактически это эмпатия «поневоле», «вынужденная» идентификация

вследствие ее доминирования в психологической структуре личности. Человек в состоянии СО может не замечать, что кто-то нуждается в его готовности быть нужным, единственным, отзывчивым, ласковым, добрым, потому что часто за внешней маской благополучия не видит истинных переживаний человека. Его эмпатия больше субъективно желаемая, чем действительная. Это больше похоже на антураж, чем на истинную способность к сопереживанию. Он очень хочет быть востребованным, жажда единения огромна, но стоит утолить «идентификационный голод» – и объект идентификации перестает быть интересен и остается без обещанного понимания, сочувствия и тепла.

Состояние самоотчуждающего одиночества обостряется в момент потери интереса к объекту, так как субъект остро нуждается в отождествлении себя с кем-то. Только в этом случае он как бы избавлен от необходимости общения с самим собой, чего делать не может, не умест из-за потери собственного «Я». По нашим наблюдениям, человек, переживающий самоотчуждающее одиночество, теряет интерес к объекту идентификации, а значит – испытывает обострение своего состояния, в двух случаях:

- 1) когда эмоциональное состояние объекта меняется с удручающего, тревожного, тоскливого на спокойное и уравновешенное;
- 2) когда объект теряет свою новизну и становится знакомым, изученным, привычным.

В обоих случаях субъект оказывается неспособным к дальнейшему взаимодействию с объектом в силу того, что не знает самого себя, ему «нечем взаимодействовать», как уже отмечалось, собственное «Я» для него потеряно. Он может только отождествляться с кем-то, жить чьими-то эмоциями, панически боясь остаться наедине с собой и обнаружить ничто, пустоту.

В первом варианте субъект «бежит на помощь» и часто действительно ее оказывает – экстренную, неотложную. Иногда такая помощь оказывается востребованной объектом достаточно долго, например, при каких-то длительных психотравмирующих ситуациях. Можно считать, что в этом случае субъекту как бы «повезло» – он на какое-то время избавлен от острого ощущения одиночества. Но рано или поздно ситуация и состояние объекта меняются и, если в сторону улучшения, то субъект перестает чувствовать себя «единственным утешением», его значимость как «спасателя» снижается. Ему становится горько от понимания собственной ненужности, и убедить его в обратном почти невозможно. Часто близкие клиентов, переживающих СО, говорят: «Ему (ей) до тех пор со мной хорошо, пока мне плохо». К сожалению, такая ситуация типична в случаях СО. Субъект не может идентифицироваться с человеком в спокойном, уравновешенном состоянии, так как оно предполагает со стороны последнего уже качественно другой интерес – не как к утешителю, а как к самостоятельной, целостной личности, индивидуальности. Именно этим-то человек в состоянии СО не обладает, а следовательно – не может использовать, реализовывать на практике.

Во втором варианте объект психологически «теряется» для субъекта, так как постепенно теряется в нем предмет идентифицирования. Качества, характеристики, особенности объекта становятся привычными, много раз изученными, поэтому механизмы идентификации перестают работать. В этих случаях испытуемые обычно говорят: «Я знаю, что он (она) чувствует, думает, как поступит, что скажет...» и т. д. Им становится сначала скучно, потом страшно, потом стыдно. Скучно – потому что все, чего можно ожидать от объекта, как бы известно заранее. Страшно – от ощущения собственной пустоты. Стыдно, так как обычно субъект стремиться к наиболее близ-



ким отношениям, полному познанию объекта (в силу природы идентифицирования), а когда добивается этого, обнаруживает собственную несостоятельность – неумение, невозможность существовать в таких отношениях.

Различия с выборкой испытуемых, находящихся в состоянии отчуждающего одиночества, обусловлены ее спецификой и будут рассмотрены в следующем параграфе.

Исследуя стили межличностных взаимоотношений клиентов, испытывающих СО, мы получили следующие результаты (см. табл. 10, рис. 10).

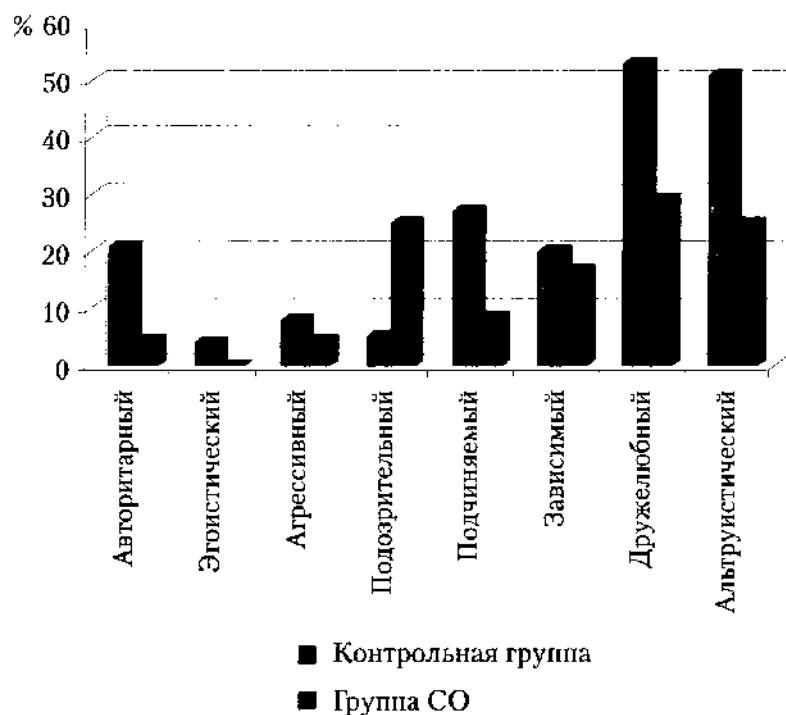
1. По сравнению с КГ эти испытуемые:
  - а) более подозрительны в межличностных отношениях. Достоверность различия – 0,01;
  - б) реже проявляют авторитарность и альтруизм. Достоверность различия – 0,01;
  - в) несколько реже проявляют эгоистичность, подчиняемость, дружелюбность. Достоверность различия – 0,05.

Таблица 10

**Стили межличностных отношений в КГ и группе СО (%).**  
**Высокие оценки**

Группа	Стиль							
	Авторитарный	Эгоистичский	Агрессивный	Подозрительный	Подчиняемый	Зависимый	Дружелюбный	Альтруистический
КГ	21	4	8	5	27	20	53	51
СО	4,2	0	4,2	25	8,4	16,8	29,2	25
Значения $f^*$	2,4	1,7	0,7	2,6	2,2	0,4	2,16	2,4
Достоверность различия	0,01	0,05	–	0,01	0,05	–	0,05	0,01

2. По сравнению с группой Ото они проявляют меньшую зависимость. По остальным шкалам опросника различия статистически не значимы.



**Рис. 10. Стили межличностных отношений в КГ и группе СО. Высокие оценки**

По низким оценкам статистически значимые различия наблюдаются по шкалам:

- а) авторитарность (достоверность различия – 0,05);
- б) альтруизм (достоверность различия – 0,01).

**Стили межличностных отношений в КГ и группе СО (%).**  
**Низкие оценки**

Группа	Стиль							
	Авторитарный	Эгоистический	Агрессивный	Подозрительный	Подчиняемый	Зависимый	Дружелюбный	Альтруистический
КГ	73	61	51	25	43	26	21	16
СО	3,3	3,3	2	26	11	33	31	25
Значения $f^*$	0,99	0,07	0,8	0,87	0,99	1,1	0,7	0,99
Достоверность различия	—	—	—	—	—	—	—	—

Клиенты в состоянии СО реже, чем клиенты в состоянии Ото, выставляют низкие оценки по шкале «авторитарность» и, наоборот, чаще – по шкале «альтруизм». Здесь важно понять, что альтруизм людей, переживающих СО, столь же специфичен, как и их эмпатия, то есть является лишь внешне демонстрируемым поведением, хотя они и не всегда это осознают в момент обращения за психологической помощью. Наши предположения нашли подтверждения не только в диагностике, но и в наблюдениях за теми из клиентов, кому удалось преодолеть негативное влияние одиночества на свою жизнь, то есть трансформировать СО в уединенность. Учитывая данные о том, как эти люди чувствовали себя ранее, строили взаимоотношения, могли проявлять себя и так далее, а также их собственные признания, мы можем утверждать, что состояние СО не способствует, а, скорее, мешает проявлению

истинно человеческих чувств, включая сочувствие, сопереживание, альтруизм и многое другое.



**Рис. 11. Стили межличностных отношений в КГ и группе СО (%). Низкие оценки**

Анализируя стратегии поведения в конфликтных ситуациях, мы обнаружили следующее (см. табл. 12, рис. 12).

1. Группа СО по всем показателям, кроме предпочтения двух и более стратегий, значительно отличается от контрольной группы:

- а) по шкалам «противоборство» и «уступка» в экспериментальной выборке наблюдается преобладание. Достоверность различия – 0,01;
- б) другие стратегии в группе СО встречаются реже, чем в КГ. По шкалам «сотрудничество» и «компромисс» достоверность различия – 0,01, по шкале «избегание» – 0,05.

2. В группе СО, по сравнению с группой ОтО, статистически значимые различия наблюдаются по шкалам:

- а) «уступка» (достоверность различия – 0,01, преобладанием в группе СО);
- б) «избегание» (достоверность различия – 0,05, преобладание в группе ОтО).

Таблица 12

**Стратегии поведения в конфликтных ситуациях  
в КГ и группе СО (%)**

Группа	Стратегия					
	Противоборство	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Уступка	Две и более стратегии
КГ	4	24	26	49	12	15
СО	33,3	4,2	4,2	29,2	45,8	16,8
Значения $f^*$	3,6	2,7	2,9	1,8	3,4	0,1
Достоверность различия	0,01	0,01	0,01	0,05	0,01	–

Лица, испытывающие самоотчуждающее одиночество, чаще всего прибегают к уступке в конфликтных ситуациях, зачастую действуя в ущерб своим интересам, что, конечно, не может их не травмировать. Мысленно они многократно «прокручивают» ситуацию, надеясь найти более достойный выход из нее.

На втором месте по степени предпочтения находится противоборство. По-видимому, в большей степени это обусловлено психологической защитой, чем действительной способностью отстаивать в конфликтах свою точку зрения. Наблюдения показывают, что эти испытуе-

Коммуникативная направленность					
Группа	Уровни				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
КГ	18	20	23	20	19
СО	8,4	8,4	12,5	33,3	37,5
Значения $f^*$	1,2	1,5	1,3	1,3	1,8
Достоверность различия	—	—	—	—	0,05
Деловая направленность					
Группа	Уровни				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
КГ	11	25	29	20	15
СО	4,2	16,8	45,8	25	8,4
Значения $f^*$	1,2	0,86	1,55	0,3	0,7
Достоверность различия	—	—	—	—	—

Можно сказать, что люди в состоянии самоотчуждающего одиночества не направлены на общение. С одной стороны, это естественно, так как само состояние одиночества является психологической конверсивой общения, с другой – самоотчуждающее одиночество как раз и предполагает избыток поверхностного, формального общения. Мы не располагаем данными о том, какая направленность была у человека до переживания им состояния одиночества.

ва. Мы констатируем те психологические характеристики и особенности, которыми обладают люди, переживающие это состояние в настоящий момент. Они обратились за помощью к психологу, почувствовав необходимость собственных изменений и невозможность их осуществления самостоятельно. Естественно было бы предполагать, что какие-то личностные изменения с ними уже произошли, так как многие наши клиенты впервые обратились в кабинет психологической помощи и ранее (по их словам) не думали, что воспользуются такой возможностью. Тот факт, что контрольная группа и группа лиц, испытывающих самоотчуждающее одиночество, мало различаются по направленности, подтверждает, что это состояние возможно при любой направленности личности.



**Рис. 13а. Личная направленность в КГ и группе СО**



**Рис. 13б. Коммуникативная направленность в КГ и группе СО**



**Рис. 13в. Деловая направленность в КГ и группе СО**



### 3.3. Психологические особенности людей, переживающих отчуждающее одиночество

Психологические особенности лиц, испытывающих отчуждающее одиночество, рассматриваются в сравнении контрольной группой и с группой СО (см. табл. 14, 15, рис. 14, 15).

По опроснику Леонгарда:

1. Выявлено больше статистически значимых различий с контрольной группой, чем у лиц, переживающих СО:

- а) в группе Ото значимо преобладает число испытуемых с акцентуациями «возбудимость», «гипертимность», «тревожность» (достоверность различия – 0,01) и «циклотимность» (достоверность различия – 0,05);
- б) значительно реже, чем в контрольной группе встречаются демонстративные типы (достоверность различия – 0,01).

Таблица 14

Акцентуации характера в КГ и группе Ото (%)

№ акцентуации	Название акцентуации	КГ, %	Группа Ото, %	Значение $f^*$	Достоверность
0	Нет акцентуаций	28	8,3	2,6	0,01
1	Демонстративность	12	2,78	2,1	0,05
2	Застывание	2	5,6	0,8	–
3	Педантичность	21	27,8	0,5	–

№ акцентуации	Название акцентуации	КТ, %	Группа ОтО, %	Значение $f^*$	Достоверность
4	Возбудимость	2	25	3,9	0,01
5	Гипертимность	1	13,9	2,8	0,01
6	Дистимность	20	11,1	1,26	—
7	Тревожность	7	30,56	3,26	0,01
8	Экзальтированность	18	11,1	1,0	—
9	Эмотивность	1	2,78	0,3	—
10	Циклотимность	3	13,9	2,13	0,05

2. По сравнению с группой СО чаще встречаются:

- а) застревающие и педантичные типы (достоверность различия — 0,05);
- б) гипертимные типы (достоверность различия — 0,01).

Обращает на себя внимание некоторое расхождение результатов психодиагностики с нашими наблюдениями. Мы не можем сказать, что среди лиц, испытывающих отчуждающее одиночество, встречаются гипертимные типы. Скорее этой категории лиц хотелось бы казаться веселыми, жизнерадостными, быть всегда в повышенном тоне, в центре внимания и т. д. На самом деле это совсем не так, и, по-видимому, является не

ошибкой диагностики, а результатом неискренних ответов испытуемых.



**Рис. 14. Акцентуации характера в КГ и группе ОТО**

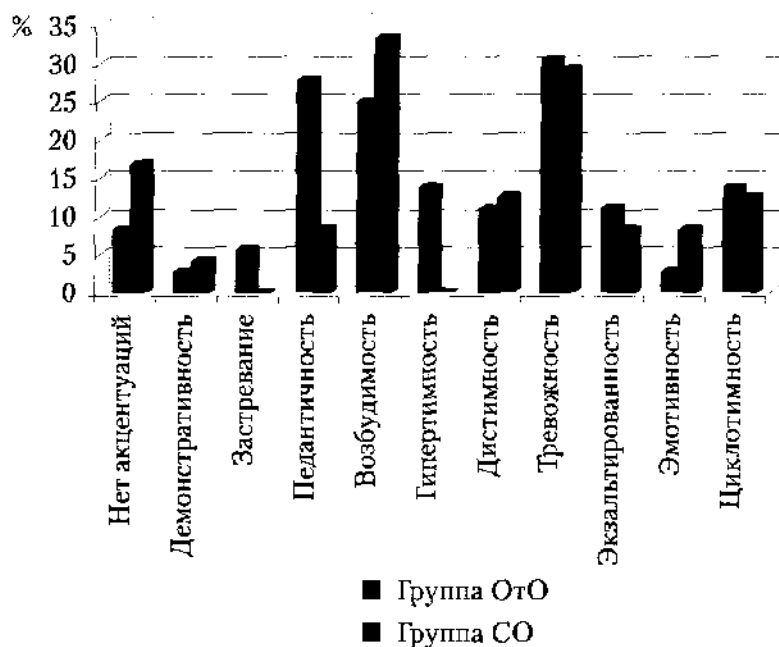
*Таблица 15*

**Акцентуации характера в группах ОТО и СО (%)**

№ акцентуации	Название акцентуации	Группа		Значение $f^*$	Достоверность
		ОТО, %	СО, %		
0	Нет акцентуаций	8,3	16,8	0,9	—
1	Демонстративность	2,78	4,2	0,2	—

№ акцентуации	Название акцентуации	Группа		Значение $f^*$	Достоверность
		ОтО, %	СО, %		
2	Застывание	5,6	0	1,8	0,05
3	Педантичность	27,8	8,4	2,07	0,05
4	Возбудимость	25	33,3	0,3	—
5	Гипертимность	13,9	0	2,9	0,01
6	Дистимность	11,1	12,6	0,1	—
7	Тревожность	30,56	29,2	0,2	—
8	Экзальтированность	11,1	8,4	0,3	—
9	Эмотивность	2,78	8,4	0,9	—
10	Циклотимность	13,9	12,6	0,1	—

Возбудимость свойственна 25 % данной категории лиц и, на наш взгляд, обусловлена высокой степенью неудовлетворенности их отношениями с другими людьми. Получается как бы замкнутый круг. С одной стороны, им хотелось бы более теплых и дружеских отношений с людьми, с другой – импульсивность, недостаточная управляемость, грубость, занудство, гневливость, склонность к конфликтам не позволяют этого достичь.



**Рис. 15. Акцентуации характера в группах ОТО и СО**

Тревожность является наиболее часто встречающейся акцентуацией (30,56 %) и обусловлена так же, как у испытуемых, переживающих самоотчуждающее одиночество, низкой контактностью и неуверенностью в себе. Этим людям свойственно чувство неполноценности, которое они стараются замаскировать самоутверждением через те виды деятельности, где могут в большей мере раскрыть свои способности. Высокая степень обидчивости обуславливает у них непереносимость не только насмешек, что вообще характерно для тревожного типа, но даже дружеского подтрунивания. Интересно, что у 11 % испытуемых данной категории наблюдается сочетание возбудимой и тревожной акцентуаций. В контрольной группе такого сочетания не встречается сов-

сем. Шмишек дает почти взаимоисключающие описания этих типов.

По нашим наблюдениям, отчуждающее одиночество отличается сложностью и многогранностью переживаний. Эти испытуемые значительно в большей степени, чем переживающие СО, осознают свое одиночество. Им свойственны частые перепады настроения и высокая зависимость от внешних обстоятельств. Причем настроение у них значимо влияет на самооценку. Сказанное подтверждается преобладанием циклоидного типа среди рассматриваемой категории испытуемых.

Люди, испытывающие отчуждающее одиночество, редко склонны демонстрировать какие-то личностные качества и особенности, чаще они скрывают от других свои истинные чувства. Возможно поэтому среди них значимо реже, чем в контрольной группе, встречается демонстративный тип.

В этой выборке наблюдается большее число акцентуаций характера, чем в КГ и группе СО. В группе ОтО наличествуют все 10 акцентуаций. Некоторые испытуемые проявляют черты застревающего и педантичного типов.

Для первого свойственны занудливость, склонность к нравоучениям. Они часто страдают от ощущения мнимой несправедливости по отношению к себе, любят это обсуждать, постоянно выискивают повод, чтобы обнаружить эту несправедливость, иногда, по нашим наблюдениям, сами провоцируют людей на подобное отношение к себе.

Для второго типа характерна ригидность психических процессов, тяжесть на подъем. Они очень долго переживают конфликтные ситуации, возможно поэтому стараются их избегать. Они пунктуальны, аккуратны, никогда не опаздывают на консультации и тренинги, строго следят за временем. Достаточно остро реагируют

на любые нарушения правил, в том числе принятых группой для работы, делают замечания. А если у них наблюдается сочетание педантичности и тревожности, то долго переживают проблему в себе, не высказывая замечаний в группе, но высказав обиду на тренера или участника своему психологу-консультанту.

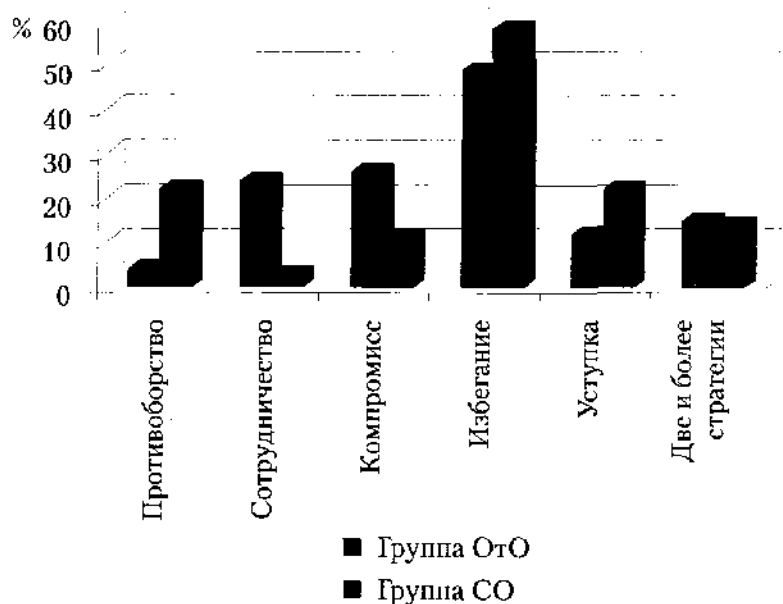
Анализируя стратегии поведения в конфликтных ситуациях, мы обнаружили следующие статистически значимые различия.

1. С контрольной группой (см. табл. 16, рис. 16):
  - а) по шкале «противоборство» (преобладание в группе ОтО. Достоверность различия – 0,01);
  - б) по шкалам «сотрудничество» и «избегание» (преобладание в КГ. Достоверность различий, соответственно, – 0,01 и 0,05).

Таблица 16

**Стратегии поведения в конфликтных ситуациях  
в КГ и группе ОтО (%)**

Группа	Стратегия					
	Противоборство	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Уступка	Две и более стратегии
КГ	4	24	26	49	12	15
ОтО	22,2	2,8	11,1	58,3	22,2	13,9
Значения $f^*$	2,6	2,9	2,0	0,96	1,39	0,1
Достоверность различия	0,01	0,01	0,05	–	–	–



**Рис. 16. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях в КГ и группе ОТО**

2. С группой лиц, испытывающих самоотчуждающее одиночество (см. табл. 17, рис. 17):

- а) по шкале «избегание» (преобладание в группе ОТО. Достоверность различия – 0,05);
- б) по шкале «уступка» (преобладание в группе лиц, испытывающих самоотчуждающее одиночество. Достоверность различия – 0,01).



Таблица 17

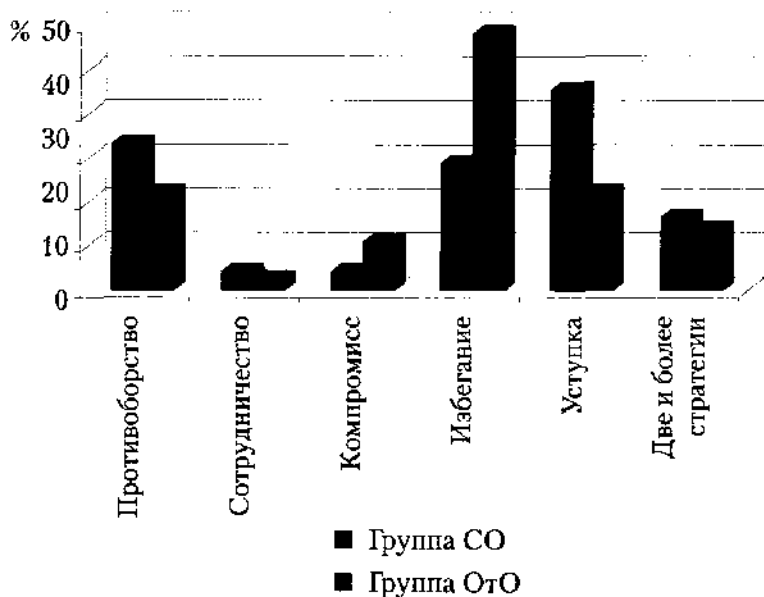
**Стратегии поведения в конфликтных ситуациях  
в группах СО и Ото (%)**

Группа	Стратегия					
	Противоборство	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Уступка	Две и более стратегии
СО	33,3	4,2	4,2	29,2	45,8	16,8
Ото	22,2	2,8	11,1	58,3	22,2	13,9
Значения $f^*$	0,9	0,2	1,04	2,3	5,8	0,3
Достоверность различия	-	-	-	0,05	0,01	

Люди, переживающие отчуждающее одиночество, чаще, чем в КГ, прибегают к противоборству и отстаиванию своих интересов в конфликтной ситуации. Значимо реже они способны на сотрудничество и компромисс. По сравнению с испытывающими самоотчуждающее одиночество, они более склонны избегать конфликтов, а если это не удалось, то – реже в них уступать. Противоборство как предпочитаемую стратегию выбрали 22,2 % испытуемых из группы Ото, то есть меньше четверти. Поэтому вряд ли можно говорить, что эта стратегия свойственна лицам, переживающим отчуждающее одиночество.

Предпочитаемой стратегией у них является избегание конфликтов (58,3 %. Различие статистически значимо

по сравнению с группой СО). Причина, по-видимому, в более низкой контактности людей в состоянии ОтО. Интересно отметить, что избегание конфликтов в 19,4 % случаев свойственно людям, имеющим акцентуацию «возбудимость» и в 25 % – «тревожность».



**Рис. 17. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях в группах СО и ОтО**

Люди в состоянии отчуждающего одиночества предпочитают не вступать в конфликты, так как они и без того переживают свое «отделенное» положение в коллективе, а приняв чью-то сторону или выразив собственную позицию (что все-таки случается), они неизбежно окажутся в оппозиции к другим. В семье они далеко не в той

же степени опасаются вступать в какие-то противоречия, так как здесь по большей части чувствуют себя более свободно.

Как уже отмечалось, для этой категории испытуемых характерно понимание своего положения и осознание своего состояния. Эти люди почти всегда называют свою проблему – одиночество, причиной которого считают некоторые особенности своего характера. При этом они обладают определенным честолюбием и не хотят, чтобы близкие замечали какие-то неожиданные перемены в них. Самые интенсивные переживания у этих людей связаны с тем, что они не могут чувствовать себя принятыми в группе (любой), они постоянно ожидают насмешек, упреков, выражения какого-либо недовольства их действиями или поступками, то есть они всегда чувствуют свою отдельность и ничего не могут с этим сделать. Поэтому конфликты остро переживаются ими, хотя внешне это бывает не всегда заметно.

Люди в состоянии отчуждающего одиночества очень чувствительны. Они почти безошибочно определяют настроение и состояние человека или группы. Поэтому для них не составляет большого труда избежать конфликта. Они могут просто удалиться, не прийти на встречу, даже не выйти на работу, хотя тем самым только усугубляют ситуацию. Мало кто из окружающих догадывается о том, что происходит у них в душе.

Изучая стили межличностных взаимоотношений, мы обнаружили статистически значимые различия с КГ в высоких оценках по всем шкалам опросника (см. табл. 18, рис. 18):

- а) преобладание по шкалам «подозрительность» и «зависимость» (достоверность различия – 0,01);
- б) реже встречаются стили «авторитарность», «агрессивность» (достоверность различия – 0,01) и «эго-

истичность», «подчиняемость», «дружелюбность», «альтруизм» (достоверность различия – 0,05).

Таблица 18

**Стили межличностных отношений в КГ и группе ОтО (%).**  
**Высокие оценки**

Группа	Стиль							
	Авторитар- ный	Эгоистиче- ский	Агрессив- ный	Подозри- тельный	Подчиняе- мый	Зависи- мый	Дружелюб- ный	Альтруис- тический
КГ	21	4	8	5	27	20	53	51
ОтО	0	0	0	19,4	13,9	41,7	36,1	30,1
Значения $f^*$	4,8	2,05	2,9	2,36	1,7	2,4	1,73	2,13
Досто- верность различия	0,01	0,05	0,01	0,01	0,05	0,01	0,05	0,05

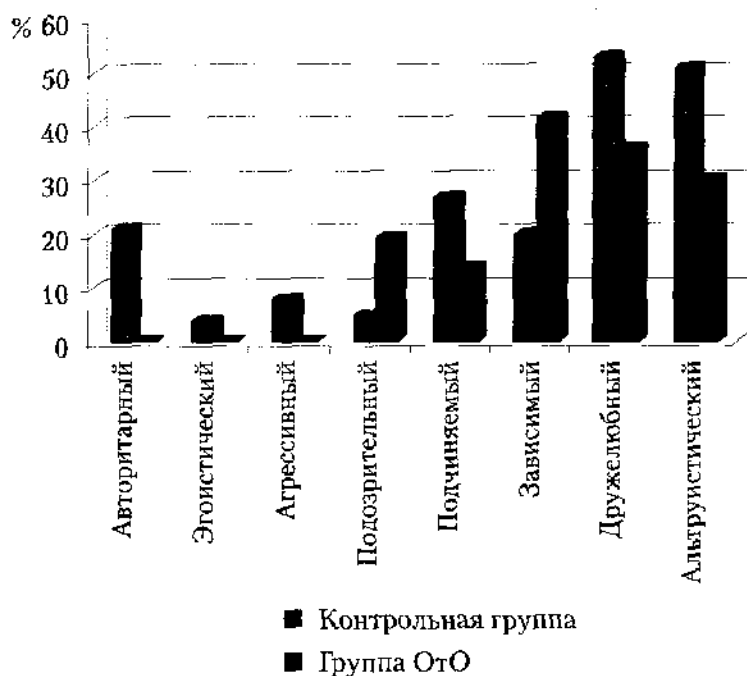
По низким оценкам статистически значимых различий нет (см. табл. 19, рис. 19).

Таблица 19

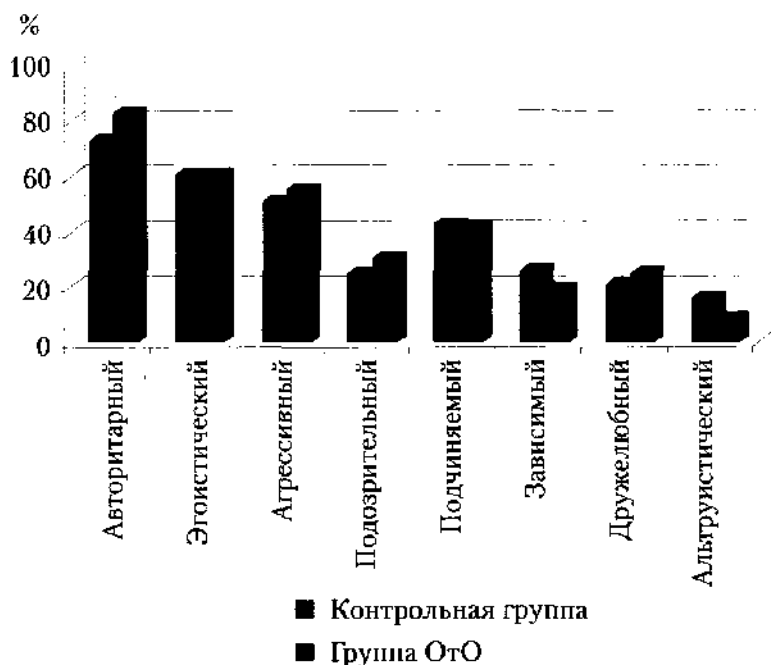
**Стили межличностных отношений в КГ и группе ОтО (%).**  
**Низкие оценки**

Группа	Стиль							
	Авторитар- ный	Эгоистиче- ский	Агрессив- ный	Подозри- тельный	Подчиняе- мый	Зависимый	Дружелюб- ный	Альтруисти- ческий
КГ	73	61	51	25	43	26	21	16
ОтО	83	61	55,6	30,6	41,7	19,4	25	8,3

Группа	Стиль							
	Авторитарный	Эгоистический	Агрессивный	Подозрительный	Подчиняемый	Зависимый	Дружелюбный	Альтруистический
Значения $f^*$	0,6	—	0,3	0,4	0,08	0,3	0,3	0,5
Достоверность различия	—	—	—	—	—	—	—	—



**Рис. 18** Стили межличностных отношений в КГ и группе ОТО. Высокие оценки

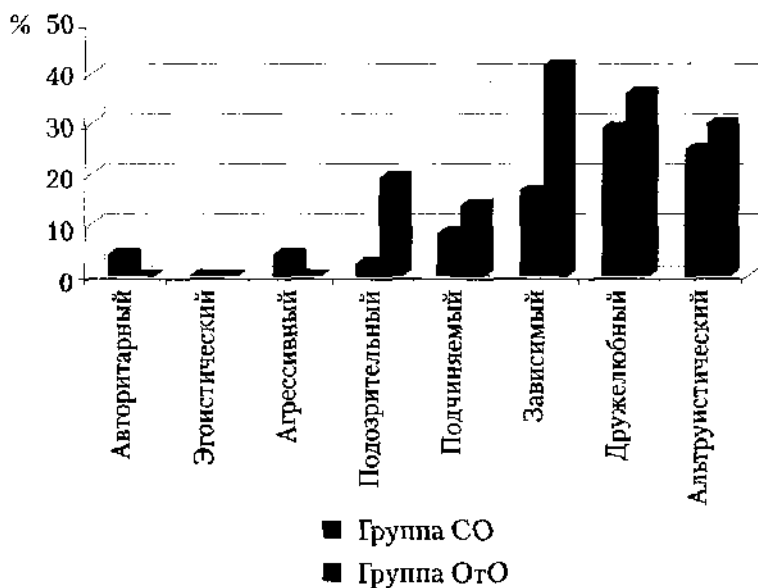


**Рис. 19. Стили межличностных отношений в КГ и группе ОтО. Низкие оценки**

По сравнению с лицами, переживающими СО, статистически значимое различие в высоких оценках наблюдается по шкале «зависимость» (достоверность различия – 0,05) с преобладанием в группе ОтО (см. табл. 20, рис. 20).

**Стили межличностных отношений  
в группах СО и Ото (%). Высокие оценки**

Группа	Стиль							
	Авторитар- ный	Эгоистиче- ский	Агрессив- ный	Подозри- тельный	Подчиняе- мый	Зависи- мый	Дружелюб- ный	Альтруис- тический
СО	4,2	0	4,2	2,5	8,4	16,8	29,2	25
Ото	0	0	0	19,4	13,9	41,7	36,1	30,1
Значения $f^*$	1,53	—	1,53	0,5	0,67	2,09	0,57	0,47
Достовер- ность различия	—	—	—	—	—	0,05	—	—



**Рис. 20. Стили межличностных отношений  
в группах СО и Ото. Высокие оценки**

В низких оценках статистически значимые различие наблюдаются по шкалам (см. табл. 21, рис. 21):

- а) «авторитарность» (достоверность различия – 0,05, преобладание в рассматриваемой группе);
- б) «альтруизм» (достоверность различия – 0,01, преобладание в группе лиц, испытывающих самоотчуждающее одиночество).

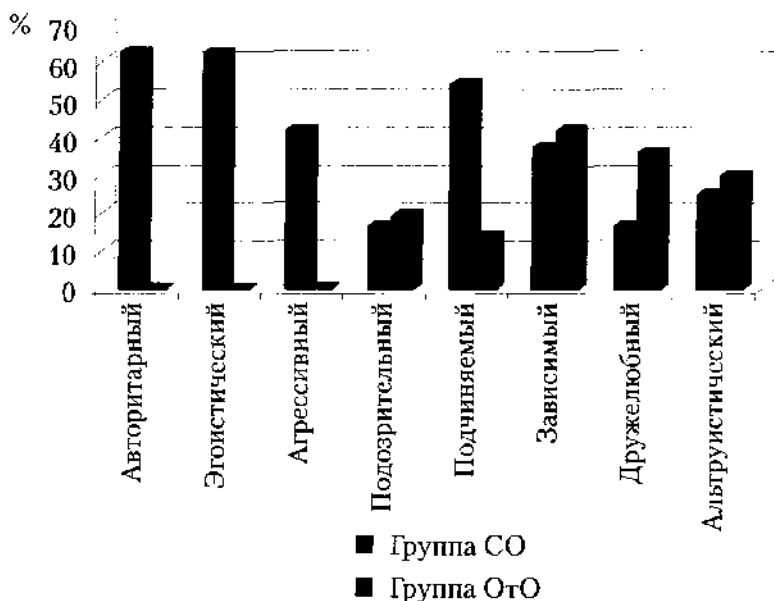
Таблица 21

**Стили межличностных отношений  
в группах СО и ОтО (%). Низкие оценки**

Группа	Стиль							
	Авторитар- ный	Эгоистиче- ский	Агрессив- ный	Подозри- тельный	Подчиняе- мый	Зависи- мый	Дружелюб- ный	Альтруис- тический
СО	62,5	62,5	42	16,8	54,1	37,5	16,8	25
ОтО	0	0	0	19,4	13,9	41,7	36,1	30,1
Значения $f^*$	1,81	0,3	1,1	1,25	0,93	1,53	0,7	3,2
Достовер- ность различия	0,05	–	–	–	–	–	–	0,01

Испытуемые в состоянии отчуждающего одиночества в сравнении с КГ более подозрительны и зависимы по отношению к другим людям, менее авторитарны, агрессивны, эгоистичны, реже склонны к подчинению, не так дружелюбны и альтруистичны. Никто из рассматриваемой выборки не получил высоких оценок по шкалам «авторитарность», «эгоистичность» и «агрессивность». Наши наблюдения подтверждают, что данные стили отношений не свойственны этой группе испытуемых.





**Рис. 21. Стили межличностных отношений в группах СО и Ото. Низкие оценки**

41,7 % в группе Ото получили высокие оценки по шкале «зависимость». Испытуемые в состоянии отчуждающего одиночества многое переживают внутри себя, остро реагируя на малейшие нюансы отношений к ним других людей, тем самым ставя себя в зависимость от них. Часто ответной реакцией человека, который понимает, что кто-то попал от него в зависимость, является отчуждение. Это является косвенным подтверждением того, что отчуждение в данном случае является взаимным, двусторонним, как со стороны субъекта, так и со стороны объекта. Причиной этого может выступать не только зависимость, но и другие, ранее рассмотренные факторы.

Результаты диагностики по тесту Смекала и Кучера показывают, что у лиц, переживающих Ото, по сравнению с КГ значительно чаще встречаются (см. табл. 22, рис. 22а, 22б, 22в,):

- а) высокий и средний уровни личной направленности (достоверность различий – 0,05 и 0,01 соответственно);
- б) средний и низкий уровни коммуникативной направленности (достоверность различия – 0,05);
- в) средний уровень деловой направленности (достоверность различия – 0,05).

У испытуемых, переживающих Ото, значительно реже встречается:

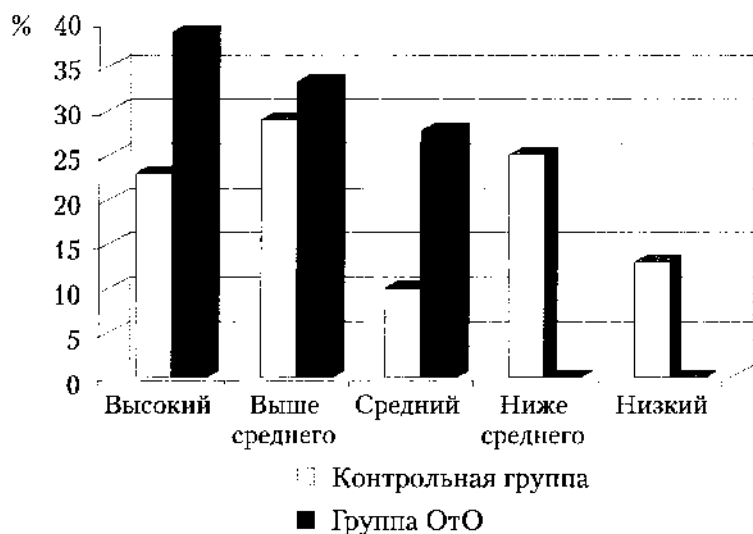
- а) уровень «ниже среднего» личной направленности (достоверность различия – 0,01);
- б) высокий уровень коммуникативной направленности (достоверность различия – 0,01);
- в) уровень «выше среднего» деловой направленности (достоверность различия – 0,05).

Таблица 22

**Направленность личности в КГ и группе Ото (%).**

Личная направленность					
Группа	Уровни				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
КГ	23	29	10	25	13
Ото	38,8	33,3	27,8	0	0
Значения $f^*$	1,75	0,3	2,39	4,6	1,5
Достоверность различия	0,05	–	0,01	0,01	–

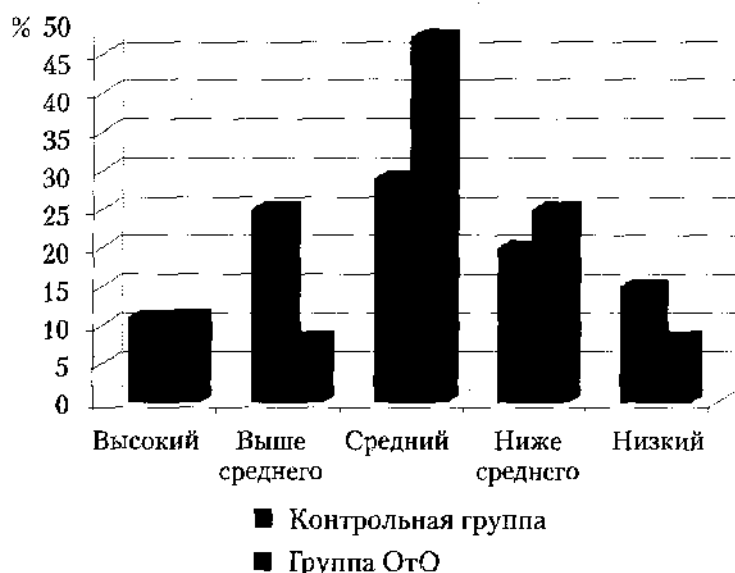
Коммуникативная направленность					
Группа	Уровни				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
КГ	18	20	23	20	19
Ото	4,2	16,8	42	19,4	38,9
Значения $f^*$	2,41	0,5	2,09	0,02	1,96
Достоверность различия	0,01	–	0,05	–	0,05
Деловая направленность					
Группа	Уровни				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
КГ	11	25	29	20	15
Ото	11,1	8,3	47,2	25	8,3
Значения $f^*$	–	2,01	1,68	0,48	0,9
Достоверность различия	–	0,05	0,05	–	–



**Рис. 22а. Личная направленность в КГ и группе ОТО**



**Рис. 22б. Коммуникативная направленность в КГ и группе ОТО**



**Рис. 22в. Деловая направленность в КГ и группе Ото**

По сравнению с испытуемыми в состоянии СО, статистически значимые различия наблюдаются только по среднему уровню коммуникативной направленности (достоверность различия – 0,05). Этот уровень чаще встречается у лиц в состоянии Ото (см. табл. 23, рис. 23а, 23б, 23в.).

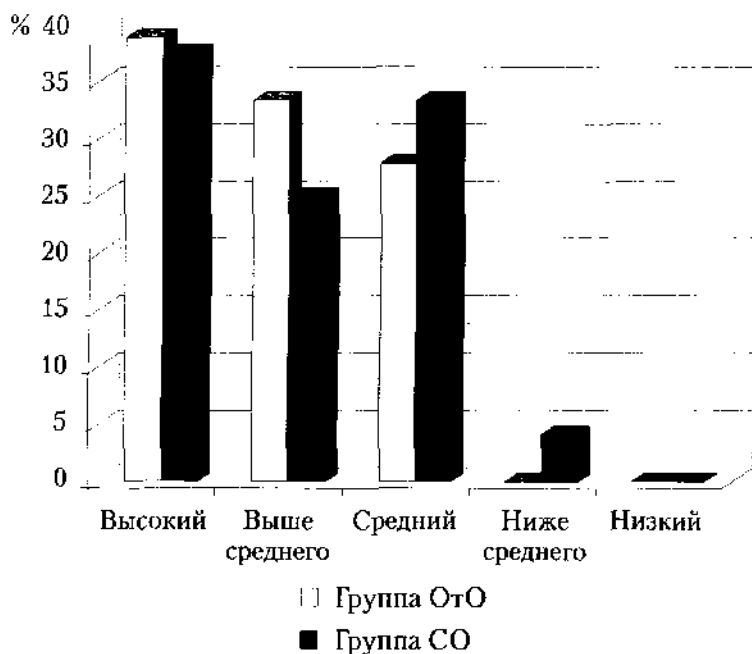
*Таблица 23*

**Направленность личности в группах Ото и СО (%)**

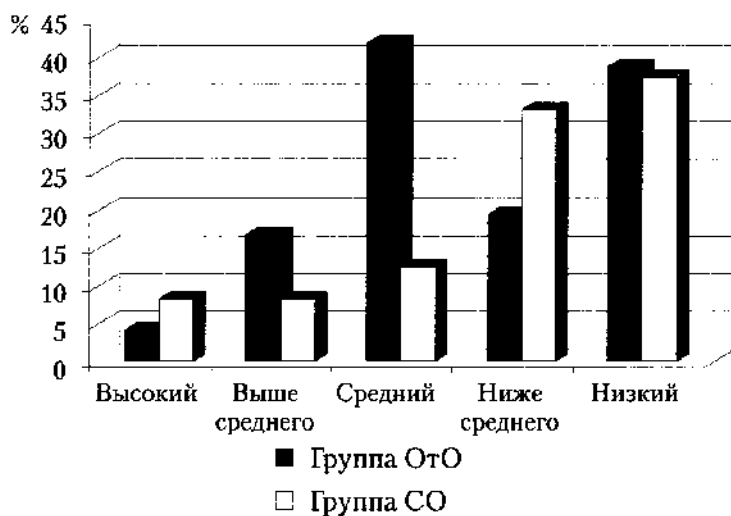
Личная направленность					
Группа	Уровни				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Ото	38,8	33,3	27,8	0	0

Личная направленность					
Группа	Уровни				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
СО	37,5	25	33,3	4,2	0
Значения $f^*$	0,1	0,3	0,3	1,53	0
Достоверность различия	—	—	—	—	—
Коммуникативная направленность					
Группа	Уровни				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
ОтО	4,2	16,8	42	19,4	38,9
СО	8,4	8,4	12,5	33,3	37,5
Значения $f^*$	0,6	0,9	1,85	1,2	0,2
Достоверность различия	—	—	—	—	—
Деловая направленность					
Группа	Уровни				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
ОтО	11,1	8,3	47,2	25	8,3
СО	4,2	16,8	45,8	25	8,4

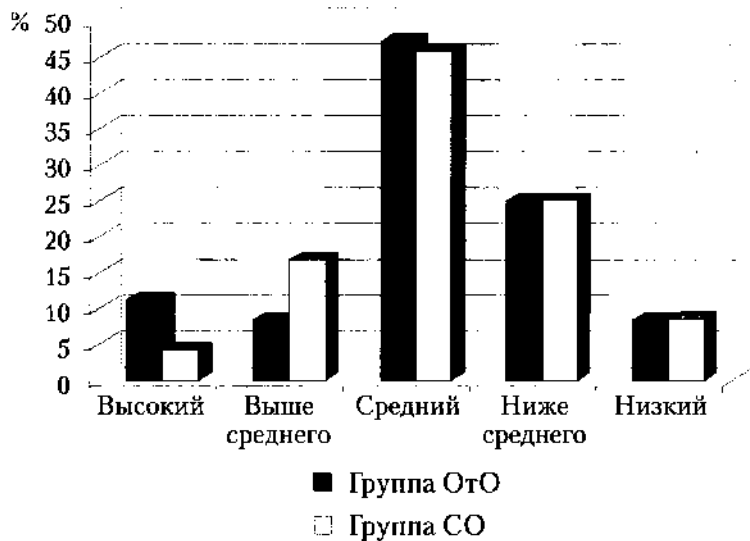
Деловая направленность					
Группа	Уровни				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Значения $f^*$	1,04	0,9	0,3	0	0
Достоверность различия	—	—	—	—	—



**Рис. 23а. Личная направленность в группах Ото и СО**



**Рис. 23б. Коммуникативная направленность в группах ОТО и СО**



**Рис. 23в. Деловая направленность в группах ОТО и СО**



Рассматриваемая категория лиц в большей степени направлена на самих себя, чем те, кто в данный момент не испытывает одиночество. Они чаще имеют низкий уровень коммуникативной направленности и реже высокий. Высокий уровень деловой направленности встречается с одинаковой частотой в КГ и группе ОтО, уровень «выше среднего» чаще наблюдается в КГ.

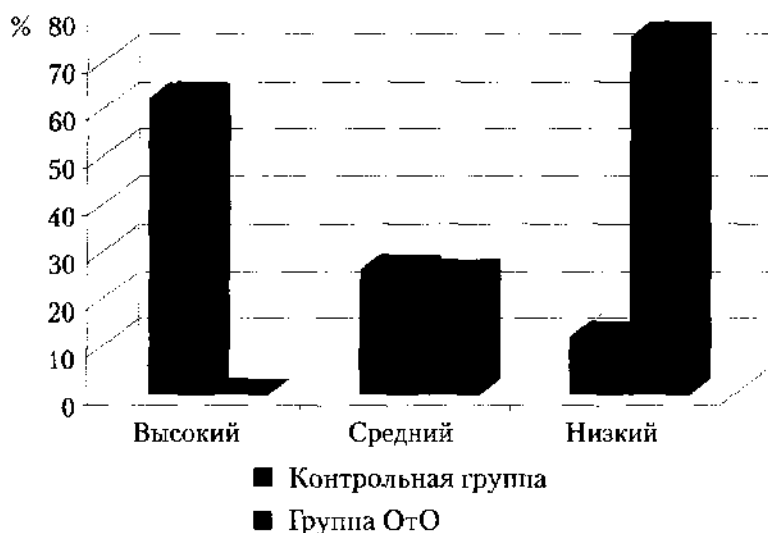
Результаты по тесту Мехрабиана выглядят следующим образом (см. табл. 24, рис. 24).

1. По сравнению с контрольной группой значительно чаще встречается низкий уровень эмпатии (достоверность различия – 0,01) и значительно реже высокий уровень, причем в группе ОтО – 0 % (достоверность различия – 0,01).

Таблица 24

**Уровень эмпатии в КГ и группе ОтО (%)**

Группа	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
КГ	62	26	12
ОтО	0	25	75
Значение $f^*$	8,2	0	8,3
Достоверность различия	0,01	—	0,01



**Рис. 24. Уровень эмпатии в КГ и группе ОТО**

2. По сравнению с лицами, переживающими СО, встречаются (см. табл. 25, рис. 25):

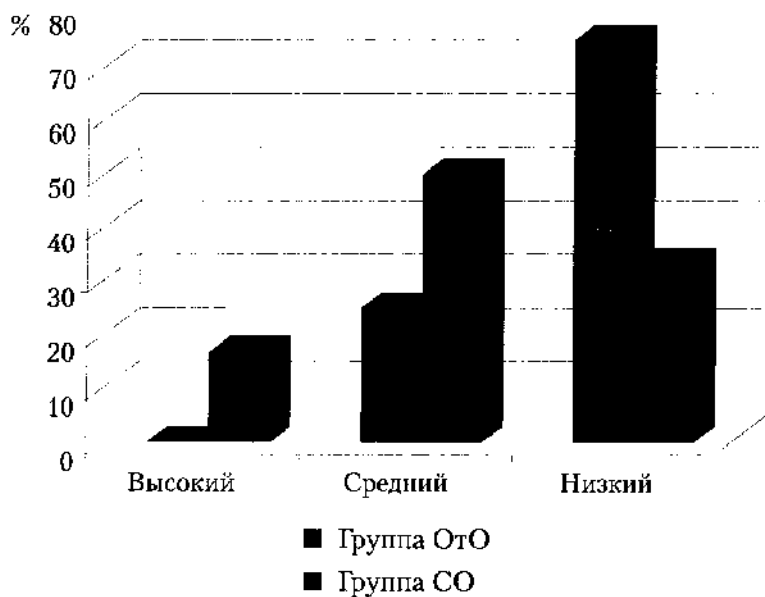
- а) значительно реже высокий и средний уровни эмпатии (достоверность различий – 0,01 и 0,05 соответственно);
- б) значительно чаще – низкий уровень эмпатии (достоверность различия – 0,01).

*Таблица 25*

**Уровень эмпатии в группах ОТО и СО (%)**

Группа	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
ОТО	0	25	75

Группа	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
СО	16,8	50	33,3
Значение $f^*$	3,1	1,9	3,2
Достоверность различия	0,01	0,05	0,01



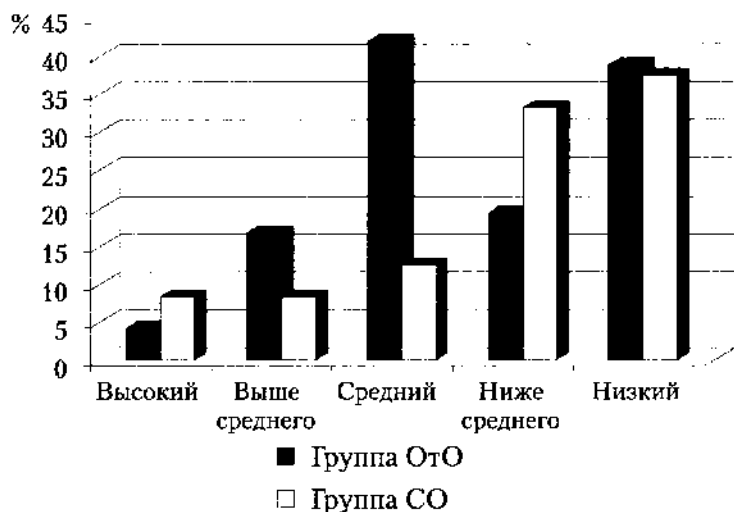
**Рис. 25. Уровень эмпатии в группах ОТО и СО**

У лиц, испытывающих отчуждающее одиночество, согласно данным диагностики и наших наблюдений, более низкий уровень эмпатии по сравнению с двумя другими группами. Эти люди, в силу преобладания отчуждающих процессов над эмпатийными, не могут близко принять чужую радость или чужую беду; не потому, что они черствые или бездушные, а потому, что у них слабо развиты или отчасти блокированы механизмы идентификации.

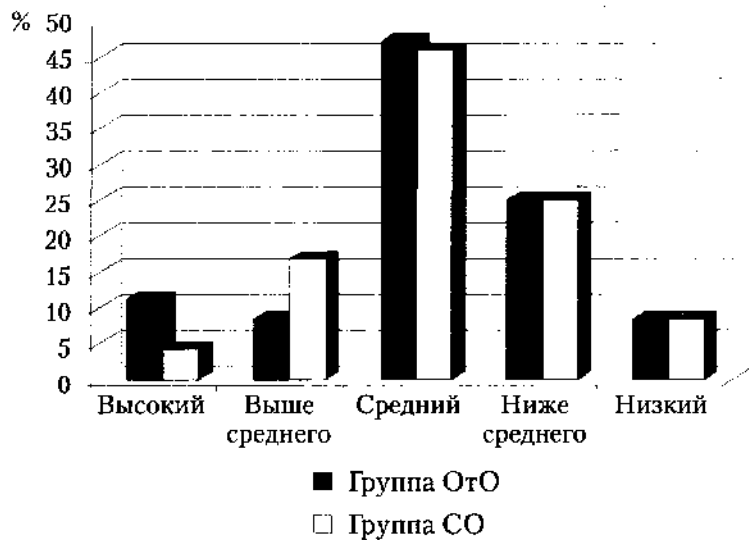
### **3.4. Психологические особенности людей, склонных к уединению**

В работе Маслоу «Мотивация и личность» есть параграф «Потребность в одиночестве; характер самоустранения». Одиночество самоактуализирующихся личностей Маслоу называет потребностью. По определению А. Н. Леонтьева, потребность – это состояние организма, выражающее его объективную нужду в дополнении, которое лежит вне его. Получается, что потребность в одиночестве – это субъективное состояние человека, которое выражает объективную нужду в чем-то, лежащем вне его, то есть для самоактуализирующихся личностей одиночество имеет объективное происхождение и субъективное переживание. То, что одиночество переживается субъективно, не вызывает сомнений, это характерно для всех его видов.

Отличительной особенностью позитивного вида одиночества является то, что, имея внутриличностный генезис, он объективен по происхождению. Психологически устойчивым людям, стремящимся к самоактуализации, состояние одиночества периодически необходимо, например, для переосмысления каких-то жизненных ситуаций или событий, творчества, отдыха и так



**Рис. 23б. Коммуникативная направленность в группах ОТО и СО**



**Рис. 23в. Деловая направленность в группах ОТО и СО**

Рассматриваемая категория лиц в большей степени направлена на самих себя, чем те, кто в данный момент не испытывает одиночество. Они чаще имеют низкий уровень коммуникативной направленности и реже высокий. Высокий уровень деловой направленности встречается с одинаковой частотой в КГ и группе ОтО, уровень «выше среднего» чаще наблюдается в КГ.

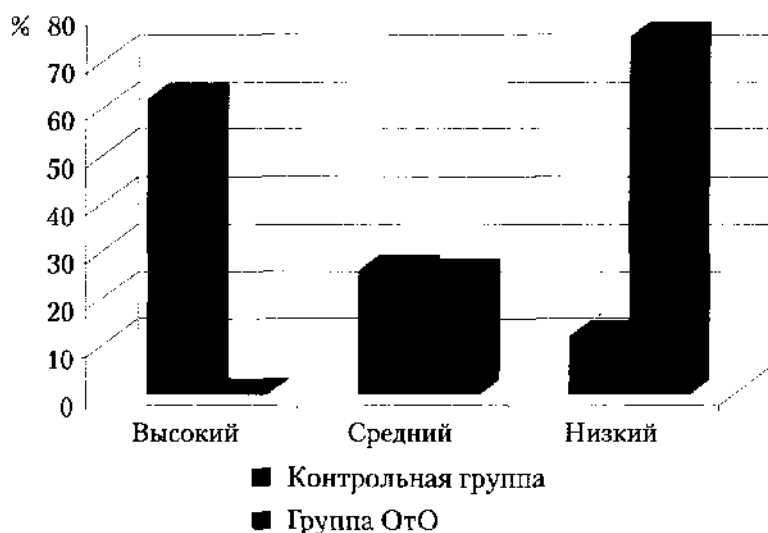
Результаты по тесту Мехрабиана выглядят следующим образом (см. табл. 24, рис. 24).

1. По сравнению с контрольной группой значительно чаще встречается низкий уровень эмпатии (достоверность различия – 0,01) и значительно реже высокий уровень, причем в группе ОтО – 0 % (достоверность различия – 0,01).

*Таблица 24*

**Уровень эмпатии в КГ и группе ОтО (%)**

Группа	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
КГ	62	26	12
ОтО	0	25	75
Значение $f^*$	8,2	0	8,3
Достоверность различия	0,01	–	0,01



**Рис. 24. Уровень эмпатии в КГ и группе ОТО**

2. По сравнению с лицами, переживающими СО, встречаются (см. табл. 25, рис. 25):

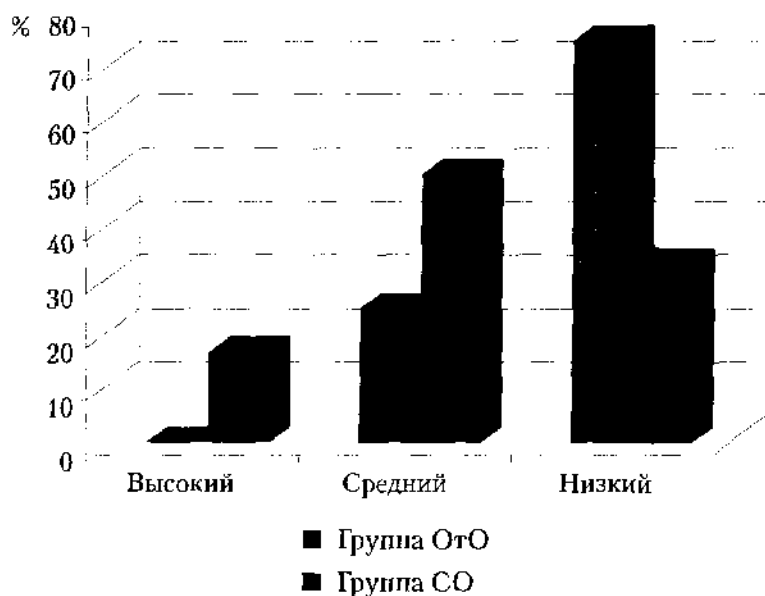
- а) значительно реже высокий и средний уровни эмпатии (достоверность различий – 0,01 и 0,05 соответственно);
- б) значительно чаще – низкий уровень эмпатии (достоверность различия – 0,01).

*Таблица 25*

**Уровень эмпатии в группах ОТО и СО (%)**

Группа	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
ОТО	0	25	75

Группа	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
СО	16,8	50	33,3
Значение $f^*$	3,1	1,9	3,2
Достоверность различия	0,01	0,05	0,01



**Рис. 25. Уровень эмпатии в группах ОТО и СО**



У лиц, испытывающих отчуждающее одиночество, согласно данным диагностики и наших наблюдений, более низкий уровень эмпатии по сравнению с двумя другими группами. Эти люди, в силу преобладания отчуждающих процессов над эмпатийными, не могут близко принять чужую радость или чужую беду; не потому, что они черствые или бездушные, а потому, что у них слабо развиты или отчасти блокированы механизмы идентификации.

### **3.4. Психологические особенности людей, склонных к уединению**

В работе Маслоу «Мотивация и личность» есть параграф «Потребность в одиночестве; характер самоустранения». Одиночество самоактуализирующихся личностей Маслоу называет потребностью. По определению А. Н. Леонтьева, потребность – это состояние организма, выражающее его объективную нужду в дополнении, которое лежит вне его. Получается, что потребность в одиночестве – это субъективное состояние человека, которое выражает объективную нужду в чем-то, лежащем вне его, то есть для самоактуализирующихся личностей одиночество имеет объективное происхождение и субъективное переживание. То, что одиночество переживается субъективно, не вызывает сомнений, это характерно для всех его видов.

Отличительной особенностью позитивного вида одиночества является то, что, имея внутриличностный генезис, он объективен по происхождению. Психологически устойчивым людям, стремящимся к самоактуализации, состояние одиночества периодически необходимо, например, для переосмысления каких-то жизненных ситуаций или событий, творчества, отдыха и так

далее, то есть здесь оно выступает именно как потребность.

Люди, которым субъективно свойственно уединение, и обладающие психологической «устойчивостью», не обращались к нам за помощью, так как в период проведения эксперимента не испытывали в этом необходимости. Для реализации целей исследования мы находили таких людей специально и просили выполнить те методики, которые выбрали для изучения личностных особенностей людей, переживающих разные виды состояния одиночества. Понятно, что группа из пяти человек не может быть репрезентативной, но психологически важно показать, что существует позитивный вид этого состояния. Экспериментально доказанная возможность трансформации самоотчуждающего и отчуждающего одиночества в уединенность может послужить доводом в пользу такого утверждения.

Далее приведены результаты психодиагностики людей, склонных к уединению, по ранее представленной программе.

1. Из пяти человек трое не имеют акцентуаций характера, у одного – «педантичность» и у одного – «тревожность».

2. Двое людей имеют средний уровень личной направленности, двое – выше среднего, один – ниже среднего. Четверо имеют средний уровень коммуникативной направленности, один – высокий. У троих высокий уровень деловой направленности, у одного – средний, у одного – выше среднего.

3. Предпочитаемой стратегией в конфликтных ситуациях является сотрудничество. Заметим, что люди, склонные к уединению, способны использовать все исследуемые стратегии.

4. Относительно стилей межличностных взаимодействий нет ни одной высокой оценки ни по одной шкале, низкие – по шкалам «авторитарность», «эгоистичность», «агрессивность», «подчиняемость», «зависимость», «подозрительность».

5. Эмпатия – у одного человека высокая, у одного низкая и у троих среднего уровня.

Исходя из наших наблюдений за этими людьми (биографии, жизненные истории), возможны некоторые обобщения. Психологические характеристики таких людей показывают, что они отличаются самостоятельностью и стремлением к независимости не только в суждениях, мнениях, но и в бытовых вопросах. Для них характерна высокая степень автономности во всех аспектах жизнедеятельности. Они чувствуют себя потенциально способными к изменениям в своей жизни, если того требуют обстоятельства. Никто из них не пасует перед жизненными трудностями, хотя каждому приходится совсем нелегко с ними справляться. Их взаимоотношения с любимыми людьми отличаются гармоничностью, глубоким проникновением, пониманием. В браке они играют ведущую роль. Как родители эти люди предстают уважаемыми, любимыми и любящими, умными, добрыми, надежными, мудрыми – так их описывают дети. Как коллеги по работе они отличаются серьезностью, ответственностью, надежностью, высоким уровнем профессионализма.

На завершающих стадиях исследования, когда возможность перевода негативных видов одиночества в позитивный была экспериментально подтверждена, мы провели повторную психодиагностику по той же программе тех наших клиентов, которые смогли трансформировать самоотчуждающее или отчуждающее одиночество в уединенность. Всего в данной работе приняло участие 19 чело-

век. Психологические характеристики при этом мало изменились и касались согласованности поведения в социуме с истинными намерениями и собственной позицией. Это касается, к примеру, выбора стратегии поведения в конфликтной ситуации и стилей межличностного взаимодействия.

*Татьяна (43 года), имея высокий уровень коммуникативной направленности, научилась сотрудничать в конфликтных ситуациях и, что особенно важно, стала сама предлагать такое сотрудничество. В некоторых случаях она может пойти на компромисс, что раньше категорически отвергала.*

*Олег (29 лет), имея высокий уровень деловой направленности, сумел снизить показатели агрессивности и авторитарности в межличностных отношениях, повысив при этом показатели дружелюбности и альтруизма. Он научился пользоваться различными стратегиями поведения в конфликтных ситуациях, где раньше предпочитал противоборство.*

*Сергей (26 лет) с высокой личной направленностью, акцентуациями «возбудимость» и «тревожность» остро переживал неумение поддерживать желаемые отношения с нужными ему людьми. Это соответствует высоким показателям по шкалам «эгоистичность», «подозрительность», «зависимость» и низкими – по шкалам «дружелюбность» и «подчиняемость». После посещения групп личностного роста и трех тренингов (по 60 часов каждый) у него изменилась собственная позиция по отношению к собеседникам и партнерам по общению. Сергей научился слушать человека и считаться с его интересами, оставив за собой право иногда побыть одному.*

Речь идет о тенденции к самоопределению и самоутверждению, о самоактуализации. Тем людям, кото-

рым удалось трансформировать негативные модальности одиночества в уединенность, стало свойственно более спокойное отношение к сложным жизненным ситуациям, к конфликтам на работе и в семье. Они больше не стали отказываться от поисков решения проблемы, «впадать» в уныние или отчаяние, перестали приписывать другим людям те или иные мотивы поведения. Показательно, что никто из 19 человек не сказал о том, что он перестал быть одинок, но все согласились с тем, что одиночество их больше не травмирует. Они больше не боятся и не стыдятся этого состояния. Эти люди стали нормально относиться к состоянию одиночества, более того, утверждали, что оно периодически необходимо любому человеку, также как и умение находиться в таком состоянии.

## Выводы

---

Подводя итоги, хотелось бы выделить некоторые психологически важные, существенные моменты.

1. Одиночество – реально существующее психическое явление, которое может быть классифицировано как субъективное психическое состояние, имеющее три основных вида: самоотчуждающее одиночество, отчуждающее одиночество и уединенность.

2. Реализация личностного подхода к изучению одиночества позволила теоретически обосновать и экспериментально доказать существование основных видов этого состояния, рассмотреть модель их происхождения и определить характер влияния на жизнь человека.

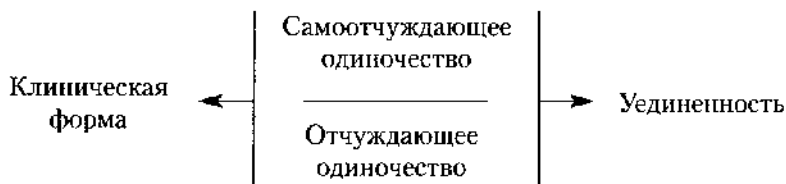
3. Различные виды переживания состояния одиночества порождаются качественно специфическим сочетанием действия в личности базовых психодинамических тенденций: идентификации и обособления. Каждый вид состояния одиночества имеет свой внутриличностный генезис, обуславливающий характер его проявления в жизни человека.

4. Происхождение самоотчуждающего одиночества обусловлено преимущественным действием механизмов идентификации в психологической структуре личности, что может привести к невозможности личностного обособления вследствие отчуждения от собственного «Я», к самопотере, к отсутствию идентификации с самим собой.

Это проявляется, в частности, в сочетании взаимоисключающих личностных и поведенческих характеристик: тревожности, возбудимости и эмотивности характера; противоборства и приспособления в конфликтных ситуациях; наличия всех уровней эмпатии, подозрительности в межличностных отношениях.

5. Происхождение отчуждающего одиночества обусловлено доминированием в личности механизмов обособления, следствием чего является отчуждение человека от других людей и отчуждение людей от него. Это состояние проявляется, в том числе, в тревожности, возбудимости, циклотимности характера; сопротивлении в конфликтных ситуациях, выраженной неспособностью к сотрудничеству и склонности к их избеганию; низком уровне эмпатии; подозрительности и зависимости в межличностных взаимодействиях; четком осознании собственного одиночества.

6. Самоотчуждающее одиночество и отчуждающее одиночество представляют собой пограничные психические состояния. Как и все в психике, указанные виды одиночества являются динамическими образованиями и могут трансформироваться в разных направлениях: при соответствующей профессиональной психологической работе – в уединенность, при отсутствии внешней помощи и внутренних резервов – в клиническую форму одиночества.



7. Клиническая форма одиночества может быть как следствием углубления (при отсутствии психологической помощи) самоотчуждающего или отчуждающего одиночества, то есть следствием предельной идентификации или предельного обособления, так и иметь самостоятельный генезис, обусловленный резким ограничением действия механизмов идентификации и обособления в психологической структуре личности, высокой психической истощенностью, крайней обедненностью психической жизни.

8. Как позитивная форма одиночества может быть рассмотрена способность человека к уединению, то есть субъективно желаемая уединенность, которая характеризуется оптимальным соотношением процессов идентификации и обособления в индивидуальном психическом пространстве человека. Одним из условий конструктивного вида одиночества – уединенности – может выступать психологическая устойчивость личности, механизмами которой являются способность к саморегуляции и личностная рефлексия.

9. Психологическая помощь при трансформации самоотчуждающего и отчуждающего одиночества в уединенность заключается в предоставлении человеку возможностей личностного роста и совершенствования, повышении его индивидуальных психических потенций, катализации процессов самопознания и рефлексии, в развитии ответственности, формировании новых конструктов сознания, в том числе – в осмыслении истоков, причин своего одиночества и осознании возможностей конструктивного его использования. Наиболее эффективными способами достижения перечисленного являются активные групповые формы психологической работы в сочетании с индивидуальной психологической поддержкой.



## Заключение

---

При анализе феномена одиночества нельзя не обратить внимания на то, что в отечественной психологии долгие годы наблюдается синонимизация понятий «одиночество» и «изоляция». Одиночество трактуется как проявление, следствие объективной изоляции человека и психогенный фактор, вызывающий различные «острые психические состояния». В последнее десятилетие намечается другая тенденция к собственно психологической оценке и объяснению этого феномена как субъективного и далеко не однозначного переживания.

Появился ряд газетных и журнальных статей, очерков, публикаций, посвященных проблеме одиночества человека в социуме. Эта извечная проблема как бы легализовалась, актуализировалась, причем безотносительно к какой-либо конкретной социальной или возрастной группе. Одиночество обнаружило себя и среди пожилых, и среди подростков и, что особенно тревожно, среди взрослых, работоспособных, социально задействованных людей.

Понятно, что этому в немалой степени способствует сама обстановка в стране, социально-экономическая нестабильность, переходность, кризисность, порождающие у человека чувство незащищенности, нереализованности, брошенности.

Остро возросла необходимость оказания людям психологической помощи, поддержки, психологического сопровождения человеческой деятельности, самой

жизни. Этому способствует открытие соответствующих государственных и частных структур: медико-психолого-социальных центров, отделений психологической помощи, телефонов экстренной психологической помощи, телефонов «доверия» для разных категорий людей, кризисных стационаров, отделений реабилитации и др. Люди перестают опасаться обращений к психологу, психотерапевту, психоконсультанту, доверяют им свои жизненные, душевные невзгоды, среди которых все чаще встречается одиночество.

Специфика описанной в исследовании экспериментальной группы (ЭГ) состоит в том, что она была сформирована только из клиентов, обратившихся в Отделение психологической помощи и определивших одиночество как свою основную психологическую проблему. Для отбора такой группы специалистами отделения была проведена большая подготовительная работа. Психологи выступали с мини-лекциями в различных учреждениях, производственных цехах, на родительских собраниях в школах, перед стационарными больными в клиниках, в Центре труда и занятости, на радио, телевидении, в областных и региональных периодических изданиях. Специально были разработаны и распространены рекламные листки, предназначенные для населения города.

Одиночество называют «чумой XX века» [101], что заставляет задуматься не только о его социальных корнях и последствиях, но и о личностно обусловленных, психологических причинах и проявлениях этого состояния.

Проведенное исследование показало, что феномен человеческого одиночества может и должен рассматриваться на психологическом уровне в качестве переживаемого, отраженного явления – состояния, отвечающего недостатку для субъекта признания, отклика, единения с другими людьми.

Одиночество как объективное явление, как факт той или иной изоляции человека от социума не всегда приводит к собственно психологическому вторичному его проявлению и, соответственно, переживанию. Существует некое распределение, домен субъективного одиночества: от литературно знаменитых «лишних» людей до сверхколлективизма и конформизма, от душевных страданий одинокого человека до эйфории растворения в людском сообществе.

Мы постарались показать, что оба традиционно выделяемых механизма социализации человека и его психики (идентификация и обособление) могут привести субъекта к феноменологии одиночества.

Это путь через обособление: автономия, отчуждение, аутизм, суперинтроверсия, одиночество.

Это путь через идентификацию: аффилиация, сопричастность, сверхэкстраверсия и коллективизм, деперсонализация, самоотчуждение, одиночество.

В обоих вариантах при соответствующей психологической и психотерапевтической помощи возможен переход от субъективно негативного переживания одиночества к позитивному состоянию уединенности, когда рефлексивные категории и конструкты «Я», «Мы», «Они» находятся в некотором устойчивом для субъекта сочетании. Это одно из проявлений общей психологической устойчивости личности. В таком случае можно говорить о формировании у человека особой потребности в одиночестве, существование и удовлетворение которой является, по-видимому, одним из необходимых условий психического и личностного развития.

Изучение конкретных проявлений состояния одиночества, их многообразия и многоаспектности поставило перед нами задачу классификации этого состояния на основные виды и прослеживания их генезиса. Здесь пред-

ставлена линейная модель возникновения этого состояния – от идентификации к обособлению, позволяющая выделить отчуждающее, самоотчуждающее одиночество и уединенность. Несомненно, возникновение этого переживания имеет и другие источники, механизмы, измерения и проявления.

Существуют, конечно, и другие психологические основания для выделения видов одиночества, например, поведенческого, интеллектуального, эмоционального, морального и др. Одним из критериев классификации одиночества может служить и его объект, то есть тот или то, по отношению к кому или к чему субъект переживает свою отъединенность: семья, группа, страна, мир в целом. Существенна и сама форма переживания: эмоция, настроение, чувство, страсть и т. п.

Дальнейшего и систематического исследования заслуживает вопрос о личностной детерминации переживания одиночества: иерархия потребностей, темпераментальные свойства, специфика сознания и самосознания, многомерные параметры эмоциональности как свойства личности, стадии онтогенеза, профессионального становления, психология жизненного пути, психический опыт человека и многое другое.

Нельзя забывать и о практическом, прикладном значении изучения данной проблемы. Оказание профессиональной помощи человеку, страдающему от своего одиночества, должно составлять конечный психологический смысл исследования этого психического феномена.

## Библиография

---

1. Абраменкова В. В. Проблемы отчужденности в отечественной психологии // Вопросы психологии. – 1990. – № 1. – С. 5–12.
2. Абрамова Г. С. Введение в практическую психологию. – М.: Академия, 1996. – 190 с.
3. Абульханова-Славская К. А. Психологические и жизненные потери (к проблеме экологии человека) // Психология личности в условиях социальных изменений. – М.: ИПРАН, 1993. – С. 7–21.
4. Абульханова-Славская К. А. О путях построения типологии личности. – М.: ИПРАН, 1980.
5. Адлер А. Индивидуальная психология // История зарубежной психологии. 30–60-е годы XX века. – М., 1986. – 320 с.
6. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. – М.: Дайджест, 1996. – 230 с.
7. Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства. – М.: Медицина, 1993. – 180 с.
8. Алиев Х. Этюды о саморегуляции. – М., 1993. – 120 с.
9. Алиев Х. Защита от стресса. – М., 1996. – 70 с.

10. Амбраумова А. Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика. // Психологический журнал. – 1985. – № 6. – С. 107–115.
11. Амбраумова А. Г., Постовалова Л. И. Мотивы самоубийства // Социологические исследования. – 1987. – № 6. – С. 53–55.
12. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды. В 2-х томах. – М.: Педагогика, 1980. – Т. 1. – 220 с.
13. Ананьев Б. Г. Психология и проблемы человекознания. – М.; Воронеж, 1996. – 170 с.
14. Андрусенко В. А. Социальный страх. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 1995. – 210 с.
15. Андрусенко В. А. Словарь душевных и духовных терминов. – Екатеринбург, 1993. – 30 с.
16. Антонян Ю. М. Психология отчужденной личности и преступное поведение. Генезис и профилактика дезадаптационных преступлений. – Ереван: Айастан, 1987. – 90 с.
17. Ассаджиоли Р. Психосинтез. – М., 1992. – 400 с.
18. Асмолов А. А. Культурно-историческая психология и конструирование миров. – М.; Воронеж, 1996. – 360 с.
19. Басин Ф. В., Бурлакова М. К., Волков В. Н. Проблемы психологической защиты //

- Психологический журнал – 1988. – № 3. – С. 78–87.
20. Баскаков В. Ю. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. – М.: Смысл, 1997. – 110 с.
  21. Бердяев Н. А. Я и мир объектов. – М.: Республика, 1994. – 190 с.
  22. Бердяев Н. А. Опыт философии одиночества и общения. – М.: Республика, 1993. – 390 с.
  23. Бердяев Н. А. Философия свободного духа. – М.: Республика, 1994. – 260 с.
  24. Бердяев Н. А. О назначении человека. – М.: Республика, 1993. – 130 с.
  25. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. – СПб., 1991. – 210 с.
  26. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – Л.: Дайджест, 1992. – 290 с.
  27. Берн Э. Трансактный анализ в группе. – М.: Лабиринт, 1994. – 310 с.
  28. Блазер А., Хайм Э., Рингер Х., Томмен М. Проблемно-ориентированная психотерапия. – М., 1998. – 180 с.
  29. Бонхеффер Д. Сопротивление и покорность. – М.: Прогресс, 1994. – 170 с.
  30. Вейнингейер О. Пол и характер. – М.: Форум, 1991. – 170 с.

31. Вейс Р. Вопросы изучения одиночества // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989.
32. Ветров С. А. Отчуждение в трансформируемом обществе // Автореф. дисс. канд. псих. наук / Омский гос. Университет. – 1995. – 16 с.
33. Вебер Вилфрид. Терапевтический диалог. Программа обучения. – М., 1995. – 80 с.
34. Выготский Л. С. Психология развития как феномен культуры. – М.; Воронеж, 1996. – 140 с.
35. Ганзен В. А., Юрченко В. Н. Системный подход к анализу, описанию и экспериментальному исследованию психических состояний человека // Психические состояния. – Л., 1981. – Вып. 10.
36. Гегель Г. Работы разных лет. – М., 1970. – 310 с.
37. Глобальные проблемы и общечеловеческие ценности. – М.: Прогресс, 1990. – 510 с.
38. Глозман Ж. В. Личность и нарушения общения. – МГУ, 1987. – 170 с.
39. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. – Минск: Харвест, 1997. – 580 с.
40. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. – М., 1989. – 200 с.
41. Гроф С., Хэлифакс Дж. Человек перед лицом смерти. – М., 1996. – 120 с.
42. Гуссерль Э. Философия как строгая наука // Логос. Международный ежегодник по фило-



- софии культуры. – М.: Мусагет, 1911. – Кн. 1.
43. Данилова В. Л. Как стать собой. Психотехника индивидуальности. – М.: Интерпракс, 1994. – 60 с.
44. Джонг-Гирвельд Д., Раадшелдерс Д. Типы одиночества // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989.
45. Долгинова О. Б. Одиночество и отчужденность в подростковом и юношеском возрасте // Дисс. канд. псих. наук. – СПб., 1996. – 160 с.
46. Дюркгейм Э. Самоубийство: социологический этюд. – М.: Мысль, 1994. – 80 с.
47. Дьяченко И. С. Демонстрируемые и скрывающиеся качества в системе личности // Автореф. дисс. канд. псих. наук / Институт развития личности РАН. – М., 1995. – 16 с.
48. Жариков Е. С. Психологические средства стрессоустойчивости. – М., 1990. – 70 с.
49. Зимбардо Ф. Застенчивость. – М.: Педагогика, 1991. – 140 с.
50. Ильин И. А. Путь к очевидности. – М.: Республика, 1993. – 120 с.
51. Ильин И. А. Философия Гегеля как учение о конкретности Бога и человека. – СПб., 1994. – 110 с.
52. Камю А. Миф о Сизифе. Эссе об абсурде // Сумерки богов. – М., 1992.

53. Кан Майкл. Между психотерапевтом и клиентом: новые взаимоотношения. – СПб., 1997.
54. Карнеев Р. К. Индивидуально-личностные факторы диалогического общения // Автореф. дисс. канд. псих. наук. – М., 1996. – 16 с.
55. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. – М.: Класс, 1986. – 320 с.
56. Колесников Г. Общение и обособление личности как общесоциологические категории // Дисс. канд. философ. наук. – Л.: ЛГУ, 1978.
57. Кон И. С. Многоликое одиночество // Знание – сила. – 1986. – № 12. – 42 с.
58. Кон И. С. Психология юношеского возраста. – М.: Просвещение, 1979. – 170 с.
59. Кон И. С. Открытие «Я». – М., 1978. – 90 с.
60. Кон И. С. Дружба. – М., 1987. – 70 с.
61. Кондрашенко В. Т., Донской Д. И. Общая психотерапия. – Минск.: Высшая школа, 1997.
62. Конохов Н. И. Словарь-справочник по психологии. – М., 1996.
63. Кузнецов О. Н., Лебедев В. И. Психология и психопатология одиночества. – М., 1972.
64. Кутрона К. Поступление в колледж: одиночество и процесс социальной адаптации // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989.
65. Куртиян С. В. Одиночество как социальное явление // Автореф. дисс. канд. соц. наук / Институт молодежи. – М., 1995.

66. Крупник Е. П. Проблема психологической устойчивости // Психологические аспекты социальной нестабильности. – М., 1995.
67. Крупник Е. П., Тагирова Р. А. Изучение проблемы устойчивости в разных психологических школах // Психология человека в условиях социальной нестабильности. – М., 1994.
68. Кьеркегор С. Страх и трепет. – М.: Республика, 1993.
69. Кьеркегор С. Несчастнейший // Северные цветы. – СПб., 1908. – Кн. 4.
70. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. – М.: Просвещение, 1964.
71. Лейнг Р. У. Разделенное Я. – Киев, 1995.
72. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения в 2-х томах. – М.: Педагогика, 1983.
73. Линдеман Х. Система психофизиологической саморегуляции. – М.: РЭНАР, 1992.
74. Лободин В. Т. Самоанализ и познание внутреннего мира. – СПб.: ИК Комплекс, 1996.
75. Лободин В. Т. Трудное счастье совершенства. – СПб.: ИК Комплекс, 1997.
76. Лосский Н. О. Бог и мировое зло. – М.: Республика, 1994.
77. Льюис К. С. Любовь. Страдание. Надежда. – М.: Республика, 1992.

78. Малисова И. Ю. Рефлексивный и коммуника-  
тивные компоненты межличностного понима-  
ния // Автореф. дисс. канд. псих. наук. – М.,  
1995.
79. Маслоу А. Мотивация и личность // Курс  
практической психологии. – Ижевск, 1957.
80. Марасанов Г. И. Социально-психологический  
тренинг. – М.: Совершенство, 1998.
81. Маркон А. С. Личностная зависимость и осво-  
бождение от нее // Дисс. канд. псих. наук. – М.,  
1997.
82. Менегетти А. Система и личность. – М.: Среб-  
ряные нити, 1996.
83. Мид М. Одиночество, самостоятельность  
и взаимосвязь в контексте культуры // *Ла-  
биринты одиночества*. – М.: Прогресс,  
1989.
84. Миюскович Б. Одиночество: междисципли-  
нарный подход // *Лабиринты одиночества*. –  
М.: Прогресс, 1989.
85. Мольц М. Я – это я, или как стать счастли-  
вым. – СПб.: Лениздат, 1992.
86. Мухина В. С. Проблема генезиса личности. –  
М., 1985.
87. Мясищев В. Н., Карвасарский Б. Д., Либих  
С. С., Тонконогий И. М. Основы общей и ме-  
дицинской психологии. – М.: Медицина,  
1968.

88. Немов Р. С., Кирпичник А. Г. Путь к коллективу: книга для учителя о психологии ученического коллектива. – М., 1988.
89. Немов Р. С. Психология. – М.: Просвещение, 1994.
90. Неплох Я. М. Человек, познай себя! – СПб.: Наука, 1991.
91. Ницше Ф. Злая мудрость // Избранные произведения. – М.: Просвещение, 1993.
92. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности. – М.: Просвещение, 1991.
93. Осколкова С. Н. Депрессивные состояния в общемедицинской практике. – М., 1996.
94. Пауэлл Джон. Как устоять в любви. – М.: Лига-Фолиант, 1993.
95. Пепло Л., Мицелли М., Мораш Б. Одиночество и самооценка // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989.
96. Перлман Д., Пепло Л. Теоретические подходы к одиночеству // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989.
97. Перов А. К. Структура личности. Диалектика взаимосвязи между психическими процессами, состояниями и свойствами // Вопросы психологии личности и труда. – Свердловск, 1973. – С. 17–52.
98. Погосян В. А. Проблема отчуждения в «Феноменологии духа» Гегеля. – Ереван, 1973.

99. Покрасс М. Л. Терапия поведением. – Самара, 1997.
100. Покровский Н. Е. Одиночество и аномия // Дисс. докт. соц. наук. – М., 1996.
101. Покровский Н. Е. Человек, одиночество, гуманизм // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989.
102. Померанц Г. Собираение себя. – М.: ЛИА «Док», 1995.
103. Приходько Д. Н. Отчуждение и пути его преодоления // Дисс. в виде доклада докт. фило-соф. наук / Томский гос. Университет, 1993.
104. Приходько Д. Н. Образование и преодоление остаточных явлений отчуждения. – Томск, 1981.
105. Прохоров А. О. Теоретические и практические аспекты проблемы психических состояний личности. – Самара, 1991.
106. Прохоров А. О. Психические состояния и их функции. – Казань, 1994.
107. Прутченков А. С. Трудное восхождение к себе. – М., 1995.
108. Психология: Словарь / Под ред. А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского. – М., 1990.
109. Психология человека в условиях социальной нестабильности / Под ред. Сосновского Б. А. – М., 1994.
110. Психология и психоанализ характера. Хрестоматия. – Самара: Бахрах, 1997.

111. Психология масс / Под ред. Райгородского Д. Я. – Самара: Бахрах, 1998.
112. Пузанова Ж. В. Одиночество и общение (философско-социологический аспект) // Дисс. канд. философ. наук / Российский университет дружбы народов. – М., 1995.
113. Рассел Д. Измерение одиночества // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989.
114. Рейнуотер Дж. Как стать собственным психотерапевтом. – КОФР, 1997.
115. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Дайджест, 1994.
116. Роджерс К. К науке о личности // История зарубежной психологии. – М., 1986.
117. Розанов В. В. Уединенное. – М., 1991.
118. Розанов В. В. Сумерки просвещения. – М.: Просвещение, 1990.
119. Рубинштейн К., Шейвер Ф., Опыт одиночества // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989.
120. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: В 2-х томах. – М.: Педагогика, 1989.
121. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – М.: Прогресс, 1993.
122. Рук К., Пепло Л. Перспективы помощи одиноким // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989.

123. Руткевич А. М. От Фрейда к Хайдеггеру: Критические очерки экзистенциального психоанализа. – М., 1985.
124. Садлер У., Джонсон Т. От одиночества к анемии // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989.
125. Сандлер Д., Дэр К., Холдер А. Пациент и его психоаналитик. – Воронеж, 1993.
126. Сартр Ж. -П. Экзистенциализм – это гуманизм // Сумерки богов. – М., 1992.
127. Сейденберг Р. Одинокый брак в корпоративной Америке // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989.
128. Селье Г. Когда стресс не приносит горя. – М., 1992.
129. Серма В. Некоторые ситуативные и личностные корреляты одиночества // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989.
130. Скворцов А. В. Метод беседы на телефоне доверия в профессиональных представлениях консультантов // Автореф. дисс. канд. псих. наук. – М., 1996.
131. Слободчиков В. И. Психологические проблемы становления внутреннего мира человека // Вопросы психологии. – 1992. – № 6.
132. Соловей П. Пройти сквозь одиночество // Аврора. – 1985. – № 11. – С. 116–121.
133. Соловьев В. С. Смысл любви. – М., 1994.



134. Сосновикова Ю. Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика. – Горький, 1975.
135. Сосновский Б. А. Мотив и смысл. – М.: Прометей, 1993.
136. Спирин А. Д. Личность и отчуждение в свете двух мировоззренческих концепций. – Томск, 1995.
137. Старовойтова Л. И. Одиночество: социально-философский анализ // Дисс. канд. философ. наук. – М., 1995.
138. Страхов И. В. Психические состояния и такт учителя // Вопросы психологии. – 1966. – Вып. 3. – С. 153–164.
139. Стуруа М. Одиночество // Известия. – 1967. – С. 190 –193.
140. Сулимова Т. С. Социальная работа и конструктивное разрешение конфликтов. – М.: Институт практической психологии, 1996.
141. Тихонов Г. М. Феномен одиночества: опыт философско-социологического анализа // Дисс. канд. философ. наук. – Екатеринбург, 1992.
142. Торо Г. Д. Уолден, или Жизнь в лесу. – М., 1980.
143. Трубецкой Е. Н. Смысл жизни. Онтология. – М., 1994.
144. Улыбина Е. В. Обыденное сознание. Структура и функции. – Ставрополь, 1998.

145. Урсано Р., Зонненберг С., Лазар С. Психодинамическая психотерапия. – М., 1992.
146. Усман, Ахмат Ибрагим. Развитие проблемы обособления и отчуждения как механизма онтогенеза личности в возрастной психологии // Дисс. канд. псих. наук. – МГУ, 1987.
147. Фанти С. Микropsихоанализ. – М., 1995.
148. Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. – М.: Российский открытый университет, 1992 – Вып. 1, 2, 3, 4.
149. Фейдимен Д., Фрейгер Р. Теория и практика личностно-ориентированной психологии. – М., 1995.
150. Фельдштейн Д. И. Психология развивающейся личности. – М.; Воронеж, 1996.
151. Флоренский П. А. Столп и утверждение истины. – М., 1990. – Т. 1.
152. Франк С. Смысл жизни. – Минск, 1992.
153. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Дайджест, 1990.
154. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. – М.: Педагогика, 1993.
155. Фрейд З. Психология бессознательного. – М., 1989.
156. Фрейд З. Толкование сновидений. – Ереван, 1991.
157. Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия. – М., 1992.

158. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. – М., 1991.
159. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. – М.: Республика, 1994.
160. Фромм Э. Душа человека. – М.: Республика, 1992.
161. Фромм Э. Человек для самого себя // Психоанализ и этика. – М.: Республика, 1993.
162. Фромм Э. Революция надежды // Психоанализ и этика. – М.: Республика, 1993.
163. Фромм Э. Психоанализ и религия // Сумерки богов. – М., 1989.
164. Фромм Э. Бегство от свободы. – М.: Дайджест, 1990.
165. Фромм Э. Иметь или быть. – М., 1990.
166. Фромм Э. Здоровое общество // Психоанализ и культура. – М., 1995.
167. Фромм Э. Человек одинок // Иностранная литература. – 1996. – № 1.
168. Фромм Э. Искусство любви. – Минск: Полифакт, 1991.
169. Фурдуй Ф. И. Стресс и одиночество // Стресс и здоровье. – Кишинев, 1990.
170. Хайдеггер. Кант и проблема метафизики. – М.: Логос, 1997.
171. Хамитов Н. В. Одиночество женское и мужское. – Киев: Научная мысль, 1995.

172. Халфина М. Л. Одиночество // Дела семейные... – Томск, 1986.
173. Хаулс В. Курс – одиночество. – М., 1969.
174. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. – М.: Дайджест, 1993.
175. Хорни К. Женская психология. – СПб., 1993.
176. Хорни К. Наши внутренние конфликты. – М.: Дайджест, 1992.
177. Хоровиц Л., Френч Р., Андерсон К. Прототип одинокой личности // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989.
178. Хьел Л., Зиглер Д. Теории личности. – М.; Харьков; Минск; СПб., 1997.
179. Хилман Дж. Сто лет одиночества // Московский психотерапевтический журнал. – 1997.
180. Черепухин Ю. М. Социальные проблемы мужского одиночества в условиях крупного города // Дисс. канд. соц. наук / Институт социологии РАН. – М., 1995.
181. Черникова А. О. Эмоции в спорте. – М., 1962
182. Чеснокова И. И. О тенденции исследования состояний личности в советской психологии // Психология личности и образ жизни. – М., 1987.
183. Чуйкова Т. С. Саморегуляция активности при преодолении человеком кризиса, связанного с потерей работы // Автореф. дисс. канд. псих. наук. – М., 1998.

184. Швабл Ю. М., Данчева О. В. Одиночество. – Киев, 1991.
185. Шемякова Е. В. Устойчивость и неустойчивость в природных и социальных системах // Автореф. дисс. канд. соц. наук / Рос. академия гос. службы при Президенте РФ. – М., 1995.
186. Шерток Л. Непознанное в психике человека. – М.: Прогресс, 1995.
187. Шпет Г. Г. Психология социального бытия. – М.; Воронеж, 1996.
188. Э. Эрикссон Идентичность: юность и кризис. – М.: Прогресс, 1996.
189. Юнг Карл Густав. Психологические типы. – М.: Университетская книга, 1996
190. Юнг К. Г. Конфликты детской души. – М., 1995.
191. Юнг К. Г. Аналитическая психология. Прошлое и настоящее. – М., 1995.
192. Юнг К. Г. Тсвистокские лекции. – Киев, 1995.
193. Юнг К. Г. Аналитическая психология. – СПб., 1994.
194. Юнг К. Г. Проблема души нашего времени. – М.: Просвещение, 1993.
195. Якушин В. А. О связи психических состояний и свойств личности // Психические состояния. – Л., Вып. 10. – С. 17–29.

196. Янг Дж. Одиночество, депрессия и когнитивная терапия: теория и ее применение // Лабиринты одиночества. – М., Прогресс, 1989.
197. Ярошевский М. Г. Наука о поведении: русский путь. – М.; Воронеж, 1996.
198. Dan P. Mc. Adams. Power Intimacy, and Life Story. (Personological Inquiries into Identity). – New-York; London: The Guilford Press, 1988. – 336 p.
199. Beck A. T. Cognitive therapy and the emotional disorders. – New York: International Universities Press, 1976.
200. Fromm-Reichmann F. Loneliness. // Psychiatry. – 1959. – 22. – P. 1–15.
201. Lopata H. Z. Loneliness: Forms and components. // Social Problems. – 1969. – 17. – P. 248–262.
202. Moustakas C. E. Portraits of loneliness and love. Englewood Cliffs. – N. J.: Prentice-Hall, 1975.
203. Risman D., Denney R. & Glazer N. The lonely crowd. – New Haven: Yale University Press, 1950.
204. Rogers C. The lonely person and his experience in encounter group // C. Rogers on encounter groups. – New York, 1970.
205. Rogers C. The loneliness of contemporary man as seen in the «case of Ellen West» // Annals in Psychiatry. – 1961. – 3.

206. Sullivan H. S. The interpersonal theory of psychiatry. – New York: Norton, 1953.
207. Zilboorg G. Loneliness // Atlantic Monthly. – January, 1938. – P. 45–54.

# **ИЗДАТЕЛЬСТВО МОСКОВСКОГО ПСИХОЛОГО-СОЦИАЛЬНОГО ИНСТИТУТА**

Лицензия на издательскую деятельность  
ИД № 06106 от 23.10.01.

Издательство создано в 1995 году при Московском психолого-социальном институте. Институт готовит специалистов в области психологии, специальной психологии и социальной педагогики, логопедии, а также в области права и экономики, социально-культурного сервиса и туризма, лингвистики.

Авторами учебников и учебных пособий для высшей школы, издаваемых институтом, являются известные ученые и преподаватели, виднейшие специалисты в различных областях гуманитарных наук, научная и преподавательская деятельность которых широко известна не только в России и странах СНГ, но и далеко за их пределами.

Для обеспечения учебного процесса Московским психолого-социальным институтом издается в год более 200 наименований научной, учебной и учебно-методической литературы, разработанной на основе нового поколения государственных образовательных стандартов и грифовой Министерством образования и науки РФ и РИСО Российской академии образования. Учебная литература Московского психолого-социального института востребована студентами и преподавателями вузов. Издаваемая литература выходит в сериях «Библиотека педагога-практика», «Библиотека социального работника», «Библиотека социального педагога», «Библиотека школьного психолога», «Преподавание психологии в школе», «Библиотека психолога», «Библиотека логопеда», «Библиотека студента», «Библиотека юриста», «Библиотека экономиста», «Библиотека менеджера» и др. Завершено издание 70-ти томов уникальной серии «Психологи Отечества», не имеющей аналогов в мире. В 2004 году вышли в свет первые издания новой серии «Психологи России», в которой представлены работы ведущих психологов России XX века.

Ознакомиться с полным ассортиментом изданий и сделать заказ можно по адресу:

**115191, г. Москва, 4-й Рощинский проезд, д. 9А.**

***E-mail: [publish@col.ru](mailto:publish@col.ru) или [ipppk@yandex.ru](mailto:ipppk@yandex.ru)***

**Справки о наличии книг, контейнерная отправка заказов, заключение договоров на поставку литературы:**

**тел./факс: (095) 234-43-15 или тел. 958-19-00 (доб. 111).**



## **Оглавление**

---

<b>Введение</b> .....	<b>3</b>
<b>Глава 1. Одиночество как психологическая проблема</b> .....	<b>6</b>
1. 1. Одиночество как психический феномен .....	6
1. 2. Основные направления психологического анализа одиночества .....	14
1. 3. Личностный подход к изучению одиночества .....	38
1.3.1. Роль базовых психодинамических тенденций идентификации и обособления в динамике личности .....	39
1. 3. 2. Генезис состояния одиночества .....	43
1. 3. 3. Основные виды состояния одиночества .....	50
 Отчуждающее одиночество как следствие преобладания тенденции к отчуждению .....	 52
 Самоотчуждающее одиночество как следствие усиленной тенденции к идентификации .....	 57

Клиническая форма одиночества как пограничное состояние психики .....	60
Уединенность как позитивное переживание одиночества .....	61
<b>Глава 2. Организация и методы экспериментальной части исследования .....</b>	<b>65</b>
2. 1. Пилотажное исследование состояния переживания одиночества .....	65
2. 2. Авторские диагностические разработки .....	70
2. 3. Использование психодиагностических методик в исследовании личностных особенностей состояния одиночества взрослого человека .....	73
2. 4. Организация психологической работы с людьми, переживающими разные виды состояния одиночества .....	76
<b>Глава 3. Анализ и интерпретация экспериментального материала .....</b>	<b>83</b>
3. 1. Сравнительная характеристика результатов психодиагностики лиц, переживающих и не переживающих состояние одиночества .....	83
3. 1. 1. Интерпретация результатов диагностики акцентуаций характера .....	83

3. 1. 2. Описание стратегий поведения в конфликтных ситуациях .....	88
3. 1. 3. Интерпретация результатов диагностики направленности личности .....	91
3. 1. 4. Описание диагностики стилей межличностного взаимодействия по опроснику Лири .....	105
3. 1. 5. Интерпретация результатов диагностики эмпатии .....	110
3. 2. Психологические особенности людей, переживающих самоотчуждающее одиночество .....	112
3. 3. Психологические особенности людей, переживающих отчуждающее одиночество .....	131
3. 4. Психологические особенности людей, склонных к уединению .....	158
Выводы .....	163
Заключение .....	167
Библиография .....	171

**Государственное образовательное учреждение  
ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ И ПЕРЕПОДГОТОВКИ  
НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ  
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ  
ОБРАЗОВАНИЯ**

Лицензия на право ведения  
образовательной деятельности в сфере  
профессионального образования № 24П-  
0248 от 12.07.2002 г.

Институт профессиональной подготовки и переподготовки научно-педагогических кадров Российской академии образования проводит прием слушателей на курсы профессиональной переподготовки и повышения квалификации по следующим направлениям:

**Профессиональная переподготовка:**

- Государственное и муниципальное управление
- Клиническая психология
- Логопедия
- Менеджмент организации
- Педагогика и психология
- Социальная педагогика
- Специальная психология
- Лингвистика и межкультурная коммуникация
- Педагогика
- Психология
- Социально-культурный сервис и туризм
- Финансы и кредит
- Юриспруденция

**Повышение квалификации:**

- Государственное и муниципальное управление
- Клиническая психология
- Лингвистика и межкультурная коммуникация
- Логопедия
- Менеджмент организации
- Педагогика
- Педагогика и психология
- Психология
- Социальная педагогика
- Социально-культурный сервис и туризм
- Специальная психология
- Финансы и кредит
- Юриспруденция

По окончании института выдаются документы государственного образца: Диплом о профессиональной переподготовке, Свидетельство о повышении квалификации, Удостоверение о краткосрочном повышении квалификации.

**Адрес института:**

**115191 Москва, 4-й Рощинский проезд, дом 9а, комната 100.**

**Телефоны:**

**(095) 958-19-00 (доб. 136) или 954-31-62**



## МОСКОВСКИЙ ПСИХОЛОГО-СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ

Лицензия Минобрнауки РФ № 161405 от 14.07.04.  
Свидетельство о государственной аккредитации № 000692 от 29.07.02.

Год основания МПСИ – 1995.

Московский психолого-социальный институт готовит специалистов по следующим направлениям:

- Психология
- Специальная психология и коррекционная педагогика
- Социальная работа и социальная педагогика
- Юриспруденция
- Лингвистика и межкультурная коммуникация
- Экономика и менеджмент
- Социально-культурный сервис и туризм
- Информационные технологии

Формы обучения – очная, очно-заочная, заочная.

Обучение в институте – платное.

Студентам очного отделения предоставляется отсрочка от службы в Вооруженных силах РФ.

Студентам заочной формы обучения на время сдачи экзаменов предоставляется общежитие.

По окончании обучения выдается Государственный диплом.

Присл документов на заочное отделение ведется в течение всего года.

На базе 10–11 классов работают подготовительные курсы.

Московский психолого-социальный институт осуществляет подготовку научно-педагогических и научных кадров в системе послевузовского профессионального образования по следующим формам обучения: аспирантура, соискательство. Обучение в аспирантуре – платное.

**Адрес института: 115191 Москва, 4-й Рошинский проезд, дом 9а (метро «Шаболовская»).**

**Приемная комиссия: тел. (095) 232-10-70; 958-19-00 (доб. 133).**

**Подготовительные курсы: тел. (095) 958-19-00 (доб. 118).**

**Аспирантура: тел. (095) 958-19-00 (доб. 129).**

Информацию о работе филиалов МПСИ  
можно получить по тел. (095) 954-31-62.

**Светлана Геннадьевна Корчагина**

**ГЕНЕЗИС,  
ВИДЫ И ПРОЯВЛЕНИЯ  
ОДИНОЧЕСТВА**

***Монография***

<i>Редактор</i>	Перуанская В.
<i>Технический редактор:</i>	Федорищев А.
<i>Компьютерная верстка</i>	
<i>и дизайн:</i>	Гальчук М.

Издательство  
Московского психолого-социального института  
115191, г. Москва, 4-й Рощинский проезд; 9а  
Тел.: (095) 234-4315, 958-1774, доб. 111, 117  
E-mail: [publish@col.ru](mailto:publish@col.ru)

Отпечатано ООО «Креатив Холдинг»  
Формат 60х90 1/16  
Бумага офсетная №1 65 г/м<sup>2</sup>  
Усл. печ. л. 32,5  
Тираж 5 000 экз.