

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

А.Г. ГИЗАТУЛЛИНА

**СИСТЕМНО-
АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЙ
АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИИ
ОДИНОЧЕСТВА**



**Издательство Томского университета
2013**

УДК 159.923.2

ББК Ю88

Г46

Гизатуллина А.Г.

Системно-антропологический анализ психологии одиночества
Г 46 ва. – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2013.– 184 с.

ISBN 978-5-7511-2189-1

Представлена проблема психологии одиночества в контексте системно-антропологического подхода. Рассмотрены классические теории и современные проблемы пребывания человека в одиночестве и отказа от него. Уточнены бытовые и концептуальные представления о психологии одиночества. Одиночество представлено как вид мироощущения, при котором существующий мир воспринимается как чуждый и враждебный человеку, а распад связей и отношений выступает отличительным свойством мира.

Для преподавателей вузов, студентов, практических психологов, всех интересующихся психологией повседневности.

УДК 159.923.2

ББК Ю88

ISBN 978-5-7511-2189-1

© А.Г. Гизатуллина, 2013

ПРЕДИСЛОВИЕ

Запомни две вещи:

1. На Земле невозможно уединиться.
2. Как бы тебе не казалось обратное – ты всегда один

В. Сундаков

Специфика системно-антропологического анализа психологии одиночества, представляемая в данной работе, состоит в намерении понять не одиночество человека как некую сущность (этому посвящены многие работы в области философии, культурологи, антропологии, социологии и т.д.), а понять смыслы пребывания человека в одиночестве и смыслы избегания человеком пребывания в одиночестве.

Кратко смысл этой книги можно выразить так: психология одиночества – это психология нарушенной целостности жизни. Будучи сложным для современной науки явлением, жизнь и целостность жизни требуют постоянного развивающегося, обновляющего взаимодействия (исцеления). Необходимость развивающегося взаимодействия человека с жизнью сегодня рассматривается и в системном и в системно-антропологическом ракурсе. Человек представляется не просто индивидуумом, организмом, системой, явлением и т.п., а саморазвивающейся открытой системой, сложным саморазвивающимся организмом, усложняющимся и самореализующимся явлением. Мы считаем, что надо сделать важное уточнение – не человека следует рассматривать в качестве предмета, а человеческую жизнь, экзистенцию. Понимая экзистенцию, мы поймем и человека, а попытаемся понять человека, мы лишь отодвинем «точку невозможности», как пишет Славой Жижек.

Системно-антропологическая психология в нашем случае опирается на две теории: теорию психологических систем В.Е. Ключко (Ключко, 2008, 2009) и теорию транстемпоральной психологии О.В. Лукьянова (Лукьянов, 2009). Согласно теории психологических систем основанием для психологических интерпретаций служит соответствие тенденций исторического и индивидуального развития. Индивидуальное развитие рассматривается как поступательное системное усложнение, добавление измерений жизненного мира. Согласно транстемпоральной психологии психологические интерпре-

тации основываются на идентификации тенденций и уровней согласованности различных порядков жизни – темпоральностей.

Системно-антропологическая психология позволяет рассмотреть психологию одиночества в соответствии с современными реалиями – компетентностным образованием, постиндустриальным обществом, кибернетическим производством (Бек, 2000; Бауман, 2008; Клочко, 2008; Лукьянов, 2005, 2012). Системно-антропологическая психология позволяет более точно и целостно понимать бытовые и концептуальные представления о психологии одиночества, идентифицируя различные уровни согласованности жизни – момент, период, интенцию, тенденцию, системность, целостность ситуации и сущности.

Глава 1

СИСТЕМНО-АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ПСИХОЛОГИИ ОДИНОЧЕСТВА

1.1. Представления об одиночестве в историко-мировоззренческом контексте западной цивилизации

За проблемой одиночества скрывается несколько феноменов, существенно отличающихся по своей природе и происхождению.

Мысль о том, что одиночество укоренено в самой природе человека, выражалась многими мыслителями. Эта идея связывалась с представлением о человеке как существе, сознающем фундаментальное различие в способе существования себя и других, видящего себя в окружающем мире через самосознание. Именно процесс осознания своего «я» как отдельного, но возможного лишь путем сравнения себя с другими представлялся решающим основанием для возникновения одиночества (Бячкова, 2006). В частности, эти представления выражал К. Маркс, имея в виду социальность личности: человек становится человеком, только смотря на другого, как в свое зеркало.

Многим мыслителям одиночество представлялось как явление, производное от тенденций социализации человека: тенденции к увеличению взаимозависимости и тенденции к увеличению обособленности, которые рассматривались как свойства, характерные для процессов глобализации современного общества (Корчагина, 2008).

Кроме этого, проблема одиночества рассматривалась как проявление сложности и многоаспектности человека и его бытия. Религиозные мыслители С. Кьеркегор, Н. Бердяев связывали феномен одиночества с идеей Бога, Б. Паскаль – с идеей бесконечности, философы-атеисты опирались на абсолютные данности и границы, Ж.-П. Сартр и Э. Фромм связывали одиночество с идеей свободы, А. Шопенгауэр и Ф. Ницше – с волей и т. д. (Корчагина, 2005).

Другая группа философов – Х. Ортега-и-Гассет, Э. Левинас – акцентировали свое внимание на онтологических основаниях одиноче-

ства, представляя, что одиночество возникает в связи с необходимостью для человека самому конструировать свою экзистенцию, т.е. оставаться один на один со своей жизнью и делом своей жизни.

Философы, сильно опередившие свое время, среди которых удивительный философ экзистенциально-диалогического направления О. Розеншток-Хюсси (Розеншток-Хюсси, 2000) видел в одиночестве болезнь языка, а также беду общества, в основе которой лежат потеря святости брака и радости труда.

Следует отметить, что достаточно характерным для представлений психологов об одиночестве является смешение смыслов собственно одиночества с его проявлениями и с проявлениями различных по существу, но похожих по форме проявлений иных феноменов. Например, одиночество обсуждалось в отношении с такими явлениями, как уединенность, отчуждение, изоляция, разлука, конкуренция, конфликт, непонимание и пр. (Лабиринты одиночества, 1989). Разумеется, существует некая общая основа этих состояний и психологически они могут дополнять друг друга, но все же одиночество в своей основе – это вид мироощущения, при котором существующий мир воспринимается как чуждый и враждебный человеку, а распад связей и отношений выступает отличительным свойством мира (Корчагина, 2005; Нечаев, 2004). В религиозно-антропологическом смысле одиночество – это проклятие, потеря собственного мира и пожизненная привязанность к чуждому. С точки зрения системно-антропологической психологии одиночество – это отсутствие целостности в развитии (Лукиянов, 2005). Целостность, как известно, это не сумма частей, а единство целого и взаимодействующих частей, следовательно, отсутствие целостности, выпадение из целого, разобщенность – это основной признак одиночества (Нуреева, 2006).

Вторым частым недоразумением в отношении психологии одиночества является включение в область смыслов одиночества явления иного масштаба и природы, таких как страх, тоска, страдание, вина, скука и т. п. Эти явления часто сопутствуют переживанию одиночества, но для точного феноменологического понимания мы должны дистанцироваться от них и уточнять феноменальное поле конкретного опыта пребывания человека в одиночестве.

Первый общий системно-антропологический анализ теоретических представлений о психологии одиночества позволяет обозначить концептуальные представления о психологии одиночества в следующих рамках:

1. Одиночество и самосознание. Одиночество – это если не собственно самосознание, то, по крайней мере, неразрывно связанное с ним самопонимание.

2. Одиночество и социализация. Одиночество – симптом трудности социализации, трудности разрешения противоречивых тенденций к росту взаимозависимости и обособленности.

3. Одиночество и уникальность. Одиночество – это величие человека, его богообразность, многоаспектность, многомерность.

4. Одиночество и экзистирование. Одиночество – это творение человеком собственной структуры экзистенции и соответственно погружение в экзистирование.

5. Одиночество и ментальные нарушения. Одиночество – это патология языка, потеря человеком связи с действительностью.

Следует также отметить, что континуум представлений об одиночестве можно разделить на представления в русле феноменологического подхода, подразумевающего интуитивное восприятие действительности в подлиннике – видение и экспликацию смысла, интерпретирование опыта, и рефлексивно-проективные представления о действительности, которые предполагают рефлексия человеком своего и чужого опыта, обобщения и основанные на рефлексии суждения, мнения, описания и т.п. (Лукиянов, 2008, 2009). Соответственно, первый, феноменологический подход позволяет видеть явление одиночества и психологию одиночества постоянно открывающимся, изменяющимся, становящимся явлением, но с проясняющимся, уточняющимся в историческом контексте смыслом. Второй подход, уточняя значения и объективные характеристики, позволяет иметь дело не с самим феноменом одиночества, а лишь с его проявлениями (фактами). Точность такого способа мышления состоит в фиксированности значений. Феноменологический подход позволяет «заглянуть» за проявления одиночества и увидеть за ними то, что составляет суть явления. Это точность своевременности, актуальности.

В историческом контексте представления об одиночестве тесно связаны с представлениями о человеческом бытии и о мышлении. В некотором смысле можно говорить о тождественности представлений об одиночестве и представлений о бытии и мышлении (Бердяев, 1993; Кацура, 2002; Лабиринты одиночества, 1989; Сакутин, 2002; Сартр, 1990; Тихонов, 2006). Они определяют друг друга. Философствующий разум древних греков позволил выдвинуть ряд теорий об устройстве мира, в которых затрагивается тема предела

и беспредельного, конечного и бесконечного в контексте человеческого восприятия. Для обычного ума беспредельное – это любое состояние или предмет, который мы не можем охватить, отграничить и который на наших глазах переходит в то, что можно назвать «неопределенным». «Неопределенным» греки называли такую вещь, которая своей повторяемостью и переходом, перетеканием во многое не позволяет извлечь из себя смысл. Для греков смысл может быть дан только через конечную, обозримую форму.

В древнегреческой философии одним из базовых представлений о бытии является парменидовское. Когда Парменид говорит, что бытие – сплошное, он хочет сказать, что бытие есть то, что не расколото частностью или партикулярностью... и в этом смысле есть Одно.

Согласно Пармениду, оно едино, неподвижно и его данность удерживается только мышлением, поскольку, по словам Парменида, – это суть одно.

«Греки говорят – и это они приписывают бытию – бытие одно и время одно, оно не размножается. Оно одно и уже есть, но мы об этом не знаем» (Мамардашвили, 1997, с. 43).

Таким образом, на вопрос: каким путем можно прийти к определенному смыслу? – отвечаем: таким, каким является особое медитативное погружение ума в познание предмета. Находясь в этом состоянии, человек теряет связь с действительностью. Состояние медитирующего сознания и есть одиночество в чистом виде, каким является мыслительный процесс. Это позволяет находить параллель с парменидовским бытием, которое по своей структуре едино, неподвижно и тождественно мышлению.

Одиночество существует в самом основании жизни, поэтому ему придается онтологический статус.

Итак, «есть только Одно («Одно» с большой буквы); и только там, где Одно, и только это Одно мы можем понимать. Вместо «Одно» возьмите слово «бытие». Есть только бытие, и только там, где оно есть, и только бытие мы можем понимать. Понятие Одного или бытия вводится там, где философы расчищают себе просеку понимания того, что можно понимать, так, чтобы об этом можно было говорить, не разрушая языка самим этим высказыванием» (Мамардашвили, 1997, с. 33). Бытие одно, и оно всегда в настоящем, все целиком. Вот это «все целиком в настоящем» и есть особая бесконечность, объемлющая и продуктивная, включающая в себя человека, его одиночество и другие состояния.

Этимология слова «одиночество» связывает его со словами одно, единое, единственный, поскольку корень у них общий – «един». Вспомним, что Пифагор в основание мира положил число, а универсальной мерой сущего у него служит единица. Это подтверждает, что бытие есть одно и это одно – в настоящем: данность мышления. Опосредованным образом, а именно через мышление, бытие и есть полное одиночество, т.е. одиночество медитирующего сознания.

Для медитирующего сознания философа одиночество является исходной позицией, поскольку позволяет отвлечься от всего наносного и постороннего. Толчком для размышлений являются вопросы: откуда все? где начало мира и человека? В качестве первоначала выступает нечто исключительное, многократно превышающее возможности человека. Это – Бог, Разум, Абсолют, все в одном лице или предмете. Множественное рассматривается как обособление от Единого и является процессом рождения нового. Обособление – вещь относительная. Оно не равно одиночеству. Оно изначально присутствует в каждом акте рождения. Процесс, порождающий великое множество вещей, называется в философии движением. У Аристотеля он носит название перводвигателя. Перводвигатель неделим и вечен и в определенном смысле есть Одно. В другом отношении он выступает как жизнь и движение. Чтобы избежать противоречия, изощренный ум греков разделил мир на умопостигаемый и чувственный. Дуализм мышления позволил им логически соединить несоединимое (Малявин, 2011). Философ М.К. Мамардашвили поясняет этот момент: «Мыслящий ум приводится в движение действием того, что им постигается» (Мамардашвили, 1997, с. 171). Метафорой этого процесса может служить допущение, что Абсолюту скучно, одиноко там наверху, поэтому он и творит мир вещей до бесконечности («неопределенной» бесконечности), но в каждой точке творения, когда душа отрывается от корня, она испытывает крайний ужас, потому что первой реакцией на появление в мире является пронзительное чувство одиночества.

Отметим, что уже в античных представлениях одиночество выглядит как изначальное и самовоспроизводящееся явление (Нуреева, 2006). Но кроме этого, одиночество подразумевает и вызов, перспективу, возможность его преодоления. Эта идея связана с идеей индивидуальности, особенности, уникальности, душевности человека и его жизни (Бакалдин, 2008; Кошелева, 2001).

Души, появившиеся в этом мире, изначально одиноки. Они должны пройти путь восхождения – через ряд испытаний, чтобы вновь слиться с Абсолютом. В противном случае они остаются блуждать в этом мире, пока не очистятся. Такова основная идея всех духовных практик (Матеев, 2007; Петренко, Кучеренко, 2008; Чжуан-цзы, 2002). Абсолютное одиночество можно интерпретировать и по-другому, а именно методом микроскопического деления вещей. Все тела распадаются на мельчайшие частицы – видимые и невидимые глазу, например атомы. У Платона души – это духовные атомы. Внешне тела выглядят слитно, а внутренне представляют хаотичное движение частиц. «Фотопленка доводит до очевидности тот не очевидный – из-за движения – факт, что в каждый миг жизни можно находиться только в одном месте, в одной позе, в одном состоянии. А в другие мгновения все иначе...» (Леви, 2010, с. 155). Состояние неповторимости каждого мгновения жизни – это обостренное чувство бытийности в мире и одновременно затерянности в нем. В состоянии крайнего одиночества человек может задать себе вопрос: как жить в этом мире, не зная дороги, ведущей к началу?

Несомненно, что толчком к обсуждению драмы человеческого бытия через призму одиночества стал переход мысли из сферы сверхчувственного – бытия как такового – в сферу эмоционально-практическую, где на смену абстрактности всеобщего субъекта пришел принцип юридической всеобщности индивидов (Андреев, 2008; Покровский, 1996). Этот принцип превратил людей в изолированных субъектов, обладающих различными потребительскими свойствами и в отношениях которых превыше всего ценится независимость – плата за свободу деятельности в экономической сфере.

Базовые признаки одиночества: физическая изоляция, эмоциональное напряжение, всевозможные страхи, неуверенность и в итоге психическая неустойчивость – все это можно наблюдать уже в представлениях ученых о первобытном обществе, которое понимается как процесс выделения человека из природы и распад кровнородственных связей. В комплексе это обуславливает разрушение привычной картины мира, утрату собственной идентичности и, как следствие, утрату гармонии с окружающим миром (Боулби, 2003; Заворотных, 2009).

В мифах первичный человек рассматривается как часть мирового целого (Вселенной и родовой общины как проекции космического целого) и разрушение этой целостности оценивается как катастро-

фа. С другой стороны, сам человек воспринимал утрату гармонии как утрату своей сущности. Сохранилось устойчивое представление о существовавшем в далеком прошлом единстве двух половинок – мужчины и женщины, которое выразилось в названии «андрогин». Как следует из мифологии, боги заподозрили в этом единстве совершенство человека. В этом состоянии человек был богоподобен. В результате боги разделили его на две половины: мужскую и женскую и раскидали их по всему свету. По этой причине человеку суждено искать свою идеальную половину, без которой он обречен на одиночество. Пропать между богами и человеком возникла не в сознании, а в физическом мире, в котором главной чертой существования стала разделенность живых существ. Остаточные формы единого существования сохранились у некоторых видов животных, способных изменять свой пол. У человека об изначальном единстве свидетельствует наличие противоположных гормонов в организме. Следовательно, половое влечение нельзя рассматривать только как инстинкт, скорее, как стремление выйти за пределы собственного эго и таким путем преодолеть свое одиночество. Только боги могут принимать обличье то мужчины, то женщины, олицетворяя в себе единство двух начал. А простой смертный, мужчина или женщина, рождается и умирает в одиночку. Таким образом, пропасть существует не только между богами и человеком, она возникает между самими людьми в любой момент жизни как пропасть непонимания, ведущая к одиночеству. Надо заметить, что миф об Андрогинах и намерении богов сделать людям жизнь потруднее отражает установку человека на присутствие в одиночестве. А именно недоверие, противостояние по отношению к старым богам. Можно понять миф об Андрогинах и иначе – люди не смогли быть целыми и распались на половины, а боги дали им способность находить друг друга. Ниже проблема присутствия человека в одиночестве будет рассматриваться подробнее, но на этом примере можем показать главную мысль: одиночество производно, а отношение к одиночеству изначальное.

Одиночество как социальная практика тесно связано с осуждением и практикой казни. Именно казни, а не наказания, поскольку смысл наказания как раз в том, чтобы усовершенствовать общность, а смысл казни – в обеспечении отчуждения (Лебедев, 2002). Универсальной казнью для индивида представлялось изгнание из племени (древний обычай остракизма), что приравнялось к смертной казни, поскольку последствия для человека были одинаковыми. Достаточ-

но представить себе состояние изгнанного человека, обреченного умереть (в тех условиях выжить в одиночку было невозможно), чтобы сравнить его по тяжести с изоляцией в одиночном заключении – наихудшим видом наказания для современных людей.

Трагедия выпадения человека из родового коллектива еще не осознавалась в полной мере древним человеком, так как сохранялась связь с космосом. Космос древних был населен множеством фантастических существ, включая богов, духов людей и животных, поэтому чувство затерянности появилось, когда разрушилась кровная связь с природой и, как полагают ряд мыслителей, был утрачен метаязык – универсальный язык Вселенной. В этом случае можно говорить о тотальном одиночестве человека. В подсознании же страх перед такой перспективой трансформировался у человека в страх перед смертью. Поэтому люди и создавали различные культы: культ предков, поклонялись разным духам и создавали ритуал проводов в загробный мир – все это для того, чтобы сохранить видимость единения. Поэтому ощущение тотального одиночества близко к ощущению околосмертного состояния, когда человек готовится к уходу как к разрыву всех своих земных отношений.

Ученым также представляется, что полное осознание смертного одиночества характерно для современного, демифологизированного сознания. Именно это лежит в основе психологического смысла создания религии и попыток через связь с Богом спасти себя от одиночества (Нуреева, 2006).

Возникновение мировых религий привело к размышлениям о смысле жизни, выходящем за пределы его мышления, о предназначении человека на Земле и, конечно, о том, что остается от человека после смерти. В пространстве духа особенно остро встал вопрос об одиночестве. Представляется, что пустоту вокруг себя люди заполняют различными способами, создавая несхожие типы мировоззрения и системы ценностей. Эта так называемая инновационность – производство новостей, не спасает от одиночества, а в конечном итоге обостряет его (Фромм, 1994, 2007; Швал, 1991; Ялом, 2000).

Религиозные представления, в отличие от научных представлений о психологии одиночества, напротив, открывают иллюзорность, вторичность одиночества. Во всех религиях говорится, что человек не одинок. У него есть опора и защита – Бог, с одной стороны, с другой – человек для того и создан, чтобы божественная сущность умножалась и имела продолжение в человеке для его роста, и поэтому

одиночество, не являясь благом само по себе, все же необходимо для человека. Это связано с тем, что человек носит в себе тайну божественного. Эта тайна сосредоточена в душе. Об этом прекрасно сказано Шакаримом в его книге «Три истины»: «...душа является такой сущностью, которая никогда не исчезает, не поддается порче, а с каждым разом все совершенствуется, идет к возвышению» (Кудайбердиев, 1991, с.72).

На стыке религиозных, философских и научных представлений можно увидеть многообразие причин одиночества. Два плана бытия у Платона – реальный и иллюзорный – не помешали ему увидеть вполне земные причины одиночества, а именно: разорванность, противоречивость, непостоянство земного существования. У Аристотеля другой взгляд. Дуальное содержание мира он отражает в понятиях сущности и существования, различить которые можно только в систематическом изложении. В бытийном смысле сущность – индивидуум, в конкретном – та или эта вещь. Вещь одинока, а сущность едина. Мир состоит из бесчисленного множества вещей, индивидуумов, непрерывно возникающих и исчезающих. Мир существует благодаря постоянной непрерывности этого процесса, поэтому первичной сущностью является форма – живой источник всех изменений. В органическом мире таким источником является душа, которая эволюционирует и разделяется на типы: растительную, животную и человеческую. Совершенствуясь, человеческая душа достигает бессмертия, но не во всем, а только в том, что является ее разумной частью. Об этом можно узнать из психологического трактата Аристотеля «О душе». По мысли Аристотеля, разум преодолевает природное одиночество человека, сливаясь с божественным Абсолютом. Возможно, в этих рассуждениях можно увидеть определенное сходство с индийской мыслью, которая говорит о душах как о рассеянных частицах мироздания, но есть и отличие. Душа разумная, по Аристотелю, не знает своего одиночества, поскольку стремится к познанию. Процесс познания не имеет границ, как об этом пишет Шакарим: «...поскольку каждодневно раскрываются какие-то доселе неразгаданные тайны» (Кудайбердиев, 1991, с. 51). В этой части произведения обнаруживается большое сходство в понимании образа философа как одинокого путника, бредущего по бесконечной дороге познания и добывающего крупичицы истинного знания.

Важный этап в осмыслении представлений о бытии и психологии одиночества выразил Пауль Тилlich. Имеет смысл привести

длинную цитату, которая заодно отразит и дискуссию о проблеме рационализма.

«Основатель современной системы взглядов Декарт придерживался мнения, что Эго и сознание были отделены от мира и от других людей. Иными словами, сознание изолировано и пребывает в одиночестве. Чувства ничего не говорят нам непосредственно о внешнем мире; они дают нам только заключительные данные.

В наши дни Декарта обычно рассматривают как «козла отпущения» и вваливают на него вину за дихотомию между субъектом и объектом; но он только отразил дух своего времени и скрытые тенденции современной ему культуры, что нашло отражение в его работах и с удивительной точностью им описано. Средневековые обычно рассматриваются как нечто относящееся к нереальному миру по контрасту с «миром реальным», который непосредственно касается современного человека. Но на самом деле считалось, что средневековая христианская душа – в силу своего действительного существования в мире – реально связана с ним. Люди воспринимали мир вокруг себя как нечто совершенно реальное (см. работы Джотто), и тело – как нечто непосредственное и реальное (см. работы Святого Франциска). Однако после Декарта душа и природа уже не имели ничего общего. Природа, говоря языком математики, принадлежит исключительно к сфере *res extensa* (лат. – существо протяженное). Мы познаем мир только косвенно, только через гипотезы. Так возникла проблема, с которой мы бьемся с тех самых пор, а ее конкретный смысл не был определен до последнего века.

Схожее объяснение мы находим в знаменитой теории Лейбница, согласно которой вся реальность состоит из монад. У монад не было дверей или окон, открывающихся друг другу, каждая из них была обособлена и изолирована. «Каждая отдельная единица одинока сама по себе, без какого-либо прямого воздействия». Эту ужасную идею удалось преодолеть благодаря гармоничному предположению, что в каждой монаде потенциально представлен весь мир, развитие каждого индивида находится в естественной гармонии с развитием всех остальных. Это была самая глубокая метафизическая ситуация в начале буржуазной цивилизации, что соответствовало сложившемуся положению вещей, так как все же существовала жизнь, несмотря на все возрастающую социальную автоматизацию» (Тиллих, 1948, цит. по: Мэй, 2004, с. 246).

Мир, в котором мы живем сейчас, религиозными мыслителями определяется как постхристианский, т.е. мир, в котором отношения человека с мирозданием изменились.

В основу теории о «заранее существующей гармонии» была перенесена религиозная идея о провидении. Связь между человеком и миром была так или иначе «предопределена». Декарт также считал, что Бог, свою веру в существование которого он доказал, гарантировал связь между сознанием и миром. Социально-исторические ситуации на начальных этапах современной эпохи были таковы, что «вера» в Лейбница и Декарта оказывала воздействие, т.е. отражала тот факт, что мир все еще принадлежит всем. Но теперь, когда Бог был не просто «мертв», а над его могилой уже прозвучал реквием, – теперь полная изоляция и отчуждение, свойственные отношениям между человеком и миром, стали очевидны. Представим этот вопрос в менее поэтических выражениях: в ходе рассмотренных выше культурных процессов произошел распад гуманистических и иудейско-христианских ценностей, в результате проявились присущие данной ситуации последствия, выраженные в малоосознаваемом многообразии отчуждения человека от жизни.

Таким образом, современный человек ощущает себя отчужденным от природы; любое сознание само, в одиночку, отстраняется, и все это отнюдь не случайно (Бек, 2000; Рогова, 2012; Hillman, 1995). Это отчуждение – «неотъемлемая часть» нашего образования и в некоторой степени нашего языка. Это означает, что «преодоление этой ситуации, связанной с изоляцией, – задача непростая, требующая чего-то гораздо более существенного, нежели простого изменения некоторых существующих у нас представлений» (Мэй, 2004, с.137).

Решить эту проблему, т.е. не просто изменить представления, а вновь обнаружить связь человека с миром, в прошлом столетии взялись психологи экзистенциального направления. В США большое влияние оказали книги Ролло Мэя.

«Давайте зададимся вопросом: как аналитики экзистенциальной школы взяли на себя смелость вновь открыть человека как существо, взаимосвязанное со своим миром, и вновь открыть мир как нечто значимое для человека? Они считают, что человек и его мир представляют единое, структурное целое; выражение «бытие в мире» отражает именно это. Между двумя полярностями – личностью и миром – всегда существует диалектическая связь. Личность подра-

зумекает мир и наоборот; ни то, ни другое не существует порознь, и каждая составляющая может быть понята только с позиций другой. Например, бессмысленно говорить о человеке в его мире (хотя мы часто так говорим) как, главным образом, о пространственных отношениях: так, выражение «спичка в коробке» действительно подразумевает пространственную связь, но говорить о человеке в его доме, в его офисе или в гостинице на морском побережье – это что-то совершенно иное» (Мэй, 2004, с. 138).

Невозможно понять мир человека и посредством описания его окружения, при этом не важно, насколько сложным будет наше описание. Ниже мы увидим, что окружающая среда – всего лишь одна из форм мира и распространенные тенденции говорить о человеке в окружающей его среде или спрашивать, какое влияние оказывает на него окружающая среда, является чрезмерным упрощением (здесь еще раз необходимо отметить, как отличны представления философов о сущности бытия вообще и человеческого бытия в частности, от их трактовки психологической наукой. Даже с точки зрения биологии, как считает Фон Икскуль, вполне обосновано предположение о существовании того же количества окружающих миров, что и животных. «Не существует только одного времени и пространства; промежутков времени и пространства такое же число, как и предметов». Может ли быть что-то более неверным, чем утверждение, что у человека есть свой мир? Признав это, мы сталкиваемся с непростой проблемой: мы не можем описать мир исключительно в объективных терминах, равно как и мир не ограничивается нашим субъективным воображаемым участием в структуре, окружающей нас, несмотря на то, что она тоже является частью бытия в мире (Мэй, 2004, с.142).

Мир является структурой значимых связей, в которой существует человек, и паттернов, которые он использует. Таким образом, мир включает в себя прошлые события, которые обуславливают мое существование, и все многообразие детерминистических воздействий, которые я на себе испытываю. Но именно их (когда я имею к ним отношение) я осознаю, имею их при себе, преобразую, неизбежно формируя, создавая их в каждую минуту этой связи. Ибо осознавать свой мир означает в то же время планировать его.

Мир не ограничивается прошлыми определяющими событиями, он включает в себя к тому же все возможности, которые открываются перед каждым человеком и представлены в исторической ситуа-

ции не просто так (Wilson, 1967). Таким образом, мир не следует отождествлять с «культурой». Он включает в себя культуру, но он гораздо шире, как, например, *Eigenwelt* (мир самости, который нельзя сократить только до интроспекции культуры), в него также входят все будущие возможности человека. Шахтель пишет: «Человек имел бы какое-то представление о невообразимом богатстве и глубине мира, о его возможных значениях для нас, если бы он знал все языки и культуры, причем не просто на уровне интеллекта, а полностью вобрав все это своей личностью. И это составляло бы исторически познаваемый мир человека, а не безграничность его будущих возможностей» (On Affect, Anxiety and the Pleasure Principle, 1959, цит. по Мэй, 2004, с. 139)

Это и есть «открытость мира», которая является главным отличительным признаком мира человека от закрытых миров животных и растений. Все это не отрицает конечности жизни; мы все ограничены смертью и старостью, подвержены разного рода болезням. Здесь важным моментом скорее будет то, что эти возможности представлены в контексте случайности существования. Действительно, в динамическом смысле эти будущие возможности являются самым важным аспектом жизни любого человека, так как они и есть тот потенциал, с которым он «создает и планирует мир».

Мир никогда не является чем-то статичным, просто данностью, которую человек, «получив», принимает или приспособливается к ней и борется с ней. Это скорее динамическая модель, благодаря которой я нахожусь в процессе формирования и планирования, поскольку я обладаю осознанием себя. Так, Бинсвангер говорит о мире как «о том, к чему устремляется существование, и согласно чему оно задумывалось». Он подчеркивает, что, в отличие от дерева или животного, «существование человека не только содержит в себе бесконечные вариации форм бытия, а именно на этом многообразии потенциальных возможностей бытия и основывается» (Мэй, 2004, с. 142).

В экзистенциальной психологии одиночество не оценивается, не анализируется, а принимается как вызов. Все люди изначально и конечно одиноки. Они лишь в разной степени обнаруживают это свойство, отвечая на эту экзистенциальную данность. Изолированность, несовместимость, некоммуникабельность наряду с переживанием конечности собственного существования (смерти) – извечные характеристики человеческого бытия с экзистенциальной точки зрения (Ялом, 2000). Одиночество как психическое явление характерно,

прежде всего, для сознания. По мнению экзистенциалистов, одиночество есть «самосознательное осознание» собственной изоляции, оно имманентно, т.е. внутренне присуще человеческой психике, поэтому преодолеть его невозможно. Одиночество можно осмыслить как часть своей собственно человеческой природы и примириться с ним, но не избавиться от него. Только переживание и познание своей природы делает человека человеком.

«Кьеркегор, Ницше и те экзистенциалисты, которые шли по их стопам, обращали внимание на две главные причины тревоги и отчаяния современного человека: во-первых, это утрата человеком чувства бытия, а во-вторых, – потеря им своего мира. Экзистенциальные аналитики полагают, что имеется множество подтверждений верности этих признаков, и что западный человек двадцатого века переживает отчуждение социального мира от него, но страдает также и от внутреннего, мучительного убеждения в том, что он отдален от самой жизни» (Мэй, 2004, с. 134).

Некоторое время самым популярным философом Европы был Н.А. Бердяев. Н.А. Бердяев рассматривал одиночество как естественное, присущее человеку глубинное свойство, которое сопровождает его от рождения до самой смерти (Бердяев, 1993, 2002). По существу, одиночество, по Бердяеву, – это субъект, с которым личность взаимодействует и раскрывается со стороны заложенных в ней потенциалов. Н.А. Бердяев дополняет субъект одиночества характеристикой единичности и неповторимости.

«Через момент одиночества рождается личность, самосознание личности. Одиночество не свойственно первоначально массе человечества, которое живет в коллективном, родовом быте. Но выход личности из родового быта сопровождается чувством одиночества» (Бердяев, 2004, с. 51).

Отсюда следует, что личность проистекает не из человека и его индивидуальных потребностей; личность – это особый модус бытия человека. Углубляясь в проблему самосознания, Н.А. Бердяев по-новому трактует тему отчуждения: «Я» отпадает от социальной обыденности и хочет перейти к более глубокому и подлинному существованию, оно периодически возвращается к социальной обыденности и вновь впадает в одиночество» (Бердяев, 2004, с. 68). По Бердяеву, – это вид онтологического одиночества, или сверходиночества. Основная идея здесь, что душа находится в чуждом ей мире, а именно в мире объективированных объектов.

«Я» пытается преодолеть одиночество на многих путях, на путях познания, в жизни пола и любви, дружбы, в жизни социальной, в моральных актах, на путях искусства и т. д.», – писал Н.А. Бердяев и отмечал, что одиночество всегда предполагает потребность в общении (Бердяев, 2004, с. 57). Причина – в прерванной связи человеческих индивидов на уровне родового сознания; плата за рождение личности, но пока еще в единичном масштабе. Этот процесс сопровождается ростом одиночества. Мы прикасаемся к этой трагедии, рассматривая ее как общечеловеческую; с другой стороны, персонифицируя понятие одиночества, отделяем его от самой личности и придаем ему социальный статус. Эта позиция близка Н.А. Бердяеву, у которого одиночество ассоциируется с «Я»: «Одиночество есть момент самосознания личности, но должно быть преодолено» (Бердяев, 2004, с. 81). Бердяевское «Я» стремится разорвать замкнутый круг объектов и «вырваться» на свободу. Мир объектов – это мир «не-я», а именно мир отчуждения, сотворенный самим человеком. Н.А. Бердяев характеризует его как мир падший, и поэтому его «Я» есть отпавшее от глубины своего существования в объективированное общество, потерявшее свою идентичность «Я». По словам Бердяева, «скрытность «я» есть одно из выражений уединения, одиночества» (Бердяев, 2004, с. 84).

Категория одиночества часто отсутствует в оперативном «словаре» классики экзистенциализма, где доминируют забота, страх, отчаяние, вина, свобода и ответственность, но, безусловно, она с ними пересекается и очень близка к понятию «заброшенность». В этой связи можно утверждать, что понятие одиночества актуализирует и обостряет все пограничные состояния человека, поскольку их источником является индивидуальная психика и столкновение с жизненными противоречиями: «Основная проблема «я», которая бросает свет на все его существование, есть проблема одиночества...» (Бердяев, 2004, с. 63).

В книге «Я и мир объектов» Н.А. Бердяев отмечает, что одиночество выражается в самых различных формах и ступенях и простирается от абсолютного одиночества до относительного. Первое, т.е. абсолютное одиночество, является губительным для человека. Одиночество как ад и небытие. Этому нет определения, как и смерти, но смерти можно противопоставить рождение, чем восстановить жизнь. Абсолютное же одиночество не сопоставимо ни с чем, скорее всего – это не существование; последнее не означает ни отсутствия, ни чего-

либо другого. Н.А. Бердяев полагает, что оно является формой тотального отрицания. «Относительное же одиночество не есть только болезнь...», оно «может означать более высокое состояние «я»» (Бердяев, 2004, с. 82). Для классиков философии экзистенциализма вопрос о смысле жизни – это поставленный иначе вопрос о подлинном и неподлинном существовании. И для его выяснения Н.А. Бердяев раскрывает понятие об относительном одиночестве, которое и есть отношение к миру. Человек стремится к общению, но удовлетворяется его суррогатом. «Я» противостоит объективированному миру и в то же время находится во власти «социальной обыденности», по выражению Н.А. Бердяева. Выход один: осознание одиночества и поиск другого «я», в данном случае не отраженного «я», а «ты», в котором личность обретает свою подлинность. «Одиночество преодолевается лишь в плане существования, оно преодолевается не встречей с «не-я», а с «ты», которое тоже есть «я»» (Бердяев, 2004, с. 83).

Таким образом, относительное одиночество преодолевается общением, которое лежит за пределами социума. Целью подлинного существования является достижение Абсолютного, но, в понимании Н.А. Бердяева, не того, которое разъединяет, как у С. Кьеркегора, а того, которое соединяет.

Для человека эта цель важна сама по себе. В мире объектов невозможно никакое трансцендирование, прорыв к свободе. Вместе с тем «тоска по общению» нужна человеку, чтобы «зов» одиночества не охватил его полностью и не поставил перед пропастью. Тотальный смысл одиночества раскрывается Н.А. Бердяевым в следующем высказывании: «В предельной же своей постановке проблема одиночества есть проблема смерти. Прохождение через смерть есть прохождение через абсолютное одиночество, через разрыв со всеми» (Бердяев, 2004, с. 91).

Итак, в философии Н.А. Бердяева можно увидеть две основные идеи.

Первая – это идея неизбежности одиночества. Каждый, кто живет в этом мире, одинок; таковы ощущения человека, сознающего свое «Я».

Вторая – идея положительного смысла одиночества. Одиночество в экзистенциализме рассматривается как фактор духовного роста личности.

Отношение к одиночеству как ценности, – если подойти к нему в целом, – эта идея отчетливо выражается не только в философии Н.А. Бердяева, но и С. Кьеркегора, и А. Камю.

Одиночество следует рассматривать как аспект субъективного бытия личности, в рамках которого ощущения индивида приобретают общечеловеческий смысл. Все мы находимся в одной и той же ситуации – ситуации человеческой жизни: страдаем или радуемся. Но не каждому удастся описать чувства и рационализировать их на языке философии. Это оказалось возможным для С. Кьеркегора, своеобразного человека, сделавшего одиночество своим сознательным выбором.

Благодаря одиночеству, а также своим незаурядным способностям и глубочайшей интуиции он смог развить богатый духовный мир. Одиночество, в котором пребывал С. Кьеркегор, оказалось одиночеством для избранных, т.е. людей, избравших путь творчества от начала и до конца и ставших, таким образом, творцами собственной жизни. Это удел великих философов. Философ изначально одинок, так как по роду своей деятельности ищет уединения. Но одиночество философа другое: оно экзистенциально.

Существует много общего в судьбе двух философов: оба пережили духовное потрясение на религиозной почве, оба остро ощущали свою оторванность от окружающих и, что поразительно, оба нередко сталкивались с непониманием даже в среде философов.

Две глубокие драмы в жизни С. Кьеркегора, связанные с религиозной верой и отказом от любимой, послужили толчком к философствованию; он стал исследователем той действительности, которая не была проекцией некоего сверхбытия (Абсолютной идеи, Бога и т.д.), а сама являлась бытием, т.е. состоянием «здесь» и «сейчас», названной им экзистенцией. И эта действительность, а именно действительность индивидуального, рационально не может быть чем-то обоснована. Поэтому ее познание неосуществимо обычным путем, это скорее «вживание» в материал или его «переживание»; здесь расплывается граница между «Я» и «Оно».

Благодаря постоянному самоанализу С. Кьеркегор глубоко проникает в действия человека и с необыкновенной пронизательностью разоблачает все уловки самообмана, на которые идет человеческий рассудок. Принимая эти уловки, человек отрекается от сущности жизни, от того, что направляет существование. С. Кьеркегор показывает, как это происходит. Думая, что «нами правит рок», мы не признаем, что сами выбираем свой путь. Таким образом, мы не ответственны за нашу жизнь; мы лишь пешки в руках судьбы. Существование – это всегда колоссальный риск. Мы не можем определить, яв-

ляется ли тот жизненный путь, который мы выбрали, правильным. Каждый, кто полностью осознает это, кто постоянно помнит об этом, тот, по мнению С. Кьеркегора, все время испытывает тоску. Эта субъективная истина, не опирающаяся ни на что объективное, имеет своим основанием Ничто. Это следует понимать буквально. Поэтому мы приходим к осознанию ничтожности существования, полной неуверенности, которая находится в самом его сердце.

Связь между Н.А. Бердяевым и С. Кьеркегором прослеживается в том, что оба фиксируют некую точку выхода в Ничто: у первого – это крайний предел одиночества – абсолютного, как переход в иное существование; у второго – план бытия, переживаемый как несостоявшаяся возможность в каждый момент жизни.

Итак, то, что начиналось у С. Кьеркегора как личная трагедия неадекватности, позволило ему увидеть универсальную неадекватность природы человека. Субъективность сама по себе была невозможна, но ее необходимо было пережить.

С. Кьеркегор иллюстрирует эту ситуацию в книге «Страх и трепет», обращаясь к известной библейской легенде об Аврааме и Исааке (Кьеркегор, 1993). Чтобы испытать силу веры Авраама, Господь приказывает ему принести в жертву своего сына Исаака. Авраам собирается исполнить божественное указание, несмотря на все свои колебания. С. Кьеркегор подчеркивает, что опереться на кого-либо он не может и обсуждать свои действия не может, так как никакое рациональное объяснение к этой ситуации не подходит. Здесь он абсолютно одинок. С. Кьеркегор описывает характер экзистенциального одиночества, отличительным признаком которого является выбор. Выбор есть всегда, поскольку в основании личности лежит свобода.

Практически выбор был сделан сразу, хотя на исполнение действий оставалось еще три дня. Многие не без оснований видят в этом опасное безумие. Ведь именно так во все века вели себя религиозные фанатики. Более того, такую мораль проповедовали все диктаторы и тираны. Единственным основанием для экстремального поступка является вера, которая тем самым опровергает абсурдность ситуации. Безусловность веры поднимает героя притчи выше этической ситуации и служит оправданием именно для отдельно взятой, экзистенциально одинокой личности.

Апология «отдельного» и «единственного» существования индивида в философии С. Кьеркегора была необходима для тезиса о пре-

восходстве субъективной истины над объективной, которая обоснована самой сутью нашего существования. И одиночество – это неизбежное состояние индивида в ситуации выбора.

В другом произведении С. Кьеркегора – «Болезнь к смерти» – можно найти мысль о выделяющем признаке одиночества, а именно: «...его охватывает потребность одиночества, столь же необходимая для него порою, как потребность дышать. То, что он наделен этой жизненной потребностью в большей степени, чем это обычно свойственно людям, служит для него знаком, что природа его более глубока. Потребность в одиночестве всегда служит для нас доказательством духовности и мерой последней» (Кьеркегор, 1993, с. 296).

Предвосхищая методы психологии и опираясь на свой трагический опыт, философ последовательно ведет нас к этому внутреннему «Я», срывая слой за слоем покровы внешнего окружения. У Н.А. Бердяева это мысль о том, что в сознании «Я» раскрывает в себе лишь частичное содержание», т.е. «Я», играя ту или иную роль во внешнем мире, в реальности не такое, какое оно внутри себя. Так приходит понимание противоречивости всего, с чем сталкивается человек в своей жизни. Даже сознание противоречит самому себе, оно «раздваивается».

Постижение духовного – это ключ к тайне мира, к которой устремлено все сознание человека, поскольку в недрах его заключена тайна самого человека. Что же есть тайна человека? Можно ли приблизиться к ней через опыт одиночества, через его экзистенцию? Думается, что эти вопросы никогда не будут исчерпаны. У каждого выдающегося философа свое отношение к этим вопросам, как и к истине в целом. Как правило, «умная» философия всегда оставляет место для разных прочтений. Такой подход характерен и для А. Камю, основавшего философию абсурда (Камю, 1990).

А. Камю утверждал, что мир непостижим для человеческого разума. Мышление непрестанно колеблется между предельной рационализацией мира, которая разбивает его на несвязанные рационализированные фрагменты, и предельной иррационализацией, которая ведет к его обожествлению. Это противоречие и порождает абсурд. «Осознавший абсурд человек отныне привязан к нему навсегда...», – полагает А. Камю (Камю, 1990, с. 243). Вне человека и вне мира абсурда не существует. По его словам, абсурд возникает в их совместном присутствии, но причина все-таки в человеке.

В абсурдном сознании мир распадается на множество фрагментов, которые, как осколки зеркала, копируют прежний облик мира.

Но единичное сознание человека не в силах его охватить, поэтому остается лишь стремление или мечта об утраченной целостности. Отсюда ностальгия по Единому. «Ностальгия по Единому, стремление к Абсолюту выражают сущность человеческой драмы», – так считает А. Камю (Камю, 1990, с. 233). В этой цитате ощущается присутствие тоски – характерной черты экзистенциального одиночества, как и в последующих рассуждениях, а именно: ощущение покинутости, заброшенности человека в этом мире. Для А. Камю характерно, что через абсурд он приходит к выводу об универсальном одиночестве человека: «Будь я деревом или животным, жизнь обрела бы для меня смысл. Вернее, проблема смысла исчезла бы вовсе, так как сделался бы частью этого мира. Я был бы этим миром, которому ныне противостояю всем моим сознанием» (Камю, 1990, с. 258). И, наконец: «Абсурдный человек исчерпывает все и исчерпывается сам; абсурд есть предельное напряжение, поддерживаемое всеми его силами в полном одиночестве» (Камю, 1990, с. 261).

Как определенная идея абсурд разворачивается в мифе о Сизифе. Этот миф, давший название произведению А. Камю, дает повод считать человека изгоем Вселенной. На примере Сизифа человек, послушавшись богов, избирает свой путь и, осужденный богами, несет тяжкое наказание. Здесь, в метафорической форме, раскрывается вся тщета и бессмысленность человеческих усилий: в очередной раз огромный камень скатывается с горы вниз. И все начинается сначала. Но абсурд жизни уничтожается еще большим абсурдом – абсурдностью смерти, которой лишен герой мифа, так как боги оставили ему сознание и вместе с тем память о земных наслаждениях. Такова логика абсурда, а именно: «абсурд имеет смысл, когда с ним не соглашаются» (Камю, 1990, с. 243).

Парадоксальное же заключается в том, что, как полагает А. Камю, своей участью герой удовлетворен, так как сумел противопоставить миру свое презрение, сумел сделать судьбу своим достоянием. В мифе трагическое одиночество приговоренного оборачивается его счастьем. Идея абсурда достигает здесь своего апогея. Единственного, чего следует придерживаться, это спонтанного «Я», которое глубоко спрятано внутри нас. От идеи абсурда к идее отчаяния – таков ход мысли Кьеркегора, или к отсутствию веры – таков ход рассуждений А. Камю; несмотря на внешние различия, и тот и другой полагают, что за грех, совершенный перед Богом, человек платит непрерывным отчаянием.

Внутреннее «Я» – одиноко. Именно этого состояния избегает человек, предпочитая суету жизни. Но на любой стадии отчаяния движение к себе – это цель истинного человека.

Одиночество – это многозначный термин, применяемый различными науками для иллюстрации сложного и противоречивого процесса взаимоотношений человека с окружающим миром, а именно: с природой, обществом, социальной средой... с точки зрения полноты или неполноты его духовных связей, а также чувства удовлетворенности их состоянием. Отражая этот процесс в терминах, употребляемых как философами, так и психологами, отметим, что в теории личности термины «одиночество» и «духовность» дополняют друг друга. Духовность – одно из тех понятий, которое связывает людей ощущением причастности к непостижимой тайне внутреннего бытия, где «Я» сливается с «не-Я» и где нет трагической разделенности живых существ, свойственной данному миру. В противоположность этому ощущению положение тотальной разделенности, или дробности всего живого, передается понятием одиночества.

По мнению Н.А. Бердяева, «пространство и время нашего объективированного мира есть источник одиночества и вместе с тем призрачного преодоления одиночества. Люди разъединяются между собой пространством и временем, и они соединяются в пространстве и времени не в подлинном существовании, не в подлинном общении, а в объектности, в социальной обыденности. Передвижение в пространстве и времени имеет для "я" основное значение. Выход из данного пространства и времени есть как бы выход из зафиксированного, стабилизированного одиночества. Но одиночество всегда предполагает потребность в общении, тоску по общению. Когда "я" сознаю себя личностью и хочу осуществить в себе личность, то "я" сознаю невозможность остаться замкнутым в себе и вместе с тем сознаю всю трудность выхода из себя в другое и другого» (Бердяев, 1993).

В современных концепциях, посвященных человеку как объекту, открываются новые грани одиночества: одиночество открытое и закрытое (Нартова-Бочавер, 2008; Орлова, 2000; Ритцер, 2002; Садлер, 1989; Слободчиков, 2006). Для личности в бердяевском понимании оно является открытым, т.е. добровольно принимаемым одиночеством. Именно в таком состоянии свободно творится пространство духа.

Одиночество в известном смысле слова есть явление социальное. Одиночество есть всегда сознание связанности с инобытием, с чуждым бытием. И самое мучительное одиночество есть одиночество

в обществе. Такое социальное одиночество и есть одиночество по преимуществу. Одиночество возможно именно в мире и обществе. Это и есть одиночество в мире объектов, в объективированном мире. Выход в «не-я», в мир, в объект совсем не означает преодоления одиночества. Одинокий постоянно совершает такой выход в объект, ежедневно пробует его совершить, и от этого одиночество только усиливается, а не ослабляется. Это основная истина, что никакой объект не ослабляет одиночества. Одиночество преодолевается лишь в плане существования, оно преодолевается не встречей с «не-я», а встречей с «ты», которое тоже есть «я», не встречей с объектом, а встречей с субъектом. После того как «я» выпало из первоначального коллективного быта и пережило боль сознания, раздвоения, одиночества, оно не может обрести цельности, гармонии, общности с другими через возврат к объективированному коллективному быту. Нужно выйти из мира объектов. Никакое отношение к объектам не есть общность и общение. Одиночество есть противоречие. С. Кьеркегор говорит, что «трагическое есть страдающее противоречие, комическое же есть нестрадающее противоречие. Одиночество есть трагическое. Но я хочу преодолеть трагическое и вместе с тем постольку сознаю непреодолимость трагического. Это значит, что я переживаю еще одно страдающее противоречие, противоречие между непреодолимостью трагического, непреодолимостью противоречия и неизбежностью его преодолеть. "Я" пытается преодолеть одиночество на многих путях, на путях познания, в жизни пола и любви, дружбы, в жизни социальной, в моральных актах, на путях искусства и т. д. Неверно было бы сказать, что одиночество на этих путях совершенно не преодолевается, но нельзя также сказать, что оно окончательно преодолевается. Ибо на всех путях происходит объективация, и "я" встречается не с "я", не с "ты" во внутреннем общении, а с объектом, с обществом. Одиночество не есть явление однородное и однокачественное. Существуют разные формы и ступени одиночества. Примечательно, что спор, борьба и даже ненависть есть социальное явление, часто преодолевающее и ослабляющее одиночество. Но после этого одиночество делается еще сильнее. Одиночество переживается так же, как непонятость, как неверная отраженность в другом. «"Я" имеет глубокую потребность быть верно отраженным в другом, получить подтверждение и утверждение своего "я" в другом, жаждет быть услышанным и увиденным» (Бердяев, 1993, с. 381).

Существование – это всегда индивидуальное существование. Это существование, в котором хотя и живут вместе, но умирают в одиночку. Поэтому в экзистенциализме индивид и общество рассматриваются как противоположные образования, находящиеся в постоянном и непримиримом конфликте. Индивид – это всегда личность, общество – это безличность. Подлинное существование – это бытие в обществе, стремление утвердиться в нем и принять его законы. Социальная сущность человека и его подлинное существование оказываются в экзистенциализме несовместимыми.

На наш взгляд, обособленность человеческого бытия наиболее ярко раскрывается в философии Ж.-П. Сартра, выразившего, что «мы совершенно одиноки в выборе своих поступков (Сартр, 1990). Я не в состоянии ни на кого переложить тяжесть принятия моего решения и ответственность за это решение. Я обречен выбирать сам» (Wilson, 1967, p. 516). На первый взгляд может показаться, что Ж.-П. Сартр «сгущает краски»: разве не могу я с кем-то посоветоваться, разве не бывает так, что приходится выполнять распоряжение сверху, когда «от меня ничего не зависит», разве не существует твердо установленных норм морали, или предписаний религии, или табу, которые, безусловно, определяют, что нужно делать, а от чего желательно или необходимо воздерживаться? Бесспорно, все это имеет место в жизни, но лишь как обстоятельства, при которых все-таки решаю я сам. Я могу последовать совету или нет, могу не подчиниться приказу, пренебречь общепринятой моралью, нарушить религиозную заповедь или табу. «Могу» – не в том смысле, что «мне за это ничего не будет», а в том, что в человеческой «натуре» не заложено наперед, как себя вести. Получается, что одиночество не является результатом чисто внешних и случайных обстоятельств в жизни человека, а коренится в самом его бытии, в способе существования «Я». В этом смысле бытие личности изначально является одиноким, обособленным, даже если сам человек не осознает этого.

Наибольшую известность из высказываний Ж.-П. Сартра получил тезис: «Человек осужден быть свободным. Осужден, потому что не сам себя создал...» (Сартр, 1990, с. 327).

Но «первым делом экзистенциализм отдает каждому человеку во владение его бытие и возлагает на него полную ответственность за существование» (Сартр, 1990, с. 323). Когда ремесленник изготовит какую-то вещь (например, нож), то ее назначение и способ ее действия заранее предопределены. Человек, в отличие от вещи, пока

жив, никогда не завершен, он все время «делает» и переделывает сам себя, т.е. определяет свои поступки. Никто не является раз и навсегда трусом или храбрецом: в каждый данный момент – «здесь и теперь» – человек заново решает, поступить ему храбро или трусливо. В этом и состоит смысл знаменитого сартровского тезиса: «Человек осужден быть свободным». Но более крупным планом вопрос о выборе решается на основе онтологической дилеммы: что первично – сущность или существование? И ответ очевиден: существование первично; существование предшествует сущности. Следовательно, совершая поступки, человек не просто делает выбор, а, по сути, выбирает себя, свою сущность. В конечном счете человек выбирает свою жизнь. «Свобода» в этом смысле оказывается не тем благом, за которое нужно бороться, а роковой неизбежностью. Всегда решать самому за себя – значит быть не только свободным, но и абсолютно одиноким в выборе. Мы не можем оправдываться за свой выбор, ссылаясь на совет друга или священника, – мы сами просим совета и сами следуем ему. Не можем оправдываться моралью – мы сами выбираем, придерживаться ее или нет. Не можем оправдываться «знамением» – мы сами придаем ему тот или иной смысл. Не можем оправдываться Богом, и вовсе не потому, что Он, может быть, есть, а может, и нет, а потому, что даже Он не мог бы принимать решений за меня: «...даже если бы бог существовал, это ничего бы не изменило», – замечает Сартр, и в его словах нет атеистической подоплеки, а есть драматическое осознание абсолютной ответственности человека за свои поступки (Сартр, 1990, с. 344).

Внимание привлекает еще одно ключевое для понимания экзистенциализма изречение: «Человек не есть то, что он есть; человек есть то, что он не есть». За внешней парадоксальностью этого суждения скрывается глубокий философский смысл, утверждающий всеобщую и фундаментальную неудовлетворенность человека миром, разлад с самим собой. Согласно этой формуле человек постоянно стремится стать тем, «что он не есть», – выйти за пределы своего «Я», найти истину вне себя, разомкнуть сковывающие его рамки одиночества. Но реалии, находящиеся вне его, отрезвляюще действуют на этот порыв. И тогда, возвращаясь к себе, не найдя достойного общения в мире людей, человек не может понять, «что он есть» на самом деле. И потому его путь к себе, вернее «в себя», всегда конфликтен, сопряжен с осмыслением одиночества как экзистенциальной ситуации бытия человека в мире. «Мы одиноки, и нам нет извинений», – так

характеризует Ж.-П. Сартр человеческое бытие (Сартр, 1990, с. 327). Неверие в общность людей переросло в утверждение экзистенциальной свободы, достижимой лишь в редкостные мгновения прорыва сквозь абсурдность бытия и вхождения в мир «экзистенции».

Еще одной важной темой в философии существования является тема человеческой коммуникации, взаимообщения или intersубъективности (Бубер, 1995; Ялом, 2000; Ясперс, 1991). Человек в экзистенциализме изначально выступает как социальное существо. В отчужденном бытии, например в толпе, в массе, каждый поступает так, как поступают остальные, следуя моде, установившимся схемам общения, обычаям и привычкам. Социальность личности выражается в разных способах коммуникации. Экзистенциальная коммуникация предполагает связь людей во внутренней любви. «Для этого, по Ясперсу, необходимы три условия:

- *одиночество*. «Неудовлетворенность в коммуникации является поэтому началом прорыва к подлинному существованию»;
- *риск*. Тот, кто свое интимное переживание доверяет другому, рискует быть отвергнутым и осмеянным. Но коммуникация противоречива: «Я не могу стать собой, не вступая в коммуникацию, и не могу вступить в коммуникацию, не будучи в одиночестве»;
- *борьба*. Но это «любящая борьба». В ней другого хотят не уничтожить, а завоевать. В ней нет обмана и хитрости, нет превосходства над другим, но есть искренность и беспощадное раскрытие своих слабостей» (Философия, 1998, с. 223).

Каждый из философов-экзистенциалистов концентрирует внимание на какой-то реальной стороне человеческих отношений и дает их убедительный социально-психологический анализ. Но при этом он оставляет в стороне другие характеристики отношений, считая их производными, как в случае с Ж.-П. Сартром, который полагал, что в основе отчужденности людей лежит разбедненность субъекта и объекта, принципиально непреодолимая в пространстве человеческих отношений: нельзя быть одновременно субъектом и объектом, хотя это и является недостижимой целью бытия-для-себя. Либо ты субъект, тогда ты отчуждаешь другого и он становится объектом, либо ты объект и другой подавляет тебя. «Напрасно желали бы гуманного мы... – пишет Сартр. – Подобный идеал может быть только мечтой... Сам этот идеал, впрочем, предполагает признание конфликта как первоначального состояния бытия для другого». «Ад – это другие люди!» – восклицает герой из пьесы Сартра «Без выхода» (Wilson, 1967).

Еще недавно философия экзистенциализма рассматривалась, с точки зрения идеологов марксизма, как непонятная или даже враждебная буржуазная философия. Вот как ее характеризовал польский философ Е. Коссак: «Всеобщее сознание трагичности бытия», «метафизический бунт человечества», «извечная драма человеческого существования», «одиночество человека» – эти формулы, несмотря на свой не поддающийся научной проверке характер, раскрывают реальные проблемы людей, запутавшихся в исторических противоречиях. Однако человек – это всегда конкретная личность, по своей сущности это совокупность общественных отношений. Мы не найдем ответа на вопрос о причинах возникновения идеи о бессмысленности бытия, об абсурдности и трагичности человеческого существования без анализа социальных условий на том или ином этапе исторического развития. Ставя вопрос о социальных и исторических причинах возникновения идей и мотивов, определяющих современный экзистенциализм как философскую концепцию, мы вступаем в обширную область истории пессимистических и нигилистических течений в философии. Это составная часть истории бунтов человеческой мысли против существующей действительности» (Коссак, 1982, с. 5). Можно согласиться с тем, что экзистенциализм включает в себе систему иллюзий и ложных решений, но это верно также и по отношению ко многим другим философским концепциям. Всевозможные формы пессимизма и отчаяния, бегства от общественной жизни, рассмотрение личностной психологии в отрыве от общества, поиски условий самоудовлетворенности отдельной личности, поиски понимания лишь самого себя в мире, который рассматривается как расколотый, враждебный и непонятный, – вот мотивы, объединяющие современный экзистенциализм с философскими течениями, возникавшими в другие переломные периоды. Вместе с тем ощущение пустоты, трагичности, бессмысленности бытия, одиночества человека и ничтожности его стремлений представляет существенный момент для характеристики социальной функции экзистенциализма.

Обратимся к нашему обществу, пережившему огромные трудности переходного периода. Да, мы несколько драматично, но победно завершили так называемую перестройку. Развал большой страны тяжелой артиллерией прошелся по судьбам миллионов людей всего постсоветского пространства. Бывшие союзные республики с какой-то поразительной резвостью обрели независимость и стали самостоятельными государствами. Казахстан тоже приобрел свою неза-

висимость и стал свободным демократическим государством. Но внутри осталось множество нерешенных проблем социального характера, обуславливающих неустроенность человека и кризис его отношений с окружающим миром.

Обратимся вновь к критике экзистенциализма Е. Коссака, который делает упор на вопросе происхождения и общественной функции этого течения: «Эти очерки не образуют синтетического целого, воссоздающего определенное философское направление, и не содержат подробного монографического анализа экзистенциализма. Они представляют собой попытку марксистской критики определенного мировоззрения. Меня интересуют, прежде всего, вопросы происхождения и общественной функции определенной системы мышления как некоего образа человеческих взаимоотношений. Мне хотелось выявить многообразные связи этой системы с другими родственными ей системами и соответствующими укладами и идеалами в жизни общества... Удержаться на почве эмпирии при такой критике мировоззрения, которая сознательно признает приоритет оценочных действий перед реконструктивными (следует заметить, что именно на последние, а именно: реконструктивные действия, ориентировано наше исследование. – **Прим. авт.**), возможно лишь при условии оперирования материалом, накопленным не только одной дисциплиной, например историей философии, но и множеством современных гуманитарных дисциплин.

Предваряя более обстоятельные выводы, данные в самих очерках, я могу уже теперь изложить свою точку зрения на генезис и функции экзистенциализма. Итак, я пытаюсь доказать, что экзистенциализм не представляет собой единой философской или литературной системы. То, что мы подразумеваем под данным понятием, состоит из множества близких друг другу мировоззренческих мотивов. Общность этих мотивов трудно уловить, если искать ее в сфере чистой мысли, ограничиваясь сопоставлением исключительно умозрительных конструкций. Она обнаруживается лишь при рассмотрении таких конструкций на фоне жизненной обстановки, из которой они вырастают. Тогда оказывается, что эти мотивы являются составными элементами идеологий, возникших на основе критического отношения к правящим классам, их морали, идеалам и жизненной практике, но не ведущих к реальной оппозиции и даже ослабляющих ее. Подобные идеологии выступают в различных формах. Иногда это тоска по старому

общественному порядку, характер которого идеализируют и приукрашивают (нет ли здесь некоего сходства с настроениями современного общества? – **Прим. авт.**). Или же это утопически-реформистские надежды на изменение морального облика людей без социальной революции. Это и религиозная эсхатология с верой в то, что за бедствия земной жизни воздается на том свете. Это, наконец, индивидуалистически-нигилистический анархизм, отрицающий любую культуру, или субъективно-волеаристский протест смятенного, бегущего от мира индивида.

Вместе с тем оказывается, что все эти идейно-философские мотивы и все формы мнимого протеста являются продуктами эпох культурного упадка. Выражая настроения пассивности, неверия и отчаяния, они свидетельствуют и о драматическом пути людей, изверившихся в истории и прогрессе и ищущих решения вне этого мира: охваченные тоской или испуганные уродством внешнего мира, люди обращаются к мысли о трагичности всеобщей судьбы.

Таким образом, эти мотивы образуют единую, хотя и малокомпактную, периодически повторяющуюся в ходе истории мировоззренческую структуру. Современный экзистенциализм тоже является таким повторением, своеобразным продолжением различных форм религиозной мистики прошлого, чуждой конструктивно-теологическим системам, а также пессимистических, нигилистических концепций, проповедующих теорию абсурда. Как и те формы, он возник в обстановке, когда люди разочаровались в готовых, объективных мерах ценностей, когда пошатнулся признававшийся до тех пор смысл жизни, а новые, прочные, связанные с прогрессом ценности еще не появились» (Коссак, 1982, с. 6).

Автор приведенной цитаты Ежи Коссак глубоко анализирует причины формирования пессимистического отношения к действительности, однако не принимает во внимание, что в современную эпоху надежда философов на разум, на неуклонный прогресс окончательно потерпела крах. Поэтому все экзистенциалисты говорят об ограниченности рационального и считают главным средством познания мира эмоциональную интуицию, чувства и переживания людей. Проникая в эту сферу, мы больше верим себе, чем в познание мира. Переоценка ценностей – таков результат пессимистического неверия в разум в современном обществе (Малявин, 2011). Вместе с тем появились новые возможности для развития психологии (Магомед-Эминов, 2011; Петренко, Кучеренко, 2008; Петренко, 2010).

Исследование внутреннего мира человека всегда представляло особую сложность во все времена, но предпосылки для психологической науки появились именно на Востоке, поскольку человеческая духовность впервые зародилась здесь.

1.2. Представления об одиночестве в историко-мировоззренческом контексте восточной цивилизации

Философия Востока внесла существенный вклад в осмысление феномена одиночества. В современном мире, когда происходит взаимодействие и взаимопроникновение таких разных по своей природе форм мировоззрений, как наука, мистика и религия, невозможно составить объективное представление об одиночестве без восточного взгляда, который не только дополняет, но и обогащает мировую философию (Малявин, 2011; Матеев, 2008; Петренко, 2008). Разумеется, сама восточная философия не является чем-то целостным и монолитным, поскольку историческая направленность философской мысли во многом зависела от национальных, политических, а главное – религиозных факторов. Точно так же и видение одиночества в индийской, китайской и японской философии не совпадает, хотя и имеет много общего.

В Индии отдельные интерпретационные модели обнаруживаются в брахманизме, индуизме и буддизме.

Начало формирования философского мышления в Индии связано с брахманизмом. В качестве первоосновы бытия в нем выступает брахман – универсальная, безличная мировая душа, духовное начало, из которого возникает весь мир со всеми его элементами. Эта универсальность брахмана достигается через познание им самого себя. Индивидуальная душа является частичкой мировой души и тождественна ей. В результате распада мировой души – брахмана – все частицы, т.е. индивидуальные души, оказываются в материальном мире, в котором они воплощаются в материальные предметы, живые существа, включая и человека. Попадая в этот мир и оказываясь в круговороте жизни, души постоянно рождаются вновь. Этот процесс называется сансарой. В учении о сансаре человеческая жизнь понимается как определенная форма бесконечного перерождения. А детерминируется будущее рождение человека законом

кармы. Поскольку жизнь человека полна страданий, то целью для него становится выход из сансары и, следовательно, прекращение страданий. Поэтому лучше всего после очередной смерти соединиться с брахманом и больше не рождаться вновь, в физическом мире, не претерпевать отныне ни рождения, ни смерти, ни телесных страданий. Это означает парадоксальную мысль: умереть насовсем – значит родиться навсегда. Смысл этой идеи – в освобождении, и чтобы достигнуть этой цели, человек должен стремиться к совершенству. Данный идеал возможен только на основе отказа от мирской жизни и достигается путем духовных практик. Для этого человек тренировал привычку избегать общества. Постепенно сознательный уход от общества, а именно отшельничество как образ жизни, ведущий к совершенству, приобрел популярность в Индии.

Еще одним способом тренировки духа стал аскетизм. В мировой истории аскетизм получил наибольшее распространение именно в Индии. На высшей ступени умерщвления плоти аскет должен был оставить лесное поселение и превратиться в странника, который бродит до того момента, пока, обессилев, не повалится на землю и не испустит дух. В соответствии с законами Ману аскет должен был навсегда поставить себя выше жизни.

На определенном этапе развития индийского общества возникли оппозиционные брахманизму учения, в числе которых выделяется буддизм. В нем сложилось два основных представления об одиночестве: одиночество внешнее как образ жизни и одиночество как медитативное состояние.

Один из принципов буддийского учения исходит из положения, что все связи, в том числе социальные, – это зло, поэтому необходимо отрешиться от всех оков реальности, включая общество. Состояние совершенной самоуглубленности и отрыва от внешнего мира представляет собой эквивалент угасания или затухания, другими словами, нирвану. Это состояние человеческой психики, которое иногда трактуется как блаженство, но которое не имеет ничего общего со смертью в обычном понимании слова. По существу, оно означает освобождение. Поэтому достижение нирваны является главной задачей человека. Выход из сансары – это о с в о б о ж д е н и е человека от «мира объектов и страстей», освобождение от новых рождений и связанных с ними страданий. Это достигается через медитацию, которая предполагает полный отрыв от любого внешнего фактора, другими словами, физическое состояние отстраненности,

отрешенности и одиночества. Результатом медитации является переживание целостности бытия – неразличения внутреннего и внешнего, полное слияние чувственной и рассудочной форм познания.

Глубокой асоциальности первого принципа буддизма противопоставляется принцип неотделимости индивидуума от мира: гармония личности и природы, в которой отсутствует конфликт между субъектом и объектом, человеком и космосом. Таким образом, асоциальность буддизма является не следствием конфликта между личностью и социумом, а волевым актом отрешения от окружающего мира и устранения от процесса его совершенствования.

Искажение нравственного учения Будды в последующие века, придание ему статуса религии со всеми атрибутами и канонами богослужения, а также разделение буддизма на две крупные формы – северную (махаяна) и южную (хинаяна) – привели к искажению первоначальных буддистских представлений о феномене одиночества. В результате возникли синкретичные формы осмысления одиночества в восточном обществе: дзен-буддизм и синтоизм в Японии и так называемый чань-буддизм – своеобразная комбинация буддизма с конфуцианским и даосским мировосприятием в Китае.

Не вдаваясь глубоко в эти различия, отметим, что китайская философская картина мира была отчасти обусловлена тем своеобразным положением, которое занимала страна, будучи добровольно изолированной от всего цивилизованного мира. Универсальной категорией, которую использовали в своих учениях Конфуций и Лао-цзы, было понятие «Дао». В трактате «Дао дэ цзин» оно представлено в двух основных значениях:

- «...одинокое, отделенное от всего, постоянное, бездеятельное, пребывающее в покое, недоступное восприятию и словесно-понятийному выражению, безымянное, порождающее небытие, дающее начало Небу и Земле;
- всеохватное, всепроникающее, изменяющееся вместе с миром, действующее, доступное восприятию и познанию, порождающее бытие» (Лао-цзы, 2007, с. 71).

Согласно учению Лао-цзы, познание Высшего Начала – это не исследование и не внешнее наблюдение. Мудрец созерцает Дао, не выходя из дома, не соприкасаясь с миром и «другими», он видит естественное Дао, достичь которого можно посредством самоуглубления и духовного очищения. Человека, идущего по пути Дао, ждет обретение вечного покоя. Человек, обретший Дао, духовно соеди-

нившийся с ним, стоит выше земных желаний, он сохраняет покой в своей душе, возвышаясь над всем. В этом – его божественность. Следовательно, «человек должен жить в уединении и чуждаться славы» (Сыма Цянь, 1956, с. 57). Тип такого человека отражен во многих китайских источниках, на которые, в частности, ссылается Т.П. Григорьева, а именно: «В Китае же каждый мудрец Одинок, независим от времени, «самоестествен» (цзы жань), следует собственному дао» (Григорьева, 1992, с.104).

Чжуан Чжоу, последователь учения Лао-цзы, отмечал в «Чжуан-цзы», что конечная цель человеческого существования заключается в обретении абсолютной свободы для субъективного духа, так называемого «беззаботного скитания» (Чжуан-цзы, 2002). С точки зрения автора «Чжуан-цзы», страдания людей и отсутствие «свободы» возникли в связи с затруднениями, которые вызывают существующие в реальном мире противоречия в виде различий между истинным и ложным, переходов от знатного к низкому положению и наоборот; социальные противоречия, противоречия между жизнью и смертью, между счастьем и бедой и т. д. вызываются ограничениями, накладываемыми различными условиями, при которых люди ищут для себя опору, на что-то надеются, чего-то добиваются.

Согласно даосской традиции, смысл жизни человека – в одиночестве и обрести его можно, только уйдя из общества, выбрав путь скитальца-отшельника. Достигнув полной отрешенности от других людей и от мира, личность избавится от мирских представлений об истинном и ложном, от желаний, ощущений и мыслей. Следовательно, превратятся в ничто и исчезнут все существующие в реальном мире противоречия и различия, связанные с истинным и ложным, высоким и низким положением, бедностью и богатством, жизнью и смертью, долголетием и преждевременной смертью, большим и малым, красивым и безобразным, т.е. будет достигнуто состояние, при котором все вещи и «я» будут составлять одно целое. Таким образом, появится возможность перейти из всем известного реального мира, в котором приходится «чего-то ждать», в «страну, где ничего нет» и где «нет ожиданий», и там обрести абсолютную духовную свободу (Чжуан-цзы, 2002, с. 264).

Даосский мудрец ищет покоя и одиночества, но он вмещает в себя весь мир и кажется странным лишь тем, кто отворачивается от жизненной непосредственности в самом себе.

Сравнивая два учения, нетрудно обнаружить главное несходство

между ними: у даосов это образ человека самодостаточного и даже антиобщественного, у Конфуция – это прежде всего ассоциированная личность. Поэтому и Дао различен в их понимании: для даосов – это следование естественным путем, для Конфуция – подчинение моральным принципам, отсюда одиночество воспринималось мыслителем как отсутствие добродетелей.

Согласно чаньской традиции, легендарный буддийский патриарх Бодхидхарма, принесший учение чань-буддизма в Китай, в течение девяти лет занимался сидячей медитацией, молча созерцая каменную стену своей пещеры, где он обитал в одиночестве. Вот почему Будда так настаивал на необходимости личного опыта, а как средство достижения последнего рекомендовал медитацию в одиночестве. Одиночество здесь понимается именно в буддийском смысле слова как «непривязанность и способность видеть, что все происходит само собой, в чудесной спонтанности. С этим настроением связано чувство глубокого, бесконечного покоя» (Уотс, 1993, с. 271), высшая степень просветления, обретаемого дзэн-буддистом, которым является сатори (японский аналог нирваны).

На наш взгляд, представляется более продуктивным понимание одиночества как элемента структуры небытия. Определение одного через другое – известный прием в философии. Он позволяет уточнить границы явлений. Размышляя о бытии, сложно представить его вне человека; существование человека укоренено в бытии, а именно как бытие субъективного; бытие человека в мире – как вещи среди вещей, преходящих, как он сам, и имеющее вместе с тем нечто сверх вещей, выходящее за рамки обыденного понимания. Бытие вечного и бытие конечного, бытие высшего порядка и низшего порядка; все формы бытия имеют общее – выход на нечто Абсолютное. Согласно восточной философии, это и есть небытие, а именно корень всего – и существующего и несуществующего в мире. Следуя китайским источникам, «учение о глубочайшем исходило из того, что в основе всего сущего находится небытие. Поэтому должно быть «уважение к небытию» и «неприятель к бытию». И только недеяние, безучастие может обеспечить человеку согласие с небытием, которым и является дао» (Григорьева, 1992, с. 139).

Исследуя феномен одиночества на примере двух философских традиций, можно увидеть, что различие между ними заключается в способе онтологизации одиночества. В первом случае одиночество является элементом бытия, формой человеческого существования;

восточное миропонимание полагает, что одиночество – это состояние, форма, способ осознания. Такой тип сознания присущ человеку, достигшему высшей ступени совершенства и не нуждающегося ни в чем, кроме покоя и уединения.

Выводы

С точки зрения системно-антропологического подхода накопившиеся в науке к нашему времени теоретические представления о психологии одиночества нуждаются в переосмыслении. Имеет смысл предположить, что одиночество является феноменом, неразрывно связанным с мышлением человека. Интегрируя смыслы теоретических представлений о психологии одиночества, мы можем представить, что:

– одиночество является условием возможности структуры человеческого бытия и человеческого мышления;

– будучи условием напряженности, условием присутствия в мире, условием уникальности в развитии, условием мышления, условием целостности, одиночество переживается и как данность, и как вызов;

– одиночество является первичным соответствием, детерминирующим избирательность восприятия;

– аутентичным методом для постижения одиночества является метод феноменологический, признающий непостижимость, но постигаемость тайны одиночества.

Глава 2

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПСИХОЛОГИИ ОДИНОЧЕСТВА В СОЦИОЛОГИИ, СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ

2.1. Говоря об одиночестве, мы всегда говорим об отношении к нему

Представления о психологии одиночества в различных науках о человеке свидетельствуют о недостаточной глубине видения экзистенциальных оснований одиночества. За многообразием проявлений одиночества следует увидеть временность одиночества. Одиночество – это не пространственная характеристика экзистенции и не характеристика взаимодействия. Одиночество – это временная характеристика экзистенции, канал движения жизни от одного уровня целостности к другому.

Одиночество является предметом обсуждения большого количества работ философов, социологов, социальных психологов. Н.А. Бердяев, Л. Франк, Э. Фромм, Э. Гуссерль, К. Ясперс, Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер, М. Бубер, Э. Дюркгейм, Р. Мертон, А. Шюц, И. Ялом разрабатывали модели объяснения одиночества, размышляя об истоках, причинах, об одиночестве как целостном образовании. Принимая их общий вклад в понимание одиночества, мы можем увидеть, что при том, что проявления одиночества видимы и определяемы, сам по себе феномен одиночества остается таинственным и необъективированным. Говорить об эмпирических подтверждениях правильности и точности какого-либо теоретического взгляда – значит не понимать неизбежность таинственности феномена одиночества. Эмпирические выражения имеют проявления одиночества. Поэтому, изучая представления о психологии одиночества в науке, мы должны отличать выражения гипотез о том, чем является одиночество в своей таинственности и живой бесконечности, и выражения опыта проявлений одиночества.

Одиночество как психическое состояние, как внутреннее специфическое переживание человека исследовалось в работах Р. Вейса, С. Грофа, К. Хорни, М. Мид, Д. Майерса, В. Франкла, З. Фрейда, К. Юнга (Лабиринты одиночества, 1989; Фрейд, 1990; Фромм, 2009; Хорни, 1996; Хьел, Зиглер, 2006). Имеются работы, в которых подходы к одиночеству разработаны на основе эмпирических данных, т.е. изучаются конкретные формы проявления одиночества (Р. Вейс, Дж. Джонг-Гирвельд, Х. Лопата, Л.Э. Пепло, Д. Перлман, Д. Рассел, К. Роджерс, М. Солено, Р. Пелутциан, Дж. Янг) (Корчагина, 2005; Лабиринты одиночества, 1989). Через призму социальных процессов и проблем, таких как anomia, социальная мобильность, самоубийства, социальный характер, рассматривали одиночество Э. Дюркгейм, Р. Мертон, Э. Фромм (Американская социологическая мысль, 1996; Гидденс, 2005; Покровский, 1996; Ритцер, 2002; Рогова, 2010; Социология, 2002). Причины обострения и проявления одиночества рассматривали А. Маслоу, О. Тоффлер, Д. Рисмен, К. Боумен, П. Слейтер (Покровский, 1996; Riessman, Glazzen, Denny, 1961). Под одиночеством достаточно часто понимают социальное одиночество. Впервые идея социального одиночества была выдвинута американским исследователем Р. Вейсом и эмпирически подтверждена в исследовании К. Рубинштейна и Ф. Шейвера (Лабиринты одиночества, 1989).

Для XX в. характерно нарастание отрицательного отношения к одиночеству. Эта позиция отражена в работах социального философа и психолога Э. Фромма (Фромм, 1994, 2009). Патологическое одиночество изучали и другие представители неопрейдизма, например Ф. Фромм-Райхман (Корчагина, 2005).

Следующая группа представлений – это представления, отражающие трансформацию социально-философской и культурологической мысли, т.е. социально-культурный аспект одиночества. К ним относятся научные воззрения, изложенные в исследованиях зарубежных мыслителей (Х. Ортега-и-Гассета, П. Тиллиха, В. Виндельбанда, Х. Хофмайстера, Э. Левинаса, Ж. Липовецки, Н. Элиаса, Р. Сеннета, Г. Лукача), отечественных философов (И.А. Ильина, В.В. Розанова, А.Ф. Лосева, Э.В. Ильенкова, М.К. Мамардашвили), современных отечественных социальных философов (А.А. Гусейнова, В.В. Бибахина, К.Х. Момджяна, В.С. Барулина, В.А. Кувакина, В.В. Васильковой, И.Т. Касавина, П.С. Таранова, Г.С. Батищева, А.Ю. Агафонова, В.Н. Карандашева) (Бячкова, 2006; Иванченко, 2008; Кацура, 2002; Мазуренко, 2006). Кроме того, большой вклад

в понимание сущности феномена одиночества как социокультурного явления внесли работы по истории философии и культуры (А.В. Гулыги, П. Гайденок, Л.М. Баткина, А.Я. Гуревича, А.А. Белика) (Матеев, 2008).

В отличие от психодинамических представлений, выраженных среди ученых, впечатленных в двадцатом столетии психоанализом, когда причиной одиночества является сам человек и его внутренние конфликтующие мотивы, некоторые представители социальной психологии возлагают ответственность за возникновение одиночества на общество и силы, появляющиеся именно в общественных отношениях.

Боумен, Рисмен и Слейтер – представители социологического подхода к одиночеству. В своей небольшой статье Боумен выдвинул гипотезу о трех силах, ведущих к усилению одиночества в современном обществе: 1) ослабление связей в первичной группе; 2) увеличение семейной мобильности; 3) увеличение социальной мобильности (Корчагина, 2005). И Рисмен, и Слейтер связывают свои представления об одиночестве с изучением характера людей и одновременно анализируют способность общества удовлетворять потребности его членов (Корчагина, 2005). Рисмен и его последователи заявляют, что люди превратились в личности, «направленные вовне». Индивиды, «ориентированные на других», не только хотят нравиться, но и постоянно приспосабливаются к обстоятельствам и контролируют свое межличностное окружение с тем, чтобы определить линию своего поведения. «Ориентированные вовне» люди обособлены от своего истинного «Я», своих чувств и своих ожиданий. Такими чертами могут быть наделены родители, учителя, основная масса людей. В результате «ориентированная на других» («направленная вовне») личность может приобрести синдром обеспокоенности и чрезмерную потребность в пристальном внимании к себе со стороны других людей, которая никогда полностью не удовлетворяется.

Для Слейтера проблема личности заключается не в «направленности вовне», а скорее в индивидуализме как таковом (Корчагина, 2005). Слейтер считает, что все мы стремимся к общению, сопричастности и зависимости. Мы стремимся к доверию и сотрудничеству с другими людьми, к «проявлению ответственности за свои импульсы и жизненные ориентации». Однако эти основные потребности в общении, сопричастности и зависимости недостижимы в обществе

из-за его приверженности индивидуализму вследствие укоренения веры в то, что каждый должен следовать своей собственной планиде. Результатом этого становится одиночество.

Можно сказать, что Рисмен и Слейтер считают одиночество нормативным – общим статистическим показателем, характеризующим общество. Оно – продукт социальных сил. То есть его причина лежит вне личности, но личность определяет.

Социальные философы, подобно социологам, рассматривают феномен одиночества через призму социальных процессов и механизмов: через политические изменения в обществе как покинутость (Г.Д. Левин); через аномию как следствие изменения социальной структуры (Ж.В. Пузанова, В.И. Курашов); через социальную функцию личности нетипичной, «белой вороны» (Л.Г. Березова) (Матеев, 2008; Пузанова, 2009).

Серьезный вклад в изучение проблемы одиночества вносят работы западных исследователей. В частности, серия научно-практических работ канадской исследовательницы Э. Рокач (Торонто) (Rokach, 2004). Изучение совокупности проявлений одиночества в различных жизненных ситуациях, а также серия кросс-культурных исследований одиночества совместно с учеными других стран определяют научную ценность данных работ. Э. Рокач исследовала одиночество как социальное и эмоциональное отчуждение, изучала особенности переживания одиночества матерью в период вынашивания и рождения ребенка (Rokach, 2004). Совместно с Э. Рокач Н. Байер осуществила сравнительный анализ влияния возрастных и культурных различий на переживание одиночества чехами и канадцами; Т. Орзек исследовала одиночество пожилых людей и особенности его преодоления в североамериканской и португальской культуре (Rokach, 2004).

Если ранее одиночество считалось в основном индивидуальной психологической проблемой, то в последнее время все больше и настойчивее начинают говорить о нем на уровне всего общества как о серьезной социальной проблеме: усиление индивидуализма, ослабление связей в первичной группе, интенсификация социальной мобильности, увеличение раздробленности в обществе и вызванная этим нестабильность приводят к возрастанию в нем социально обусловленного одиночества (Мазуренко, 2006; Матеев, 2008; Мухиярова, 2006; Рашидова, 2012). Одиночество испытывают не только те, у кого, например, нет семьи и близких, но и многие «успешные»,

«состоявшиеся» люди, имеющие многочисленные социальные контакты и живущие, казалось бы, «благополучной жизнью». Чувству одиночества (в разной степени) подвержены практически все, но особенно резко оно проявляется в кризисные периоды жизни человека (Кувакин, 1998; Мухина, 2003).

Одиночество нередко рассматривается как «антипод» фундаментальным основам человеческого существования, полноценным межличностным отношениям и даже самой сущности человека. С другой стороны, силы, вырывающие личность из присущего ей социального контекста, связанные с такими феноменами, как индивидуализм, эгоцентризм, изолированность, отчуждение, являются факторами, отражающими, сложные и объективные процессы развития общества, определяющими; в частности, и распространение одиночества в современном мире (Бауман, 2005; Бячкова, 2006; Вербицкая, 2002). С недавних пор одиночество стали называть социальным бедствием, социальной болезнью, «многоликой» и «коварной» бедой, вызывающей одновременно сострадание и протест.

Но, несмотря на то, что исследователи все больше и больше заостряют внимание на распространении этого явления, рассматривая различные социальные девиации (стресс, депрессию, делинквентное поведение, агрессию; самоубийство) как воплощения отчасти и переживаний одиночества, большинство людей не спешат соглашаться с этими утверждениями. Так, опрос по репрезентативной выборке взрослых жителей Великобритании, проведенный в 1991 г., показал: 65% респондентов отметили, что никогда не чувствовали себя одинокими, 27% признали, что иногда испытывали это чувство, 5% часто чувствовали себя одинокими и только менее 2% сообщили, что всегда были одиноки. Однако, как указывается и авторами проведенного исследования, люди зачастую отказываются признаться в переживании данного чувства, так как оно может изображать их в социально отрицательном свете, тем более когда такие вопросы задает незнакомый человек (интервьюер, исследователь и т.д.) (Жорчагина, 2005). Следовательно, подобные опросы, не учитывающие чувствительность изучаемой проблематики, могут недооценивать степень распространенности данного феномена, тем более что исследователями и респондентами под одним и тем же понятием «одиночество» могут подразумеваться совершенно разные явления.

Расхожие мнения и распространенные штампы (бытующие в обыденном и научном сознании), что одиночество – это социаль-

ная проблема, социальная болезнь, не являются еще доказательством того, что оно есть социальная проблема в социологическом понимании. Несмотря на свою психологическую «сущность», одиночество явно имеет социальные корни. И вопрос здесь не столько в нарушении социальных связей, увеличении социальной мобильности, «размытости» ценностных ориентиров, сколько в «осознании, ощущении и состоянии» неудовлетворенности ими, возникающих у индивидов и называемых и интерпретируемых ими как «одиночество». В свою очередь, это эмоциональное состояние определяет соответствующее «видение мира», нацеливая на выработку определенной стратегии поведения, которая опять же интерпретируется как поведение «одинокого» человека. В результате мы получаем ситуацию, когда по причинам и последствиям явление интерпретируется как социальное, а по сути своей остается психологическим (Лебедев, 2002; Нечаев, 2006; Рогова, 2012).

При изучении социального измерения одиночества понятие «социальное» в первую очередь применимо к особым группам в обществе, а не к самому обществу в целом. Социальное одиночество широко представлено. Особенно острые его формы обозначены формами социальной изоляции, такими как изгнание, остракизм, неприятие, отставка. Подразумеваются также более тонкие формы социальной изоляции, включая случаи, когда социальная исключенность лишает людей членства в группах, которые они считают очень важным и желательным для себя. В другом случае этот тип одиночества может возникнуть, когда человек чувствует свое неприятие группой. В социальном измерении одиночества человек очень остро чувствует, что его оттолкнули, покинули, исключили, отослали, не допустили или же не оценили. Сам себе он видится изгнанником, посторонним, одиночкой, лишним человеком. Этот вид одиночества чаще всего появляется, когда роли индивидов не учтены; например, когда человек уволен, забаллотирован, исключен из команды, не принят в колледж, клуб или на работу в понравившуюся ему фирму; или когда человека избегают, потому что его поведение, класс, к которому он принадлежит, или цвет кожи признаны социально нежелательными.

Действительно, проблема удовлетворенности-неудовлетворенности своим окружением, связями, социальными, профессиональными, родственными контактами – проблема серьезная, но камуфлировать ее за «состоянием одиночества» вряд ли имеет на-

учный смысл, поскольку суть отчужденности не в том, чтобы понять смысл одиночества, а в том, что бы понять структуру социальной ситуации.

С позиции социологии, предполагающей понимание того, что за появлением и проявлениями одиночества лежат социальные корни, возможно рассматривать феномен одиночества не как «социальную болезнь», а как некий индикатор (признак) состояния общества, способный дать одну из его характеристик, например удовлетворенности его членов «условиями жизни» в нем (Пузанова, 2009).

2.2. Одиночества становится больше

Социологами утверждается, что человек XXI в. чувствует себя все более изолированным, отчужденным, оторванным от себе подобных. Он ощущает себя ничтожным «винтиком» в механизме глобальной политики, одиноким и брошенным в чуждом ему мире. В сфере глобальных политических и экономических взаимоотношений отдельный индивид и его внутренний мир теряют свое первоначальное значение по сравнению с интересами государства, региона, организации или коллектива (Гидденс, 2005; Иванченко, 2008; Кацура, 2002).

Проблема социального одиночества особенно остро встает в переломные периоды истории общества, что обусловлено трансформацией социальной структуры. Становление рыночных отношений, формирование института частной собственности сопровождалось насильственной ломкой социальных отношений, психологии и массового сознания людей, что привело к деформации самосознания россиян. Особенность социального одиночества состоит в том, что как у отдельного индивида, так и у целых слоев населения рвутся связи с окружением, в котором и благодаря которому протекала их жизнь, когда они осознавали себя полноценными членами общества. Психоземциональная напряженность, проявляющаяся в динамике массового сознания, отражает процесс усиления социального одиночества: возрастание страха, осознание бессилия, потерю связи с обществом, веры в завтрашний день. Одиночество как переживание вызывается множеством причин объективного и субъективного характера, зависящих как от микросреды, так и от макросреды. Согласно данным Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), проводившего всероссийский опрос в апреле

2007 г., 21% населения страны угрозу одиночества выделили как главный источник беспокойства. Уже один этот факт говорит о том, что мы имеем дело с очень серьезной проблемой, требующей своего осмысления и практического решения. Ученые отмечают, что у людей происходит размывание духовных потребностей и ценностей, смещение мотивации поведения в сторону биологического вектора, удовлетворения биологических, экономических потребностей (Пузанова, 2009).

Одиночество, как сложное явление, имеет многоуровневый и противоречивый характер. Эта противоречивость вытекает из самой сущности человеческого бытия. Человек, с одной стороны, рефлексизирующий субъект, индивидуальная личность, испытывающая потребность в автономии и индивидуализации. С другой стороны, он существо общественное, испытывающее потребность в единении с другими людьми, в принадлежности к общности и социальному признанию. В человеке, как существе социальном, исторически развивающемся в больших группах, филогенетически закрепилась потребность к постоянному общению с себе подобными. Поэтому потеря контактов с людьми, одиночество представляют для него серьезную проблему.

Современная ситуация, характеризующаяся рассогласованностью ценностного мира, приводящей к смешению должного и сущего, законного и незаконного, нарушению регулятивной и контролирующей систем общества, накладывает отпечаток на ценностный мир личности, на его поведенческие аспекты и на его самоидентичность.

Представления об одиночестве в социологии заставляют согласиться, что одиночество – это не только психологическое состояние индивида, но и состояние его физического, физиологического и социального отношения с другими людьми, социального статуса, социального положения в конкретной социальной среде (Кошелева, 1998).

Одиночество является понятием, жизненный смысл которого кажется доступным. Однако такая ясность обманчива, а понимание обыденно, поскольку феномен одиночества наполнен противоречивым философским содержанием, представляющим трудность для рационального анализа. Ценность социально-философского осмысления одиночества заключается в акцентировании внимания на значимости данного феномена для человека и общества. Опасность понимания его только как индивидуального феномена заключается

в том, что при этом игнорируются ситуации и причины, при которых одиночество возникает и ощущается человеком. Тем самым не учитывается множество динамических факторов, непосредственно связанных с сущностью одиночества как явления социального (Вербицкая, 2002; Левина, 2001; Лукьянов, 2005; Ритцер, 2002).

С развитием гуманитарных наук и общей рационализацией научного знания проблема одиночества подверглась «расчленению» («разложению») на составные части, став, как и многие другие социальные проблемы, предметом изучения целого ряда дисциплин. Каждый из подходов (и философский, и психологический, и социально-психологический, и социологический) интуитивно уловил «ядро» проблемы – во взаимосвязи человека/личности и общества/социума. Именно вокруг этого строились концептуальные и объяснительные модели сущности одиночества.

Можно выделить среди них три основные: 1) «модели самоидентификации», или «когнитивные модели»: ядро одиночества заключается в осознании индивидом дефицита связей, проявляющегося в сравнении своего состояния и отношений с другими людьми и некоего идеального, желаемого состояния. В основу таких моделей входит также процесс самооценки и самоатрибуции личности, осознающей неполноту своих отношений с другими людьми или отдельным человеком; 2) «модели общения»: в центре концепта «одиночества» находится потребность человека в общении, установлении подлинно близких, «интимных» отношений с другим человеком; 3) «модели социальных связей»: определяют одиночество через социальные характеристики, а точнее наличие/отсутствие, интенсивность, значимость социальных связей (Корчагина, 2005; Рогова, 2012).

Во всех этих моделях в центре внимания оказываются взаимоотношения личности и общества, но акценты в них расставляются по-разному, так как проблема рассматривается под различными углами зрения: в первом случае – это личность, во втором – взаимоотношения личностей, в третьем – социум. Причем, как обычно и бывает в узко (строго) научных подходах, обозначенные модели слабо стыкуются между собой, предпочитая быть научно обоснованными больше, чем взаимоуслышанными.

Каждый из этих подходов пытается сначала «четко» определить, что есть «одиночество», выделить его характеристики, возможные причины и факторы, влияющие на его появление, и уже на основе выделенных индикаторов зафиксировать, определить, диагностиро-

вать, замерить искомый феномен. Такая постановка проблемы и логика исследовательского анализа с точки зрения отдельной науки вполне очевидна и приемлема, тем более, если стоит конкретная задача (помощь «одиноким» людям, например). С другой стороны, мы получаем «рассыпавшуюся» дискретную картинку, где под одним и тем же словом понимаются совершенно разные социальные явления. А одиночество становится предметом рассмотрения отдельной науки только в том случае, если оно позиционируется как некая социальная или личностная проблема, и как минимум может быть «зафиксирована» с помощью разработанного инструментария, изучена, а еще лучше – измерена.

Из обзора научных представлений можем сделать вывод, что концептуальные утверждения об одиночестве в системно-антропологическом смысле являются объективацией проявлений одиночества в социальном, психологическом, философском дискурсе. Но при этом сохраняется тенденция открытия смысла собственно феномена одиночества, который представляется как функция от многомерности, усложнения жизни человека. Повторим, что с точки зрения системно-антропологического подхода зафиксированы и измерены могут быть проявления одиночества, поскольку они возникают и объективируются как свойства системы в процессе саморазвития. Само же одиночество как своего рода синоним тайны жизни и саморазвития человека может быть выражен только гипотетически, т.е. может приниматься. И именно поэтому мы считаем, что важно понимать психологию одиночества, т.е. то, как человек присутствует в одиночестве. Очень важная практика – эксплицировать актуальное понимание смысла феномена, не претендуя на его исчерпывающее постижение.

2.3. Классификации и систематизации в психологии одиночества

Существующие классификации, систематизации и типологии одиночества, так же как и концепции, отражают недостаточность системно-антропологического понимания психологии одиночества как присутствия человека перед лицом одиночества. Как правило, классификации начинаются с некоторой антиномии позитивного-негативного, но эти антиномии не отражают системно-антропологическую полноту по-

нимания одиночества. В качестве одного полюса обычно принимается одно из проявлений одиночества, а в качестве второго – интуитивная идеологическая интерпретация одиночества. Иногда противопоставляются различные аспекты проявления одиночества.

Например, У. Садлер разделяет изоляцию и одиночество, Зилбург – одиночество и уединённость, Д. Рисмен, автор концепции «социального характера», которую он изложил в книге «Одинокая толпа», подходит к разделению понятий с позиций человека, считающего, что корни одиночества в общественном устройстве, т.е. одиночество в конкретной форме есть выражение и следствие конкретного общественного устройства (Американская социологическая мысль, 1996). Он выделяет три основных типа характера, соответствующие трем типам общественного устройства: «традиционно-ориентированный», – соответствующий средневековой; «изнутри-ориентированный» – соответствующий эпохе капиталистического свободного предпринимательства и связанный с инициативой и активностью личности, и «извне-ориентированный». Последний относится к монополистической стадии развития капитализма, когда человек превращается в индивидуалиста, в объект манипулирования со стороны государства (Американская социологическая мысль, 1996).

Р. Вейс выделил два типа одиночества: эмоциональное и социальное. Первое является результатом отсутствия такой тесной интимной привязанности, как любовная или супружеская. При этом человек может испытывать чувство, похожее на «беспокойство покинутого ребенка». Социальное же одиночество является результатом отсутствия значимых дружеских связей или чувства общности, что может выражаться в переживании тоски и чувстве социальной маргинальности (Корчагина, 2008).

К. Мустакас разделяет «суегу одиночества» и истинное одиночество (в этом его позиция схожа со взглядом на одиночество в некоторых восточных религиях). Первое он определяет как комплекс защитных механизмов, который отдаляет человека от решения существенных жизненных вопросов путем осуществления «активности ради активности» вместе с другими людьми. Истинное же одиночество исходит из осознания «реальности одинокого существования». Он считает, что этому осознанию могут способствовать столкновения с пограничными жизненными ситуациями (рождение, смерть, жизненные перемены, трагедия), которые человек переживает в одиночку (Корчагина, 2008).

Карен Рубинстайн и Филипп Шейвер выявили основные условия переживания одиночества и объединили их в пять групп.

Первый фактор «Свобода от переживаний» выявляет желание иметь какого-то конкретного человека, супруга или любимого. Второй «Отчужденность» указывает на потребность в подходящем и понимающем друге или группе друзей. Третий «Вынужденная изоляция» и пятый «Перемена места» – называют причиной одиночества вынужденную изоляцию. Четвертый «Уединенность» – описывает ситуации, в которых наблюдается полное отсутствие других людей. Фактор «Вынужденная изоляция» характеризует главным образом неуверенных и неуравновешенных пожилых людей, тогда как фактор «Отчуждение» применим в основном к молодым людям. Отсутствие привязанности – особенно важная причина одиночества молодых, а также тех, кто недавно расстался с близким ему человеком и разведенных всех возрастов (Корчагина, 2008).

Мы часто встречаем в исследованиях психологов, социологов и философов разделение и такого рода: к примеру, даются различия между позитивным и негативным одиночеством (И.Б. Лотц), между внутренним и внешним (Г. Кольбель), первичным и вторичным (Х.Д. Витцлебен), социальным и эмоциональным (Р. Вейс), экзистенциальным и патологическим (Д. Гаев), метафизическим и психологическим (Б.Л. Миускович) (Корчагина, 2008). Имеются работы, в которых подходы к одиночеству были разработаны на основе эмпирических данных. Это чаще работы, выполненные в форме типологий одиночества. Подобные исследования показывают, что на основе эмпирических данных возможно выделение различных типов одиночества, а вследствие этого необходим многомерный его конструктор.

Глубокое теоретическое осмысление проблемы одиночества начинается с середины XIX в. В психологическом словаре дается следующее определение одиночества: «Одиночество – один из психогенных факторов, влияющих на эмоциональное состояние человека, находящегося в измененных (непривычных) условиях изоляции от других людей. Как только люди попадают в условия одиночества, обусловленного экспериментальной, географической или социальной изоляцией, то сразу же все непосредственные («живые») связи с другими людьми прерываются, что вызывает появление острых эмоциональных реакций. В ряде случаев возникает психологический шок, характеризующийся тревожностью, депрессией и сопровож-

дающийся вегетативными реакциями. По мере увеличения времени пребывания человека в условиях одиночества актуализируется потребность в общении» (Психология, 1990, с. 248–249).

В XIX в. своеобразно преломленные мотивы протестантского одиночества стали одной из исходных точек развития философской концепции трансцендентализма, ведущую роль здесь играет философ, писатель, натуралист Генри Торо (Нуреева, 2006). Он рассматривал принцип уединения как первую ступень на пути к уединению высшему, духовному. Трансценденталисты первыми стали проводить различия между одиночеством – продуктом «полной отчаяния» городской жизни и уединением – необходимой для самосовершенствования человека концентрации на своих внутренних духовных потенциях. Уединение рассматривается как средство защиты личности, поскольку оно укрепляет человека духовно, способствует личностному и социальному становлению.

Иную концепцию одиночества и уединения выдвинул современный Торо Сёрен Кьеркегор. (Выше мы уже приводили идеи Кьеркегора в контексте анализа концептуальных представлений о психологии одиночества. Мы считаем, что Кьеркегора следует рассматривать не только как философа, но и как социолога, поскольку его вклад в культуру Западной Европы распространяется на все науки). Его взгляд на судьбу личности уже не так оптимистичен. Одиночество, по Кьеркегору, – «...замкнутый мир внутреннего самосознания, мир, принципиально не размыкаемый никем, кроме бога» (Нуреева, 2006). Он признавал веру в Бога, но веру не личную, вполне официальную. Кьеркегор вел борьбу с господствующей демагогией церкви, утверждая, что существующие иерархи не могут быть истинными «пастырями» в силу того, что они социально ангажированы. Главный тезис его философии сводится к утверждению, что верить в Бога абсурдно, вера претит разуму, но сам мир абсурден, поэтому верить надо. «Духовному человеку», по Кьеркегору, не нужно уединяться для самосовершенствования, ибо в этом нет никакой необходимости. Человек с самого рождения «посторонний» по отношению к обществу и к жизни в целом.

Идеи Кьеркегора были восприняты европейским экзистенциализмом и феноменологизмом, продолжены философской теорией Эдмунда Гуссерля, чьи работы относятся к концу XIX – началу XX в. В основе их представление о сознании как непрерывном потоке переживаний, совершенно отдельного от всего внешнего, матери-

ального мира. Гуссерль считал, что сознание должно быть очищено от всего, что вне его, и называл этот процесс редукцией. Весь оставшийся вне субъекта мир Гуссерль считал лишь проекциями сознания субъекта. Таким образом, между субъектом и миром возникала непреодолимая преграда отчуждения и одиночества (Нуреева, 2006).

Уже в XX в. один из главных идеологов экзистенциализма Жан Поль Сартр последовал за Гуссерлем, превратив одиночество и абсурдность бытия в главные темы своего творчества. Согласно Сартру, человек, стремясь познать себя, выходит за рамки своего «Я», но рамки жизни не дают ему такой возможности. Человек теряет надежду и веру, он одинок во враждебном ему мире, его социальные связи, если они есть, поверхностны. Чувство одиночества, в противовес им, глубоко и является основой всего человеческого бытия. Ж.П. Сартр рассматривал одиночество как глубинную основу бытия индивида. Сартр стремится субъективизировать мир. Причем субъективизм в его понимании имеет два смысла. С одной стороны, субъективизм означает, что субъект сам себя выбирает, а с другой – что человек не может выйти за пределы человеческой субъективности, т.е. он изначально одинок. Именно второй смысл, по его словам, и есть глубокий смысл экзистенциализма. В философии Сартра одиночество становится принципом замкнутого антропологического универсума (Нуреева, 2006).

П. Халмос в своей книге «Изолированность и уединение» объясняет человеческое одиночество следующим образом: «Человеческой природе с биологической точки зрения свойственно быть зависимой в первую очередь от отношения группы. Человеку присущ стадный инстинкт, побуждение как идентификация с родом – спасительным объединением или скорее воссоединением» (Покровский, 1996). Он использует термин «разобщение» (dissocialization), обозначающий уменьшение возможностей человека участвовать в социальных связях и значимых для него отношениях.

Наряду с осознанием трагического одиночества человека в XX в. многие гуманистические течения выразили свой протест против одиночества как состояния, чуждого человеческой природе. Одним из ярких глашатаев «антиодиночества» стал философ и социальный психолог Эрих Фромм. Он указывал на свойство человеческой психики испытывать ужас перед изоляцией. Он также перечислил и рассмотрел ряд социальных потребностей, формирующих резко отрицательное отношение личности к одиночеству: потребность в обще-

нии, связях с людьми, потребность самоутверждения, привязанности, в объекте поклонения. «Чувство одиночества, фрагментирующее личность, раскалывающее её на дискретные части, по мысли Фромма, ведёт подчас к агрессивности, насилию, терроризму, анархии» (Фрейджер, 2007).

Б. Миускович в своей статье «Одиночество: междисциплинарный подход» раскрывает и анализирует этот феномен, опираясь на теорию З. Фрейда (Лабиринты одиночества, 1989). Он говорит о том, что темнота ужасает детей, ибо она символизирует одиночество. Дети зачастую боятся идти спать не потому, что боятся заснуть и больше не проснуться, но скорее потому, что их пугает перспектива сохранять сознание и быть при этом одинокими. Следуя Миусковичу, необходимо отметить тот факт, что мы представляем самих себя как солипсистское сознание, обитающее в одиночестве в темной Вселенной, скитающееся по необходимым и бескрайним просторам пространства (темноты) и времени в абсолютной пустоте, как одну-единственную ощущаемую монаду, беззвучно отражающую от затемненных окон сознания Вселенную, где нет ни души, кроме одной-единственной – нашей души. Б. Миускович утверждает, что, скорее всего, мы боимся осознания «небытия», сознания нашего индивидуального одиночества, изоляции, не отражающейся в теплых чувствах и «рефлексивном свете» другого сознательного существа. «Потребность общения с другими зарождается на самых ранних стадиях возникновения сознания у индивида» (Лабиринты одиночества, 1989). Автор данной статьи приходит к выводу о том, что «любое индивидуальное сознание пронизано основополагающим, изначальным чувством возможности уединения и одиночества. И вместе с тем сознание начинает постигать то, что полнота бытия есть лишь разновидность небытия и поэтому она не наделена сущностью; то, что не преходящее, что остается как необходимая среда сознания, которую нельзя уничтожить и избежать, – это его (сознания) собственная совершенная пустота». В своей работе Б. Миускович вразрез теории Фрейда, считающего одиночество болезнью, констатирует факт того, что одиночество не является болезнью в медицинском или даже социологическом смысле слова. Он убежден в том, что оно коренится во внутренней природе человека, в самой его психологической конституции (Лабиринты одиночества, 1989).

Мартин Бубер в статье «Проблема человека. Перспектива» делает следующий вывод: «Человеческая личность одновременно вос-

принимает себя в качестве человека, изгнанного из природы (подобно отвергнутому нежелательному ребенку), так и в качестве личности, изолированной от остальных среди бушующего человеческого мира» (Бубер, 1989, с. 95).

Оди Дж. Рэлф, продолжая глубокий анализ этого феномена, в своей работе «Человек – существо одинокое. Биологические корни одиночества» говорят о необходимости различия между периодами простого одиночества и его длительными состояниями (Лабиринты одиночества, 1989). По Оди Дж. Рэлф, периоды простого одиночества являются нормальными реакциями, если они не часты или непомерно интенсивны, а последние (т.е. длительные состояния) – всегда психопатологичны. Периоды уединений необходимы человеку, и он будет их искать. Некоторые люди могут научиться уходить в себя и размышлять в присутствии других. Однако уединение должно уравновешиваться общением. Лимит общения, воспринимаемый как одиночество, означает не просто разобщение в среде людей, но нехватку близких отношений с ними. Присутствие людей, которые не способны дать ощущение близости и теплоты, усугубит одиночество вместо того, чтобы его облегчить. «Патологическое одиночество – добровольный разрыв с обществом, обычно трактуемый как исключение или изгнание, часто сопровождающийся жалостью к себе и ведущий ко всевозрастающей жажде осмысленных человеческих взаимоотношений. Оно может выражаться в уходе в себя, в вялости, неактивности, индифферентности, депрессии и унынии» (Лабиринты одиночества, 1989).

Следует отметить, что приведенные выше авторы в своих работах склонны к рассмотрению данного феномена как отрицательного в жизни человека. Они объясняют его в большей степени эмоциональной и социальной изолированностью человека в связи с развитием определенных экономических отношений, когда человек вынужден прийти к индивидуализму как типу мировоззрения, в основе которого лежит противопоставление себя обществу. Однако К. Мустакас в своей статье «Одиночество» считает: «Человек движется вперед, обращаясь к небесам, ищет реализацию своих способностей. Пребывая в состоянии одиночества, человек обретает полноту внутреннего мира» (Лабиринты одиночества, 1989). Следует отметить, что К. Мустакас не отрицает, что одиночество может иметь болезненный характер, но рассматривает его как продуктивное, творческое состояние. Так, он пишет: «Когда человек становится одиноким

и изолированным, то каждый момент является для него чистым, каждый звук – сладким, каждая составляющая вселенной начинает приобретать ценность и значение, изысканную красоту».

Г.М. Тихонов в своём труде «Феномен одиночества: теоретические и эмпирические аспекты» предлагает нашему вниманию классификацию и анализ десяти теоретических моделей одиночества, подходов к исследованиям (Тихонов, 2006):

1. *Психодинамическая модель.* Представители этой модели однозначно рассматривают одиночество как негативный феномен, как патологию, как клинически важный фактор. Причины одиночества находятся в деформациях, которые происходят в генезисе личности, её способности к конструктивному саморазвитию. Одиночество является результатом ранних детских влияний на личностное развитие, которые, в свою очередь, обусловлены дефицитом опыта социализации. В своем анализе представители этой модели исходят, как правило, из клинической практики, поэтому становится понятным, почему одиночество трактуется как патология.

2. *Социологическая модель.* Здесь одиночество понимается как результат нормативного социального давления и воздействия социо-структурных факторов. Одиночество осознается как потеря собственной идентичности и собственного самоосуществления вследствие чрезмерного приспособления к социокультурным структурам и нормам. Данная модель приписывает одиночеству социальную природу, а также исходит из ситуации взрослого человека. И хотя одиночество оценивается негативно, оно все же не считается патологией, а рассматривается как общий социальный признак.

3. *Феноменологическая модель.* Эта модель характеризуется тем, что она учитывает вхождение одинокого индивида в социальное поле, но концентрируется при объяснении на внутриличностных факторах. За индивидом признается опыт одиночества, но одновременно подчеркивается его зависимость от социального окружения. Отсюда возникает своеобразная связь между одиночеством и самоактуализацией. Самоактуализация – это спасение от одиночества, это возможность личной самостоятельности и тем самым средство против «фасадности». С другой стороны, самоактуализация благоприятствует появлению одиночества в той мере, в которой повышается ранимость внутреннего «Я» индивида. Представители данной модели считают одиночество патологией, негативно окрашенным состоянием.

4. *Интеракционистская модель.* Представители этой модели различают социальное и эмоциональное одиночество. Интересна эта модель тем, что она подчеркивает возможность эмпирического понимания одиночества, что делает возможным операционализацию данного понятия. В исследовании одиночества делается упор на концепцию дефицита эмоциональных или социальных связей. Одиночество понимается как аффективное состояние, протекающее в этих двух формах. Эмоциональное одиночество вызвано отсутствием привязанности к конкретному человеку, возникающим либо вследствие событий, связанных с потерей близкого человека, например развод, смерть, либо с разрывом дружеских или интимных отношений. Социальное одиночество вызвано дефицитом дружеских связей, чувства общности, доступного круга социального общения. Особым признаком этого типа одиночества является ощущение намеренного отторжения. Анализ одиночества носит клинический характер. Природа одиночества нормальная. Причины коренятся как в личности, так и в ситуации. Однако ключевым фактором являются ситуационные признаки, а именно текущие события в жизни личности. Таким образом, корни одиночества находятся в настоящем.

5. *Общесистемная модель.* Представители этой модели утверждают, что одиночество нельзя достаточно полно описать, не учитывая реакции среды. Поэтому необходим многофакторный анализ одиночества. В этой связи одиночество понимается как адаптивный механизм обратной связи, помогающий индивиду сохранить оптимальный уровень человеческих контактов. С помощью этой концепции можно описать многие функционально эквивалентные, но феноменологически различные формы одиночества. Эта концепция открывает возможность анализа желаемого и достигнутого уровней социальных отношений, а также неудачи в установлении таких отношений. Ее представители не считают одиночество патологическим феноменом, а рассматривают его как дефицит или отклонение от существующего равновесия психического и социального самочувствия. Формы выражения этого отклонения могут находиться на любых системных уровнях.

6. *Когнитивная модель.* Одиночество понимается как субъективный феномен, как несоответствие между желаемым и достигнутым уровнем собственных социальных контактов. Здесь подчеркивается роль познания как фактора, опосредующего связь между недостатком социальности и чувством одиночества. Хотя одиночество передает

негативный опыт, природа его не клиническая и патологическая, а нормальная. В отличие от других концепций дефицита, одиночество предстает как результат субъективной, когнитивной оценки социальных контактов.

7. *Интимистская модель.* Одиночество есть результат взаимодействия личностных и социальных факторов и вырастает из чувства оторванности от социально значимых связей из осознания потери или отсутствия социального партнера. Оно наступает тогда, когда межличностным отношениям индивида недостает интимности, необходимой для доверительного общения. Чем выше значимость отсутствующего партнера, тем выше вероятность наступления одиночества. На одиночество влияет фактор зависимости от той личности, которая удовлетворяет социальные потребности.

8. *Когнитивно-бихевиоральная модель.* Представители этой модели основывают свои рассуждения на когнитивной терапии У. Бека, в пользу которой говорят клинические исследования, подтверждающие ее эффективность. Одиночество определяется как отсутствие или воображаемое отсутствие удовлетворительных социальных отношений, сопровождаемое симптомами психологического расстройства. Если эти симптомы отсутствуют, то говорить об одиночестве не имеет смысла, даже если такой человек лишен общества других людей. В дальнейшем проводится различие между преходящим одиночеством, ситуативным и хроническим. Это различие связано с продолжительностью времени, в течение которого человек остается одиноким. Важным моментом здесь является то, что ситуативное одиночество может переходить в хроническое. Эта модель рассматривает одиночество на основе клинического опыта. Метатеорией этой концепции являются когнитивные и бихевиоральные теории одиночества. Представители этой модели считают одиночество многоуровневым феноменом.

9. *Экзистенциальная модель.* Представители экзистенциальной модели не считают одиночество патологическим феноменом. Оно изначально имманентно человеческому существованию. Одиночество есть условие подлинной коммуникации (К. Ясперс), глубинная основа любого индивидуального бытия (Ж.П. Сартр), момент рождения личности (Н.А. Бердяев), самость человека (И. Ялом). Одиночество связано с самосознанием человека, с неповторимостью его «Я», с моментом истины и самопонимания. Таким образом, одиночество – необходимый элемент экзистенции человека, придающий

смысл человеческой жизни и способствующий развитию личности. Никакие самые близкие отношения не могут уничтожить одиночества. Поэтому борьба с ним невозможна. Однако человек может ослабить «террор одиночества», «приручив» его и разделив его с другим одиночеством. Более того, проблема экзистенциальной изоляции неразрешима в принципе, так как перед фундаментальными проблемами бытия человек одинок изначально. Этот тип одиночества вызывается непреодолимым разрывом между «Я» и «Другими», разрывом, который существует даже при очень глубоких и доверительных межличностных отношениях.

10. *Синтетическая модель.* Представители этой модели считают, что процессы оценки являются центральным, направляющим фактором когнитивной деятельности при переживании одиночества или уединения. Этот процесс оценки теоретически содержит два направления: позитивное и негативное, которые задаются в соответствии с актуальными модусами бытия. Объектом процесса оценки в этой модели являются модальности психического и физического уровней бытия. Оценка того или иного физического или психического положения бытия устанавливает психические феномены одиночества, уединения или общности. Взаимодействие физических и психических уровней бытия понимается как психическая динамика, которая в модели способствует матричному расположению обоих этих уровней. Отсюда результируют восемь основных форм переживания общности или раздельности, которые сообразно оценке того или иного полюса обоих уровней бытия описывают и объясняют феноменально различные модусы общности, уединения или одиночества.

На концептуальном уровне модель определяет одиночество как в рамках психической раздельности, так и в рамках физической общности. Она указывает на различные модусы оценки раздельности и показывает взаимодействие основных детерминант этих модусов. Модель указывает не только на то, что существуют различные модусы переживания одиночества и уединения, которые могут индивидом испытываться в зависимости от ситуации, но и помогает установить, каким образом процессы оценки определяют тот или иной модус переживания. В модели учитывается ряд детерминант, способствующих феноменологическому многообразию одиночества. Сюда относятся социально-структурные и индивидуально-личностные признаки. Комбинация этих уровней препятствует тому, чтобы соответствующие феномены односторонне объяснились толь-

ко индивидуальными или только социальными факторами. В большей мере учитывается взаимодействие этих детерминант. Тем самым двухуровневая модель расширяется до трехуровневой модели. Первый уровень устанавливает специфичность и психическое возникновение соответствующего феномена (одинокий, уединенный, неодинокий). Оба других уровня указывают, какие индивидуальные и социальные детерминанты при этом участвуют.

Д.А. Матеев предлагает классификацию одиночества, основанную на его объективных и субъективных факторах, на природе данного феномена, на степени актуализации конструктивных и деструктивных последствий для субъекта. В связи с этим выделены две группы одиночества – объективное и субъективное и четыре типа одиночества: одиночество-уединение, одиночество-изоляция, одиночество-самоизоляция и абсолютное одиночество (Матеев, 2008).

В западноевропейской и американской психологии принят похожий ряд теоретических моделей одиночества:

1. *Неофрейдская модель (психодинамическая)*. Представители: Г. Зилбург, Ф. Фромм–Рейхман, Г.С. Салливан. Согласно этой модели состояние одиночества определяют внешние условия. В своем анализе проблемы они исходят из клинической практики и склонны рассматривать одиночество как патологию. Общая оценка одиночества – отрицательная.

2. *Гуманистическая модель*. Представитель: К. Роджерс. Одиночество – конфликт между «истинным» и «социально желательным» «Я», проявление слабой приспособляемости личности. Причины одиночества уже не в детских переживаниях, а в текущих влияниях на человека в настоящем. Общая оценка одиночества – отрицательная.

3. *Экзистенциальный подход*. Представитель: К. Мустакас. Истоки одиночества – в самой природе человека, люди изначально одиноки. Мустакас призывает преодолеть страх одиночества и научиться позитивно его использовать. Оценка – положительная.

4. *Социологический подход*. Представители: К. Боумен, Д. Рисмен, П. Слейтер. Одиночество расценивается не как нормальное или ненормальное состояние, а как нормативное – общий статистический показатель, характеризующий общество. Причина одиночества – вне индивида. Оценка – отрицательная.

5. *Интеракционистская модель*. Представитель: Р.С. Вейс. Одиночество появляется в результате недостаточности социального взаимодействия индивида. Природа одиночества имеет не патологи-

ческий характер и существует в двух типах. «Я убеждён, что существуют фактически два эмоциональных состояния, которые люди, пережившие их, склонны расценивать как «одиночество». Я называю эти состояния соответственно эмоциональной изоляцией и социальной изоляцией. Первое вызвано отсутствием привязанности к конкретному человеку, а второе – отсутствием доступного круга социального общения». Интересно, что в качестве причин формирования одиночества Вейс допускает возможность участия в этом даже инстинкта. Оценка – отрицательная.

6. *Когнитивный подход*. Представители: Л.Э. Пепло, М. Мицелли, Б. Мораш. Они предполагают, что одиночество наступает в том случае, когда индивид воспринимает (осознаёт) несоответствие между двумя факторами – желаемым и достигнутым уровнем собственных социальных контактов. «Одиночество – это сложное ощущение, овладевающее личностью в целом – её чувствами, мыслями, поступками. Мы считаем, что сознание играет важную роль в данном ощущении. Мы не думаем, что одиночество существует «только в вашей голове» и что это состояние можно, как по волшебству, преодолеть силой «позитивного мышления». Но мы утверждаем, что всесторонний анализ одиночества невозможен без изучения того влияния, которое на него оказывают, наряду с прочими, и когнитивные процессы». Одиночество рассматривается как нормальное состояние человека. Оценка – отрицательная.

Отдельного внимания заслуживает модель одиночества У. Садлера, которая, по мнению Ю.П. Кошелевой, стоит особняком по отношению к вышеперечисленным теориям (Кошелева, 2001). У. Садлер определяет одиночество как «переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определённую форму самосознания и показывающее раскол основной реальной сети отношений и связей внутреннего мира личности». У. Садлер рассматривает одиночество через внутренний мир личности как динамический процесс. Он считает, что этот процесс обусловлен переживаниями человека в различных жизненных ситуациях, социальных связях. Утрата этих связей, значимых для индивида, ведёт к переживанию чувства одиночества.

У. Садлер вводит понятие «жизненный мир личности» – он ориентирован на реализацию четырёх возможностей:

– уникальность судьбы индивида, актуализацию врождённого «я» и его предельной многозначности;

- традицию и культуру личности, т.е. ценности, с помощью которых личность оценивает своё внешнее и внутреннее поведение;
- социальное окружение индивида, способствующее отношениям с другими людьми и реализации ролевой функции личности;
- восприятие других людей, с которыми человек может установить отношения «я – ты», которые могут перерасти в двойную реальность человеческого «мы».

В случае, если одна или несколько из этих возможностей не реализуются, жизненный мир личности теряет свою целостность и человек узнаёт страдания и одиночество. «Часто одиночество – это ощущение, которое проявляется в форме потребности быть включенным в какую-то группу или желательность этого, или потребности просто быть в контакте с кем-либо. Одиночество представляет собой комплексное чувство, которое связывает воедино нечто утраченное внутренним миром личности. Оно может быть причиной многих разочарований, но хуже всего, когда оно становится причиной крушения надежд. Тяжелая форма одиночества может означать беспорядок и пустоту и вызывать индивидуальное чувство неприютности, ощущение того, что человек везде «не на своем месте». Оно также усугубляет ощущение противоестественной и неожиданной пустоты, пронизывающей весь внутренний мир личности» (Лабиринты одиночества, 1989, с. 47).

Проблема одиночества рассматривалась сначала исключительно как проблема общения, межличностного взаимодействия. Затем стало очевидным, что одиночество связано не столько с особенностями общения, сколько со свойствами личности. То есть человек чувствует себя одиноким независимо от наличия рядом других людей (Бакалдин, 2008).

«Одиночество, в отличие от объективной изолированности, отражает внутренний разлад человека с самим собой, воспринимаемый им как неполноценность своих отношений с миром, как «кризис ожидания», потерю всякой надежды и разочарование в любой возможной перспективе. В одиночестве высвечивается опустошенность внутреннего мира человека» (Бакалдин, 2008). Однако при этом возникает необходимость различения одиночества и уединения. «Уединение в отличие от одиночества не пресекает общение, а лишь концентрирует человека на наиболее важных, обогащающих его духовных формах общения. Между уединением и одиночеством больше различия, чем сходства. Если первое есть необходимое условие

очищения и углубления общения, то второе – антагонист этому общению, его враг номер один». Р.К. Нуреева, к примеру, пишет, что «уединение есть концентрация личности на своих внутренних духовных потенциях. Если одиночество постепенно разрушает индивидуальность, то уединение же укрепляет, духовно и нравственно развивает человека. Чтобы индивидуальность сохранялась, необходимо, чтобы она развивалась, творчески взаимодействуя с космосом, миром, социумом. Уединение – свободное волеизъявление, время внутренней работы, переживания и осмысления разных явлений сущего» (Нуреева, 2006).

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

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

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

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

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

5. Люди застенчивые, с заниженной самооценкой, недооценивающие себя как личность и в силу этого боящиеся быть неинтересными, стремящиеся всегда держаться в тени. В результате они действительно никем не замечаются, что, в свою очередь, болезненно переживается (Симеонова, 1989).

Представляют интерес данные, касающиеся предрасположенности к одиночеству в зависимости от типа личности. Такие данные были получены группой ученых Калифорнийского университета под руководством Э. Сигельмана. Среди характеристик, наиболее отрицательно влияющих на психологическую адаптируемость, им были выделены следующие: ощущение себя неудачником, жалость к себе, стремление держаться с людьми на расстоянии, избегание близкого общения, лживость, ненадёжность, враждебность к другим людям (Фрейджер, 2006).

Итак, 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.

В первом приближении одиночество представляется как аналог географической или социальной изоляции человека. И такое представление об одиночестве вполне понятно, как понятно и поведение человека в таких условиях, когда связи с внешним миром прерываются, вызывая острые дефициты, эмоциональные реакции и переживания. Именно так рассматривается термин «одиночество» в психологическом словаре, т.е. как один из психогенных факторов, влияющих на эмоциональное состояние человека, находящегося в измененных (непривычных) условиях изоляции от других людей.

Но с точки зрения системно-антропологической психологии мы смотрим иначе, а именно мы пытаемся увидеть феномен одиночества не как следствие внешних причин или проявление индивидуальных особенностей, изоляцию человека от других людей, от общества, а как некое качество жизни и состояние индивида, по тем или иным причинам ощущающего себя одиноким.

Подобные состояния часто посещают практически каждого человека и не являются показателем какой-либо аномалии личности или ее патологического развития. Более того, одиночество имеет не только негативную, но и позитивную направленность. Позитивный смысл одиночества проявляется в объективном процессе формирования неповторимой, уникальной индивидуальности и состоит в добровольной, сознательной самоизоляции от чего-то негативного в целях сохранения своего «Я». В этих случаях мы говорим об одиночестве как об уединении. Уединение – это создание самой личностью индивидуального пространства в определённых субъективных целях. С.Г. Корчагина пишет: «Уединение изначально имеет временные рамки, всегда добровольно и свободно выбирается человеком. Уединение представляется наиболее «выгодным» для субъекта поведением в данный момент времени, например, с точки зрения личностного роста, действия защитных механизмов, снижения уровня психической напряженности и т.д. Такие исследователи одиночества, как Мария Мицелли, Брюс Мораш, Летиция Пепло, полагают, что «уединение не обязательно связано с одиночеством (как тягостным эмоциональным состоянием) и что люди могут быть субъективно счастливы и в затворничестве» (Корчагина, 2005).

Негативный же смысл одиночества проявляется в объективной форме реального одиночества и в субъективном, иллюзорном «уходе» от мира в деструктивные наклонности, суицид и т.д. «Крупный шаг к пониманию одиночества как психического феномена, – пишет С.Г. Корчагина, – был осуществлен Гегелем» (Корчагина, 2005). Им предложена теория о «двух мирах отчужденного от себя духа». Одиночество здесь представляется как потеря двух отношений: связи с собой и связи с социальным миром. Причем последнее является необходимым условием для объединения человека с самим собой. Человек должен иметь «дом», как в объективном, так и 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.

2.4. Социальные проблемы как реальная основа одиночества

В обыденном сознании одиночество часто ассоциируется как физическая изоляция, отсутствие семьи, друзей. Это показывают многочисленные социологические опросы (Социология, 2003; Социология. Основы общей теории, 2002). Однако, по нашему мнению, такое понимание одиночества является упрощением, не выявляющим многих истинных причин его происхождения. Полученные в нашем исследовании эмпирические данные выявили некоторые закономерности и отличительные особенности феномена одиночества у разных социальных групп. Нами было выявлено, что одиночество переживается многими индивидами, представляющими разные возрастные, социальные и гендерные группы; детерминируется многими факторами биологического и социального характера; характеризуется рядом личностных особенностей индивидов; имеет возрастные, социальные и гендерные различия (Гизатуллина, 2008, 2010).

Опрошенными нами респондентами при анализе результатов представлений об одиночестве разделились на три группы. Первая представляет, что одиночество мучительно, оно разрушает человека, ограничивает его возможности и перспективы личностного роста. Дру-

гая часть представляет, что одиночество – это условие для творчества, самопознания, осмысления и осознания происходящего, отдыха, наконец. Третья группа придерживается компромиссной точки зрения: одиночество может быть разным, все зависит от самого человека, его индивидуально-личностных особенностей. Это состояние может выступать и как деструктивное, и как созидающее, творческое, способствующее самоактуализации и самореализации.

Такое разноплановое восприятие и понимание людьми одиночества, вероятно, определяется как их личностными особенностями, так и социальной ситуацией. Одиночество может уничтожить личность, но может направить ее на путь восхождения к индивидуальности (Орлов, 1991). Одиночество может очень серьезно тормозить творческий процесс, не оставляя человеку сил буквально ни на что, кроме осознания собственного состояния, но может являться абсолютно необходимым условием для реализации творческого потенциала.

Несмотря на то, что часто в центр исследования одиночества ставится индивид – его прошлое, его восприятие настоящего, мы придерживаемся взгляда тех ученых, которые говорят о важности социальных условий, ценностей и норм культуры, порождающих и усиливающих одиночество многих людей. Одиночество усиливается за счет неразвитости культурных ценностей и влияния социальных институтов. В той степени, в которой социальные институты поддерживают индивидуализм и успех через конкуренцию, они благоприятствуют одиночеству, создавая нереальные ожидания отношений.

Современная социальная реальность отличается тем, что возможности человека обрести себя и свой внутренний мир сдерживаются тиранией общественного, анонимностью, безликостью отношений, пропагандой опасности одиночества. Таким образом, «современное общество похищало и похищает нас у нас самих», – считает В.А. Кувакин, аргументируя собственный гуманистический взгляд на мир и человека (Кувакин, 1998).

Изучение процессов, связанных с трансформацией современного общества, рядом ученых (З. Бауман, У. Бек, А. Брюс, А.Д. Еляков, В.Л. Иноземцев, Н.В. Корытникова, Ф.В. Лазарев, И.А. Мальковская, Д.А. Силачев, Э. Тоффлер, Н. Элиас, Э. Фромм) позволяет предположить, что наиболее важными аспектами современного общества являются быстрая смена социальных структур и несовпадение характеристик институциональных структур и личных ситуаций (Бауман, 2008; Бек, 2000; Пузанова, 1998; Рогова, 2012). Итогом жизни в таком общест-

ве является нарастающее одиночество и, что не менее, а может и более важно, нарастающая степень негативности в представлениях об одиночестве.

Кроме того, в указанных работах отмечено усиление роли неконтролируемых человеком сил и тенденций, что ведет к нарастанию неуверенности, неопределенности и становится серьезным препятствием для личностного творчества в условиях социального хаоса, являющегося следствием процессов индивидуализации общества (Рогова, 2010).

Трансформация сфер жизнедеятельности личности привела к изменению взаимоотношений людей, основным проявлением которого является степень заинтересованности в конструктивной совместной социальной деятельности на благо общества. Социальное одиночество становится ответом на отсутствие чувства общности. В связи с этим возникает противоречие между социальными потребностями общества в социально-активных гражданах для социальных преобразований и индивидуальными потребностями личности, которые вызывают не только активность, но и пассивность.

До сих пор остается малоисследованной взаимосвязь одиночества с проблемой нарастания кризиса института семьи и брака в обществе, тогда как существуют веские основания для того, чтобы установить такую взаимосвязь и причислить негативные формы одиночества к тем социальным патологиям, причиной которых является нездоровая ситуация в современных семьях.

Как пишет Н.Х. Орлова, такие социальные отклонения, как «социальное сиротство, девиантное поведение, подростковые суициды, социальная и школьная дезадаптация, детская проституция, наркомания, алкоголизм, преступность, – это неполный перечень наблюдаемых сегодня асоциальных явлений в обществе, происхождение которых обусловлено состоянием института семьи и устранение которых, с другой стороны, возможно лишь с созданием полноценного института семьи» (Орлова, 2000).

К перечисленным асоциальным явлениям можно добавить такие негативные, конфликтные формы одиночества, как изоляция и абсолютное одиночество личности. По мнению Д.А. Матеева, обе эти формы одиночества порождаются внешними факторами, представляют собой объективное последствие «выпадения индивида из социального окружения в силу условий и обстоятельств, не зависящих от самой личности» (Матеев, 2008). Они ведут к негативным субъек-

тивными ощущениям одиночества и являются следствием действий «Другого» или общества в целом. Так, причиной изоляции социумом отдельного индивида, как правило, служит его несоответствие социальным ожиданиям, сопротивление манипуляции массовым сознанием и пренебрежение общественными нормами ради реализации своих прав и свобод, а причиной абсолютного одиночества является более глубинный конфликт индивидуальной личности с обществом – изначальная экзистенциальная «вброшенность» индивида в социум помимо его воли и безуспешные попытки, сохранив собственную исконную самобытность без потерь (что априори неосуществимо), найти себя в социуме. Ответ на вопрос о происхождении конфликтных форм одиночества, очевидно, лежит в плоскости семьи, так как именно семья призвана выполнять «соцзаказ» общества на воспроизводство и первичное воспитание управляемой личности. Семья – первая ячейка, где индивид получает первые навыки общения, воспринимает первые нормы и ценности, которые семья транслирует от общества, выполняя задачу социализации личности. Поэтому в укреплении семьи обоюдно заинтересованы и личность, и общество. Но следует отметить, что рост этой заинтересованности не приводит к счастью. Часто стремление создать и сохранить семью является проявлением одиночества, тогда как оно должно было бы воплощаться в согласованном развитии жизненных оснований, в том числе и одиночества.

Большую роль в том, что люди становятся далеки друг от друга, играет фактор урбанизации. Современные крупные мегаполисы – это города возможностей, но в то же время и одиночества. Люди нередко стараются сохранять вокруг себя как можно больше места – личного пространства, личной свободы. Они стремятся стать одиночками, но спустя время начинают испытывать дефицит эмоционального тепла, близких отношений, переживают, что никому не нужны. Например, в таком динамичном городе, как Москва, люди вечно спешат и все равно опаздывают. Они вроде бы спешат жить, любить и радоваться, но часто посвящают все свое свободное время депрессии. Город заставил их жить по своим правилам. Можно сделать вывод, что основным источником обостренного чувства одиночества у людей в городах является затрудненность акта коммуникации, обусловленная многочисленностью и высокой мобильностью населения, разобщенного ускоренными темпами развития городов, технологического прогресса, все большим уходом в виртуальную реаль-

ность, стрессовыми переживаниями, депрессивными состояниями и поэтому – чрезмерной замкнутостью на собственной потребности в безопасности и цельности личности. Все это мешает полноценному общению между людьми (Гизатуллина, 2010).

Все чаще те, кто живет в больших городах, выбирают для себя одиночество как наиболее комфортный способ существования, обеспечивающий им свободу, независимость и возможность посвятить себя своим индивидуальным целям. Ряды одиноких людей постоянно пополняются – об этом свидетельствуют статистика и социальные опросы. Но самое негативное в этой ситуации – то обстоятельство, что большинство одиноких людей находятся в детородном возрасте, что создает угрозу демографической ситуации и основания распространенному мнению о том, что общество «вырождается». Т.Н. Мальковская пишет, что «семья в некотором смысле является зеркалом общества, оно дает зеркальное отражение общества текущего времени, но это еще и загадка «уходящего» и «приходящего» нового поколения, некоторый срез какого-то события, процесса, явления, поэтому нужно уделить пристальное внимание именно происходящим в обществе переменам» (Мальковская, 2005).

Не остались в стороне эмансипация и сексуальная революция: по меткому замечанию Ю.И. Семенова, «дальнейшее развертывание «сексуальной революции» представляет собой огромную угрозу для общества. Страшна даже не девальвация правовых норм, а постепенное исчезновение всякого морального регулирования отношений между полами, снятие всех и всяческих ограничений» (Семенов, 2003).

Те, кто одинок, могут сознательно выбирать свое одиночество и соответственно организовывать свой быт по причине неудач на личном фронте, несостоявшихся встреч или тяжелых расставаний. С проблемами такие люди сталкиваются в основном в свободное время и в отпуске – когда на мероприятия требуется пара или в путешествии с туристической группой. Кроме того, одиноким часто задают неудобные вопросы (например, собственные родители донимают расспросами о том, когда они, наконец, станут дедушками и бабушками), так как то, что у успешного в общем-то человека нет пары, все еще вызывает удивление.

Заметим также, что некоторые жизненные блага одиноким людям обходятся намного дороже, поскольку в основном вся общественная жизнь организована для пар. Например, в гостинице за ночной номер (сингл) приходится платить как за номер на двоих,

а в ресторане могут посадить за самый неудобный столик. Получается, что современное общество в целом либерально настроено по отношению к одиноким людям и число молодых одиноких людей неуклонно растет, но в то же время многие из них считают, что общество относится к ним, как к больным, которые срочно нуждаются в терапии. Общество давно уже принимает одиночек и одинокий образ жизни как нормальное явление, возник даже целый потребительский рынок для одиноких людей: агентства эскорт-услуг, банки донорской спермы, уже изобретены и поступают в продажу кибернетические женщины-роботы «Rоххху», которые реагируют на прикосновения и способны поддержать разговор. Давно стали привычными бюро или сайты знакомств, объявления в газетах, специализированные передачи для одиноких на радио и телевидении. В больших городах, как правило, развивается целая индустрия развлечений специально для одиноких, так как они представляют собой огромный покупательный потенциал.

С другой стороны, несмотря на некоторую долю терпимости, в основном в обществе до сих пор распространены стереотипы восприятия одиноких людей как изгоев, неспособных к воспроизведению общепринятых стандартов поведения и имеющих проблемы в общении с окружающими. Происходит атрибуция негативных качеств по признаку одиночества. Так, большинство людей убеждены, что холостяки – эгоисты, «маменькины сынки», а незамужние женщины – старые девы. Общепринято, что каждая девушка должна после 18 лет выйти замуж и родить детей, и если сама девушка отвергает для себя такую судьбу, то обычно думают, что у нее есть какие-то проблемы. Поэтому в подавляющем большинстве те женщины, которые не хотят выходить замуж, вынуждены создавать семью во имя продолжения рода и того, что называется «быть, как все». Конечно, существуют случаи, когда одиночество женщин легко объяснимо их личностными качествами или негативными жизненными событиями, но причины одиночества женщин, по внешнему виду и личным качествам не напоминающих старых дев – красивых, стильно одевающихся и ведущих активный образ жизни, успешных в карьерном плане, но при этом неудачниц в личной жизни, – объяснить сложнее. Некоторые из них сознательно выбирают путь одиночества, а многие хотели бы начать жить семейной жизнью, но не получается во многом потому, что сегодняшнее общество – это общество индивидуальных интересов, и людям все труднее

найти свою половинку. С неприятием и жалостью также обычно сталкиваются в обществе разведенные, одинокие пожилые люди, инвалиды, люди нетрадиционной ориентации. Стереотипы в отношении одиноких людей искоренить очень тяжело, даже если принять как очевидность, что человек имеет право устраивать свою судьбу так, как ему угодно. Стереотипам подвержены даже те, кто это понимает.

В советское время во многом благодаря идеологии той эпохи одиночество рассматривалось исключительно как порождение загнивающего капиталистического общества, как неизменный спутник отчуждения, присущий только западному миру. Реалии современного мира, увы, демонстрируют нам многие негативные явления социальной жизни общества, в том числе и одиночество. И наша страна в этом смысле не составляет исключения. Те стремительные социально-экономические перемены, произошедшие в Республике Казахстан со дня обретения независимости, не могли не сказаться на судьбах миллионов ее граждан.

Разрушение старых ценностей при невозможности (зачастую кажущейся невозможности) найти новые заставило многих замкнуться в мире одиноких эмоций и ощущений, в мире одиноких радостей, забот и стремлений. Наиболее одинокими объективно оказались люди, всецело погруженные в эмпирический опыт, в обыденность. Люди, таким образом, протестующие против «зла» общественной жизни, не сумели преодолеть инфантилизм и эгоизм.

Для нас очевидным является то, что в настоящее время наблюдается процесс рассолидаризации общества и усиливается процесс индивидуализации, процесс увеличения количества одиноких «я». Зло рассолидаризации проявляется в резком отграничении принципа рыночной конкуренции от принципа социальной ответственности. При этом следует учитывать, что данная ответственность может быть нарушена самореализацией индивида с ущербом для других. Ущерб этот выражается в двух крайних типах поведения. В одном случае это беспринципное, в некоторых случаях даже криминальное наращивание личного капитала, когда люди не считаются ни с чем, ни с моральными принципами, ни тем более с конституционными законами. В другом – это бездействие некоторых людей, мотивированное критическим отношением к власти имущим, их морали, идеалам и жизненной практике, но не ведущих к конструктивному решению существующих проблем. Подобные мотивации поведения

проявляются в различных формах. Иногда это тоска по старому общественному порядку, характер которого идеализируют и приукрашивают. Или же это утопически-реформистские надежды на изменение морального облика людей. Это, наконец, индивидуалистически-нигилистический анархизм, отрицающий все и вся, или протест потерявшего в объективной действительности, бегущего от мира человека. Однако подобный протест мысли сам по себе не восстанавливает разорванных по тем или иным причинам социальных связей и не создает новых, в особенности протест эмоциональный, зачастую антиинтеллектуальный, который лишь еще больше загоняет в тупик. И именно такой тип людей наиболее подвержен бегству в одиночество. Обнаружив свою неудовлетворённость миром, они устремляются к неизвестному и неизведанному, так что, в конце концов, вступают в разлад с самими собой.

Вышеописанные мотивы поведения как разновидности социальных типов характера описывает Э. Фромм в работе «Человек для себя» (Фромм, 2012). В первом случае это люди с эксплуататорской ориентацией (овладевающая), когда человек считает, что источник благ вовне, но, не надеясь получить их в дар, стремится добыть их силой или хитростью. Он не способен к творчеству и поэтому добивается любви, обладания, идей или эмоций, заимствуя их у других; такой человек агрессивен, надменен, самонадеян, эгоцентричен, уверен в себе, импульсивен. Второй он назвал типом с «рыночной ориентацией». Рыночная ориентация (обменивающая) – личность рассматривается как товар, выставяемый на продажу. Успех зависит от того, насколько хорошо человек может подать и продать себя, насколько он способен вступить в состязание с другими для достижения жизненных целей. Самооценка человека зависит от мнения других людей, поскольку его ценность определяется не его человеческими качествами, а успехом в рыночной конкуренции.

Рыночная экономика, безусловно, заставила многих изменить психологию, мировоззрение и порой принципиально изменила их жизнь. Это вполне закономерный процесс, требующий в то же время серьезного пересмотра жизненных взглядов и убеждений. Многие, поборов в себе неуверенность и отсутствие каких-либо навыков и знаний в области предпринимательской деятельности, приспособились к принципиально новым условиям жизни и постепенно вошли в русло рыночных отношений. В то же время нельзя не признать наличие большого количества людей, оказавшихся «не у дел».

Причем такая задача оказалась не под силу не просто людям с консервативными взглядами, но и тем, кто не обнаружил в себе предпринимательской жилки и в некоторой степени духа авантюризма, который все же был востребован на этапе резкой перемены общественно-экономического строя в нашей стране. Поэтому эти люди, испугавшись трудностей социальных перемен, не стали искать реальных путей самоутверждения и самореализации, а пошли по пути отчуждения и замыкания в себе. Иллюзии потери идеалов прошлого привели их к бездорожью одиночества и отчаяния. Социологи и психологи выделяют ряд довольно устойчивых поведенческих стереотипов, личностных комплексов, сформированных в результате экономических и социальных изменений в обществе (Абрамова, 1996; Абульханова-Славская, 1993). Это эффект «выученной беспомощности». Большинство людей недооценивают те, пусть и небольшие возможности изменения собственной жизни или ситуации вокруг них, которые у них реально имеются. Человек уже сам стремится избежать жизненных перемен, так как перемены связаны с неизвестностью, вынуждают брать ответственность на себя, требуют поиска. С эффектом выученной беспомощности связан и так называемый пролонгированный инфантилизм, который проявляется прежде всего в боязни ответственности и в бегстве от нее, в стремлении переложить ее на другого.

Серьезным фрустрирующим фактором также для людей с подобными взглядами стали СМИ (средства массовой информации). Однозначно то, что СМИ – один из вероятных источников формирования нереалистичных перспектив, касающихся социальных отношений. Реклама сегодня – это своеобразный прессинг на сознание людей. Многие потерялись в непрерывном, порой навязчивом потоке беспорядочной информации, что, собственно, и явилось одной из причин их растерянности, ощущения оторванности от реального мира и страха перед будущим. Индустрия СМИ создала образ так называемого успешного человека, что еще больше усугубило осознание средним человеком чувства собственной неполноценности и отчаяния от невозможности достичь подобных высот благосостояния.

Таким образом, очевидно следующее: когда обнаруживается разрыв между реальными и действительными социальными отношениями, характерный для одиночества, то разные люди реагируют на это по-разному. Беспомощность как одна из возможных реакций на подобные ситуации сопровождается усилением тревоги. Если люди

винят в своем одиночестве не себя, а других, то могут испытывать чувства гнева и горечи, что стимулирует возникновение отношения вражды. Если люди убеждены, что сами повинны в собственном одиночестве, и не верят в то, что могут изменить себя, то они, вероятнее всего, выбирают путь самоуничтожения. Со временем это состояние может перерасти в хроническую депрессию. Если же, наконец, человек убежден, что одиночество есть лишь временное состояние, вызванное объективно существующими условиями – бросает ему вызов, то он будет активно против него бороться, предпримет усилия, направленные на то, чтобы избавиться от него и обрести потерянные связи с социумом (Сакутин, 2002).

Степень преодоления одиночества человеком (материально или духовно) определяет его статус и ценность в мире. Для субъекта обладать реальностью – вообще и своей собственной – это обладать содержанием данной реальности, поскольку только через смысл-содержание индивид сближается с ней, преодолевая собственное одиночество. Наиболее существенно такое сближение возможно лишь на путях духовного развития и творчества. В данном случае к внешнему разнообразию прибавляют внутреннее. Вот почему творческий человек и в одинокой келье имеет мир, а обыватель и в обществе его теряет.

Наиболее продуктивным, на наш взгляд, является путь самореализации в труде, в творчестве. Каждый индивид утверждает, прежде всего, в произведении своего труда самого себя, своё «Я», реализуя личную потребность в развёртывании своих творческих способностей. В силу этого он утверждает созданным им предметом потребность другого человека, который снова рассматривается нуждающимся не столько в данном предмете, сколько в другом человеке, а значит, создание и воспроизводство продукции кладёт конец и одиночеству или ощущению ненужности индивидуальности другого «лица». Возвращаясь к типологии социальных характеров по Фромму, такие люди выбирают плодотворную ориентацию. Плодотворная ориентация, в отличие от неплодотворных, является идеалом гуманистической этики – человек воспринимает себя как воплощение своих сил-способностей, которые не скрыты и не отчуждены от него, а свободно реализуются. Силой разума он может познать сущность явлений; силой любви – разрушить стену, отделяющую одного человека от другого; силой воображения – творить.

Согласно Фромму, характер любого человека представляет смешение этих пяти ориентаций (две из них неописанные: рецептивная

(берущая) и стяжательская (сберегающая), хотя одна или две могут выделяться из остальных) (Фромм, 2009). Таким образом, встает вопрос: а можно ли добиться того, чтобы как можно у большего числа людей среди них доминировала именно плодотворная ориентация? Если да, то как этого достичь?

Все исследования, посвященные феномену одиночества, – это попытка решить этот вопрос. Не вдаваясь в анализ множественных подходов объяснения причин и условий преодоления одиночества, следует констатировать следующее: да, во многом феномен одиночества является порождением собственных иллюзий человека относительно своего бытия, но вместе с тем он также однозначно провоцируется объективными условиями – разрушением социальных связей и нарушением способности к социализации. И в этом последнем, т.е. создании реальных условий успешной социализации каждого гражданина, не последнюю роль играет общество, которое должно быть заинтересовано в обеспечении своих граждан конституционными правами на труд и достойное существование.

Власть в лице государства выступает инструментом осуществления воли социального субъекта. Предназначение власти – обеспечить в конечном счете гармонию общественной жизни людей, сгладить их одиночество, их отчуждение друг от друга и от государства.

Сущность одиночества имеет множество аспектов, но если рассуждать о практической стороне вопроса, то эта проблема решается обществом через систему организованной социальной работы.

Социальная работа может быть рассмотрена как разновидность человеческой деятельности, цель которой оптимизировать осуществление субъективной роли людей во всех сферах жизни общества в процессе жизнеобеспечения и деятельного существования личности, семьи, социальных и других групп и слоев в обществе (Басов, 2004; Фирсов, 1999).

Социальная поддержка, социальная защита людей, в целом социальная работа определяются социальной политикой государства как определенной ориентацией и системой мер по оптимизации социального развития общества, отношений между социальными и другими группами, созданию тех или иных условий для удовлетворения жизненных потребностей их представителей.

Основными функциями социальной работы являются:

- социальная помощь;
- социальная коррекция;

- социальная терапия;
- социальная реабилитация.

Социальная помощь – это система социальных мер в виде содействия, поддержки и услуг, оказываемых отдельным лицам или группам населения социальной службой для преодоления или смягчения жизненных трудностей, поддержания их социального статуса и полноценной жизнедеятельности, адаптации в обществе.

Коррекционное воздействие может идти в разных направлениях. Восстановление предполагает воссоздание тех качеств социального объекта, которые преобладали до появления отклонения.

Социальная терапия тесно связана с социальной коррекцией. Исходя из начального смысла слова «терапия», что означает уход, забота, лечение, можно предположить, что «социальная терапия» означает врачевание каких-то социальных явлений, отношений.

Социальная защита людей в рамках коррекции и профилактики одиночества и всех его негативных последствий может выражаться в самых разнообразных формах. Это и всевозможные телефоны доверия, бесплатная психологическая консультация, беседы, анкетирование, опросы, объединения в группы по интересам и т.д. В настоящее время это и множество сайтов в Интернете, позволяющих одиноким людям консультироваться с психологами, получить квалифицированную помощь специалиста. Но всего этого явно недостаточно, судя по тому, что число одиноких людей в современном обществе неуклонно растёт. Весьма показателен в этом отношении опыт учёного Ф.Дж. Зимбардо с его «Клиникой для застенчивых» при Стэнфордском университете (см. раздел «Взаимодействие одиночества, застенчивости и депрессии»), описанный в его гениальном труде «Застенчивость» (Зимбардо, 1995). Он пишет: «Хотя сейчас мы знаем гораздо больше по сравнению с тем временем, когда впервые задумались о причинах и последствиях застенчивости, многие вопросы все еще остаются без ответа. Программа наших изысканий во многих отношениях является поступательным исследованием разных сторон этого сложного и зачастую обескураживающего явления. Обычно исследователи ждут, пока в их распоряжении окажется больше информации, и уж только потом садятся писать такую книгу, как эта. Однако соображения этого порядка отступили под напором настойчивых просьб о помощи. Людям были нужны советы и сведения, и нужны они были сейчас. Эти просьбы поступали ко мне в виде писем, телефонных звонков и личных обращений людей, ежедневно страдающих

от невыносимого бремени застенчивости. Надеюсь, прочтя эту книгу, они узнают нечто полезное для себя и найдут в ней практические приемы, которые помогут им подступиться к своей застенчивости» (Зимбардо, 1995).

Важной функцией социальной работы является социальная реабилитация, которая понимается как процесс восстановления основных социальных функций личности, общественного института, социальной группы, их социальной роли как субъекта основных сфер жизни общества. Цель социальной реабилитации – создание жизненного пространства, в котором человек смог бы включиться в социальные отношения, приобрести собственный опыт трудовой деятельности.

Исследование природы одиночества позволяет определить, что проблема одиночества имеет две основные формы:

- 1) проблема фактического одиночества, которая свойственна детям и беспомощным людям, нуждающимся в постоянном уходе;
- 2) проблема психологического одиночества, которая сопровождает человека на протяжении всего его разумного существования.

Таким образом, как предмет социальной работы одиночество также должно рассматриваться в двух аспектах, и решение проблемы одиночества для данного института общественных отношений должно происходить исходя из самой природы одиночества (Хамитов, 2005).

Так, например, решение проблемы фактического одиночества предполагает применение такой функции социальной работы, как социальная помощь. Здесь важно обеспечить физическое присутствие социального работника возле фактически одинокого человека.

Значимое место в решении проблемы фактического одиночества занимает система государственных мер, к которым можно отнести:

- адресную социальную помощь;
- создание специальных заведений с пребыванием нуждающихся в постоянном уходе, таких как детские дома, хосписы, лепрозории, дома престарелых;
- обеспечение пенсией или выплаты пособий;
- организацию системы социальных гарантий и т.д.

Адресная социальная помощь – система мер по оказанию помощи отдельным действительно нуждающимся лицам или группам населения для преодоления или смягчения жизненных трудностей, поддержания их социального статуса и полноценной жизнедеятельности.

Основные виды и формы адресной социальной помощи устанавливаются государством с учетом имущественного и социального положения и фактора нуждаемости граждан. Они включают:

– денежную помощь: единовременные пособия; пособия для оплаты транспортных услуг; оказание помощи при экстремальных ситуациях, повлекших крупные единовременные расходы (пожар, наводнение, покупка жилья и др.); помощь в оплате жилья и коммунальных услуг; дотацию на оплату питания и лечения; льготные ссуды и кредиты;

– натуральное обеспечение: предоставление предметов первой необходимости (продуктов питания, обуви, одежды и пр.); осуществление ремонта квартир, автотранспорта; выделение лекарственных препаратов; обеспечение бесплатного питания; предоставление топлива;

– гуманитарную помощь;

– услуги и льготы: направление в реабилитационные центры, центры социально-психологической помощи, дома-интернаты; устройство в пансионаты для престарелых; организация надомного социально-бытового обслуживания на платной и бесплатной основе; прикрепление к магазинам по продаже продуктов питания и предметов первой необходимости по социально низким ценам; предоставление льгот по оплате коммунально-бытовых услуг; организация бесплатного ночного проживания бездомных граждан; обеспечение кратковременного ухода за больными и одинокими людьми; организация помощи семьям с «лежачими» больными; создание специальных аптек или отделов в аптеках для малоимущих граждан.

Также возможно предоставление других видов помощи (правовой, психологической, информационной, профориентационной и т.д.), в которых остро нуждаются клиенты системы социального обслуживания.

Адресная социальная помощь предоставляется в соответствии с установленными критериями малообеспеченности, на основе социального мониторинга. Критерии адресной социальной помощи базируются на социальных нормативах, включающих показатели уровня потребления важнейших благ и услуг, размера денежных доходов и других условий жизнедеятельности человека. Одним из критериев адресной социальной помощи является одиночество и неспособность к самообслуживанию.

Особое место в социальной поддержке людей, для которых проблема фактического одиночества является вопросом жизни и смерти,

занимает создание специализированных учреждений. Например, одним из таких специализированных учреждений является хоспис.

Хоспис – социальная служба, специалисты которой, зная, что дни больного сочтены, стремятся облегчить его физические и душевные страдания. У родственников и медиков возникают такие проблемы, как уход за больными, обслуживание, дефицит квалифицированного среднего и младшего персонала, нехватка транспорта, обезболивающих средств и т.д. К этому добавляются еще и психологические проблемы: что и как говорить безнадежно больному о его состоянии. В связи с этим одна из важных задач хосписа – снять боль, страх, депрессию.

Важную роль в поддержании фактически одиноких людей, которые не в состоянии самостоятельно зарабатывать денежные средства к существованию и которых не могут поддерживать родственники, играет система пенсионного обеспечения. Для организации пенсионной системы в государстве создаются специальные фонды, которые формируются за счёт средств работающего населения в виде налоговых или иных платежей. Получая пенсионное обеспечение от государства, одинокий человек, нуждающийся в уходе и не способный к самостоятельной работе, может позволить себе поддержание необходимых жизненных функций, производить оплату за коммунальные услуги, приобретать продукты питания и одежду.

И наконец, важным является организация определённой системы социальных гарантий для одиноких людей, нуждающихся в постоянном уходе. Как уже отмечалось выше, под социальными гарантиями понимается система мер, нормативных установок и условий, направленных на удовлетворение определенного набора благ и услуг, потребностей поддержания жизнеобеспечения и деятельного существования людей.

Важное место в решении проблемы психологического одиночества должна занимать система общего образования. Если задачами социальной работы являются коррекция, терапия и реабилитация, то главной задачей системы общего образования является воспитание полноценной личности с правильным пониманием проблемы одиночества, и чтобы эта личность не имела необходимости обращаться в социальные службы за помощью, связанной с проблемой психологического одиночества.

Необходимо отметить, что, как правило, проблема фактического и психологического одиночества проявляется в сочетании. В данном

случае решение проблемы осуществляется с использованием всех функций социальной работы.

Итак, одиночество – одна из основных социальных проблем, являющихся предметом социальной работы, а социальная работа – один из важнейших инструментов для устранения или хотя бы для облегчения этой социальной болезни. Среди средств борьбы с одиночеством можно выделить социально-психологические: личностная диагностика и выявление индивидов с повышенным риском одиночества, коммуникативные тренинги для воспитания навыков общения, психотерапия и психокоррекция для устранения болезненных симптомов одиночества и т.д.; организационные: создание клубов и групп общения, формирование у клиентов новых социальных связей и пропаганда новых интересов взамен утраченных, например, в результате развода или овдовения и т. п.; социально-медицинские: воспитание навыков самосохраняющегося поведения и преподавание основ здорового образа жизни. Помогая одиноким людям, социальный работник хорошо должен представлять себе комплексность проблемы и мультифакторность ее возможного решения.

Социально-психологическая терапия ещё не приобрела должного развития (особенно в случаях с проявлениями ситуативного одиночества) в нашем обществе. Во многом это объясняется низким уровнем общественного сознания самих людей, стереотипным отношением к одиночеству как преходящему и практически безысходному состоянию. Акцентирование на необходимости развёртывания социальной и психологической терапии по предупреждению одиночества может оказаться полезным в деле создания системы соответствующих учреждений, поскольку забота о здоровье общества, каждой личности – первостепенная задача государства.

2.5. Особенности проявления феномена одиночества у отдельных категорий населения

Одиночество монахов

Рассмотрение феномена одиночества в социологическом аспекте не может обойти стороной вопрос о существовании в обществе определенных социальных слоев населения, характеризующихся собственной субкультурой, мировоззрением, духовными приоритетами.

Поэтому одним из направлений нашего исследования явилось изучение специфических особенностей феномена одиночества у отдельных категорий населения, а именно: насельников монастырей, военнослужащих, заключённых тюрем и колоний, находящихся в принудительной изоляции от общества.

Рассмотрим одиночество, связанное с религией – одиночество монахов, отшельников и аскетов. Такой выбор не случаен, так как вопрос религии вообще и религиозной принадлежности в частности остается актуальным и сейчас. Обусловлено это многообразием религиозной жизни (особенно если речь идет о таком многонациональном государстве, как Казахстан), с внешней стороны проявляющимся в сложнейшей системе исторически сложившихся традиционных религий и нетрадиционных вероучений, в многочисленных формах различных организаций и объединений (церковь, мечеть, синагога, конфессия, вероисповедание, секта, культ и др.).

Сегодня Казахстан в числе других стран содружества (СНГ) вошел в третье тысячелетие как независимое государство и провозгласил в разряд национальных богатств страны, наряду с духовностью, патриотизмом, нравственностью, образованностью, стабильностью, межнациональное и межконфессиональное согласие, толерантность. Эти приоритеты были провозглашены в Послании Президента страны Н. Назарбаева народу Казахстана: «Мы должны построить общество, где ценятся честь, достоинство и репутация каждого, где присутствуют высокая мораль, этические стандарты и духовные ценности». Такая позиция продиктована насущными интересами полиэтнического, многонационального государства, каким является сегодня Казахстан.

За период с 1991 г. в Казахстане и в других странах СНГ религиозная ситуация изменилась коренным образом, о чем свидетельствуют следующие факты:

- свобода совести перестала быть пропагандистским клише и действует как реальная конституционная норма;
- увеличивается число приверженцев религиозных учений, даже в среде молодежи;
- возрастает число религиозных конфессий, организаций;
- разрешена и проводится устная и печатная религиозная пропаганда, свободно распространяется литература религиозного характера.

Безусловно, все это является позитивными сторонами демократизации современного общества. Однако следует подчеркнуть, что

изменения в обществе, произошедшие за последние десятилетия в бывших республиках СССР, повлекли за собой также уничтожение целой системы исторически сложившихся духовных, нравственных и культурных ценностей, не наполнившихся пока для большинства людей конкретным реальным и практическим смыслом. Поэтому сегодня религия неоднозначно воспринимается людьми разных национальностей, этнических и возрастных групп и т. п. Для кого-то это, не побоимся слова «дань моде», для других – способ уйти от реальности – «своеобразное убежище» и, наконец, для третьих – это истинная вера в Бога. Среди истинно верующих мы обратились именно к монахам, так как считаем, что именно их одиночество наполнено особенным содержанием и смыслом.

«Опыт жизни монахов, старцев, практиковавших «большое отшельничество», утверждал «позитивное одиночество», способствовавшее внутреннему совершенствованию человека. Считалось, что готовность жить с людьми, с «ближним» предполагает душевную и духовную установку, которую можно развить, только если позволить человеку быть одному. Противоположные полюса общности и одиночества, на самом деле, находятся в многоуровневом взаимодействии. Данная точка зрения исходит из такого понимания одиночества, которое было хорошо изучено в философской, теологической и социологической литературе и которое подчеркивает диалогический характер одиночества. Утверждается, что настоящая индивидуальность, как и общность, возможны только через коммуникацию, диалог. Только конкретный индивид в своей последней ипостаси есть всегда единство и реальное место человеческого переживания, человеческого познания и человеческого сознания.

Общность, без сомнения, является необходимым условием индивидуального бытия, однако она никогда не может быть местом переживания, познания и сознания. Особенно это ярко прослеживается на примерах с приказной, предписывающей или, как ее еще называют, идеологически апеллированной общностью. В таких структурах, как партии, профсоюзы, различные клубы, предприятия и даже церкви, надежда сделать человека счастливее при помощи включенности его в общественную жизнь является тщетной. Это объясняется тем, что межличностные связи через предписанную и организованную общность не усиливаются, а, наоборот, ослабевают. Через момент же одиночества рождается личность, самосознание личности, в одиночестве переживается единственность и неповторимость человеческого «Я».

Одиночество и общность взаимно обуславливают друг друга, причем одиночество можно рассматривать как неустранимую форму индивидуального и тем самым социального бытия. Это противоречит обыденному пониманию одиночества как сугубо негативному явлению, мешающему социальным контактам и которое можно лечить и даже преодолевать. Такой односторонний взгляд на одиночество как патологическую форму бытия, как клиническую проблему или дефицит социальных связей ослабляет значимость этого феномена, а также приводит к его неоднозначной трактовке, внося некоторую путаницу в его понимание. Отдаленность от других людей, уход в себя, самоизоляция следует понимать не как состояние нехватки, дефицита общения, которое можно быстро излечить, но в большей мере как экзистенциальную форму человеческого бытия. Кто не способен прийти к самому себе, тот не способен прийти к другим, так как понимание и принятие различных форм переживаний другого человека возможно только тогда, когда человек сам все это на себе испытал» (Епископ... «Во что верят православные христиане?»); Тихонов, 2000).

В православных учениях приветствуется аскетизм, добротолубие, уединение, осуждается суетность и многословие. Православные обитатели, как правило, располагаются в отдалённых от городского шума местах, часто рядом с какой-нибудь природной святыней, и быт монахов и монахинь – труд, часто тяжёлый, всевозможные послушания, и главным образом – молитвы в уединении. Для пострижения в монахи требовалось добровольное согласие постригаемого.

Многие отцы сегодняшней церкви проводят параллель между монашеской жизнью и браком. «Есть нечто существенно общее между браком и монашеством. Это не два противоположных пути, но два пути, которые во многом близки один другому. Человек как индивидуум – существо не вполне полноценное, он реализуется как личность лишь в общении с другим. И в браке восполнение недостающего происходит через обретение второй половины, второго «я», через обретение другого. В монашестве этим «другим» является Сам Бог. Тайна монашеской жизни заключается в том, что принявший монашество целиком ориентирует свою жизнь на Бога. Человек сознательно и добровольно отказывается не только от брака, но и от многого другого, доступного обычным людям, чтобы максимально сосредоточиться на Боге и посвятить Ему всю свою жизнь, все свои помыслы и дела. И в этом смысле монашество близко к браку» (Монашество – таинство Церкви, 2009).

Монашество есть жизнь внутренняя и сокровенная, оно есть абсолютное выражение духа христианства как «тесного» пути, ведущего в Царство Небесное. Сосредоточенность на внутренней жизни не означает какого-то эгоизма или отсутствия любви к ближнему. Находясь вне суеты мира, монах не забывает о людях, но в тишине кельи молится за весь мир (Монашество – таинство Церкви, 2009).

Надо отметить, что некоторые богословы в монашеском одиночестве (уединении) усматривали определённую опасность. «Монашество начиналось с отшельничества, с уединенного подвига. Антоний Великий и Пахомий Великий начинали с пустынножительства. Этот подвиг пустынножительства связан с уединенным духовным творчеством. Какого рода это творчество? – Это откровения, это какие-то ангельские посещения или посещения святых. Это богомыслие, никем не проверяемое, и это молитва, в которой человек предоставлен самому себе и Богу. Монашеское уединение как раз и определяло пафос – одиночество... Кто познал сладость кельи, тому нечего делать с людьми... (Феодор Фермейский). И, наконец, откровения, которые получает отшельник, даже если они истинные, – а они могут быть ложными, – остаются его достоянием, то есть максимум – какое-то свидетельство получают 2-3 ученика и этот подвиг оказывается опасным» (Еремина).

Монашеское одиночество – это, пожалуй, единственный вид одиночества, не требующий коррекции, так называемое «одиночество по желанию», в отличие, например, от «вынужденного одиночества» заключённых, для которых одиночество, изоляция – средство наказания.

В нашей классификации мы подразумеваем под монашеским «положительным» одиночеством один из ярких видов добровольного и осознанного одиночества. Этот вид заслуживает серьёзного рассмотрения, потому что в последние годы институт церкви и монашества всё более укрепляется и развивается по сравнению с годами официального атеизма. «Положительное переживание одиночества, – согласно Г.М. Тихонову, – в психологической размерности выражается термином «уединенный». Под этим термином понимается принимаемое уединение, это область так называемого позитивного одиночества. Главными психологическими характеристиками принимаемого уединения являются добровольность, согласие, самоутверждение и самоидентичность» (Тихонов, 2006).

В иноки и инокини благословляются представители разных возрастных групп, примечательно, что много среди них молодых юношей и девушек. Принимая во внимание строгие уставы монастырей, можно увидеть определённую тенденцию – по каким же причинам люди уходят от мирской жизни в обители. Причины самые различные – слабое здоровье, глубокая вера, трагические семейные истории, данные обеты, полученные знамения, видения. Но чаще всего причиной ухода от мира является именно «одиночество в миру». Переживания, дискомфорт в мирской жизни, непонимание окружающих, неприятие мирских законов – всё это влияет на серьёзное решение человека принять постриг. Пожилые люди, устав от мирской жизни, часто уходят «на покой», чтобы остаток жизни провести в атмосфере духовной церковности среди братии или духовных сестёр, но есть и келейники, и схимники, и особенная аскеза среди монахов и монахинь, вот тут-то и можно говорить о разной степени одиночества в этих группах, а также о характере такого одиночества.

Здесь есть и другая сторона – эти люди сами добиваются одиночества, не только уходят от него из мира в каком-то смысле, но к нему и приходят, по сути. И это их добровольное одиночество сродни умиротворению, какой-то определённой самодостаточности и уверенности, которую они, возможно, не знали и не чувствовали в миру.

Нами было проведено диагностическое обследование насельников мужской и женской обителей, находящихся на территории ВКО (точное местонахождение не указывается: 1) по этическим причинам; 2) в силу сохранения конституционных прав верующих; 3) в целях соблюдения правил Уставов монастырей). Необходимо заметить, что опрос был проведен с благословения настоятелей монастырей. В качестве диагностических методик были использованы специально разработанная авторами исследования анкета (25 вопросов) и Модифицированная шкала измерения одиночества UCLA (включает 10 позитивно и 10 негативно сформулированных пунктов).

В целом возрастная группа исследуемых – от 27 до 87 лет. Из числа опрошенных возрастной диапазон с учетом гендерных различий находится в границах 27–87 лет – женского пола и 33–92 года – мужского пола, т.е. среди опрошенных контингент насельников молодого возраста составили монахини, среднего и старшего – монахи. Условно данную группу лиц можно разделить на две подгруппы – ушедшие от мира по позитивным причинам (семейная традиция, набожность, стремление к служению Богу, близости к Богу, к духовно-

сти) и ушедшие от мира в обитель по причинам каких-либо трагических обстоятельств в мирской жизни.

Среди опрошенных к первой подгруппе принадлежат 98% мужчин и 90% женщин.

Большинство в исследуемых группах чувствуют себя комфортно и гармонично, т.е. «уйти из обители ничего не мешает, но в мир возвращаться не хочется» (86%).

С точки зрения социального одиночества можно также выделить условно две подгруппы – имеющих опыт семейной жизни до пострига и никогда не вступавших в брак. В данном случае численное соотношение в женской и мужской обители примерно одинаковое. Уровень общительности с мирянами крайне низок, в особенности в самой старшей возрастной группе, но с интересными людьми некоторая часть молодых монахов и монахинь (10%) пообщаться «не отказались бы».

Это говорит о том, что переход от мирской жизни, от суетности к отчуждению и изоляции происходит плавно и в целом безболезненно, данный вид одиночества несёт положительные эмоции, умиротворение и просветление. За редким исключением, почти все опрошенные наибольшую радость испытывают во время молитв, богослужений, а наибольшее огорчение – от чувства собственного несовершенства, сокрушения о грехах либо же от конфликтов внутри монастыря. И монахи, и монахини в обители испытывают чувство защищённости – как от веры в Божью защиту, так и от жизни с братьями и сестрами в маленьком замкнутом пространстве, отрезанном от мирской жизни и при самом минимальном общении друг с другом. У этой категории населения, как нами было отмечено, очень развито творческое воображение, зачастую они видят яркие, красочные сновидения. Сцены Страшного суда или умерших родственников, лучшие воспоминания детства – матерей, братьев, сестёр в красивой одежде, что свидетельствует о безотчётной тоске по далёкой мирской жизни. Тем не менее все респонденты не показали в своих ответах явно выраженной враждебности или агрессии к внешнему миру и не производили впечатление несчастливых людей; отвечали с готовностью и даже некоторой заинтересованностью. Безусловно, не все ответы были однозначными, но в целом ноток отчаяния или трагизма в них отмечено не было.

Таким образом, одиночество монаха, послушника можно отнести к разряду полностью осознанного, добровольного и позитивного (Гизатуллина, 2010).

Одиночество военнослужащих

Продолжая наше исследование в направлении изучения феномена одиночества у отдельных категорий населения, наряду с другими мы выделили группу военнослужащих, особенно обращая внимание на солдат срочной службы. Этот выбор не случаен. Так как именно эту группу молодых людей определенно можно отнести к группе риска ввиду специфики условий их существования, хотя и временной (Абдурахманов, 1996).

Особенностями проявления феномена одиночества у этой категории лиц, на наш взгляд, является то, что, с одной стороны, одиночество это достовернее будет рассматривать как временную физическую изоляцию. С другой – если говорить об одиночестве как негативном переживании и чувстве отчужденности, то такое одиночество не является обязательным для всех молодых людей в условиях армейской службы, а во многом будет зависеть от их индивидуально-психологических особенностей. Согласно предложенной нами классификации одиночество солдата в одних случаях может быть добровольным и положительным, в других – вынужденным и негативно сказывающимся на психике молодого человека (особенно в установочный, начальный период оторванности от гражданской жизни) (Гизатуллина, 2010). В отличие от рассмотренной ранее категории монашества, данная категория очень разнопланова и социально неоднородна. Вместе с тем ее объединяют возрастная и половая принадлежность, что является немаловажным фактором при исследовании психологических особенностей молодых людей, проходящих срочную службу в вооруженных силах. Поэтому при исследовании особенностей одиночества этой категории населения следует обращать самое серьезное внимание как на объективные стороны условий прохождения срочной службы в армии: казарменный быт, уставной режим, имеющие место экстремальные ситуации и неуставные отношения и т. п.; так и субъективные, связанные с множеством факторов, характеризующих личность солдата: социальное происхождение, образование, тип ВНД, характерологические особенности, экстраверсия-интраверсия, самооценка, коммуникативность и т. п.

Для любого индивида, относящегося к данной группе, уход в армию – стрессовое состояние, состояние перемены стиля жизни, состояние оторванности и вынужденного отторжения от гражданской жизни. И это не может не повлиять на психологическое состояние

молодого человека. Поэтому задача офицеров и командиров – обращать особое внимание на профилактику негативных проявлений поведения военнослужащего, в том числе и чувства одиночества, как отягчающего службу субъективного переживания. Следить за психологическим состоянием каждого бойца порой бывает невозможно в силу уставного распорядка дня и немалой численности армейцев. Однако это не снимает ответственности с командующего состава любого воинского подразделения (Теория и практика воспитания военнослужащих, 2005).

Следует еще раз отметить, что одиночество военнослужащих следует классифицировать как «групповую изоляцию». Такая изоляция может длиться как весь срок службы, так и обостряться при выполнении каких-либо боевых заданий. Поэтому проблема одиночества солдат, проходящих срочную службу в армии, во многом обусловлена той атмосферой, которая окружает его в родном подразделении; контингентом рядового (т.е. сослуживцев) и командующего составов.

В целях выявления особенностей одиночества солдат срочной службы было проведено собственно диагностическое обследование контингента военнослужащих военного округа г. Семей в количестве 611 человек. При проведении исследования использовались опросник ЧХТ (черты характера и темперамента), а также анкета, составленная авторами исследования. Обобщенный анализ результатов диагностики обнаружил ряд четко выраженных личностных и поведенческих черт у большинства солдат срочной службы (Гизатуллина, 2010).

Важным критерием личностных особенностей военнослужащих является, во-первых, наличие и проявление у них различных форм отклоняющегося поведения. Для нормального и уставного поведения воинов характерно его соответствие установленным нормам жизни и предъявляемым требованиям к армейской службе; для нормального, но часто неуставного поведения – его соответствие установленным нормам жизни и несоответствие предъявляемым требованиям к армейской службе; для отклоняющегося и неуставного поведения – его несоответствие установленным нормам жизни и предъявляемым требованиям к армейской службе (Зюскевич, 1992).

Как известно, причины формирования отклоняющегося и неуставного поведения достаточно многообразны. Среди них были выделены три группы:

1) нарушения в поведении человека, обусловленные ранним поражением центральной нервной системы, ее особых зон, отвечающих за целенаправленность, управляемость, качество психомоторных (двигательных) реакций и т. д. Применительно к воинскому коллективу эту группу могут составлять молодые люди с признаками быстрой двигательной и психологической истощаемости, общей физической ослабленностью в сочетании с внешне немотивированной агрессией и т.д.;

2) нарушения поведения человека, причиной которых стали условия социальной среды. Эту категорию военнослужащих представляют молодые люди с низким социально-культурным и образовательным статусом, не имеющие положительного социального опыта организации и выстраивания межличностных отношений со сверстниками, отличающиеся определенной социальной и психологической незрелостью. Этой части военнослужащих свойственны неспособность и неумение удовлетворять свои социальные потребности через социально приемлемые нормы и формы поведения;

3) нарушения в поведении человека, обусловленные сочетанием социобиологических неблагоприятных причинно-следственных факторов.

Из данных характеристик можно определить отклоняющееся поведение как форму или совокупность форм поведения военнослужащих, противоречащих принятым в государстве, обществе и Вооруженных силах правовым, нравственным и дисциплинарным нормам (Абдурахманов, 1996; Теория и практика воспитания военнослужащих, 2005).

Изучение затронутой проблемы в контексте нашего исследования предполагает, кроме определения сущности и содержания отклоняющегося поведения военнослужащих, рассмотрение его сложной биологической и социальной природы, закономерностей отклоняющегося поведения. Именно такой подход позволит обнаружить психологические детерминанты феномена одиночества молодых людей, оказавшихся на срочной службе в армии, а значит, дать ему объективную оценку. Данный социально-педагогический подход к анализу отклоняющегося поведения позволяет распознать сложившиеся у военнослужащих комплексы отрицательных качеств и негативные стереотипы поведения, определить причины их зарождения, проследить формирование и развитие в соответствии с возрастной периодизацией – от рождения до службы в армии. Следует

отметить, что в нашем исследовании серьезное внимание также уделено анализу возрастных особенностей одиночества, в результате которого обнаружена закономерная взаимообусловленность феномена одиночества и процесса взросления индивида.

Таким образом, являясь объективным отражением реальной действительности, возрастного формирования молодого человека, отклоняющееся поведение носит негативный характер лишь тогда, когда оно противоречит сложившимся общественным отношениям, сущностной природе каждого индивида. Следовательно, феномен одиночества нельзя считать прямым следствием отклоняющегося поведения.

Во-вторых, не менее важным критерием личностных особенностей военнослужащих срочной службы является имеющее место (к сожалению) суицидальное поведение. Оно, на наш взгляд, усугубляемое сложной армейской службой, неуставными отношениями в воинском коллективе, влечет за собой психологические срывы и нередко собственно суицид. Именно суицидальное поведение и суицид можно считать самыми опасными последствиями одиночества и отчужденности молодого военнослужащего. Одним словом, одиночество молодого военнослужащего в отдельных случаях можно определенно рассматривать как собственно прецедуриальное состояние (Зюскевич, 1992).

Известно, что реальное количество факторов риска совершения суицидальных действий в условиях военной службы значительно шире, чем в гражданской жизни. Это связано с особенностями жизнедеятельности военного человека, в первую очередь проходящего военную службу по призыву. К ним относятся существенные ограничения, накладываемые на личность в силу действующего законодательства, но оказывающие значимое влияние на психику человека. Жизнедеятельность личности в армии протекает в непривычных, измененных условиях, которые являются экстремальными. В них на человека, как правило, воздействуют семь основных психогенных факторов: монотония, измененные пространственная и временная структуры, ограничения личностно значимой информации, одиночество, групповая изоляция (информационная истоцаемость партнеров по общению, постоянная публичность и др.) и угроза для жизни.

Условия военной службы по призыву в силу ее особенностей содержат в себе практически все признаки перечисленных психогенных факторов, непосредственно влияющих на возникновение чувств-

ва одиночества молодых людей. Эти почти экстремальные условия уже сами по себе требуют значительного напряжения психофизиологических возможностей человека для адаптации к ним. Психологические и физические надрывы, замкнутость, страх, одиночество и отчуждение закономерно влекут за собой грубость, агрессию, цинизм и, наконец, суицидальное поведение. Последние определенно можно рассматривать как механизмы психологической защиты, которые вызываются, как правило, не одним, а несколькими одновременно действующими и взаимодействующими мотивами. Все вместе они образуют развернутую систему мотивации действий и поступков молодого человека.

Особый акцент, сделанный нами на суицидальном поведении молодых военнослужащих, не случаен, потому как является крайним выражением их отчаяния и беспомощности. Проявление признаков такой формы поведения сложно было определить в ходе проведенного нами диагностического обследования. Тому мы находим ряд причин: 1) недостаточную откровенность респондентов при ответах на деликатные вопросы; 2) часто встречающуюся формальность ответов (на наш взгляд, связанную с боязнью быть обличенными начальством); 3) спецификой службы военнослужащих данного подразделения (недостаточно жесткой, как это имеет место в других воинских подразделениях).

В целом же проблеме суицида посвящено немало исследований, но степень ее актуальности в контексте исследуемого нами феномена одиночества трудно переоценить, так как связь этих двух проблем не требует особых доказательств.

На основании всего вышесказанного можно констатировать, что формирование ближайшей жизненной цели, перспективной жизненной стратегии военнослужащего, находящегося в кризисной ситуации с признаками суицидальных намерений, – задача, в основном решаемая в ходе психокоррекционной работы с ним психолога. Задача же командира – оказание постоянного позитивного внимания данному военнослужащему, поощрение его жизненной активности, изменение взглядов на сложившуюся ситуацию и повышение его позитивной самооценки. Главное при этом – постоянно держать находящегося в кризисной ситуации в поле своего зрения и дать ему почувствовать, что он никогда не будет один на один со своими проблемами, которые обязательно будут разрешены. Психологическая поддержка должна осуществляться всем ближайшим окружением дан-

ного военнослужащего, его сослуживцами, младшими командирами. Для этого со стороны командования также необходима индивидуальная разъяснительная работа с ним, которая ведется без акцентирования внимания на его суицидальных намерениях и мыслях.

Необходимо отметить, что около половины военнослужащих, покушавшихся на свою жизнь, не участвовали в общественных мероприятиях и почти у всех у них имеются такие особенности характера и поведения, как замкнутость, чрезмерная чувствительность, болезненное самолюбие, переживание собственной малоценности, неудачности, изолированности, отсутствие уважения и заботы со стороны окружающих. Наибольшая доля суицидальных действий в Вооружённых силах приходится на военнослужащих первого года службы, находившихся в карауле, причём из них, в свою очередь, три четверти совершаются непосредственно на посту (Зюскевич, 1992).

Кроме того, результаты проведенной диагностики показали, что для многих военнослужащих характерно так называемое аддиктивное поведение. Известно, что у части населения, в том числе и у здоровых лиц на фоне глобального стрессорного воздействия наряду с ростом агрессивности и усилением депрессивных проявлений всегда происходит увеличение частоты алкоголизации, наркотизации и других форм отклоняющегося поведения. Выделяют наркотическую, табачную, алкогольную аддикцию и аддикцию в форме бегства от реальности путём сосредоточения на узконаправленной сфере (бегство в тело, бегство в работу, бегство в фантазии, бегство в одиночество).

Для молодых военнослужащих особенно актуальна не проблема сформировавшихся алкоголизма, наркомании, токсикомании, а злоупотребление алкоголем и другими веществами на том этапе, когда имеет место психологическая зависимость, а физическая ещё отсутствует, т.е. имеет место собственно аддиктивное поведение (Зюскевич, 1992).

Качественный анализ результатов диагностики позволил выявить контингент молодых людей, у которых в большей степени была выражена склонность к одиночеству (Гизатуллина, 2010). Данная группа продемонстрировала ряд специфических когнитивных, поведенческих и эмоционально-волевых качеств, определенно отличающих их от других респондентов. К ним относятся:

- застенчивость, робость;
- замкнутость, интраверсия;

- неуверенность в своих интеллектуальных и физических возможностях;
- заниженная самооценка;
- низкий уровень коммуникативных навыков;
- боязнь завязывать новые отношения;
- страхи, связанные с физическим насилием;
- боязнь быть осмеянным.

Таким образом, к числу причин, ведущих к возникновению одиночества военнослужащих срочной службы, можно отнести резкую смену жизненных условий; низкую адаптивность, чаще проявляющуюся у интравертированных личностей; наличие конфликтных отношений с сослуживцами; неуставные отношения (так называемая дедовщина); глубокие эмоциональные переживания, связанные с личными проблемами (разлука с любимой, предательство и др.).

Безусловно, в этом направлении требуется работа как военно-медицинской, так и психологической службы. Необходима профилактика отклоняющегося поведения, психопрофилактика и психокоррекция состояния одиночества и депрессии у солдат.

Одиночество заключенных

Исследование социальных аспектов феномена одиночества привело нас к необходимости изучить особенности его проявления у разных категорий населения, в частности монахов, военнослужащих срочной службы и заключенных. Выделение этих категорий населения среди общей популяции не случайно. Их мы считаем наиболее уязвимыми в отношении специфического (временного или постоянного) социального положения, занимаемого ими в обществе. Итогом исследования феномена одиночества у этих категорий населения явился сравнительный анализ проявления его особенностей. В данном разделе нами представлен анализ социальных и психологических особенностей феномена одиночества у заключённых.

Одиночество заключенных согласно нашей классификации относится к «вынужденному» и «влекущему негативные последствия» (Гизатуллина, 2010). В этом есть принципиальное отличие данного одиночества от одиночества монахов, которое рассматривается нами как «осознанное», «добровольное» и «постоянное», а также военнослужащих срочной службы, соответственно рассматриваемое как «временное» и «осознанное», в некоторых случаях – «доброволь-

ное». С точки зрения длительности одиночество заключённых можно разграничить на «временное» (осуждённые на короткий срок) и «постоянное» (осуждённые на длительные сроки и пожизненное заключение). К типу «полного» одиночества мы относим осуждённых пожизненно и находящихся в одиночных камерах, а к «неполному» – тех, кто отбывает срок в камерах общего содержания. По критерию степени изоляции «полное» и «неполное» одиночество мы можем видеть сходство монаха-схимника и заключённого в одиночной камере, но вместе с тем – диаметрально противоположность по критериям добровольности («добровольное» и «вынужденное») и психологическим последствиям («влекущее наличие неблагоприятных психологических эффектов» и «невлекущее наличие неблагоприятных психологических эффектов»).

Специфической особенностью одиночества заключенного является собственно «статус» заключенного, т.е. человека, лишённого свободы в виде наказания за какие-либо противоправные деяния, а главное – изолированного от общества. Известно, что, лишая человека свободы, его подвергают таким страданиям и лишениям, которые юридически не вытекают из данного вида наказания. В силу установленных на сегодняшний день правовой культуры и уголовного законодательства лишение человека свободы (исключительно по решению суда, согласно Конституции) по существу налагает на осужденного тяжкие физические, психологические и моральные страдания, которые (по известным причинам) не предусматриваются приговором суда законодательно. К ним относятся угнетение невыносимыми «жилищными условиями», крайне скудным питанием, ограничением социального общения, криминализованной средой, обнаженностью интимной стороны жизни, враждебным отношением персонала ИТУ. При этом столь важные в структуре ресоциализации осужденного чувства стыда, совести, личностного достоинства не только не культивируются, но и окончательно атрофируются. И в этой, безусловно, экстремальной среде формируется как результат (а чаще и как причина) одиночество заключённого, одиночество индивида, изгнанного из общества на время или навсегда. В пенитенциарной психологии проводился ряд различных исследований личности заключённых, анализировались причины и тенденции попадания людей в криминальную ситуацию, в том числе причины социальные и психологические (Прикладная юридическая психология...).

Большинство исследователей интересуется, как правило, проблема личности преступника и мотивации совершенных им преступлений. Что толкает человека на преступления? Почему человек становится преступником? Здесь в равной степени имеют значение разные факторы. К ним относятся: социальное происхождение, микросоциальная среда (семья, референтная группа, учебный или трудовой коллектив), образование, профессия, особенности когнитивной и эмоционально-волевой сферы личности, индивидуально-типологические особенности личности (тип ВНД, характер, способности), состояние физического и психического здоровья и т.д.

Пенитенциарная психология одним из сложных комплексных психических состояний, возникающих у лишенных свободы людей, выделяет фрустрацию – состояние повышенной психической напряженности, вызываемое объективно существующими (или субъективно воспринимаемыми) трудностями, которые возникают на пути к достижению личностно значимой цели (Прикладная юридическая психология...). Основными поведенческими реакциями осужденных в состоянии фрустрации являются: агрессия на объект фрустрации (как правило, на окружающих, в том числе сотрудников исправительного учреждения); агрессия на себя (аутоагрессивные проявления, связанные с членовредительством, суицидом и пр.); депрессия (подавленность, апатия, пассивность, безразличие и т.п.). Психическое состояние осужденных существенно меняется в зависимости от времени нахождения в пенитенциарном учреждении.

Известно, что наиболее глубокие переживания характерны для начальной фазы адаптации к условиям конкретного учреждения (Прикладная юридическая психология). В зависимости от уровня криминализации личности, источников информации и субъектов «адаптационной поддержки» осужденные могут избрать различные тактики вхождения в коллектив исправительного учреждения: тактику поддержки актива и администрации; тактику борьбы за лидерство и самоутверждение на негативной основе; тактику выживания; тактику четкого нейтралитета; тактику поиска покровителей; тактику полной неадаптированности и самоагрессии. Примерно через 5–6 месяцев пребывания в исправительном учреждении (причем в зависимости от меры преодоления внутриличностных конфликтов и освоения требований внешней среды) для осужденных типичным является выход на вторую фазу адаптации – «нивелировки». Ее осо-

бенностью является то, что личностные реакции многих осужденных на факт социальной изоляции и воздействия внешней среды нивелируются, и они все в типовых ситуациях как бы становятся похожими по внешним проявлениям (походка, позы, жесты, жаргон в речи, обращение к персоналу и т.д.) на других осужденных. Это свидетельствует о том, что происходит усвоение стереотипов «зоновского ролевого поведения» (Криминология, 1998; Прикладная юридическая психология...). Третья фаза – «завершение адаптации» – наступает обычно к концу первого года отбывания наказания и характеризуется тем, что осужденные начинают ставить перед собой конкретные цели и стремятся их реализовать в условиях учреждения, а также жить не только прошлым и настоящим, но и надеждой на будущее.

Нахождение в местах лишения свободы зачастую не только разрушает сложившуюся ранее систему отношений человека с людьми, но и подталкивает осужденных к поиску друзей, единомышленников в целях преодоления чувства одиночества и дефицита общения. В итоге на основе общности интересов, по схожести судеб, профессионального, криминального опыта или национальному признаку в исправительном учреждении образуются неформальные малые группы осужденных. Они имеют разную численность, устойчивость и направленность по отношению к целям исправительного учреждения и общим требованиям жизни в коллективе осужденных (Прикладная юридическая психология...).

Функционированию малых групп осужденных присущ ряд особенностей: в них всегда складывается и существует определенная иерархическая структура отношений и зависимостей («система ролей»); действуют свои ценностные ориентации, нормы и правила в регуляции поведения ее членов; на основе групповой сплоченности демонстрируется избирательное отношение к другим группам и конкретным типам осужденных; ведется активный поиск и коллективное обсуждение значимой информации, а также возможных групп новых действий; осуществляется поддержка своих членов в моральной и физической форме, а также продуктами питания, вещами и другими средствами, которые были приобретены в зонновском ларьке, получены в посылках и т.д.; реализуется активное стремление к совместному проведению досуга, а также к другим формам жизнедеятельности в условиях лишения свободы (Криминология, 1998).

В научных публикациях рассмотрение групп осужденных часто начинают с раскрытия феноменов, присущих таким микрогруппам,

как «семья». Это обычно стойкая малая группа, состоящая из двух или более осужденных, объединившихся на основе общих взглядов и интересов (совместный досуг, питание, защита от посягательств и т.д.). Права и обязанности членов «семьи» обычно не имеют четкой регламентации, а определяются личностными качествами и авторитетом ее членов и в первую очередь ее лидера. В функции лидера «семьи» входит планирование и координация всех ее действий, поддерживание и развитие групповых традиций и обычаев, представительство «семьи» в отношениях с другими группами, контроль за поведением членов группы, их поощрение или наказание, осуществление функции «арбитража» и пр. (Криминология, 1998).

Таким образом, заключенные – это особая категория лиц, одиночество которых спровоцировано самой ситуацией нахождения в условиях целенаправленного прессинга, как со стороны карающих органов и общества в целом, так и специфического окружения таких же изгоев, какими являются они сами. Многие из них стремятся самостоятельно преодолеть состояние угнетённости, подавленности и одиночества с помощью тех или иных форм поведения, перечисленных выше. Следует отметить, что это удается далеко не всем, нередкими бывают случаи совершения новых преступлений, спровоцированных ситуацией самоутверждения или просто отстаивания своих человеческих прав или даже права на жизнь. Не следует забывать о возрастных и гендерных различиях заключенных. Они играют важную роль в поведении заключенных. К примеру, если сравнить молодого человека, впервые попавшего в зону, и рецидивиста, то все их поведенческие реакции будут, как правило, существенно отличаться. Психология преступника во многом определяется и его полом. Немало исследований посвящено сравнительному анализу мужской и женской преступности. Не менее важным фактором, влияющим на различия в поведении заключенных, является характер совершенного преступления, например, в одном случае это может быть умышленное убийство с отягчающими обстоятельствами, в другом – мошенничество или ДТП по неосторожности. Понятно, что психологические портреты этих преступников (даже без специальных исследований) будут принципиально различны.

Анализируя психологические особенности феномена одиночества заключенных как специфической категории населения, невозможно обойти стороной тех, кого осудили пожизненно. Заключенные пожизненно, на наш взгляд, составляют особую категорию лиц

даже внутри описываемой группы. Одиночество этих преступников обретает особую психологическую окраску. Его можно охарактеризовать как отчаянное, безысходное по субъективным ощущениям осужденного и реально отделяющее его жизнь от всего мира. Вот что пишет Валерия Мухина: «...потерять навсегда жизненную перспективу – это экстремальная ситуация. Принудительная жизнь в замкнутом пространстве, в состоянии постоянного наказания и бесперспективности – невыносимая для человека ситуация. Человек, лишенный будущего, теряет смысл своего существования. Еще Ф.М. Достоевский в «Преступлении и наказании», ужаснувшись, сказал: «Понимаете, как это ужасно, когда больше некуда идти?» (Мухина, 2003). «Из общего числа пожизненно заключенных лишь 5–7% тех, которые стремятся удержать свое чувство личности. Это мнение сотрудников колоний, с которыми мне довелось общаться. Способность здраво рассуждать и контролировать себя как социального человека сохраняют лишь некоторые. Незначительная часть из них осознают экстремальность ситуации, в которую они заслуженно попали. При этом они пытаются сохранить, воссоздать свою личность, что-то предпринять для физического и психического выживания. Многие из совершивших страшные злодеяния – просто-напросто дефектный механический человеческий материал. Они необратимо деградируют» (Мухина, 2003).

О заключенных, испытывающих стресс длительное время, В. Мухина пишет: «...мы работаем с заключенными, испытывающими стресс на протяжении длительного времени: начало – приговор к высшей мере наказания; затем – ожидание расстрела; наконец – замена смертной казни на пожизненное заключение. В этих условиях стресс запрограммирован самими условиями существования. Такой растянутый во времени стресс мы сочли правильным назвать застывшим стрессом. Он держит личность под постоянным прессингом, поддерживается условиями отбывания наказания, тяготой убийства и в конечном итоге – однообразием существования. Конечно, психика человека обладает удивительной способностью к приспособлению. Но есть факторы, вредящие человеку: однообразие жизни; невозможность изолироваться от других – оказаться наедине с самим собой; полная изоляция от людей – долговременное одиночество. Эти факторы стрессогенны для психики человека, его внутренних состояний» (Мухина, 2003).

Для исследования психологических особенностей одиночества заключенных нами было проведено диагностическое обследование 948 лиц мужского пола, отбывающих наказание в учреждении ... в возрасте 23–64 лет. В качестве диагностических методов были использованы психологические тесты (тест Люшера, тест «Тревожность»), а также специально разработанный нами опросник-анкета. Количественный анализ результатов диагностики показал следующее: по тесту Люшера 67% респондентов продемонстрировали ярко выраженное стрессовое состояние с тенденцией к увеличению тревоги; 19% респондентов – автономность, независимость, активность, инициативность, склонность к доминированию и стремление к самоутверждению и успеху, и у оставшихся 14% обнаружилась сбалансированность личностных качеств; по показателю «тревожность» – 56% обнаружили повышенную степень тревожности; 39% – среднюю и лишь 5% – низкую.

Результаты же анкетирования подтвердили данные, полученные посредством применения тестов Люшера и «Тревожность» в отношении исследуемого нами феномена одиночества. Первая группа с ярко выраженным стрессовым состоянием более других групп продемонстрировала признаки эмоциональной неустойчивости и подавленности, способствующих переживанию чувства одиночества. Остальные две группы в результате качественного анализа полученных ответов не показали какой-либо склонности к одиночеству и отчуждению. На наш взгляд, это связано с тем, что данные заключённые более адаптированы к разного рода экстремальным ситуациям в связи с неоднократными судимостями. Тем самым была выявлена положительная корреляция между феноменом одиночества, личностными качествами заключённых и количеством судимостей (Гизатуллина, 2010).

Глава 3

ЛИЧНОСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ КАК ОСНОВА ОДИНОЧЕСТВА

3.1. Индивидуальные склонности и особенности людей, располагающие к одиночеству

Рождается человек социальным или индивидуальным существом с точки зрения системно-антропологической психологии не является антиномическим вопросом. Это вопросы временные, темпоральные. Участвуя в саморазвитии мира, человека, человечества, человек увеличивает измерения своей жизни, своей целостности и в этом процессе является и первично социальным и первично индивидуальным в разные фазы своего становления. Отвержение дара одиночества так же неаутентично, как и стремление к нему. Негативные смыслы одиночества связаны с уязвимостью человека со стороны его индивидуальной природы и индивидуальной истощаемости. Но и позитивные смыслы одиночества также связаны с благами индивидуальной природы.

Люди, страдающие одиночеством, согласно современным представлениям имеют некоторые специфические личностные особенности. Среди устойчивых личностных черт и психологических состояний, которые в большей степени характеризуют людей, склонных к переживанию чувства одиночества, можно назвать:

- застенчивость, как характерологическую особенность личности;
- склонность к депрессивным состояниям;
- низкую самооценку;
- недостаточно развитые коммуникативные навыки;
- интроверсию.

1. *Взаимодействие одиночества, застенчивости и депрессии*

Речь идет о взаимодействии одиночества, застенчивости и депрессии. Исследованием данной проблемы занимались известные зарубежные ученые Ф. Дж. Зимбардо, Р. Зиллер, Д. Майерс, П. Пилконис, Дж. Гирвельд.

Эти учёные установили, что зачастую причиной вынужденного человеческого одиночества становятся особенности психики и черты характера конкретного индивидуума.

Например, Филипп Джон Зимбардо уделял этой теме самое пристальное внимание и объединял понятия «застенчивость» и «одиночество» в теснейшую связь (Зимбардо, 1995). Застенчивость, конфузливость, трудности общения, по мнению учёного, вызывают чувство одиночества так же, как и другие причины. Вот что он говорит о своем широко известном эксперименте: «Я описал проведенный недавно эксперимент, в котором студенты играли роли охранников и заключенных в искусственно созданной тюремной обстановке. Хотя все эти люди были отобраны потому, что психологическое тестирование не выявило у них никаких отклонений, они вскоре начали вести себя странным, даже патологическим образом.

Обсуждая на лекции менталитет стража и узника, мы провели параллели между их взаимоотношениями и взаимоотношениями мужей и жен, родителей и детей, учителей и учеников, врачей и пациентов и так далее» (Зимбардо, 1995).

«Застенчивость, – считает Зимбардо, – это коварная личная проблема, принимающая размеры настоящей эпидемии, и поэтому ее с полным основанием можно называть социальным заболеванием. Характерные для нашего общества тенденции указывают на то, что в ближайшие годы положение станет еще хуже, так как действующие в нем силы все больше и больше изолируют нас друг от друга, подстегивают в нас дух соперничества, и мы все сильнее чувствуем свое одиночество. Если мы будем продолжать сидеть, сложа руки, то многие из наших детей и внуков станут заложниками своей собственной застенчивости. Чтобы предотвратить это, нам нужно понять, что такое застенчивость, и тогда мы сможем создавать благоприятную среду обитания, где люди смогут оставить построенные ими самими тюрьмы и вновь обрести утраченную свободу слова, действия и человеческого общения» (Зимбардо, 1995).

Чтобы разработать методы борьбы с застенчивостью, была создана «Клиника застенчивых» при Стэндфордском университете, где опробовались различные упражнения, которые, по мнению исследователей, могут принести пользу людям. Работая в этой клинике, люди надеялись, что не только смогут помочь посетителям преодолеть свою застенчивость, но и сами узнают больше о природе этой распространенной проблемы (Зимбардо, 1995).

По мнению Зимбардо, застенчивость может в такой же степени искалечить психику, в какой самый тяжелый физический недуг может изувечить тело, а ее последствия могут стать поистине разрушительными. Застенчивость ограничивает возможность положительной оценки ваших личных качеств другими людьми. Она способствует развитию замкнутости и чрезмерной озабоченности вашими собственными реакциями. Застенчивость препятствует ясности мысли и эффективности общения. Застенчивость обычно сопровождается такими чувствами, как депрессия, беспокойство, и ощущением одиночества. Было опрошено 5000 человек, и выводы опросов показали, что застенчивость – явление повсеместное, распространенное и всеобъемлющее. Более 80% опрошенных сообщали, что в тот или иной период своей жизни они испытывали застенчивость – либо в настоящем, либо в прошлом, либо всегда. При этом более 40% из них признали себя застенчивыми на момент опроса, а это значит, что в той или иной степени от стеснительности страдают четыре человека из десяти, или 84 миллиона американцев! (Зимбардо, 1995).

В поведенческом отношении застенчивость – это закрепившаяся фобическая реакция на социальные события. Но и за самим словом скрывается смысл одиночества, отчуждения, ухода «за стенку».

Закрепление негативного, фобического отношения может явиться результатом следующих событий:

- предшествовавшего негативного опыта в общении с людьми в определенных ситуациях, как при непосредственном контакте, так и при наблюдении за неудачами других;
- отсутствия «правильных» социальных навыков;
- боязни собственного неадекватного поведения и, как ее следствия, постоянного беспокойства о правильности своих действий;
- признания, в конце концов, собственной неполноценности: «Я застенчив», «Грош мне цена», «Я не смогу этого сделать», «Хочу к маме!»

Если верить бихевиористам, то ребенок может научиться застенчивости, пытаясь получить желаемое в мире, где доминируют взрослые.

Исследователь Роберт Зиллер изучал психологические последствия географических перемещений (Зимбардо, 1995). Он сравнивал три группы восьмиклассников, живущих в штате Делавэр. Первую, из двадцати трех человек, составляли в основном дети военных лет-

чиков; за свою недолгую жизнь они успели сменить по семь и более мест обитания; во вторую, из шестидесяти человек, входили дети летного состава гражданской авиации – эти мальчишки успели пожить всего лишь в трех-четыре местах. Наконец, учащиеся третьей группы, насчитывающей семьдесят шесть человек, всю жизнь прожили в своем родном городе. С целью выявления уровня социальной адаптации, стремления к изоляционизму, а также собственно мироощущения и степени уверенности в себе каждого ребенка было проведено многоступенчатое психологическое тестирование. Нетрудно догадаться, какие оно дало результаты.

Наибольший уровень социальной изоляции был выявлен у часто переезжавших детей. В частности, самые высокие показатели – у детей военных летчиков, именно они чаще других в ответах имели крайне эгоцентрическую точку зрения. Несмотря на то, что эгоцентризм считается вполне приемлемым результатом адаптации ребенка к частой смене обстановки, не следует забывать, что, как правило, именно он способствует развитию в ребенке отчужденности. Дети военных летчиков зачастую описывали себя, используя слова «другой», «чужой», «странный», «необычный» и... почти всегда – «одинокий» (Зимбардо, 1995). Одиночество ребенка, как и одиночество взрослого или престарелого человека, – явление весьма распространенное в наши дни. Как ни печально признавать, но развитие прогресса лишь ускорило его приход. Занятые делами, американцы поздно обзаваются семьей, имеют малое количество детей и часто разводятся. Повышение уровня жизни позволило многим иметь собственные дома, и так, живя по двое, по трое в собственном доме или отдельной квартире, мы постепенно превращаемся не просто в «чужаков», а в чужаков одиноких (Зимбардо, 1995).

Наряду с широко известным сегодня Стэнфордским тестом Зимбардо предлагает нам таблицу застенчивости, которая пользуется в зарубежной практической психологии не меньшим спросом и популярностью. Она позволяет достаточно точно определить степень выраженности этой особенности личности.

Застенчивость и низкое самоуважение существуют вместе. Наблюдения, проведенные Полом Пилконисом и другими исследователями, показали интересную зависимость: при выраженной застенчивости самоуважение снижено; если самоуважение высоко, застенчивость отстает. Из этого следует, что не менее серьезным фактором или критерием одиночества выступает заниженная самооценка, по-

скольку именно самооценка личности становится важным условием ее самоуважения. О влиянии самооценки на зарождение чувства одиночества будет сказано ниже.

Таким образом, Зимбардо в своих исследованиях доказывает прямую связь между застенчивостью, самоуважением и чувством одиночества. Ему со своими соратниками удается найти и разработать результативные приемы борьбы с застенчивостью, а следовательно, и с одиночеством как его прямым последствием. С помощью комплекса упражнений люди действительно могут помогать не только себе, но также окружающим и прежде всего – детям. Это, на наш взгляд, чрезвычайно важно, так как детский возраст является сензитивным для психологической коррекции практически всех сфер личности ребенка. Когда же речь заходит о взрослых людях, то такая работа, безусловно, также необходима, хотя и сопряжена с массой трудностей.

Идеи Зимбардо во многом перекликаются со взглядами известного американского социального психолога Д. Майерса, назвавшего одну из глав своего известного учебника по социальной психологии «Социальное познание и одиночество». По его мнению, «если считать, что среди психологических расстройств депрессия – это «обычная простуда», то одиночество – это «головная боль». Он рассматривает одиночество как болезненное осознание того, что наши социальные взаимоотношения не столь обширны и значительны, как нам хотелось бы. Он указывает, что упор в психологических представлениях на индивидуализм и обесценивание брака и семейной жизни может «провоцировать одиночество» (а также депрессию). Мобильность, связанная с работой, также ответственна за то, что слабеют семейные и социальные связи и растет чувство одиночества (Майерс, 2002).

Д. Майерс предполагает, что, подобно людям, страдающим от депрессии, хронически одинокие люди, по-видимому, вовлечены в порочный круг деструктивных когниций и социального поведения. Их стиль объяснения напоминает негативный стиль объяснения людей в подавленном настроении: они обвиняют себя в плохих взаимоотношениях с окружающими и считают, что многие вещи находятся за пределами их контроля. Более того, они и других воспринимают негативным образом. Общаясь с незнакомцем того же пола или с соседом по комнате, студенты, чувствующие себя одинокими, скорее всего воспримут его отрицательно.

Такой негативный взгляд на вещи может одновременно и отражать переживания одинокого человека, и накладывать на них определенный отпечаток. Уверенность в своей социальной никчемности и пессимизм мешают одиноким людям действовать так, чтобы не чувствовать себя столь одинокими.

2. Взаимобусловленность одиночества и самооценки личности

Наблюдения, проведенные Полом Пилконисом и другими исследователями, показали интересную зависимость: при выраженной застенчивости самоуважение снижено; если самоуважение высоко, застенчивость отступает (Корчагина, 2008).

Можно выделить две основные точки зрения на то, каким образом самооценка влияет на одиночество. Согласно первой причиной одиночества является внутреннее психическое самоотчуждение. Сторонники второй точки зрения считают, что низкая самооценка сопровождается системой установок и поведением, которые затрудняют удовлетворительное социальное взаимодействие и, таким образом, создают предпосылки для одиночества.

Первые психологические исследования одиночества сосредоточивали внимание на личностном самовосприятии этого состояния.

Разработанная в рамках феноменологического подхода личностно ориентированная модель одиночества принадлежит К. Роджерсу. В основе его взглядов, так называемой Я-концепции личности, лежит противопоставление внутреннего (истинного) «Я» индивида и его социальной представленности. Между этими двумя сферами и возникает смысловое напряжение, порождающее самые разные последствия, в том числе и состояние одиночества (Корчагина, 2008).

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

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

Очень точно эту мысль выразил К. Роджерс: «Одиночество... наиболее резко и болезненно проявляется у тех индивидов, которые по той или иной причине оказываются – будучи лишенными своей привычной защиты – уязвимыми, испуганными, одинокими, но обладающими истинным «Я» и уверенными в том, что будут отвергнуты всем остальным миром». Разрыв между действительным и идеальным «Я» приводит к слабой защитной реакции, «...а именно к одиночеству». К. Роджерс полагал, что включение этих реакций зависит от внутренних феноменологических конструкций переживаний, заложенных в сознании человека, а само одиночество обозначает слабую приспособляемость индивида к внешним условиям и внешнему «Я». Причина же одиночества находится внутри индивида, в феноменологических несоответствиях его представлений о собственном «Я» (Корчагина, 2008).

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

У. Садлер и Т. Джонсон, используя феноменологический подход к изучению одиночества, отмечают, что в современном обществе оно стало всеобъемлющим универсальным явлением. Одна из самых ярких черт одиночества, по их мнению, – погруженность человека в себя. Чувство одиночества не похоже на локальные ощущения и (или) переживания. Оно целостно и абсолютно всеохватно. Авторы считают одиночество знаком человеческой «самости», сообщающим человеку, кто он в этой жизни (Корчагина, 2008).

Выделение феноменального и когнитивного компонентов одиночества приводит к пониманию того, что одиночество – это особая форма самовосприятия, острая форма самосознания. Исследователи подчеркивают внутреннюю структурированность феномена одино-

чества, которое, имея ряд особенных измерений, выстраивает восприятие личностью самой себя. Речь идет о так называемом «жизненном мире» личности – классической теме феноменологического анализа различных психических явлений. «Жизненный мир» в феноменологическом контексте обозначает очищенную от естественной установки сознания структуру повседневного опыта человека – глубинный «каркас» его смыслонадевающей деятельности, порождающей значимые отношения и взаимоотношения (Корчагина, 2008).

К. Роджерс рассматривал одиночество как отчуждение личности от ее истинных внутренних чувств. Он считал, что, стремясь к признанию и любви, люди зачастую показывают себя с внешней стороны и поэтому становятся отчужденными от самих себя. Уайтхорн поддержал это мнение: «Некоторое существенное несовпадение между самоощущением «Я» и реакцией на «Я» других порождает и обостряет чувство одиночества; этот процесс может стать порочным кругом одиночества и отчуждения».

Таким образом, Роджерс и Уайтхорн полагают, что одиночество порождается индивидуальным восприятием диссонанса между истинным «Я» и тем, как видят «Я» другие. Эта идея была проверена немногими исследованиями. Эдди выдвинул гипотезу о том, что одиночество связано с несоответствием между тремя аспектами самовосприятия: самовосприятием личности (актуальное «Я»), идеальным «Я» личности и представлением личности о том, как ее видят другие (отраженное «Я») (Майерс, 2002). То же самое объяснение мы находим в работах Р.С. Пантелеева: самоотношение предполагает наличие таких составляющих, как самоуважение, самооценочность, самовосприятие, самоинтерес и самооценка. Самооценка представляет оценку личностью не только самой себя, своих возможностей, но и статуса среди других людей. Она регулирует поведение в социуме, постановку целей и уровень притязаний. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность по отношению к себе. Именно по этой причине некоторые исследователи часто связывают самооценку с социальной компетентностью. Нередко низкая самооценка рассматривается ими как некая совокупность мнений и поведения, которая мешает установлению или поддержанию удовлетворительных социальных взаимоотношений. Люди с низкой самооценкой интерпретируют социальные взаимосвязи самоуничижительно. Они более склонны относить неудачи в общении за счет внутренних, самообвиняющих факторов.

Люди, невысоко себя оценивающие, ожидают, что другие тоже считают их ненужными. Такие люди более остро реагируют на призыв к общению и отказ в нем. Исследователи, экспериментально проверявшие самооценки людей в крайних ситуациях (приглашение к общению, отказ в нем), выявили, что индивиды с низкой самооценкой особенно отзывчивы по отношению к друзьям-партнерам и особенно враждебно настроены по отношению к отвергнувшим их партнерам. Возможно, наиболее существенно здесь то, что люди с низкой самооценкой интерпретируют неоднозначный социальный обмен в большей мере как негативный, нежели люди с высокой самооценкой (Корчагина, 2008).

Безусловно, низкая самооценка влияет на социальное поведение людей. Зимбардо утверждает, что «лица с низкой самооценкой ... более склонны к пассивности, внушению и менее популярны. Эти люди чрезвычайно чувствительны к критике, считая ее подтверждением своей неполноценности. Они с трудом воспринимают и комплименты». Люди с низкой самооценкой в большей мере испытывают социальную неуверенность и менее предрасположены к риску в социальных вопросах, а поэтому и менее склонны к установлению новых взаимоотношений или усугублению существующих (Зимбардо, 1995).

В некоторых случаях низкая самооценка свидетельствует о неверной оценке навыков общения индивида. Случается, что и привлекательные и способные люди признают свои недостатки и считают свое поведение неуместным (т.е. дают себе низкую оценку). Но в других случаях низкая самооценка отражает действительный недостаток навыков, необходимых для установления или поддержания социальных взаимоотношений. В целом низкая самооценка зачастую воплощается во взаимосвязанной совокупности самоуничижительного сознания и поведения, которая искажает социальную компетентность, подвергая людей риску одиночества (Майерс, 2002).

Когда-то Уильям Джемс представил самооценку в виде «дробь, где в знаменателе – наши претензии, а в числителе – наш успех; таким образом, самооценка = успех / претензии». Это и ему подобные, основывающиеся на диссонансе определения самооенок, подчеркивают соотношение между личными идеалами людей, или ожиданиями, и их осуществлением. Итак, ощущение недостатка в общении может вызвать переживание одиночества и понизить чувство собственного достоинства. Одиночество и низкая самооценка тесно взаимосвязаны.

Если, как полагали Джемс и другие, самооценка зависит от степени достижения целей, тогда любая неудача должна повредить нашей самооценке. Однако в действительности влияние неудачи на самооценку опосредовано личным объяснением причин этой неудачи. В частности, неудача, отнесенная за счет личной неполноценности, должна иметь большее влияние на самооценку, нежели неудачный исход, приписываемый обстоятельствам (Майерс, 2002).

Человек является одиноким, становится одиноким, бывает одиноким, склонен к одиночеству. Эти и многие другие состояния и отношения одиночества заставляют признать, что одиночество – это способ существования человека как открытой саморазвивающейся системы, а значения и смыслы проявлений одиночества определяются соответствием тенденций развития и становления человека (Клочко, 2005).

Человек становится одиноким в тот момент, когда осознаёт неполноценность своих социальных отношений в каком-либо важном аспекте. Следует также заметить, что способ объяснения человеком своего одиночества вполне может влиять на чувства и поступки, сопутствующие переживанию одиночества. Заниженная самооценка предопределяет у многих людей чувство одиночества. Более того, поскольку социальные связи выступают сердцевинной нашего самосознания, постольку постоянное одиночество приводит к появлению у человека чувства заброшенности, оставленности и никчёмности. В низкой самооценке заложен риск одиночества, которое может в дальнейшем подорвать чувство собственного достоинства у человека. Утрата чего-то важного в жизни может положить начало не только одиночеству, но и глубокой духовной депрессии, которая приводит индивида к принятию негативной установки в отношении себя и отрицанию чувства собственного достоинства.

Наше собственное исследование представлений об одиночестве у социальных групп, переживающих изоляцию, подтвердило связь застенчивости, самооценки, самоуважения с представлениями и переживаниями одиночества. Мы обнаружили взаимообусловленность одиночества с самооценкой личности, независимо от возраста и пола. То есть одиночество и самооценка в большей степени проявлялись скорее как постоянные величины, чем переменные. Одним словом, если у испытуемого выявлялась заниженная самооценка, то, как следствие, он в большинстве случаев демонстрировал показатель испытываемого им одиночества. Результаты же диагностики одно-

чества выявляли у испытуемых с выраженным показателем одиночества неадекватную самооценку, чаще заниженную. К примеру, исследование психологических особенностей феномена одиночества у отдельных категорий населения: монахов, солдат срочной службы, заключенных, людей с ограниченными возможностями (инвалидов) и общей популяции (служащих медицинского учреждения) – с завидным постоянством подтверждало описываемую в данной работе взаимообусловленность одиночества и самооценки (Гизатуллина, 2010). Более того, изучение феномена одиночества в разных возрастных группах, а также с учетом гендерных различий показало такие же результаты. Люди самых разных возрастных групп, и мужчины и женщины, подверженные тенденции к занижению самооценки, чаще демонстрировали критерии одиночества. И наоборот, у испытуемых, проявивших склонность к одиночеству, обнаруживалась заниженная самооценка (Гизатуллина, 2008, 2009, 2010).

Таким образом, теоретический анализ заявленной проблемы и результаты проводимого нами исследования обнаруживают прямую зависимость и взаимообусловленность одиночества и самооценки личности.

3.2. Экзистенциальный взгляд на психологию одиночества

Представления о психологии одиночества представителей экзистенциально-феноменологического направления наиболее близки к системно-антропологическому подходу. Для них характерна многомерность и динамичность психологических явлений.

Согласно экзистенциальной феноменологии У. Садлера, жизненный мир личности ориентирован на реализацию следующих *экзистенциальных возможностей*:

1. Уникальность судьбы индивида, актуализация врожденного «Я», его предельной многозначности.

2. Традиция и культура личности, дающие ей множество ценностей и идей, которые она использует для интерпретации своих переживаний и определения своего существования.

3. Социальное окружение индивида, которое формирует поле организационных отношений с другими людьми и те сферы, где возникает участие в группе и ролевые функции личности.

4. Восприятие других людей, с которыми могут быть установлены отношения «я – ты», отношения, могущие развернуться в двойную реальность человеческого «мы» (Лабиринты одиночества, 1989).

В соответствии с перечисленными возможными направлениями, присущими развитию и распространению внеличного мира, *измерения* (размерности) *одиночества* также четырехчленны и могут быть обозначены как космическое, культурное, социальное и межличностное.

В плане переживания одиночество становится все более нестерпимым, когда оно начинает затрагивать человека одновременно в нескольких измерениях. Все типы одиночества имеют одну общую характерную черту – они являются чувством, выражающим идею о самом себе. Каждый тип одиночества представляет собой форму самосознания, свидетельствующую о разрыве основной сети отношений и связей, образующих внутренний мир личности.

Космическое измерение одиночества применяется, как правило, для обозначения трех форм самовосприятия:

- 1) постижение себя как цельной реальности, соотносимой с природой и космосом;
- 2) причастности к мистическим (таинственным) аспектам жизни, предельно близким к Богу или глубинам бытия;
- 3) веры человека в уникальность своей судьбы или причастности к великим историческим целям.

Культурное измерение одиночества проявляется в разъединении с системой нормативных значений и ценностей, которая определяет существенные элементы в интересующих отношениях и стилях жизни. Примерами проявления одиночества в указанном измерении являются переживания иммигрантов, ощущения бессилия и безнадежности человека в современном мире (исследованные Э. Фроммом), состояние маргинальности, разрыв поколений и т.п. Указанный тип одиночества наиболее характерен для обществ, в которых протекают бурные социальные изменения. Подобное одиночество – частый гость мира ученых, пророков, реформаторов и критиков социальных порядков, особенно если они пытаются ввести ценности, забытые или отвергнутые широкой публикой.

При исследовании *социального измерения одиночества* понятие «социальное» в первую очередь применяется к особым группам в обществе, а не к самому обществу в целом. Особо острые формы такого одиночества могут быть обозначены такими понятиями соци-

альной изоляции, как изгнание, остракизм, неприятие и отставка. При этом подразумеваются также более тонкие формы социальной изоляции, такие как лишение членства в группах. В случаях космического и культурного одиночества индивид ощущает, что потеряна связь, сопричастность; в социальном измерении одиночества человек остро чувствует, что его оттолкнули, покинули, исключили, отослали, недопустили или же не оценили. Можно перечислить несколько общих факторов, содействующих возникновению социального одиночества: увеличивающаяся раздробленность общества вместе с растущей социализацией; высокая степень мобильности; неопределенность традиционных социальных границ; распад традиционных групп и короткое время жизни групп, претендующих на свое место; высокий уровень ожидания, связанного с социальной позицией; пренебрежительное третирование точки зрения отдельного индивида. Как отмечал Дж. Хоманс: «Цивилизация, которая ради прогресса и роста разрушает малые жизненные группы, делает людей одинокими и несчастными» (Лабиринты одиночества, 1989, с. 52).

Глава 4

АНАЛИЗ ЭМПИРИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПСИХОЛОГИИ ОДИНОЧЕСТВА

4.1. Диагностические подходы, методы и методики исследования психологии одиночества

Как было показано выше, в современных представлениях о психологии одиночества, рассмотрение одиночества в качестве конститутивного элемента социальной способности и социальной потребности человека не отрицает наличие негативных составляющих при переживании этого феномена. Их учет является необходимым атрибутом научного эмпирического исследования. В континууме осуществленных и осуществляемых эмпирических исследований можно отметить определенные пробелы, которые можно суммировать следующим образом:

1. Количество данных не увеличивает ясности в отношении и присутствии человека перед лицом одиночества. Возрастающее количество эмпирических исследований по отдельным вопросам одиночества вызывает растущую раздробленность и запутанность данных и в этом качестве мало способствует освещению данного феномена. Встречающиеся противоречия по эмпирическим данным в отдельных исследованиях никак не анализируются и никак не поясняются.

2. При заявляемой комплексности и системности подходов реально происходит редукция знаний о том, как присутствовать человеку в одиночестве. Концентрация исследовательских усилий по данной проблематике хотя и корреспондирует с широко распространенной парадигмой традиционного эмпирического исследования, однако приводит к тому, что при работе над темой из внимания выпадает антропологическая и лично значимая ценность феномена. Вследствие этого данная тематика становится интересной только узкому кругу профессионалов.

3. Стремясь к эмпирической доказуемости своих гипотез, исследователи утрируют смыслы пребывания человека в одиночестве.

Подавляющее количество исследований использует методически и концептуально сокращенный вариант понимания этого феномена. Одиночество, как правило, сводится к опыту разрыва или потери социальных связей, а осуществляемая в этом направлении операционализация еще больше сужает это понимание. Тем самым из поля зрения выпадает тот факт, что одиночество как антропологический модус и как экзистенциальный опыт каждого человека является более сложным конструктом. Таким образом, существенные моменты переживания одиночества оказываются выпущенными из исследовательского процесса.

Теоретическое обоснование многих эмпирических работ является явно недостаточным, так же как и анализ использования эмпирических данных. Под последним понимаются не только повседневные или клинические выводы по поводу лечения одиночества, но и в первую очередь содействие в продвижении теоретических и концептуальных идей, а также освещение феноменологических и этиологических данных (Тихонов, 2006).

Важность эмпирических исследований одиночества обусловлена тем, что на их базе можно не только описывать и объяснять характерные признаки феномена, но и проверять их теоретическую состоятельность. В связи с этим возникает вопрос об измерении одиночества. В известных нам системах измерения одиночества доминируют два подхода: одномерный и многомерный. Рассмотрев эти подходы, можно утверждать, что многомерные шкалы измерения одиночества являются более адекватными по сравнению с глобальными или одномерными системами измерения. Многомерные шкалы располагают большими возможностями для идентификации самых разнообразных случаев одиночества, что может быть особенно полезным в деле помощи одиноким людям (Тихонов, 2006).

Насколько многочисленны причины, вызывающие одиночество, настолько же разнообразны формы его преодоления, поэтому конкретные формы стратегии преодоления одиночества будут зависеть от многих факторов. Наиболее разработанными являются программы когнитивно-бихевиоральной терапии, главная цель которых – показать альтернативу собственным дисфункциональным мыслям и поведению и сделать возможным их изменение. Положительным моментом этих программ можно назвать формирование понимания того, что отношение к себе может быть таким же ценным, многосторонним и удовлетворительным, как и отношение к другим, и что

возможность уединенной жизни дает шанс преодолеть стрессовую зависимость от других.

Одномерный подход рассматривает одиночество как единое явление, которое отличается по испытываемой интенсивности переживания. Этот подход допускает, что в переживании одиночества имеется для всех людей нечто общее. Недостаток этого подхода заключается в том, что он не принимает во внимание то, чем каждый отдельный случай одиночества является для индивида. Таким образом, одна и та же общая шкала применяется к разным проявлениям одиночества. Многомерный подход, напротив, объясняет одиночество как многогранное явление, которое нельзя подвести под единую мерку глобального одиночества. Этот подход пытается выделить гипотетические типы или проявления одиночества и представляет собой попытку операционализации различных форм проявления одиночества (Тихонов, 2006).

Шкала Эдди. Одной из первых одномерных систем измерения одиночества явилась шкала Эдди. Она состоит из 24 пунктов, которые описывают различную степень интенсивности одиночества. Для оценки психологического качества шкалы Эдди вводят коэффициенты надежности и валидности. На основе изученных ответов было установлено, что эта система измерения обладает внутренней устойчивостью, хотя ее достоверность низка. Полуураспад составил 0,82, а коэффициент повторного тестирования через две недели составил $r=0,52$. Ввиду отсутствия данных по валидности применялась анкета-опросник, с помощью которой респонденты оценивали самих себя, свое представление о том, как их воспринимают другие, и какими им хотелось бы быть в идеале. Эдди выявил устойчивые корреляции между шкалой оценок в своей системе измерения одиночества и различиями между самооценкой, собственно идеальной самооценкой и идеально отраженной самооценкой.

Шкала Сизенвейна. Эта шкала базируется на шкале Эдди. Сизенвейн расширил его шкалу до 75 пунктов, что благотворно сказалось на уменьшении погрешности измерения одиночества. Вместо анкеты-опросника Сизенвейн просил респондентов оценить по шкале, состоящей из 4 пунктов, как часто они испытывают состояние одиночества, используя для этого слова: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Надежность измерения была подтверждена повторным тестированием через одну неделю. Корреляция составила 0,83–0,85. В качестве критерия валидности использовалась рейтинговая шкала,

состоящая из 6 пунктов, в которой респондентов просили указать, насколько одинокими они чувствовали себя по сравнению с другими людьми. Ответы варьировались от: «Я – самый одинокий человек, из всех кого я знаю» до «Я никогда не чувствую себя одиноким». Корреляция между баллами одиночества и этим пунктом составила 0,72.

Шкала Брэдли. Шкала состоит из 38 высказываний. Отличие от вышеназванных шкал в том, что эта шкала включает как позитивно, так и негативно сформулированные пункты, на основе которых респонденты оценивали, в какой мере для них подходит каждый из предлагаемых пунктов. Шкала Брэдли достаточно надежна, коэффициент альфа составил 0,90, коэффициент полураспада был равен 0,95, а достоверность при повторном тестировании через две недели составила 0,89. Валидность системы измерения у Брэдли опиралась на фиксированные группы. Также была найдена эмпирическая корреляция между одиночеством и шкалой D Миннесотского многопрофильного личностного опросника (MMPI) – определителем тревоги и депрессии.

Шкала одиночества UCLA (University California Los-Angeles). Концептуально-теоретически шкала UCLA базируется на концепции несоответствия: одиночество понимается как субъективно воспринимаемое отклонение фактических социальных связей от желательных. Это несоответствие как когнитивный процесс сопровождается эмоциональными корреляциями, которые варьируются от слабого неудовольствия до интенсивной боли. Шкала UCLA основана не на клиническом опыте. Она подчеркивает различную степень социальной интерактивности и социальных связей, которые воспринимаются как дефицитные или болезненные. Тем самым предпочитается ситуативно обусловленное объяснение одиночества. Эта шкала отличалась большой внутренней устойчивостью, коэффициент альфа составил 0,96, а результирующий индекс одиночества выводился из суммы отдельных ответов и варьировался от 20 до 80. Валидность определялась корреляцией между общим баллом по шкале одиночества и ответами по пункту измерения самооценки одиночества и равнялась 0,79. Однако при всех своих положительных моментах первоначальная шкала UCLA обладает определенной ограниченностью. Эта ограниченность вытекла из тестирования лишь одной социальной группы – студентов колледжей. Со временем этот недостаток был преодолен и шкалу одиночества UCLA стали применять к другим группам населения. Также неясно, в какой мере при помо-

щи шкалы UCLA можно было решать проблемы социальной желательности ответов. Вследствие того, что одиночество представляет собой своеобразный социальный ярлык, респонденты могли давать приукрашенные ответы, чтобы выглядеть менее одинокими. И, наконец, проблемы дискриминантной валидности: недостаточно четкое выражение эмпирических соотношений между количеством баллов, характеризующих одиночество, и размерами других конструкторов, таких как депрессия, тревога или самоуважение. Для решения этих проблем была применена модифицированная шкала UCLA.

Модифицированная шкала UCLA. Эта шкала содержала 10 позитивно и 10 негативно сформулированных пунктов. Были отобраны лишь те пункты, корреляция которых превышала 0,40. Коэффициент альфа составил 0,94. Важной задачей авторов явилось эмпирическое доказательство дискриминантной валидности шкалы UCLA. При помощи разработанной методики была предпринята попытка решить проблему: в какой мере общее количество общих баллов, набранных по модифицированной шкале UCLA, коррелирует с индексом самоотношения к категории одиноких людей и баллами, характеризующими другое психическое состояние и личностные критерии. Корреляция оказалась высокой. Таким образом, модифицированная шкала UCLA действительно является конструктором, адекватно измеряющим одиночество, а не депрессию, самоуважение и т.п. Помимо модифицированной шкалы UCLA, имеется сокращенный вариант этой шкалы. В этой шкале отобраны всего лишь четыре пункта, два из которых сформулированы положительно, а два отрицательно. Эти пункты лучше всего предсказывают возможный балл индекса самоотношения к группе одиноких. Краткая система измерения одиночества применялась в телефонном обследовании работающих взрослых Лос-Анджелеса. Результаты обследования показали, что существует зависимость между одиночеством человека и его социально-экономическим статусом (образование, доход). Сравнив эти баллы с соответствующими корреляциями модифицированной шкалы UCLA, исследователи убедились в их схожести. Поэтому обоснованным следует считать применение в начале исследования сокращенного варианта этой шкалы.

Шкала ABL (Abbreviated Loneliness Scale). Пелутциан и Эллисон разработали в рамках исследований качества жизни сокращенную шкалу одиночества. Эта шкала коррелировала с первоначальной шкалой UCLA на уровне 0,73 и имела коэффициент альфа

0,68, устойчивость повторного тестирования при интервале в одну неделю составила 0,85. Для оценки валидности авторы выбрали различные критерии, например: самооценку, социальные навыки, признаки эмоциональных состояний, составляющие личностного роста, которые сравнили с соответствующими корреляциями шкалы UCLA. Результаты во многом совпали, что позволило авторам использовать ABLS-шкалу для дальнейших совместных исследований. Корреляция между баллами, набранными по ABLS-шкале, и тем ее пунктом, где респондентов просили ответить, насколько одинокими они себя чувствуют, равнялась 0,61.

Шкала NYU (New York University Scale). Создателями этой системы измерения являются Рубинстайн и Шейвер, которые поставили себе задачу усовершенствовать обобщающие критерии выявления одиночества. С этой целью они разработали анкету, которая с помощью газет была распространена по всей стране. Поразительным явился тот факт, что на анкету, где прямо спрашивалось об одиночестве, откликнулось 22000 жителей Нью-Йорка и 1500 жителей Уорчестера. Поэтому в целях анализа использовалась выборка именно этих респондентов. Ответы на каждый из трех альтернативных вопросов были подвергнуты факторному анализу с целью получения основных компонентов с ортогональным вращением. Эта процедура выявляет взаимосвязанные группы ответов, которые могут рассматриваться как независимые измерения или факторы. Ортогональное вращение было выбрано для того, чтобы максимально различить потенциально различные конструкты. Кроме факторного анализа был проведен также корреляционный анализ.

Шкала Бернса. Шкала представляет собой одномерную систему измерения, которая создавалась в клинических целях для терапии одиночества и не ставила своей задачей сбор данных для структурного анализа конструкта. Автор определяет одиночество как эмоциональный и когнитивный способ выражения негативного видения самого себя и мира в целом. Негативные мысли он рассматривает как центральный момент саморазрушающего чувства и поведенческой ориентации одинокого человека. К сожалению, Бернс не уточняет концептуальный базис своего измерительного инструмента. В соответствии со своей клинической ориентацией Бернс эклектично составляет пункты, при этом ссылаясь как на свой клинический опыт, так и на шкалу UCLA. Его шкала состоит из 8 пунктов, которые содержали прямые вопросы о масштабе одиночества. Для отве-

тов была предложена пятиступенчатая рейтинговая шкала. Во избежание систематических искажений ответов пункты были различным образом поляризованы. Неожиданным явилось то, что шкала не делала различий между женатыми, холостыми, живущими одними, а также разведенными, за исключением овдовевших. Без сомнения, данная шкала требует доработки. Особенно желательны дополнения в области надежности и валидности этой системы измерения.

Шкала Янга. Янг также был заинтересован в том, чтобы, исходя из своего опыта клинициста, помочь одиноким людям. Янг предлагает всеобъемлющий подход к лечению одиночества, который основан на когнитивно-бихевиоральных принципах. Одиночество, как и депрессия, представляет собой преимущественно когнитивный феномен; иными словами, точка зрения человека на его отношения в обществе – вот самая важная детерминанта удовлетворенности человека своими дружескими связями и, следовательно, меры испытываемого им чувства одиночества. Шкала Янга предназначена, прежде всего, для измерения хронического одиночества. Ее коэффициент альфа варьирует от 0,78 (при тестировании студентов) до 0,84 (клиническая проба). Шкала Янга, как и шкала Бернса, служит установлению диагноза больных в начале клинического воздействия, она используется вместе с опросником депрессии Бека. Таким образом, возникшие в рамках клинической деятельности шкалы Бернса и Янга, по мнению их авторов, являются мощным терапевтическим средством одиночества. Что же касается психометрического качества этих шкал относительно однозначности их измерения, то здесь ряд вопросов остается открытым.

Шкалы Джонг-Гирвельд и Камфуса. Эта система измерения создавалась для того, чтобы учесть проявление как сильных, так и не очень чувств одиночества, которая содержала бы позитивно и негативно сформулированные пункты, а также отражала бы депривацию в смысле латентной черты (latent trait). Признак (депривация) рассматривается Джонг-Гирвельд как ядро одиночества, которое само можно определить как опыт социального несоответствия. Одиночество ощущается тогда, когда достигнутый уровень социальных связей либо субъективные чувства индивида находятся ниже предполагаемых. Притязания на одномерность данной системы измерения авторы попытались обусловить тем, что они ограничились лишь одним теоретическим измерением своего концепта – депривационным. Они составили для этого измерения целый ряд пунктов, которые за-

тем проверили на совместимость с моделью. Необходимо отметить, что усилия авторов по созданию краткой шкалы одиночества увенчались успехом. Шкала демонстрирует широкий диапазон применения. Она затрагивает как экстремальные проявления одиночества, так и депривационные состояния. Однако основную проблему определения размерности конструкта данная шкала все-таки не решает. Остается ряд открытых вопросов и, как следствие, простор для дальнейшего исследования.

Рассмотрев одномерные системы измерения, можно констатировать, что большинство определений одиночества, сделанных при помощи этих систем измерения, достоверно (Тихонов, 2006). Однако данные по валидности ограничены, поскольку в обзорных исследованиях обычно применялся лишь один показатель одиночества. Единственной формой достоверности, которую можно определить, является достоверность повторного тестирования, но и здесь возможны искажения ответов вследствие так называемой социальной желательности. Кроме того, из-за разнообразия способов формулировки самомаркирующих вопросов трудно определить сравнительность результатов, полученных в исследованиях, применяющих различные вопросы. Также серьезной проблемой является соотношение между одномерными определениями одиночества и другими переменными. Так, существует высокая корреляция между баллами одиночества и показателями депрессии, самоуважения и тревоги. Все это заставляет сосредоточиться на нейтрализации искажения ответов. В рамках эмпирического подхода были рассмотрены также многомерные системы измерения.

Шкала Бельшер BELS (Belcher Extended Loneliness Scale).

Расширенная шкала Бельшер является самой ранней многомерной системой измерения одиночества и представляет собой модифицированную форму шкалы Брэдли. Эта модификация состояла в том, чтобы к психологическим аспектам одиночества добавить социологические, используя при этом пункты из ранее созданных систем измерения отчуждения и аномии. Полученная таким образом шкала содержала 60 пунктов. Шкала Бельшер представляет собой расширенную систему измерения, которая описывает как глобальные, так и специфические проявления одиночества. Достоверность и внутренняя согласованность шкалы, проверенные на студентах колледжей, высокие. В эмпирических данных других исследователей имеются указания на достаточную валидность шкалы BELS. Вместе с тем

желательны улучшения в отношении многомерности структуры этой шкалы. Данная шкала слишком объемна для практического применения, а также проблемна в смысле доступа к материалу шкалы.

Дифференцированная шкала Шмидт DLS (Differential Loneliness Scale). Свою дифференцированную шкалу одиночества Шмидт создала на основе критики шкалы Брэдди и UCLA-шкалы. Она указала также на определенные недостатки уже существующих систем измерения одиночества и считала собственную шкалу началом нового подхода в создании шкал. Шмидт рассматривала одиночество как специфическую форму выражения социальной неудовлетворенности, т.е. неудовлетворенности наличными социальными отношениями и их субъективным восприятием. Уточняя данные положения, она определяет одиночество как «субъективно ощущаемое несоответствие» между фактическими и желаемыми социальными отношениями. Поэтому в анкете не спрашивается, как одиноко кто-либо себя чувствует, а выясняется степень неудовлетворенности специфическими отношениями. Таким образом, одиночество понимается как дефицит отношений. В этой связи появляется возможность рассмотреть одиночество как с точки зрения дефицита межличностных отношений, так и с точки зрения несоответствия или разрыва между желаемыми и существующими отношениями. Для того чтобы устранить возникшую неопределенность, Шмидт подразделяет социальные отношения на четыре типа: романтические, сексуальные, дружеские, семейные отношения в сообществе. В рамках этих типов отношений она попыталась определить степень социальной неудовлетворенности. Все перечисленные данные подтвердили высокую конструкт-валидность DLS-шкалы, хотя доработки в области соответствия теоретической модели и эмпирических данных желательны.

Рейтинговая шкала одиночества LRS (Loneliness Rating Scale). Данная шкала возникла также на основе критики шкалы UCLA и шкалы Бельшер. Еще одним поводом для создания этой шкалы послужил тот факт, что были обнаружены связи между одиночеством и аффективными состояниями человека, которые подтверждались эмпирически. Однако надежного инструмента измерения, при помощи которого можно было бы отделить аффективные компоненты одиночества в психометрически чистой форме, предложено не было. Поэтому авторы попытались создать такую систему измерения, которая была бы многомерной, служила бы вычлениению

аффективных компонентов одиночества и обладала бы достаточным психометрическим качеством. LRS-шкала базируется на собрании описаний аффективных состояний. Авторы попытались на основе данных анализа редуцировать вопросник и выработать простую, в то же время теоретически содержательную факторную структуру измерительного инструмента. В дальнейшем намечалось проверить, существуют ли специфические половые различия, которые устанавливаются этой шкалой. Факторный анализ данных выявил четыре фактора: пустоту, изоляцию, напряженность и подавленность. В общем шкала является пригодной для выявления аффективных состояний одиночества. Насколько эта шкала может быть улучшена, покажут дальнейшие исследования и работа с ней.

Многомерная шкала Джонг-Гирвельд. Данная шкала была создана Джонг-Гирвельд и ее сотрудниками на основе теоретической концептуализации и целого ряда эмпирических данных. При помощи этой системы измерения описывалась типология одиночества. Джонг-Гирвельд определяет одиночество как эмоционально-когнитивный феномен, как субъективно воспринимаемый качественный и количественный дефицит социальных отношений. Она понимает одиночество как одномерный конструкт, который определяется через следующие четыре компонента: 1) типы недостающих отношений; 2) механизмы приспособления и защиты; 3) будущие перспективы одиночества; 4) способность личности решить проблему одиночества. Для проверки этой теоретической концепции была составлена анкета, состоящая из 38 пунктов, причем для каждого компонента были предусмотрены разные пункты. Факторный анализ ответов по этой шкале, полученных от взрослых мужчин и женщин, в общем, подтвердил правильность многомерной структуры измерения одиночества. Типы одиночества, выявленные Джонг-Гирвельд, эмпирически подтверждают валидность этой многомерной шкалы. Индекс самоприписанного одиночества коррелировал в ожидаемом направлении с различными типами одиночества. Самые высокие баллы сильного одиночества были обнаружены у овдовевших и разведенных мужчин и женщин.

Многомерные шкалы располагают большими возможностями для идентификации самых разнообразных случаев одиночества, что может быть особенно полезным в деле помощи одиноким людям. Однако нужна предельная ясность в теоретической концептуализации, лежащей в основе многомерных систем измерения одиночества (Тихонов, 2006).

Для упорядочивания многообразия результатов эмпирических исследований одиночества применяется анализ основных компонентов этого явления, который выявляет типичные образцы эмоциональной, когнитивной, поведенческой и реактивной структур. Для этого используют методики кластерного и факторного анализов (Практическая психодиагностика, 2009).

Кластерный анализ

Существенной чертой методики кластерного анализа является распределение предметов или лиц на основе типичных признаков по группам. Примером использования кластерного анализа является описанная Джонг-Гирвельд типология одиночества, где выделяются четыре типа одиноких людей. К первому типу относятся безнадежно одинокие, полностью неудовлетворенные своими отношениями люди. Периодически и временно одинокие люди представляют второй тип. Третий тип – это пассивно и устойчиво одинокие люди. Самую большую группу составляет четвертый тип – незначительно одинокие люди.

Факторный анализ

Факторный анализ необходим для того, чтобы многообразие переменных свести к немногим, определяющим одиночество факторам. В результате факторного анализа были выявлены чувства, которые ассоциировались с одиночеством: тоска, депрессия, скука, жалость к себе, желание быть вместе с каким-то конкретным человеком. Также было установлено четыре надежных интерпретируемых фактора: отчаяние, депрессия, невыносимая скука и самоуничижение. Примечательно, что третий фактор имел наибольшую негативную корреляцию с возрастом. Это означает, что одиночество более типично для молодых, чем пожилых людей. Факторный анализ причин одиночества позволил установить пять воспроизводящих факторов: свобода от привязанностей, отчужденность, уединенность, вынужденная изоляция, перемена мест. Свообразными были и реакции на одиночество: печальная пассивность, активное уединение, проживание денег, социальный контакт.

Завершив обзор результатов кластерного и факторного анализов, можно констатировать, что эмоциональные корреляты одиночества варьировались в зависимости от лежащей в основе выборки и методологического подхода. Из общего числа эмоций все же доминиро-

вали чувства безнадежности, депрессии и жалости к себе. Поведенческие корреляты были представлены реакциями на одиночество и варьировались от печальной пассивности до активного уединения, включая потребительно ориентированную деятельность. Предпочтение того или иного вида реакции зависело от качества доминирующих чувств, выражающих одиночество. Исследование когнитивных коррелятов, к сожалению, было ограничено только освещением причин одиночества. Задача будущего исследования состоит в более детальной проработке таких когнитивных аспектов, как обвинение, оправдание, планирование будущего, ожидание изменений и т.д. Учет эмоциональных, когнитивных и поведенческих коррелятов является условием для терапии одиночества.

Еще одной составляющей эмпирических исследований явился сравнительный анализ экстремальных групп (Тихонов, 2006). Это сравнение необходимо для того, чтобы дифференцировать выборки «одиноких» и «неодиноких» респондентов и выявить качественные различия между этими группами. Как правило, в этом направлении чаще всего работают с самооенкой опрашиваемых, используя рейтинговые шкалы или анкеты, причем самооценка направлена на следующие переменные: на степень собственного одиночества, на частоту социальных контактов, на удовлетворенность своими социальными связями, на нарушение эмоциональных отношений, на различные формы выражения социальной компетентности, на степень дефицита социальных навыков. Последняя переменная «социальный навык» является часто применяемым исследовательским подходом, который вырастает из понимания одиночества как дефицита социальных связей. Основными признаками одинокого человека с точки зрения этого подхода являются: социальная осторожность, скрытость и враждебность, акцент на собственной личности, использование средств давления, нарушение нормативных ожиданий, нарушение форм коммуникаций. При эмпирическом подходе в изучении одиночества необходимо различать качественные и количественные признаки социальных контактов. Хотя полученные данные не постоянны, все-таки качественный аспект является наиболее важным. Это означает, что для понимания одиночества и разработки стратегии его преодоления субъективная удовлетворенность своими отношениями, их качеством должна учитываться в наибольшей мере.

Процессы интерпретации также являются важными элементами межличностного общения, они во многом определяют поведение

личности и могут способствовать инициализации, актуализации и конкурентному проявлению одиночества. Во многих работах исследователи пытаются ответить на вопрос об оценке одиноким человеком своего партнера либо об оценке другими людьми одинокого человека. Существует ярко выраженная разница в интерпретации поведения у одиноких и неодиноких лиц. Одинокие люди оценивают как себя, так и других негативнее, чем неодинокие. Одинокие предполагают со стороны других более негативную оценку своей личности. Обнаруженные различия в восприятии одиночества разными полами требуют дальнейшего уточнения вследствие повышенной восприимчивости одинокого респондента в условиях с противоположным полом.

Экспериментальный подход

Одним из исследовательских приемов является экспериментальный подход. Данный подход в исследовании одиночества всегда ограничен, так как невозможно в исследовательских целях сделать людей полностью одинокими. Поэтому приходится довольствоваться вариантами переменных, которые лишь отчасти отражают феномен и подвержены изменениям. В рамках терапии одиночества экспериментальный подход все же осуществим. Так, Джонс, Хоббс и Хокенбэри провели эксперимент, цель которого состояла в анализе связей между одиночеством и дефицитом социальных навыков, а также в сравнении одиноких и неодиноких лиц относительно определенного дефицита социальных навыков. Одиночество измерялось при помощи шкалы UCLA. Экспериментальным условием являлась необходимость взаимодействия испытуемых с партнером противоположного пола. Это парное взаимодействие записывалось на пленку и систематически анализировалось. Вербальные отношения партнеров оценивались несколькими наблюдателями по определенным критериям (Тихонов, 2006).

Результаты, полученные исследователями, базировались на данных «наблюдения актуального поведения», т.е. кратковременных контактов между студентами различного пола. Эти данные однозначно подтвердили корреляционную связь между одиночеством и дефицитом поведенческих отношений, направленных на партнера. Функциональный характер этой связи может быть объяснен только экспериментальными манипуляциями с переменными. Проведенные эксперименты все же оставляют открытым вопрос о применении

результатов, полученных на исследовании студентов, к другим социальным группам. Величина выборки также требует осторожности при обобщении данных. Кроме дефицита социальных навыков и неадекватных форм поведения могут существовать и другие личные и социальные причины одиночества. На основании этого авторы предлагают дифференцированное рассмотрение причин одиночества. Если дефицит социальных навыков является главной причиной для наступления хронической формы одиночества, то другие факторы ведут к наступлению ситуативного или временного одиночества. Несмотря на указанные ограничения, проведенные эксперименты на основе эмпирических данных достаточно полно осветили возможности концептуализации одиночества и показали направление воздействия причинных факторов. Сверх этого эксперименты указывают на возможность смягчения одиночества.

К о н с т р у к т о т к р ы т о с т и

Имеется ряд работ, в которых одиночество рассматривается во взаимосвязи с определенными теоретическими конструктами. Большое внимание в этой связи было уделено исследователями конструкту открытости. Под открытостью подразумевают готовность человека относиться к своему партнеру открыто, без фасадности и манипулирования. Это является необходимым условием подлинного, создающего и сохраняющего доверие социального взаимодействия. Открытость можно рассматривать как признак и условие психического здоровья и как относительно стабильную и позитивную характеристику личности. Личностные примеры открытости и закрытости определяют уровень отношений социального взаимодействия. Одиночество в этом случае понимается как результат фасадного отношения к другому и неспособности самораскрытия (Тихонов, 2006).

Исследуя аспекты открытости, авторы установили, что одинокие люди отличаются от неодиноких в выборе темы беседы и показывают более низкие баллы открытости. В зависимости от пола партнера одинокие и неодинокие респонденты выбирали различные темы. Для объяснения этого эффекта были проведены парные сравнения. Результаты показали, что одинокие люди имеют меньшую тенденцию к тому, чтобы заговорить с партнером противоположного пола на интимные темы. Интересным оказался факт, что партнер противоположного пола у одинокого человека также выбирал менее интимные темы, чем у неодинокого человека (позаппный, многочленный рег-

рессионный анализ также не выявил линейной связи). На основании результатов исследования можно сделать вывод, что такая переменная, как открытость, уменьшается в зависимости от личностных и ситуативных компонентов. Она отражает качество диадических отношений и предсказывает одиночество у женщин намного лучше, чем у мужчин. Поэтому к взаимосвязи одиночества и открытости следует подходить дифференцированным образом. Одиночество можно смягчить либо через изменения в сфере поведения, либо через обучение навыкам самораскрытия.

Изучение объяснений причин

Еще одним важным направлением в эмпирическом исследовании одиночества явилось изучение объяснений причин. Этот аспект исследования попадает в фокус внимания тогда, когда одиночество рассматривается с позиций когнитивной перспективы. В соответствии с этим одиночество есть результат несоответствия между желаемой и реальной социальной ситуацией или же результатом недовольства этим несоответствием. Считается, что опыт одиночества определяется когнитивными процессами, которые формируют наши чувства и направляют наши действия. Специальным аспектом в этой связи является вопрос о причинных атрибутах одиночества. Принимаемая индивидом причина того или иного события обладает для него руководящим либо оправдывающим определенные действия принципом. Тенденция к причинному объяснению событий или результатов поведения в повседневной коммуникации выступает как принципиальный мотив человеческой деятельности. Эта тенденция позволяет индивиду как наделять смыслом свои уникальные переживания и действия, так и оправдывать их или объяснять. Знания причинных объяснений индивида открывают возможность прогноза, контроля и влияния на опыт одиночества.

4.2. Концепции и программы изучения и терапии одиночества

Концепция прототипа одинокой личности – еще одно перспективное направление в исследовании одиночества. Здесь одновременно учитываются как основные признаки одинокой личности, так и их индивидуальные вариации. В концепции устанавливается

«среднее значение» одиночества и дается четкое определение одинокой личности. Для этого основные признаки одиночества организуются в когнитивную структуру. Эта совокупность признаков и составляет прототип одинокой личности, представляющий собой «среднее значение» понятия одиночества. В исследовании были также предприняты попытки обнаружения связи между одиночеством и депрессией и выявления существования специфических межличностных проблем, включаемых в прототип одинокой личности. Концепт «прототипа одинокой личности» использовался в качестве теоретических рамок для целого ряда эмпирических исследований. Авторы исходили из убеждения, что личность, обладающая многими признаками прототипичной одинокой личности, должна быть лучшим образцом этой одинокой личности, чем лицо, обладающее небольшим набором признаков. Следовательно, люди с большим набором признаков будут восприниматься теми, кто их оценивает, как более одинокие. Таким образом, концепт «прототипа одинокой личности» может эффективно использоваться как для дифференциального анализа, так и для изучения межличностных проблем. Концепция «прототипа одинокой личности» оказалась плодотворной и эвристичной. Она позволяет, с одной стороны, точно описать феномен «одинокий», предлагая структурированные признаки этого феномена, а с другой – учитывает его изменчивый и вариативный характер. Наиболее важной особенностью прототипа является разнообразие предлагаемых им признаков, которые характеризуют различные представления людей. Однако эти признаки имеют вероятностный характер, поэтому на основе прототипа можно высказывать только вероятностные предположения об одиноких людях вообще. Этот концепт помог изучить соотношения интроспективных определений с проблемами межличностного общения и определить сходства и различия в эмпирических данных с родственными концепциями. Прототип позволяет делать научные прогнозы и облегчает задачу описания тех индивидов, которые считают себя одинокими.

Еще одним распространенным стереотипом является утверждение, что старость как жизненная фаза, связанная со снижением социальной активности, уменьшением восстановительных способностей и упадком здоровья, якобы способствует появлению одиночества в соответствии с наивным силлогизмом: старый, значит, живущий один, а живущий один, значит, одинокий. Без сомнения, есть примеры, которые подтверждают данный силлогизм. Однако эмпириче-

ские данные говорят об обратном, о мифе одиночества в старости. Пожилые люди часто живут в одиночку, однако это не означает, что они испытывают острое чувство одиночества. Внутри социальной группы пожилых людей особенно сильно подвержены одиночеству наиболее старые люди, но только в том случае, если они крайне нездоровы или имеют проблемы с передвижением. Наступление одиночества у людей старшей возрастной группы связано с целым рядом причин как субъективного характера (удовлетворенность жизненными условиями, наличие самоконтроля, сравнение собственного прошлого опыта с опытом других людей), так и объективного (количество друзей, частота контактов, возможность общения с детьми и родственниками и т.п.). Старые мужчины в большей мере испытывают одиночество, чем престарелые женщины, в особенности если они долгое время находились в браке, и их поведение детерминировано распределением ролей в семье. Таким образом, эмпирические исследования показывают, что старые люди в меньшей степени, чем молодые, сообщают о своем одиночестве. Однако внутри своей группы некоторые представители ощущают его особенно сильно. Большинство старых людей удовлетворены своими социальными связями в большей мере, чем молодые. Молодые люди имеют больше социальных возможностей, но в то же время они предъявляют к социальным связям завышенные требования. С возрастом эти требования трансформируются в нужном направлении. Обобщив факты, можно утверждать, что наблюдаемая тенденция отражает различную готовность возрастных групп воспринимать одиночество (Бороздина, 2003; Гизатуллина, 2010; Краснова, 2006).

Программы, ориентированные на обучение, опираются на бихевиористские методики: моделирование, разыгрывание ролей, самонаблюдение, включая видеометоды и домашние задания. Клиенты обучаются таким навыкам, как вступление в разговор, умение делать и принимать комплименты; они учатся регулировать периоды молчания, подчеркивать привлекательность физических данных, повышать роль невербальных методов общения, изучать подходы к физической близости. В этих программах четко прослеживаются параллели к созданному в рамках концепции преодоления страха тренингу уверенности. Упомянутые программы тренингов сообщают об определенных успехах, достигнутых в этой области. Однако эти высказывания базируются не на эмпирических исследованиях, а лишь на кажущейся обоснованности. Когда и при каких условиях тренинги

являются действительными, а когда их не следует применять – все это еще недостаточно выяснено. Еще одним ограничением таких программ является аспект инициализации социальных контактов. Существующие программы тренинга социальных навыков больше всего делают акцент на новых отношениях. Это необходимый исходный пункт для большинства одиноких людей. Однако большое значение имеют также навыки углубления отношений и умение улаживать проблемы. Уверенность в себе, бесконфликтность и открытость наиболее важны при решении данной задачи. Необходимо попытаться идентифицировать специфические навыки и исследовать условия их адекватного применения, условия, которые облегчают переход к более близким отношениям. Одиночество, которое возникает в результате завершения значимых социальных отношений, отличается от одиночества, обязанного своим возникновением дефициту социальных связей или проблемам, появившимся в уже существующих отношениях (Тихонов, 2006).

Программа Вейса. Вейс и его коллеги разработали программы, семинары, касающиеся одиночества, обязанного своим возникновением разрыву брачных отношений или потере близких людей. На семинарах была сделана попытка смягчить чувства смятения, сомнения в себе и покинутости. Несмотря на то, что не было опубликовано никаких исследований, касающихся эффективности метода лечения, участники этой программы оценили ее положительно. Субъективная оценка все же не является достаточным индикатором эффективности этой программы. Вейс также обнаружил, что в то время, как контакт между представителями противоположных полов влиял на разведенных положительно, то совместное пребывание вдов и вдовцов приносило только вред. Таким образом, любая программа должна учитывать специфику той или иной адресной группы.

Когнитивные программы. В основе когнитивных программ лежит убеждение, что психические трудности и связанные с ними аффективные состояния и их продолжительность в основном определены когнитивными процессами. Эффективным способом преодоления этих трудностей является осознание недостатков собственного мышления, вскрытие дисфункциональных мыслей и их модификация. Основная особенность когнитивных программ заключается в том, что пациентов учат распознавать автоматизм мышления и рассматривать такие мысли как гипотезы, требующие проверки, а не как факты. Следует заметить, что существует мало программ когни-

тивного происхождения, явно направленных на предупреждение одиночества. Чаще всего при помощи когнитивно-бихевиоральной терапии пытаются решить проблему дефицита уверенности в собственных силах при общении, либо ее использовали для тренинга навыков самоутверждения. Когнитивно-бихевиоральная методика может применяться в рамках решения проблем не только к взрослым, но к детям и подросткам. Обучившись такой методике, люди становятся социально умелыми и уверенными в себе. Однако в любом случае необходимы проверенные на практике исследования по эффективности различных способов медицинского вмешательства. Многообразие факторов, которые приводят к одиночеству, должно соответствовать многообразию стратегий медицинского вмешательства.

Программа Янга. Янг также разработал детальную программу терапии одиночества в рамках своей клинической работы с хронически одинокими людьми. Он определяет одиночество как отсутствие удовлетворительных социальных отношений, сопровождаемое симптомами психического расстройства, которое связано с действительным или воображаемым отсутствием таковых. Программу Янга можно охарактеризовать как когнитивно-бихевиоральную терапию. Одиночество и связанные с ним психические расстройства можно преодолеть, изменяя лежащие в основе чувств и поведенческих коррелятов собственные мысли, представления и интерпретации. Точка зрения человека на его отношения в обществе – вот самая важная детерминанта удовлетворенности человека своими связями и, следовательно, меры испытываемого им чувства одиночества. Янг развил тщательно сформулированный, теоретически обоснованный подход к лечению пациентов, испытывающих одиночество. В контексте этого подхода и в целях терапевтической работы одиночество рассматривалось как развивающийся процесс социальной активности. Это наблюдение нашло свое теоретическое подтверждение в двух основных положениях:

1. Существуют иерархически упорядоченные уровни установления социальных контактов и способов преодоления одиночества у хронически одиноких людей.

2. Следует составить определенный набор когнитивных, эмоциональных и бихевиоральных кластеров одиночества, которые соответствуют этим уровням.

Работая с хронически одинокими пациентами, Янг выделил несколько стадий в становлении отношений и в преодолении одиноче-

ства. Чтобы достичь высших стадий, необходимо уметь управлять предыдущим уровнем.

Главные цели на каждой из шести стадий таковы:

1. Преодолеть тревогу и печаль, вызванные одиноким времяпровождением.

2. Чем-то заняться вместе с немногими случайными друзьями.

3. Открыться перед другом, заслуживающим доверия, и сделать этот процесс взаимным.

4. Встретить потенциально близкого, подходящего партнера (обычно представителя противоположного пола).

5. Постепенно углублять интимные отношения с подходящим партнером, особенно через откровенность и сексуальный контакт.

6. Взять на себя эмоциональные обязанности перед интимным партнером на относительно длительный срок.

По мысли Янга, высшие уровни преодоления одиночества гораздо сложнее низших, поэтому пациенты, которые хотят достичь высших его уровней, должны научиться контролировать низшие уровни, прежде чем им удастся достигнуть этой цели.

Программа Примакова. В программе Примакова одинокая жизнь рассматривается в позитивном ключе. Утверждается, что необходимо признать определенные преимущества уединенного проживания и их использовать, тем самым снижая чрезмерную зависимость от других и защищая себя от гнета одиночества. В противовес традиционным нормативам и доктринальным ожиданиям, что только брак может гарантировать признанное и успешное существование, Примаков выдвинул тезис, что одинокое проживание точно так же, как и брак, способно принести человеку удовлетворение и позитивное жизненное восприятие. Подчеркивание автономии индивида, его независимости от других – центральная ориентация программы Примакова. Программа базируется на идеях когнитивно-бихевиоральной терапии и предполагает изменение мыслей, эмоций и поведения, взятие их под свой контроль. Дисфункциональные мысли и поведение изменяются таким образом, что утверждают стремление к одинокому проживанию. Существенным положительным моментом программы можно назвать формирование понимания того, что отношение к себе самому может быть таким же ценным, многосторонним и удовлетворительным, как и отношение к другим, и что возможность уединенной жизни позволяет преодолеть стрессовую зависимость от других. Систематических данных об эффективности

этой программы нет, поэтому ее следует применять для профилактической работы, использовать для преодоления временного, ситуативного одиночества.

Программа Бернса. Бернс также занимался вопросами преодоления одиночества и представил свою программу. Теоретической основой этой программы является концепция когнитивно-бихевиоральной терапии. Методически программа Бернса похожа на программу Примакова, однако что касается содержания, то она отличается тем, что направлена больше на противоположный полюс, на развитие социальных связей. Вначале устанавливается различие в понимании фенотипов одиночества и уединения. Затем показываются возможности тренинга социальных навыков. Основной задачей Бернса являлось подвести читателя к тому, чтобы тот стал активно заниматься собой, чтобы устранить односторонние и разрушающие мысли, ощущения и поведение и чтобы стать открытым для контактов с другими. Программа Бернса, однако, обладает некоторой однобокостью, которая проистекает из того, что Бернс в своих примерах и упражнениях исходит из интересов тех, кто разочаровался в своем партнере либо не смог построить удовлетворительных партнерских отношений. Тем самым учитывается, без сомнения, большая, но лишь отдельная адресная группа одиноких людей. Анализ программы показывает, что на переднем плане стоит прежде всего прагматический аспект. Хотя Бернс пытался на многочисленных примерах из своей практической работы обосновать эффективность программы, систематических данных ее эффективности нет.

Программа Вольфа. Немецкий ученый Вольф также подготовил программу, посвященную преодолению одиночества. Работа содержит конкретно сформулированные задания и упражнения для преодоления одиночества с учетом психологических исследований. Метатеоретическими рамками изложения этой работы вновь является концепция когнитивно-бихевиоральной терапии. Программа содержит конкретные указания по сознательному формированию своего внешнего вида, мимики, осанки, взгляда, а также позитивного мышления о себе и о других. На основе наглядных примеров формулируются легко внушаемые правила поведения, которые могут быть использованы в качестве запоминающихся образцов в апробациях новых перспектив.

Программа Вольфа, как и программа Бернса, построена на самостоятельном изучении и предназначена только для тех людей, у ко-

торых есть воля и упорство победить свое повседневное одиночество. Можно проследить параллели с концепцией Примакова, однако уединение понимается не как альтернатива одиночеству, а как необходимое условие его преодоления. Так как программа представлена в качестве книги для самостоятельного изучения, то естественно, что данных об ее эффективности нет. Одиночество в данной концепции представлено как индивидуальная когнитивная проблема. Все же в этом отношении не существует никакой навязанной индивидуализации. Программа в достаточной мере учитывает факторы окружения.

4.3. Эмпирические исследования представлений о психологии одиночества

Измерение одиночества

Существует два основных подхода к проблеме диагностики одиночества: одномерный и многомерный. При одномерном подходе одиночество рассматривается как единое явление, ключевым измеряемым признаком которого выступает интенсивность его переживания. Многомерный подход концептуализирует одиночество как многогранное явление, не сводимое к одной размерности. Такой подход концентрирует внимание на различиях переживания одиночества у разных индивидов (Тихонов, 2006).

В рамках подхода был разработан ряд методик. Так, Эдди сконструировал систему, состоящую из 24 пунктов, характеризующих разную степень интенсивности одиночества. Примерами пунктов указанной системы могут быть пункты типа: «Я чувствую себя покинутым», «Я испытываю чувство пустоты» и т.п. Имея перечень таких пунктов, обследуемые характеризуют: 1) самих себя (самооценка); 2) свое представление о том, как их воспринимают в этом плане окружающие (отраженная самооценка); 3) свой идеал (идеальная самооценка). В указанных исследованиях не было выявлено никакой зависимости между показателями одиночества и социометрическим статусом по критерию популярности.

Кроме указанной шкалы были разработаны подобные шкалы измерения одиночества: 1) Сизенвейном – 75 пунктов; шкала оценки из 4 пунктов: «часто», «иногда», «редко», «никогда»; 2) Бредли – 38 пунктов; шкала оценки Ликерта из 6 пунктов; 3) Пелутцианом и Эл-

лисоном – 7 пунктов; шкала оценки из 4 пунктов; 4) Янгом – 18 пунктов; возможен выбор 4 ответов – от 0 до 3 баллов.

*Шкала одиночества. Опросник Д. Рассела, Л. Пепло,
М. Фергюсона*

Данная методика предназначена для исследования уровня субъективного ощущения человеком своего одиночества. Выявляемое состояние одиночества может быть связано с тревожностью, социальной изоляцией, депрессией, скукой. Необходимо различать одиночество как состояние вынужденной изоляции и как стремление к одиночеству, потребность в нем.

Работая в рамках многомерного подхода, Бельшер модифицировал систему измерения, сконструированную Брэдли, и показал, что ее тотальная шкала определяет лишь «психологические аспекты одиночества». Для измерения социологических компонент одиночества к шкале Брэдли были добавлены пункты из ранее созданных шкал измерения отчуждения и аномии. В итоге получилась шкала из 60 пунктов, отвечая на которые, обследуемые должны указать, как часто они переживают состояние, описанное в каждом пункте, при помощи оценочной шкалы Ликерта, имеющей 6 градаций. Таким образом, указанная диагностическая процедура позволяла измерить три размерности одиночества: глобальное одиночество, отчуждение и аномию (Тихонов, 2006).

Также разработаны системы: 1) Шмидта – 60 пунктов; форма ответов: истинно – ложно; размерности: дружба, романтические сексуальные связи, семейные связи и отношения в сообществе; 2) Джонг-Гирвельд – 38 пунктов; оценочная шкала Ликерта из 6 пунктов; размерности: типы недостающих связей, механизмы приспособления и защиты, перспективы на будущее и личностные способности.

Наиболее употребительная шкала для измерения одиночества была разработана (в рамках одномерного подхода) Дэниелом Расселом с сотрудниками. Она включает 10 позитивно и 10 негативно сформулированных пунктов. Обследуемый должен указать, как часто он испытывал состояние, описанное в каждом из 20 пунктов, после этого подсчитывается общий балл.

Согласно теории психологических систем В.Е. Ключко психологию одиночества следует изучать как форму существования открытой саморазвивающейся системы, в которой происходит увеличение уровней сложности, добавляются новые измерения (Ключко, 2005).

Согласно транстемпоральному подходу О.В. Лукьянова смысл обнаруживается в симфонизации различных темпоральностей, осуществляемой в актуальной темпоральности (Лукьянов, 2009). В этом случае важна не только форма осуществления, но и интенциональность и респонзивность. Для эмпирических исследований представлений людей об одиночестве это означает, что к методам сбора данных следует прибавить методы интерпретации данных. К сожалению, часто методам сбора данных уделяется гораздо большее внимание.

Рассмотрим с этой точки зрения шкалу одиночества. Опросник предложен тремя авторами: Д. Расселом, Л. Пепло, М. Фергюсоном. Инструкция говорит нам о том, что эта методика сбора данных направлена на субъективную оценку человеком частоты проявления ситуаций, подразумевающих одиночество, в виде ряда утверждений.

Инструкция: «Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Выбранный вами вариант отметьте знаком «+» в тестовом бланке».

Опросник составлен из следующих утверждений:

Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку.

Мне не с кем поговорить.

Для меня невыносимо быть таким одиноким.

Мне не хватает общения.

Я чувствую, что никто действительно не понимает меня.

Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне.

Нет никого, к кому я мог бы обратиться.

Я сейчас больше ни с кем не близок.

Те, кто меня окружают, не разделяют мои интересы и идеи.

Я чувствую себя покинутым.

Я не способен раскрепощаться с теми, кто меня окружает.

Я чувствую себя совершенно одиноким.

Мои социальные отношения и связи поверхностны.

Я умираю по компании.

В действительности никто как следует не знает меня.

Я чувствую себя изолированным от других.

Я несчастен, будучи таким отверженным.

Мне трудно заводить друзей.

Я чувствую себя исключенным и изолированным другими.

Люди вокруг меня, но не со мной.

Выделим основные смыслы, имплицитно заложенные в этом опроснике: несчастье, отсутствие собеседника, невыносимость, недостаточность, непонимание, бесплодное ожидание, беспомощность, отдаленность, неразделенность интересов, покинутость, закрепощенность, абсолютность одиночества, поверхностность отношений, тоска, неизвестность, изоляция, отверженность, трудность, исключенность, несовместность.

Какие измерения не достраиваются и отражаются этими смыслами?

Объективная, содержательная бедность жизни – поверхностность отношений, тоска, трудность.

Неорганизованность и бедность жизненного пространства – изоляция, недостаточность, бесплодное ожидание, невыносимость, отдаленность.

Социальная бедность – отсутствие собеседника, исключенность, несовместность, отверженность.

Ценностные нарушения – абсолютность, неразделенность интересов

Исходя из этого анализа, мы можем видеть, что в опроснике подразумеваются как смыслы одиночества, зависящие от человека, от его воли и осознания, так и смыслы, зависящие от жизненной ситуации. То есть данные, полученные с помощью этого опросника, не могут быть достаточно точными в отношении психологии одиночества. Нельзя сказать на их основании, имеем ли мы дело с данностями одиночества или с личностями, делающими себя одинокими. Различия в выборках по данным этого опросника могут подразумевать как одиночество, связанное с катастрофическими изменениями в жизненном мире человека, так и индивидуальные личностные дефициты.

С точки зрения транстемпоральной психологии ценность таких данных имеет похожую оценку. Равнозначно участвуют различные темпоральности (уровни организации), поэтому мы не можем узнать с помощью этого теста, обусловлено ли одиночество процессом историческим, процессом саморазвития, сферой отношений или динамикой самоидентичности.

Данные, полученные с помощью этого теста, требуют уточнения.

В качестве методики получения уточняющих данных может использоваться тест смысловых ориентаций (Александрова, 2001). Этот тест подразумевает различие представлений о психологии одиночества. Человек, более близкий к ноогенному неврозу, одинок не в силу обстоятельств, а в силу неспособности обнаружить смысл жизни и достичь удовлетворенности жизнью.

Глава 5

ПСИХОЛОГИЯ ОДИНОЧЕСТВА В КОНТЕКСТЕ ПРОБЛЕМЫ ИДЕНТИЧНОСТИ

5.1. Одиночество и идентичность в проблематике развития

Человек есть всегда кто-то конкретный: мужчина или женщина, представитель какой-либо возрастной группы, расы, национальности, этнической группы, профессии, определенной религиозной конфессии, политической партии и т. п. Обойти стороной указанные различия – означает неоправданное сужение проблемы, а следовательно, и ее неполное рассмотрение.

Каковы смыслы и особенности представлений о психологии одиночества в контексте возрастных и гендерных различий? Где коренятся истоки одиночества отдельного человека? Каковы особенности одиночества на разных возрастных этапах? Что способствует его формированию?

Существует множество теорий психического развития, по-разному объясняющих его механизмы (Гамезо, 1999; Крайг, 2000; Мухина, 2000). Приведем краткое описание наиболее популярных теорий развития.

Большое влияние на возникновение первых концепций детского развития оказала теория Ч. Дарвина, впервые четко сформулировавшая идею о том, что развитие, генезис, подчиняется определенному закону. Затем Э. Геккель и Н. Мюллер сформулировали знаменитый биогенетический закон: в ходе внутриутробного развития животное или человек повторяет кратко те стадии, которые проходит данный вид в своем филогенезе.

В самой биологии этот закон встретил критику.

С. Холл сформулировал подобный закон для послеутробного развития. Основания этой концепции связаны с наблюдениями за детьми. Существовали и другие обоснования этого закона: например, процессы развития рисунка в истории человечества и в детстве очень схожи, процесс овладения речью ребенком связывали с исто-

рическим развитием (указательный жест, обрывки слов, простые предложения и т. д.).

Теории психического развития, связанные с идеей повторяемости в этом развитии истории человечества, принято называть теориями рекапитуляции, они опираются на идею преформизма.

С появлением трудов Э. Торндайка и И.П. Павлова перестала господствовать идея связывания психического развития только с развертыванием инстинктов. И.П. Павлов показал, что существуют и приобретенные формы поведения, в основе которых лежит условный рефлекс или ряд условных рефлексов. Развитие человека стало сводиться к проявлениям инстинктов и дрессуре. Опыты В. Келера на обезьянах привели к открытию интеллекта у человекообразных обезьян. На этой почве стали появляться теории, согласно которым психика в своем развитии проходит три этапа: инстинкта, дрессуры и интеллекта. Эти взгляды хорошо прослеживаются в теории развития К. Бюллера. Под влиянием З. Фрейда он выдвинул в качестве основного принципа развития всего живого принцип удовольствия.

К. Бюллер связывал три ступени развития, их возникновение не только с созреванием мозга и усложнением отношений с окружающей средой, но и с развитием аффективных процессов, с развитием переживания удовольствия, связанного с действием. На первом этапе (инстинкта) удовольствие наступает в результате удовлетворения инстинктивной потребности, т.е. после выполнения действия. Появилось понятие «функциональное удовольствие». Но существует еще предвосхищающее удовольствие, которое появляется на этапе интеллектуального решения задачи. При изучении ребенка с помощью зоопсихологического эксперимента (опыты В. Келера) было замечено сходство примитивного употребления орудий труда у человека и обезьян. Это использование эксперимента в детской психологии было важным шагом в развитии ее как науки. И хотя К. Бюллер сам критиковал биогенетическую концепцию, его отождествление этапов развития ребенка со ступенями развития животных еще более укрепило концепцию рекапитуляции.

И в современных теориях развития сторонники биологизаторских взглядов, отводя ведущую роль в развитии личности человека его природно-биологическому началу, полагают, что основные психические свойства личности как бы заложены в самой природе человека, определяющей его жизненную судьбу. Генетически запрограммированными они считают интеллект, аморальные черты харак-

тера и др. Допущение преформизма мы видим и в теории Ж. Пиаже, который считает, что созревание ума выглядит как нечто биологически детерминированное, и у представителей гуманистической психологии. А. Маслоу, подчеркивая врожденный компонент гуманных потребностей человека (любовь, симпатия, уважение), доказывает, что они имеют инстинктивную природу, специфическую для человеческого рода (Мухина, 2000).

Противоположный подход к развитию психики ребенка наблюдается в социологизаторском (социогенетическом) направлении. Его истоки – в идеях философа XVII в. Джона Локка. Он считал, что ребенок появляется на свет с душой чистой, как восковая доска (или чистый лист бумаги). На этой доске воспитатель может написать все, что угодно, и ребенок, не отягощенный наследственностью, вырастет таким, каким его хотят видеть близкие взрослые.

Акцентируя в противовес «биологизаторам» другой фактор – социальный, авторы социогенетических концепций полагают, что в поведении человека нет ничего врожденного и каждое его действие – это лишь продукт внешней стимуляции. Отсюда, манипулируя внешними раздражителями, можно «изготовить» человека любого склада. Представителем этой концепции является американский психолог Дж. Уотсон. Он начал свою научную революцию, выдвинув лозунг: «Хватит изучать то, что человек думает; давайте изучать то, что человек делает!» На передний план в исследовании научения, после вхождения в американскую психологию идеи проведения строгого научного эксперимента, по примеру опытов И.П. Павлова выступила идея сочетания стимула и реакции, условных и безусловных стимулов: был выделен временной параметр этой связи. Так возникла ассоцианистическая теория научения (Дж. Уотсон, Э. Газри).

Когда внимание исследователей привлекли функции безусловно-реактивной связи, возникла концепция научения, в которой главный акцент был сделан на значении подкрепления. Это были концепции Э. Торндайка и Б. Скиннера, получившие название «бихевиоризм». Поиски ответов на вопрос: зависит ли научение, т.е. установление связи между стимулом и реакцией, от таких состояний испытуемого, как голод, жажда, боль, получивших в американской психологии название драйва, привели к более сложным теоретически концепциям научения – концепциям Н. Мюллера и К. Хала.

Особым образом преломилась в сознании американских психологов еще одна идея эксперимента Павлова – идея построения нового поведенческого акта в лаборатории, на глазах экспериментатора. Она вылилась в идею «технологии поведения», его построения на основе положительного подкрепления любого акта, выбранного по желанию экспериментатора поведения (Б. Скиннер). Столь механистический подход к поведению полностью игнорировал необходимость ориентировки субъекта в условиях собственного действия, т.е. психического акта.

В классическом бихевиоризме проблема «развитие ребенка» специально не акцентируется – там есть лишь проблема научения на основе наличия или отсутствия подкрепления под влиянием среды.

Таким образом, в социогенетических теориях в качестве основного фактора развития психики рассматривалась среда, активность ребенка не учитывалась.

Серьезный вклад в разработку проблемы о движущих силах психического развития внесли советские ученые. Остановимся на них подробнее.

Так, например, Л.С. Выготский разработал учение о возрасте как единице анализа детского развития. Он предложил иное понимание хода, условий, источника, формы, специфики и движущих сил психического развития ребенка, а также переходы между ними в ходе онтогенеза; он выявил и сформулировал основные законы психического развития ребенка. Заслуга Выготского состоит в том, что он первым применил исторический принцип в области детской психологии.

Согласно Выготскому, высшие психические функции возникают как форма коллективного поведения ребенка, как форма сотрудничества с другими людьми и лишь впоследствии они становятся индивидуальными функциями самого ребенка. Так, например, сначала речь – средство общения между людьми, но в ходе развития она становится внутренней и начинает выполнять интеллектуальную функцию (Мухина, 2000).

Выготский подчеркивал, что с возрастом меняется отношение к среде, а следовательно, меняется и роль среды в развитии. Он считал, что влияние среды надо рассматривать не абсолютно, а относительно, так как оно определяется переживаниями ребенка. Выготский сформулировал ряд законов психического развития ребенка:

- закон временной структуры развития;
- закон метаморфозы в детском развитии;

- закон неравномерности детского развития;
- закон развития высших психических функций.

Специфика детского развития состоит в том, что оно подчиняется не действию биологических законов, как у животных, а действию общественно-исторических законов. Биологический тип развития происходит в процессе приспособления к природе путем наследования свойств вида и путем индивидуального опыта. У человека нет врожденных форм поведения в среде !!!(следовательно, одиночество как и другие психологические особенности поведения, не является биологически обусловленным). Его развитие происходит путем присвоения исторически выработанных форм и способов деятельности.

Не меньшего внимания заслуживает концепция Д.Б. Эльконина, который предложил закон чередования, периодичности разных типов деятельности: за деятельностью одного типа – ориентация в системе отношений – следует деятельность другого типа, в которой происходит ориентация в способах употребления предметов. Каждый раз между этими двумя типами ориентации возникают противоречия, которые и становятся причиной развития. Все эпохи детского развития построены по одному принципу: они открываются ориентацией в сфере человеческих отношений. Действие не может развиваться, пока оно не будет встроено в новую систему отношений ребенка с обществом. Пока интеллект не поднялся до определенного уровня, не может быть новых мотивов.

Развивая идеи Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконин рассматривал каждый психологический возраст на основе следующих критериев:

- социальная ситуация развития – система отношений, в которую ребенок вступает в обществе, то, как он ориентируется в системе общественных отношений, в какие области общественной жизни он входит;
- ведущий тип деятельности – основной тип деятельности в данный возрастной период;
- основные новообразования развития – новые достижения в развитии, перерастающие социальную ситуацию и ведущие к ее «взрыву» – кризису.

Одной из новейших является теория развития психики по В.С. Мухиной. Она предлагает подход к пониманию механизмов развития и бытия личности через идентификацию и обособление (Мухина, 2000):

- идентификация – механизм присвоения одним индивидом всесторонней человеческой сущности;

– обособление – механизм отстаивания индивидом своей природной и человеческой сущности.

Идентификация и обособление – это равноценно значимые и одновременно диалектически противоречивые основополагающие элементы единого механизма, развивающего личность и делающего ее психологически свободной. Производные от этой основной пары (конформность–самостоятельность, сопереживание–зависть и др.) получают свое развитие в специфически социальных ситуациях: из ситуативно возникающего поведения в определенных условиях складываются свойства личности. Превалирующий член пары определяет структуру личностных характеристик. В крайнем выражении каждый член пары асоциален.

Важно отметить, что практически все ведущие отечественные психологи рассматривают психическое развитие в единстве с развитием личности, хотя они видят специфику развития как собственно психики, так и личностного развития. С.Л. Рубинштейн отмечал, что индивидуальные свойства психики – это не одно и то же, что и личностные свойства индивида. Вместе с тем проблема психики есть проблема личности.

Такое понимание личности требует рассмотрения ее во всей вплетенности в процесс онтогенетического развития – развития психики в непрерывном единстве со становлением, развитием личности, ее познавательных, эмоциональных и мотивационных компонентов, потому что не существует какого-то «чистого» психического развития, ибо общество ставит, задает нормы этого развития, в которых и интегрируется личность, происходит формирование особых социальных связей и отношений растущего человека, его социальной позиции, его сознания и самосознания, интеллектуальной и социальной активности. Данный тезис представляется нам весьма актуальным в свете построения концептуальной основы настоящего исследования, ибо одиночество рассматривается нами именно как психосоциальный феномен.

Понимая связь развития психики и личности, психологи (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн) сформулировали *личностный принцип* изучения психических процессов и состояний человека, требующий изучать их как процессы и состояния личности, потому что в ходе онтогенеза происходит превращение психических процессов в психические свойства личности (Солодилова, 2005).

Таким образом, в современной психологии сложился вполне определенный подход к развитию психики, становлению личности – это не смешение личностных и индивидуально-психологических особенностей человека, а понимание неразделенности, целостности процесса отогенетического развития, где взаимно детерминированы развитие психики и развитие личности. То есть онтогенез как целостный цикл индивидуального развития человека обусловлен биологической, социальной и онтогенетической программами. В результате реализации этих программ проявляется диалектическая связь организма и среды. Видовая генетическая программа филогенетически обусловлена; рождение человека уже заложено филогенетической программой. Онтогенетическая же программа социально детерминирована.

На протяжении жизни человека происходит взаимодействие указанных программ с преобладанием той или иной в разные возрастные периоды. Сочетанием генетической, социальной, онтогенетической программ обуславливаются психофизиологические, психические, индивидуально-типические особенности человека как личности и субъекта деятельности. Социальная программа – влияние жизненных условий на человека: среды обитания, общественного строя, национальной принадлежности и пр. Онтогенетическая программа – это развитие человека как индивидуальности в разные возрастные периоды его жизни (Солодилова, 2005).

Кроме описанных биогенетического и социогенетического, А.Г. Асмолов, анализируя теоретически возможные подходы, объясняющие развитие человека, выделяет еще и третий – персоногенетический (Асмолов, 1996). Во главу угла он ставит «проблемы активности, самосознания и творчества личности, формирования человеческого «Я», борьбы мотивов, воспитания индивидуального характера и способностей, самореализации личностного выбора, непрерывного поиска смысла жизни в ходе жизненного пути индивидуальности».

К названным подходам можно добавить теории когнитивного направления. Они занимают промежуточное направление между биогенетическими и социогенетическими теориями, поскольку ведущими детерминантами развития считают и генотипическую программу, и условия, в которых эта программа реализуется. Поэтому уровень развития (уровень достижений) обуславливается не только разверткой генотипа, но и социальными условиями, благодаря которым происходит когнитивное развитие ребенка (Крайг, 2000).

Последующий теоретический анализ перечисленных выше теорий развития позволил вскрыть возрастные особенности одиночества. Так или иначе каждая из теорий, по-разному объясняя движущие силы и условия психического развития личности, дает уникальную возможность рассмотреть и увидеть причины, формы, психологические особенности одиночества индивида, возникающие или усугубляющиеся в те или иные возрастные периоды. Нами было выявлено, что чувство одиночества не есть врожденное качество индивида, но формируется при жизни (Гизатуллина, 2009). Однако откуда оно возникает? Что является предпосылкой одиночества как психосоциального феномена? В какие возрастные периоды оно усиливается? В какие поведенческие акты оно трансформируется? Можно ли избежать одиночества?

В настоящем разделе данной главы представлен анализ возрастных особенностей одиночества, на основе которого мы находим ответы на поставленные вопросы.

В психологии развития существует специальное понятие возрастных нормативных жизненных кризисов, которое подчеркивает, что критические периоды и социальные переходы обычно сопровождаются какой-то психологической перестройкой (Абрамова, 1997; Кулагина, 2003; Малкина-Пых, 2005). Какой бы болезненной ни казалась эта перестройка, для данной фазы развития она закономерна, статистически нормальна. Зная соответствующие биологические и социальные законы, можно достаточно точно предсказать, в каком возрасте индивид данного общества столкнется с теми или иными проблемами, как эти проблемы связаны друг с другом, от чего зависит глубина и длительность кризиса и каковы типичные варианты его разрешения. Именно в периоды возрастных кризисов имеет смысл искать причины обострения чувства одиночества личности, что находит подтверждение в большинстве теорий развития, предложенных известными учеными-психологами (Малкина-Пых, 2005).

В отечественной психологии термин «возрастной кризис» был введен Л.С. Выготским и определен как целостное изменение личности ребенка, регулярно возникающее при смене стабильных периодов. По Выготскому, возрастной кризис обусловлен возникновением основных новообразований предшествующего стабильного периода, которые приводят к разрушению одной социальной ситуации развития и возникновению другой, адекватной новому психологическому облику ребенка. Механизм смены социальных ситуаций

составляет психологическое содержание возрастного кризиса.

Ряд исследователей считают кризисы нормативным процессом, необходимым элементом социализации, обусловленным логикой личностного развития и потребностью разрешения основного возрастного противоречия (З. Фрейд, Э. Эриксон, Л. Выготский, Л. Божович). Другие авторы видят в возрастных кризисах девиантное, злокачественное проявление индивидуального развития (С.Л. Рубинштейн, А.В. Запорожец).

Пристального внимания в контексте настоящего исследования заслуживает следующая особенность возрастного кризиса. Она заключается в том, «что человек всегда сам, и только сам может пережить события, обстоятельства и изменения своей жизни, породившие кризис. Никто за него этого сделать не может, как не может самый искушенный учитель понять за своего ученика объясняемый материал» (Малкина-Пых, 2005). Данная особенность уже была упомянута в описании философского аспекта проблемы одиночества. В частности, в философии Ж.-П. Сартра, в которой совершенно отчетливо представлено понимание обособленности человеческого бытия. Он утверждает, что мы совершенно одиноки в выборе своих поступков. «Я не в состоянии ни на кого переложить тяжесть принятия моего решения и ответственность за это решение. Я обречен выбирать сам» (Сартр, 1990).

«Но процессом переживания можно в какой-то степени управлять – стимулировать его, организовывать, направлять, обеспечивать благоприятные для него условия, стремясь к тому, чтобы этот процесс вел к росту и совершенствованию личности или, по крайней мере, не шел патологическим или социально неприемлемым путем, таким как алкоголизм, наркомания, токсикомания, формирование лекарственной зависимости, невротизации, психопатизация, суицидальное поведение» (Малкина-Пых, 2005). Вернемся опять к высказываниям Сартра: «Бесспорно, все это имеет место в жизни, но лишь как обстоятельства, при которых все-таки решаю я сам. Я могу последовать совету или нет, могу не подчиниться приказу, пренебречь общепринятой моралью, нарушить религиозную заповедь или табу. «Могу» – не в том смысле, что «мне за это ничего не будет», а в том, что в человеческой «натуре» не заложено наперед, как себя вести» (Сартр, 1990).

Таким образом, если рассматривать одиночество как психосоциальный феномен, то, на наш взгляд, переживание возрастных кризи-

сов оказывает существенное влияние как на зарождение чувства одиночества, так и его дальнейшее формирование. Кроме того, анализ теорий развития показал, что исследуемый феномен одиночества напрямую связан с таким важным психологическим понятием, как идентичность. Попытаемся теоретически обосновать данное предположение.

Наиболее удачное объяснение взаимосвязи данных понятий мы находим в эпигенетической теории личности Эрика Эриксона (Абрамова, 1997; Эриксон, 1996). Теория Э. Эриксона возникла из практики психоанализа. Принимая структуру личности З. Фрейда, он создал психоаналитическую концепцию об отношениях «Я» и общества. Если индивид отвечает ожиданиям общества, он включается в него и наоборот. Эти соображения легли в основу двух важных понятий его концепции – «групповой идентичности» и «эго-идентичности».

«Групповая идентичность» формируется благодаря тому, что с первого дня жизни воспитание ребенка ориентировано на включение его в данную социальную группу, на выработку присущего данной группе мироощущения. «Эго-идентичность» формируется параллельно с групповой идентичностью и создает у субъекта чувство устойчивости и непрерывности своего «Я», несмотря на те изменения, которые происходят с человеком в процессе его роста и развития.

По сравнению с другими понятиями, которые Эриксон ввел для восьми стадий психосоциального развития, идентичность описывается наиболее подробно. Термин «идентичность» (identity) объединяет теории глубинной психологии, когнитивной психологии и психологии эго. Ранний фрейдизм игнорировал важную роль эго, которое Эриксон считал «избирательным, интегрирующим, последовательным и упорным, играющим главную роль в функционировании личности. Концепция идентичности охватывает психологию, социологию и историю. В силу его сложности Эриксон избегал однозначного определения идентичности: «Я могу попытаться более явно представить суть идентичности, только рассмотрев ее с разных точек зрения. С одной стороны, ее можно отнести к сознательному ощущению личной идентичности; с другой – это бессознательное стремление к целостности личного характера. С третьей – это критерий для процесса синтеза эго. И, наконец, внутренняя солидарность с групповыми идеалами и групповой идентичностью» (Эриксон, 1996).

Э. Эриксон утверждает, что развитие ощущения идентичности имеет как психологический, так и социальный аспект. То же самое относится к изучаемому нами феномену одиночества, указанные аспекты которого были ранее исследованы.

Развитие чувства идентичности основано, в частности, на вере в тождественность и целостность мировоззрения других людей, мнение которых для данного человека существенно и чье мировоззрение он разделяет. Подобная вера укрепляет самооценку человека, дает ощущение солидарности с другими людьми, позволяя избежать психологических свойств, находящихся на противоположном полюсе, таких как сомнения, неуверенность, отчужденность и чувство одиночества.

Эриксон выделяет следующие аспекты идентичности:

Индивидуальность – сознательное ощущение собственной уникальности и собственного отдельного существования.

Тождественность и целостность – ощущение внутренней тождественности, непрерывности между тем, чем человек был в прошлом, и чем обещает стать в будущем; ощущение того, что жизнь имеет согласованность и смысл.

Единство и синтез – ощущение внутренней гармонии и единства, синтез образов себя и детских идентификаций в осмысленное целое, которое рождает ощущение гармонии.

Социальная солидарность – ощущение внутренней солидарности с идеалами общества и подгруппы в нем, ощущение того, что собственная идентичность имеет смысл для уважаемых данным человеком других людей и что она соответствует их ожиданиям и восприятию (Эриксон, 1996).

На наш взгляд, реализация индивидом всех аспектов идентичности выступает условием его успешной социализации. Развитие же негативной идентичности порождает диффузию идентичности, изоляцию, отчужденность и в том числе чувство одиночества. По нашему мнению, если человек самоценен, если он ощущает свою полезность для своих близких, для общества в целом, то, как следствие, это дает ощущение гармонии с самим собой и внешним миром. Избежать одиночества, если его рассматривать как вынужденную изоляцию от общества или как следствие нарушения социальных контактов, возможно – при условии реализации всех аспектов идентичности отдельной личностью. Безусловно, это сложная задача, но именно от ее успешного решения во многом зависит психическое

здоровье индивида. Решение ее лежит в смысловой сфере личности и сопряжено с колоссальной работой внутреннего «Я». «Уяснение человеком смысла того или иного отношения к миру не дается ему прямо и автоматически, но требует сложной и специфической внутренней деятельности оценивания своей жизни, решения «задачи на смысл» (Абульханова-Славская, 1991). Причем чем выше по иерархическим ступеням смысловые образования, тем труднее работа по их осознанию, поскольку все шире и неопределеннее становится область смыслопорождающей действительности, все сложнее и опосредствованнее те связи и отношения, из которых завязывается динамическая смысловая система.

Вот почему, с одной стороны, самые главные вопросы – о смысле жизни, любви, добра, зла и т. п. – требуют больших внутренних усилий человека в поисках ответа на них, а с другой стороны, сами эти ответы, если они, наконец, найдены, часто кажутся стороннему наблюдателю неопределенными, малозначительными (вспомним гамлетовское «Слова, слова, слова»), расплывчатыми» (Братусь, 1988, с. 88).

«Именно общие смысловые образования (в случае их осознания – личностные ценности), являющиеся, на наш взгляд, основными конституирующими (образующими) единицами сознания личности, определяют главные и относительно постоянные отношения человека к основным сферам жизни – к миру, к другим людям, к самому себе» (Братусь, 1988, с. 91).

Концепция идентичности становится в наши дни особенно популярной. В США и, возможно, во всем современном обществе кризис идентичности считается одной из главных жизненных проблем. Акцент нашей культуры на обширное образование и сложность большинства современных профессий делают развитие чувства идентичности особенно трудным, что влечет за собой массу негативных проявлений личности, включая чувство беспомощности, тревоги, депрессию и одиночество. Борьба за здоровое ясное чувство идентичности часто продолжается дольше периода отрочества и находит отражение в более поздних кризисах «среднего возраста».

В недавнем прошлом большинство детей перенимали роли своих родителей, моделируя свое поведение, основываясь на семейных традициях и общественных нормах. Они приобретали взрослые навыки, отношения и функции с раннего возраста. Профессия и призвание интегрировались в жизнь семьи. Сегодня ценности и соци-

альные роли постоянно изменяются, особенно в последние десятилетия. Отроческие идентификации и детский опыт оказываются явно недостаточными для разрешения задачи выбора карьеры и профессии (Эриксон, 1996). Одним словом, на каждом возрастном этапе развития человек сталкивается с рядом проблем, которые необходимо решать. Трудности, связанные с преодолением жизненных препятствий и собственно процессом социализации, и являются факторами, провоцирующими развитие чувства одиночества. Например, когда период детства заканчивается, подростки подходят к стадии, обозначенной Эриксоном «идентичность против спутанной идентичности» (*identity versus identity confusion*). Теперь дети интегрируют свой прежний опыт в единое целое. Их больше не устраивают детские ролевые модели и идентификации, и они пробуют новые. Основной вопрос данной стадии: кто я такой? Возникает новое ощущение идентичности эго.

Поскольку отрочество составляет переходный этап от детства к зрелости, Эриксон считает этот период решающим. Нередко подросток объявляет своеобразный психосоциальный мораторий и погружается в ролевое экспериментирование. В этот период сильное влияние имеют социальные ограничения и давление общества. Подросток, который страдает от некоторого смещения ролей, может испытывать трудности, придумывая подходящую для себя роль и стремясь занять в обществе значимое место. На данной стадии распространены сомнения в своей идентичности и сексуальной привлекательности. Неспособность «удержаться» и развить дальше чувство идентификации с индивидуальной и культурной ролевой моделью, которая бы вдохновляла и вела, может поставить человека в тупик и создать ощущение ненадежности. Еще одна распространенная реакция – сверхидентификация (вплоть до видимой потери идентичности) с молодежными кумирами и лидерами группировок. Молодой человек зачастую чувствует себя одиноким, тревожным и нерешительным. Вынужденный принимать важные для дальнейшей жизни решения, подросток ощущает свою неспособность воплотить их в реальность и порой даже отказывается такие решения принимать (Эриксон, 1996).

Переживание одиночества подростками сопровождается развитием ряда личностных новообразований и является обязательной составляющей комплекса психоэмоциональных реакций в ситуациях конфликта; в ряде личностных процессов одиночество служит психоло-

гическим стабилизатором или дестабилизатором эмоциональных реакций и т. д. Благодаря одиночеству подросток учится быть независимым от постоянного социального подкрепления.

В то же время одиночество затрудняет общение, препятствует установлению интимно-личностных отношений, затрудняет полноценные доверительные контакты, формирует негативный тип самовосприятия и приводит к ощущению психического надрыва, душевного нездоровья. Вот, пожалуй, самые негативные последствия одиночества подростков. Ощущение одиночества у подростков часто сопровождается чувством собственной никчемности, некомпетентности, ненужности, застенчивостью, неуверенностью в себе, низким уровнем самоуважения, склонностью к психической изоляции, уходу от действительности в мир мечты, часто отнюдь не добровольному, появлением чувства, что тебя никто не понимает, повышенной конфликтностью. Все перечисленное является, на наш взгляд, следствием развития негативной идентичности.

Юношеский возраст, считает Э. Эриксон, наиболее важный период развития, на который приходится основной кризис идентичности. За ним следует либо обретение «взрослой идентичности», либо задержка в развитии, т.е. диффузия идентичности. Интервал между юностью и взрослым состоянием, когда молодой человек стремится (путем проб и ошибок) найти свое место в обществе, Э. Эриксон назвал «психическим мораторием». Острота этого кризиса зависит как от степени разрешенности более ранних кризисов (доверия, независимости, активности и др.), так и от всей духовной атмосферы общества. Неопределенный кризис ведет к состоянию острой диффузии идентичности, составляет основу специальной патологии юношеского возраста.

Исследование возрастных аспектов одиночества обнаружило распространенный стереотип, который подчеркивает юношескую активность и социабельность и считает, что одиночество в юности встречается редко. Однако оказалось, что данный стереотип не соответствует действительности (Шагивалеева, 2003). Одиночество в юности – широко распространенное и интенсивно протекающее явление. Эмпирические данные показывают, что молодые люди в целом проявляют более высокую уязвимость по отношению к одиночеству, чем зрелые или пожилые люди. Находясь в ситуации экзистенциального надлома, молодые люди теряют традиционные ориентиры и собственную идентификацию. В результате повышается психологическая ранимость, а давление социального окружения ста-

новится особенно ощутимо. С точки зрения психологии личности эти эмпирические данные во многом ожидаемы. Юность предполагает психические изменения, которые способствуют появлению одиночества. Во многом это определяется объективными условиями: уходом из родительского дома, прекращением старых отношений, возрастанием интереса к смысложизненным вопросам, установлением связей с противоположным полом, вступлением в новые условия, связанные с учебой или профессией, образованием новой собственной идентичности. Высокая вариабельность и многогранность одиночества молодых вырастает из множества способствующих появлению этого феномена факторов, которые в общем можно разделить на три тематические части:

- факторы, вызывающие одиночество (расставание с родителями, физическое и психическое становление, когнитивное развитие, стремление к самостоятельности, стремление к значимости, реорганизация собственного «Я»);

- социальные структуры и культурные процессы (неодинаковые и маргинальные роли, чрезмерное отвержение и роль неудачника, чрезмерные ожидания и нереалистические нормы, социальные сравнения внутри молодежной субкультуры, борьба за независимость, изменение семейной структуры, неполноценные отношения между родителями и детьми, ограниченные или заблокированные возможности осмысленной занятости);

- личностные факторы (низкая самооценка, чувство бессилия, апатия и бесцельность, робость, эгоцентризм, скудные социальные навыки).

Многообразие форм одиночества в юности, таким образом, является результатом многообразия соответствующих факторов. Но среди всех безусловным является перевес фактора поиска собственной идентичности, как наиболее актуального в данный возрастной период. Надо признать, что названные факторы были в основном получены путем теоретической рефлексии, их эмпирическая валидность была зафиксирована только в моделях. Эмпирическое же подтверждение в большей степени демонстрируют личностные факторы. Поэтому вопрос о степени выраженности феномена одиночества в юности, на наш взгляд, объективно должен переходить в русло психологии индивидуальных различий.

Так или иначе и в последующие периоды возрастных кризисов можно без труда обнаружить взаимосвязь феномена одиночества

и идентичности. Но вместе с тем следует отметить, что наибольшего своего пика проблема поиска идентичности достигает в подростковом и юношеском возрасте (Шагивалеева, 2003; Шмелев, 2004). А потому именно в эти периоды возрастает риск провала человека в бездну одиночества. Хотя справедливости ради необходимо отметить, что и кризис середины жизни, и фаза старения таят в себе не меньшую опасность для возникновения чувства одиночества и последняя связана с той же проблемой развития идентичности, но уже имеющей свою специфику, характерную для указанных возрастных периодов. В середине жизни (40–45 лет) наступает критическая оценка и переоценка того, что было достигнуто в жизни к этому времени. Очень часто эта переоценка приводит к пониманию того, что «жизнь прошла бессмысленно и время уже потеряно». В результате доминирующими в общем фоне настроений становятся депрессивные состояния, зачастую сопровождающиеся чувством беспомощности и одиночества (Краснова, 2006; Мухиярова, 2006).

Старость не в меньшей степени обостряет чувство одиночества через развитие негативной идентичности. С точки зрения теории Э. Эриксона, конечной стадией жизненного цикла является психосоциальный конфликт «целостность против отчаяния». Основная потребность в этом периоде – убедиться в ценности прожитой жизни. Человек должен оглянуться назад и пересмотреть свои достижения и неудачи. Соответственно фокус внимания должен сдвинуться от будущего к прошлому. Это становится возможным только тогда, когда успешно завершались предыдущие стадии. Поздняя зрелость характеризуется достижением новой, завершенной формы эгоидентичности и цельности. Достижение человеком цельности основывается на подведении им итогов своей прошлой жизни и осознании ее как единого целого, в котором уже ничего нельзя изменить. Если человек не может свести свои прошлые поступки в единое целое, он завершает свою жизнь в страхе перед смертью и в отчаянии от невозможности начать жизнь заново.

Таким образом, чувство идентичности вбирает в себя способность человека интегрировать прошлые идентификации, существующие в настоящем импульсы, способности, навыки и возможности, предлагаемые обществом. «Эта идентичность – естественная уверенность человека в том, что внутренняя тождественность и целостность, подготовленные в прошлом, соответствуют тождественности и целостности личности, какой видят ее окружающие. Она

служит для человека вещественным доказательством его целостности и создает перспективу для будущей карьеры». Если речь идет о поздней взрослости, то в этом возрасте наступает ощущение интеграции эго, которое вбирает в себя принятие нами уникального жизненного цикла с его историей побед и поражений, поддерживает ощущения порядка и значительности в нашей личной жизни и в мире вокруг нас, так же как и новая, отличная от прежней, родительская любовь. Вместе с ощущением интеграции и целостности эго приходит осознание ценности другого образа жизни, даже совершенно отличного от нашего. Интеграция несет с собой перспективу – способность видеть человеческую жизнь в единстве и понимание человеческих проблем. Интеграция эго заключается в способности к «постнарциссической любви» (Эриксон, 1996). Те, кто в старости не достигает позитивной идентичности, впадают в отчаяние, которое проявляется в остро переживаемом чувстве беспомощности и одиночества, презрении к другим ценностям и их отрицании, страхе смерти.

Итак, ощущение идентичности не развивается без определенных физических, психических и социальных условий (описанных Эриксоном). Появление чувства идентичности не должно задерживаться, так как развитие последующих стадий зависит от него напрямую. Одним словом, укрепление чувства идентичности зависит от событий в прошлом, настоящем и будущем. Человек уже в детстве должен приобрести четкое ощущение идентификации.

Как видим, некоторые аспекты идентичности включают в себя чувство индивидуальности, целостности и тождества, ощущение синтеза и цельности и чувство социальной солидарности и, как уже говорилось выше, они прямо противоположны чувству одиночества. Недостаток же нормально развивающегося чувства идентичности является, по нашему мнению, одним из факторов возникновения чувства одиночества.

В большей части представлений о психологии одиночества доминирует взгляд, что склонность и чувствительность к одиночеству следует искать в детстве. Противоположная склонность и чувствительность к общности со всем человечеством, с обществом, миром также рождается в детстве. При этом, как правило, подразумевается, что ощущение одиночества и ощущение единства, гармонии с миром – космосом – не есть врожденные качества личности. Они формируются при жизни как условные рефлексy и закрепляются в соз-

нании индивида, оказывая существенное влияние на поведенческие функции и в целом на личностное развитие. Различие в теоретических представлениях связано с тем, что считается первичным (данностью): опыт единства, тогда индивидуация, отделение, усложнение и соответственно одиночество считается патологией, вызовом, задачей. Если самоорганизация человека считается данностью, то и тенденция к единству, интеграции, соответствию и балансу выступает в качестве заданности, задачи, цели и смысла.

К примеру, стремление к единению с другими людьми, по Фромму, формируется под влиянием *потребности в корнях*. Подразумевается, что корни должны быть «пущены» человеком в мир. Люди нуждаются в том, чтобы ощущать себя неотъемлемой частью мира. Согласно Фромму, эта потребность возникает с самого появления на свет, когда разрываются биологические связи с матерью (Фрейджер, 2007). К концу детства каждый человек отказывается от безопасности, которую обеспечивает родительская опека. В поздней взрослости каждый человек сталкивается с реальностью отрыва от самой жизни, когда приближается смерть. Поэтому на протяжении всей своей жизни люди испытывают потребность в корнях, основах, в чувстве стабильности и прочности, сходном с ощущением безопасности, которое в детстве давала связь с матерью. Наоборот, те, кто сохраняет симбиотические связи со своими родителями, домом или сообществом как способ удовлетворения своей потребности в корнях, не способны ощущать свою личностную целостность и свободу, но не освобождены от одиночества.

Одиночество выглядит начальным условием и в представлениях других идеологов психодинамического подхода. Согласно Хорни, главной в развитии ребенка является потребность в безопасности (Фрейджер, 2007; Хорни, 1996). В данном случае основополагающий мотив – быть любимым, желанным и защищенным от опасности или враждебного мира, т. е. не изолированным от мира других людей. Хорни считала, что в удовлетворении этой потребности безопасности ребенок полностью зависит от своих родителей. Если родители достигли необходимого уровня единства, проявляют истинную любовь и тепло в отношении к ребенку, обеспечивают ему НЕОДИНОЧЕСТВО, тем самым удовлетворяется его потребность в безопасности. Если поведение родителей препятствует удовлетворению потребности в безопасности, весьма вероятно патологическое развитие личности. Очевидно, что в таких представлениях одиночество и формирование

личности тесно связаны. Обратим внимание, что остается невидимым вопрос, который мы ставим в нашей работе и считаем главным: личность формируется на пути к одиночеству или в преодолении одиночества?

Базовое доверие, базальная враждебность, базальная тревога – такого рода феномены представлялись в прошлом веке основаниями для единства человека с миром или трагической борьбы за это единство.

Можно сказать, что согласно представлениям Э. Фромма, К. Хорни и многих других психологов, причиной возникновения чувства одиночества у ребенка являются его родители, их поведение и отношение, т.е. одиночество родителей изначально дано ребенку и он призван преодолеть его в своем индивидуальном случае. Одиночество первично.

5.2. Психология одиночества в контексте взросления и кризиса

С представлениями лидеров психодинамического в некоторой степени расходятся представления автора эго-психологии Эрика Эриксона (Фрейджер, 2007). Он предполагает две возможности – первичности одиночества и первичности единства. Если Хорни видит причины развития здоровой или невротической личности в отношениях ребенка с родителями, то Эриксон эти причины объясняет с позиций развития «эго», самоидентичности (таблица.).

Возраст	Нормальное развитие	Аномальное развитие
I. Раннее младенчество (0–1 г.)	<i>Базальное доверие:</i> взаимная любовь, привязанность, удовлетворение потребностей детей в общении и других потребностей	<i>Базальное недоверие:</i> плохое обращение матери с ребенком, пренебрежение, лишение любви, резкое отлучение от груди, эмоциональная изоляция
II. Позднее младенчество (1–3 г.)	<i>Самостоятельность (автономия):</i> уверенность в себе, ребенок смотрит на себя как на самостоятельного человека, но еще зависимого от родителей	<i>Сомнения в себе:</i> гипертрофированное чувство стыда, сомнения в своих способностях, непризнание, недостаточное развитие элементарных навыков, желание скрыть ущербность от людей
III. Раннее детство (3–5 лет)	<i>Активность (инициатива):</i> активное изучение внешнего мира, подражание взрослым, включение в поло-ролевое общение	<i>Пассивность (вина):</i> вялость, отсутствие инициативы, зависимость от других людей, подавленность, отсутствие признаков поло-ролевого общения

Продолжение таблицы

IV. Среднее детство (5-11 лет)	<i>Трудолюбие, прилежание:</i> выраженное чувство долга и стремление к достижениям, развитие познавательных и коммуникативных умений и навыков, постановка и решение реальных задач, ориентация на будущее	<i>Чувство собственной неполноценности:</i> слаборазвитые навыки, избегание сложных задач и ситуаций соревнования, ощущение обреченности на посредственное существование, ощущение затишья перед бурей, робкое поведение, комфортность
V. Половая зрелость (11-20 лет)	<i>Жизненное самоопределение:</i> развитие временной перспективы, самоопределение «каким быть», экспериментирование себя в разных ролях учения, четкая половая поляризация, формирование личности и мировоззрения, способность быть лидером и подчиненным	<i>Путаница ролей:</i> смешение и смещение временных перспектив (мысли не только о будущем, но и о прошлом), стремление разобраться в себе, отношениях с миром, поло-ролевая фиксация (смещение форм поло-ролевого общения), путаница в мировоззрении, неумение сочетать лидерство и подчинение
VI. Ранняя взрослость (20-40,45 лет)	<i>Близость к людям:</i> стремление к контакту с людьми, желание и способность посвящать себя другим людям, рождение и воспитание детей, любовь и работа, удовлетворенность личной жизнью	<i>Изоляция от людей:</i> избегание людей, особенно близких интимных отношений, трудность характера, неразборчивость в отношениях, непредсказуемость общения, первые симптомы психических расстройств
VII. Средняя взрослость (40-60 лет)	<i>Творчество (генеративность):</i> позитивная творческая работа над собой и другими людьми, зрелая, полноценная разнообразная жизнь, удовлетворенность семейными отношениями, обучение и воспитание нового поколения	<i>Застой (стагнация):</i> эгоизм, непродуктивность в работе, часто ранняя инвалидность, забота лишь о себе, всепрощение себя
VIII. Поздняя взрослость (60 и более)	<i>Полнота жизни:</i> постоянные раздумья о прошлом, его спокойная взвешенная оценка, принятие прошлой жизни такой, какой она была, понимание и принятие неизбежной смерти	<i>Отчаяние:</i> ощущение того, что жизнь прожита зря, что время летит слишком быстро, прошлое оценивается негативно, потеря веры в себя и других людей, боязнь смерти

В младенческом возрасте, по Эриксону, краеугольным камнем формирования здоровой личности является общее чувство *доверия*. Младенец, имеющий базальное чувство «внутренней определенности», воспринимает социальный мир как безопасное, стабильное место, а людей – как заботливых и надежных. Это чувство определенности лишь частично осознается в период младенчества, но обеспечивается вполне осознающей себя матерью и культурой.

Согласно Эриксону, степень развития у ребенка чувства доверия к другим людям и миру зависит от качества получаемой им материнской заботы. «Я полагаю, что матери формируют чувство доверия у своих детей благодаря такому обращению, которое по своей сути состоит из чуткой заботы об индивидуальных потребностях ребенка и отчетливого ощущения того, что она сама – тот человек, которому можно доверять, в том понимании слова «доверие», которое существует в данной культуре применительно к данному стилю жизни. Благодаря этому у ребенка закладывается основа для чувства «все хорошо»; для появления чувства тождества; для становления тем, кем он станет, согласно надеждам других» (Фрейджер, 2007).

Чувство доверия связано со способностью матери передавать своему ребенку чувство узнаваемости, постоянства и тождества переживаний, т. е. способности передавать НЕОДИНОЧЕСТВО. Эриксон также подчеркивает: младенцы должны доверять не только внешнему миру, но и миру внутреннему, они должны научиться доверять себе и в особенности должны приобрести способность к тому, чтобы их органы эффективно справлялись с биологическими побуждениями. Подобное поведение мы наблюдаем тогда, когда младенец может переносить отсутствие матери без чрезмерного страдания и тревоги по поводу «отделения» от нее.

Вопрос о том, что является причиной первого важного психологического кризиса, глубоко проанализирован Эриксоном. Он связывает этот кризис с качеством материнского ухода за ребенком, т.е. с данностью одиночества или данностью единства. Причиной кризиса является ненадежность, несостоятельность матери и отвержение ею ребенка. Это способствует появлению у него психосоциальной установки страха, подозрительности и опасений за свое благополучие. Данная установка направлена как на мир в целом, так и на отдельных людей; она будет проявляться во всей полноте на более поздних стадиях личностного развития. Эриксон также считает, что чувство *недоверия* может усилиться тогда, когда ребенок перестает быть для матери главным центром внимания; когда она возвращается к тем занятиям, которые оставила на время беременности (скажем, возобновляет прерванную карьеру), или рождает следующего ребенка. Наконец, родители, придерживающиеся противоположных принципов и методов воспитания, или чувствующие себя неуверенно в роли родителей, или те, чья система ценностей находится в противоречии с общепринятыми в данной культуре стилем жизни,

могут создавать для ребенка атмосферу неопределенности, двусмысленности, в результате чего у него появляется чувство недоверия. Согласно Эриксону, поведенческими последствиями подобного неблагополучного развития являются острая депрессия у младенцев и паранойя у взрослых (Фрейдджер, 2007).

Взросление в современном мире представляется в виде процесса идентификации и самоопределения. Юность – период особой чувствительности к миру взрослых. С одной стороны, мир взрослых становится близок к его присвоению, интеграции с ним, с другой – поведение взрослых часто не способствует этому, а, напротив, ограничивает возможности взросления, ограничивая или не развивая самостоятельность молодого человека. Недоступность мира взрослых в этом возрасте создает мощное напряжение, из-за которого часто возникают конфликты и поведение, усугубляющее изоляцию молодого человека от других людей.

Чувство идентичности вбирает в себя способность человека интегрировать прошлые идентификации, существующие в настоящем импульсы, способности, навыки и возможности, предлагаемые обществом. «Эта идентичность – естественная уверенность человека в том, что внутренняя тождественность и целостность, подготовленные в прошлом, соответствуют тождественности и целостности личности, какой видят ее окружающие. Она служит для человека вещественным доказательством его целостности и создает перспективу для будущей карьеры».

В ранней юности распространены сомнения в своей социальной и сексуальной привлекательности, чем обуславливается неустойчивость поведения и развития молодого человека. Неспособность «удержаться» в тенденции развития и продолжать развивать чувство идентификации с индивидуальной и культурной ролевой моделью, которая бы вдохновляла и вела, может поставить человека в тупик и создать ощущение ненадежности. Еще одна распространенная реакция – сверхидентификация (вплоть до видимой потери идентичности) с молодежными кумирами и лидерами группировок. Человек зачастую чувствует себя одиноким, тревожным и нерешительным. Вынужденный принимать важные для дальнейшей жизни решения, молодой человек ощущает свою неспособность воплотить их в реальность и порой даже отказывается такие решения принимать.

Большинство статей и публикаций, посвященных проблеме подросткового возраста, характеризуются некоей драматической рито-

рикой. Так ли опасен кризис подросткового возраста? Всегда ли он приводит к негативным последствиям? Все ли подростки в обязательном порядке должны вызывать беспокойство взрослых?

Многие социологические опросы показывают – нет. Определенная часть представителей этого возраста, безусловно, требуют к себе самого пристального внимания со стороны взрослых. Но все же не большинство. Подавляющее большинство детей хорошо приспособлены к жизни и не обязательно конфликтуют с родителями, сверстниками или учителями. Однако есть подростки, которые демонстрируют те или иные психологические нарушения, хотя и часто встречающиеся, но не чаще, чем в каком-либо другом возрасте. Исследования психологов показывают, что все негативные проявления в поведении этих подростков являются следствием кризиса взросления, формы которого могут быть самыми разными (Шмелев, 2004). В проблематике кризиса самоидентичности вопрос о психологии одиночества занимает решающее место. В часто выделяемых формах юношеских кризисов одиночество и отчуждение звучит главной темой:

- Делинквентность, асоциальность.
- Кризис идентичности и авторитетов.
- Переживание отчуждения.
- Нарциссические кризисы.
- Нарушение оценки своего физического облика.
- Нарушение полового развития.
- Суицидальные попытки.

В психологической науке под «*переживанием отчуждения*» понимают разные измерения развития и жизни: изменения восприятия самого себя (*деперсонализация*), других людей или окружающей обстановки (*дереализация*), которые субъективно выглядят как трансформация действительности или как утрата реальности. Деперсонализация – тревога, связанная с изменением собственного тела; симптомы – чувство отчуждения и связанное с ним беспокойство, субъективное ощущение неадекватности эмоциональных реакций.

Дереализация в рамках кризиса периода взросления проявляется в том, что подростки жалуются на то, что их никто не понимает, что они одиноки, не нашли своего места в жизни, не заслуживают уважения, не имеют собственного «Я» и т.д. Дереализация как переживание оторванности от мира делает одиночество подростка безнадежным и абсолютным. Ощущение бессмысленности своего существования актуализирует переживания одиночества, беспомощности, страха.

Вместе с тем очевидно, что существует относительное, обнадёживающее одиночество, которое сопровождает развитие ряда личностных новообразований и является *обязательной* составляющей комплекса психоэмоциональных реакций в ситуациях конфликта; в ряде личностных процессов одиночество служит психологическим стабилизатором или дестабилизатором эмоциональных реакций и т. д. Благодаря одиночеству подросток учится быть независимым от постоянного социального подкрепления.

Но и это относительное и развивающее одиночество затрудняет общение, препятствует установлению интимно-личностных отношений, не даёт установить полноценные доверительные контакты, формирует негативный тип самовосприятия и приводит к ощущению психического надрыва, душевного нездоровья. Ощущение одиночества у подростков часто сопровождается чувством собственной никчемности, некомпетентности, ненужности, застенчивостью, неуверенностью в себе, низким уровнем самоуважения, склонностью к психической изоляции, уходу от действительности в мир мечты, часто отнюдь не добровольному, появлением чувства, что тебя никто не понимает, повышенной конфликтностью (Шмелев, 2004).

Для выяснения остроты проблемы нами было проведено социологическое исследование (Гизатуллина, 2009). Было опрошено 132 учащихся 6–8-х классов школ г. Семей.

Опрос показал, что подавляющее большинство учащихся вполне адекватно воспринимают процесс своего взросления, ладят с родителями, дружелюбны по отношению к ним и окружающим, как взрослым, так и сверстникам, полны оптимизма и не чувствуют себя одинокими. И только ответы 27 ребят продемонстрировали некоторую неуверенность в себе и негативное отношение к взрослым. С социологических позиций получается, что проблема одиночества не так напряженно связана с развитием и социализацией, как казалось в прошлом столетии. Можно предположить, что современные основания одиночества скрыты в более глубоких слоях жизненного мира.

Многие трудности и проблемы подростка объясняются главным противоречием его развития – движением к обособлению и социализацией. Под социализацией понимают освоение подростком новых для себя социальных ролей, восхождение во все более широкие социальные отношения и то, что для подростка новой психологической реальностью становится группа сверстников. Смысл же про-

цесса обособления заключается в поиске подростком своей автономии. Отстаивая свое личное и физическое пространство, подросток еще не способен всерьез и с уважением относиться к автономии других людей. В семье это свойство порождает немало трудностей для близких.

Подростковая дружба неустойчива именно из-за того, что подростку еще не доступно понимание ценности автономии другого. В любом конфликте он считает себя жертвой, не умеет понять свою долю вины. Эгоцентричное сознание порождает особое поведение подростка – сверхчувствительное, несдержанное, воинственное и обидчивое.

Для подростка очень важно заявить о себе, но столь же необходимо укрепить свою связь с другими. Подросток находится в постоянном диалоге с окружающими. Даже когда реальный круг общения очень ограничен, подросток создает воображаемых других, чтобы вести с ними диалог. Этот диалог необходим для построения нового образа «Я».

В процессе социализации и обособления есть еще один аспект – необходимость для подростка быть связанным с группой и поиск собственной идентичности.

Подросток стремится быть принятым той группой сверстников, интересы которой он разделяет. Это может быть школьный класс, компания одноклассников или ребят со двора. Для подростка группа – не просто ребята, которых он считает интересными и необходимыми ему для досуга. Подростковая группа – сообщество со своими нормами, правилами, отличными от иных. Быть членом подростковой группы – означает быть своим среди своих, жить по ее законам, вместе противостоять другим группам. Для подростка быть в группе – это не быть одному.

Общение притягивает подростка и порождает беспокойство – он не уверен в том, как на него будут реагировать окружающие. Больше страшит отвержение – его не примут, он не понравится, от него откажутся (*«больше меня пугает мысль, что я останусь один»*). Отвержение группой воспринимается как умаление ценности его личности, а угроза остаться вне группы нередко воспринимается как трагедия. Поэтому подросток стремится получить признание среди сверстников, своими действиями (и не только положительными) утвердиться в их глазах.

Потребность подростка быть связанным с группой вступает в противоречие с его потребностью в самоопределении, с желанием обрести свою идентичность.

Нормальный подросток не растворяется в группе, он интересен сам себе. У него есть представления о том, какой он сегодня, каким будет завтра.

Таким образом, большинство психолого-педагогических проблем кризиса подросткового возраста оказывается так или иначе связанным с трудностями общения, деформации которого ведут к появлению неадекватных форм поведения (Мальшева, 2003). Возникновение острого чувства одиночества у них является следствием дефицитного и дефектного общения. Именно одиночество имплицитно присутствует в качестве важнейшего переживания подростка, возникающего в результате деформаций его взаимоотношений с окружающими. Последние могут приводить к уходам из дома, бродяжничеству, школьным прогулам или отказу от обучения, лжи, агрессивному поведению, субкультурным девиациям (употреблению сленга, наркомании, раннему алкоголизму).

В целом многообразие и размытость общественных представлений и норм, характерных для современного общества, создают у подростков неуверенность в выборе объектов идентификации. Быстрые социальные изменения, наблюдающиеся в нашем обществе, приводят к расхождениям между системами ценностей родителей и детей. Кроме того, новые приобретаемые способности требуют применения и признания, часто невозможных из-за ограничений, накладываемых обществом. Это способствует оппозиционным и бунтарским настроениям подрастающего поколения (Шмелев, 2004).

Известны различные «ответы» подростковой и юношеской культуры на нынешнюю жизненную ситуацию, причем преобладают традиционные формы подростковых реакций, часто проявляющиеся в виде неформальной деятельности референтных групп, включающих сверстников или представителей более старшего поколения. Они предоставляют молодым людям, по тем или иным причинам ненашедших себя, «отчужденным» от общества, возможность идентификации, ориентировки в жизни и в некотором роде социальное прибежище.

Итак, одиночество подростка чаще является следствием кризиса взросления и ведет к деформациям развития личности, побуждая подростка искать группы, компенсирующие дефицит общения и понимания со стороны окружающих. По мнению специалистов, кризис подросткового возраста протекает значительно легче, если уже в этом возрасте у школьника возникают относительно постоянные личностные интересы или какие-либо устойчивые мотивы поведения.

Так или иначе неизбежная встреча со взрослостью может считаться одной из объективных причин одиночества в юношеском возрасте.

Следует отметить, что основным содержанием кризиса встречи со взрослостью, так же как и в подростковом возрасте, является кризис идентичности. Эриксон писал, что формы идентичности пластичны и имеют возрастную динамику. При переходе с одной стадии, характеризующейся определенной формой идентичности, на другую неизбежно возникает кризис идентичности. Таким образом, кризис идентичности не является специфической принадлежностью подросткового возраста (тогда он наиболее ярок), а проявляется на всех стадиях возрастного развития, в том числе и в молодости. Тем более что молодые люди часто пребывают в состоянии неустойчивости идентичности, которая находится в процессе формирования. Поэтому они столь часто испытывают сомнения в своем тождестве самому себе. Следует еще раз подчеркнуть, что, согласно Э. Эриксону, для кризиса идентичности нормален и, более того, необходим период так называемой спутанности идентичности, т.е. потери ориентиров в самом себе. А результатом кризиса идентичности в юности является приобретение взрослой идентичности.

Э. Эриксон так характеризует идентичность во время перехода от детства к взрослости: «Молодой человек должен, как акробат на трапеции, одним мощным движением отпустить перекладину детства, перепрыгнуть и ухватиться за следующую перекладину зрелости. Он должен сделать это за очень короткий промежуток времени, полагаясь на надежность тех, кого он должен отпустить, и тех, кто его примет на противоположной стороне. Какое бы сочетание импульсов и защитных реакций, сублимаций и способностей ни возникало в детстве индивидуума, он должен теперь трезво оценить свои конкретные возможности в любви и в работе... Он должен выделить осмысленное сходство того, что видит в себе, с тем, как его воспринимают другие, и чего, как подсказывает ему его собственное сознание, от него ждут» (Эриксон, 1996).

Кризис идентичности в молодости дополняется или же последовательно сменяется кризисом интимности. Межличностные отношения могут при этом стать стереотипными, а сам человек оказаться в состоянии психологической изоляции. Особое значение приобретает в этот период чувство одиночества. Нужно отметить, что это именно чувство, а не фактическое одиночество. Вокруг молодого

человека может быть много друзей, родных и даже любимая девушка, но при этом он ощущает себя оторванным от людей и мира. И он, с одной стороны, глубоко страдает от одиночества, с другой – всячески стремится к нему. Нередко ощущение одиночества сопровождается чувством ненужности. Молодой человек при этом то и дело задает сам себе вопрос: «Нужен ли я кому-нибудь сегодня, завтра, послезавтра?»

Можно предположить, что именно в период острого ощущения одиночества происходит окончательное оформление внутреннего мира человека. Если открытие внутреннего мира совершается в подростковом возрасте, то здесь происходит изучение своего внутреннего мира, оценка его богатства, обучение жизни в этом внутреннем мире, укрепление его настолько, чтобы наступила возможность впустить в него других людей без опасности его потерять. Такое поведение напрямую связано с правильно сформированной полоролевой идентичностью молодого человека, и этой проблеме уделено особое внимание в нашем исследовании...

Юность – это время завоевания независимости от родителей и от школы, период установления дружбы и близких взаимоотношений. Именно на этой стадии развивается чувство зрелой ответственности.

Только после того как в юноше или девушке сформировалось чувство идентичности, он (она) оказывается в состоянии развивать близкие и серьезные отношения с другим человеком. Только тогда мы можем представить себе настоящее партнерство, привязанность и близость. Кризисом на данной стадии становится обычно происходящая в этот период подлинная взаимность с любовным партнером. Уровень близости значительно отличается от прежних сексуальных опытов и интенсивного поиска сексуальной идентичности.

Без ощущения близости и преданности другому мы можем оказаться в одиночестве и не сумеем поддерживать полноценные личные взаимоотношения. Если наше чувство идентичности слабо и близость с другим человеком представляет для него опасность, мы отворачиваемся от всех или даже «атакуем» человека, осмелившегося к нам приблизиться.

Это стадия развития новой способности – любви. Эриксон доказывает, что это одна из мощнейших сил в человеке. «Любовь состоит из взаимной преданности, подавляющей антагонизм, присущий разделенным функциям» (Эриксон, 1996). Эриксон отмечает, что любовь принимает много различных форм. В начале жизни – это

детская привязанность к матери и любовь к родственникам, юношеская страсть. Если между взрослыми людьми наступает настоящая близость, то любовь включает в себя разделенную идентичность и взаимное уважение. Сила любви может проявляться в романтических сексуальных взаимоотношениях, а может перейти в совместное служение идеалам, семье или стране. Это служение включает настоящие взаимность и близость.

Итак, идентификационное поведение и идентичность развиваются непрерывно, начиная с раннего детства, в течение всей жизни. Однако в период взросления достигается определенная консолидация этих свойств. В период ранней юности завершается развитие половых ролей, заимствование других ролей, присущих зрелому возрасту, достижение равновесия между зависимостью и независимостью, усвоение регламентированных форм поведения. Идентификация молодых людей происходит всегда в рамках определенных общественных отношений. Продолжает оставаться существенным влияние родителей и других референтных личностей. Важна также роль других взрослых, служащих примером общественного положения, конституциональных и личностных особенностей и т. д.

Сейчас все больше распространяется тенденция оценивать процессы взросления и развития по способности человека успешно решать определенные проблемы. В психологии их называют «возрастные задачи развития».

Такие задачи должны решаться молодыми людьми с использованием потенциала, накопленного ими в соматической, когнитивной и эмоциональной областях. Одновременно речь идет о направляющих линиях, вокруг которых формируются их способности и возможности.

С точки зрения бытового сознания средний возраст в силу появившихся зрелости ума и жизненного опыта сам по себе не должен допускать негативных поведенческих проявлений, в том числе одиночества. Однако многие исследователи усматривают в этом возрасте весьма ощутимые изменения, связанные с физическим, когнитивным и психосоциальным развитием (Мухиярова, 2006). Эти изменения могут быть позитивными, если человек справляется с кризисом середины жизни, либо негативными – в случае обратном. Ученые отмечают некоторые особенности современников, входящих в эту возрастную группу, и связывают их с социально-экономической ситуацией, сложившейся в современном обществе. В частности, Г.С. Абрамова пишет: «Общая инфантилизация взрослого населения, которую отмечают многие отечест-

венные исследователи, заставляет обращать особое внимание на понятие нормальности, которое на уровне бытового сознания зачастую воспринимается как тождественное зрелости и ее уровням» (Психология зрелости, 2003, с. 290).

Далее она продолжает: «Понятие о том, что является нормальным, меняется очень быстро, может быть, это одна из самых изменчивых характеристик человека, особенно современного, особенно в тех случаях, когда она дается ему его же современниками. Например, как отмечает К. Хорни, «в наше время, если зрелая и независимая женщина сочла бы себя «падшей», «недостойной любви со стороны порядочного человека» только потому, что ранее вступала в сексуальные отношения, окружающие сочли бы ее не вполне здоровой. Примерно сорок лет тому назад такое чувство вины считалось бы нормальным... проявление сверхзабоченности и страха перед приближающейся старостью для сорокалетней женщины является «нормальным», в то время как мужчина в аналогичной ситуации будет считаться невротиком...» (Психология зрелости, 2003, с. 291).

Естественно, что представление о нормальности обусловлено культурой настоящего времени, теми одобренными стандартами поведения (мышления, проявления чувств, силы воли и т. п.), которые существуют в конкретных группах, видоизменяющихся во времени и социальном и психологическом пространстве.

В средней взрослости (от 26 до 64 лет), согласно описанию психосоциальных стадий развития личности, основной проблемой является выбор между продуктивностью и инертностью. Продуктивность появляется вместе с озабоченностью человека не только благополучием следующего поколения, но и состоянием общества, в котором будет жить и работать это поколение. Каждый взрослый, по утверждению Эриксона, должен или принять, или отвергнуть мысль о своей ответственности за возобновление и улучшение всего, что могло бы способствовать сохранению и совершенствованию нашей культуры (Эриксон, 1996). Это утверждение Эриксона основано на его убежденности в том, что эволюционное развитие «сделало человека в равной степени обучающим и обучающимся животным». Таким образом, продуктивность выступает как забота более старшего поколения о тех, кто придет им на смену, – о том, как помочь им упрочиться в жизни и выбрать верное направление. Хороший пример в данном случае – чувство самореализации у человека, связанное

с достижениями его потомков. Однако продуктивность присуща не только родителям, но и тем, кто вносит свой вклад в воспитание и руководство молодыми людьми. Также это могут быть творческие и производительные элементы продуктивности, которые персонафицированы во всем, что передается от поколения к поколению (это могут быть научные достижения, произведения искусства и т. п.). Итак, основной темой психосоциального развития личности во второй фазе зрелости в самом широком смысле является забота о будущем благополучии человечества.

Только такая позиция индивида, наполняя смыслом его жизнь, обуславливает его дальнейшее здоровое психическое развитие. Таким образом, если у взрослых людей способность к продуктивной деятельности настолько выражена, что преобладает над инертностью, то проявляется положительное качество данной стадии – *забота*. Забота происходит из чувства, что кто-то или что-то имеет значение, забота – это психологическая противоположность безразличию и апатии, которые, в свою очередь, нередко приводят к возникновению *чувства одиночества* взрослого человека. По Эриксону, она представляет собой «расширение взятых на себя обязательств заботиться о людях, результатах и идеях, к которым человек проявляет интерес». Являясь основным личностным достоинством зрелости, забота представляет собой не только чувство долга, но и естественное желание внести свой вклад в жизнь будущих поколений: «Забота выражается во всеобъемлющем интересе к тому, что было произведено любовью, необходимостью или случаем. Забота преодолевает амбивалентность, присущую необратимым обязательствам» (Эриксон, 1996).

Те взрослые люди, кому не удастся стать продуктивными, постепенно переходят в состояние поглощенности собой, при котором основным предметом заботы являются личные потребности и удобства. Как известно, именно чувство полной погруженности в самого себя является одной из специфических черт одиночества. С утратой продуктивности прекращается функционирование личности как деятельного члена общества – жизнь превращается в удовлетворение собственных нужд, обедняются межличностные отношения. Это явление – «кризис старшего возраста» – общеизвестно. Он выражается в чувстве безнадежности, бессмысленности жизни, беспомощности и одиночества. Это психологический феномен, переживаемый людьми, достигшими возраста 40-45 лет, и заключающийся в критической

оценке и переоценке того, что было достигнуто в жизни к этому времени. Известно, что очень часто эта переоценка приводит к пониманию того, что «жизнь прошла бессмысленно и время уже потеряно». В результате доминирующими в общем фоне настроений становятся депрессивные состояния, чувства беспомощности и одиночества.

Как считал К. Юнг, чем ближе середина жизни, тем сильнее человеку кажется, что найдены правильные идеалы, принципы поведения (Фрейдджер, 2006). Однако слишком часто социальное утверждение происходит за счет потери целостности личности, гипертрофированного развития той или иной ее стороны. Кроме того, многие пытаются перенести психологию фазы молодости через порог зрелости. Поэтому в 35-40 лет учащаются депрессии, те или иные невротические расстройства, которые и свидетельствуют о наступлении кризиса. По мнению Юнга, сущностью этого кризиса является встреча человека со своим бессознательным. Но для того, чтобы человек мог встретиться со своим бессознательным, он должен осуществить переход от экстенсивной позиции к интенсивной, от стремления расширить и завоевать жизненное пространство – к концентрации внимания на своей самости. Тогда вторая половина жизни послужит для достижения мудрости, кульминации творчества, а не невроза и отчаяния. По мнению Юнга, душа человека второй половины жизни глубинно, удивительно изменяется. Но, к сожалению, пишет Юнг, большинство умных и образованных людей не подозревают о возможности этих изменений и вследствие этого вступают во вторую половину жизни неподготовленными (Фрейдджер, 2006).

Ближкие взгляды на сущность кризиса «середины жизни» высказывал Б. Ливехуд (Фрейдджер, 2006). Он называл возраст 35–45 лет своеобразной точкой расходящихся путей. Один из путей – это постепенная психическая инволюция человека в соответствии с его физической инволюцией. Другой – продолжение психической эволюции, несмотря на физическую инволюцию. Следование первому или второму пути определяется степенью развитости в нем духовного начала. Поэтому итогом кризиса должно стать обращение человека к своему духовному развитию, и тогда по ту сторону кризиса он будет продолжать интенсивно развиваться, черпая силы из духовного источника. В противном случае он становится «к середине пятого десятка трагической личностью, испытывающей грусть по старым добрым временам, чувствующим угрозой для себя во всем новом» (Фрейдджер, 2006).

М. Пек обращает особое внимание на болезненность перехода от одной жизненной стадии к другой. Причину этого он видит в трудности расставания с выношенными идеями, привычными методами работы, ракурсами, с которых привычно смотреть на мир. Многие люди, по мнению Пека, не хотят или не способны выдерживать душевную боль, связанную с процессом отказа от того, что они переросли. Поэтому они цепляются за старые стереотипы мышления и поведения, отказываясь разрешать кризис. Страх изменений затрудняет или даже делает невозможным успешное разрешение кризиса.

Заключение

С некоторой долей иронии можно сказать, что история представлений об одиночестве – это история заблуждений и недопониманий. Главным аспектом недопониманий проблемы одиночества, который мы можем сегодня констатировать, является одномерное, плоскостное видение феномена одиночества. С точки зрения системно-антропологического подхода одиночество – это не состояние, не положение, не явление, а дефицит интенционального и смыслового соответствия (О.В. Лукьянов).

Разделение позитивного (уединение) и негативного (изоляция) смысла одиночества мешает разглядеть более глубокий смысл этого явления. Одиночества как такового нет. Одиночество возникает как конкретное смысловое соответствие. Одиночество вне контекста и времени неизбежно в той же мере, в какой и недостижимо. Для решения проблемы одиночества в системно-антропологическом смысле нам необходимо перейти от рефлексии эффектов одиночества и анализа возможностей к принятию экзистенциальных оснований в аутентичном масштабе.

Изучение личностных характеристик и характеристик переживания людей, погруженных в обстоятельства одиночества, показывает, что крайние степени изоляции и уединения характеризуются простотой смыслов и принятием ситуации, а промежуточные степени уединения и изоляции, напротив, характеризуются сложностью, противоречивостью, субъективным непринятием ситуации. Как пример – переживания одиночества подростками.

Эмпирические исследования одиночества, несмотря на довольно большое количество осуществленных исследовательских программ, не делают психологию одиночества менее проблематичной. Мы предполагаем, что такой предмет, как одиночество, требует более широкого масштаба изучения, чем эмпирический анализ отношений и проявлений индивидуальных особенностей. Необходимо прояснить основания для появления возможностей контроля за степенью соответствия различных и многих измерений человеческого бытия, поскольку одиночество в своей основе есть вопрос о соответствии – несоответствии индивидуума жизненным императивам, неполноценность, нецелостность, неаутентичность человеческой экзистенции.

Литература

Абаев Н.В. Чань-буддизм и культура психической деятельности в средневековом Китае / Н.В. Абаев. – Новосибирск: Наука, 1983. – 299 с.

Абдурахманов Р.А. Военная психология. Методология, теория, практика / Р.А. Абдурахманов, А.Я. Анцупов, Б.П. Бархаев и др. – М.: Военный университет, 1996. – 260 с.

Абраменкова В.В. Проблемы отчужденности в отечественной психологии // Вопросы психологии. – 1990. – № 1. – С. 5–12.

Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию / Г.С. Абрамова. – М.: Академия, 1996. – 190 с.

Абрамова Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова. – М.: Издательский центр «Академия»: Раритет, 1997. – 650 с.

Амбраумова А.Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика / А.Г. Амбраумова // Психологический журнал. – 1985. – № 6. – С. 107–115.

Абраумова А.Г. Мотивы самоубийства / А.Г. Абраумова, Л.И. Постовалова // Социологические исследования. – 1987. – № 6. – С. 53–55.

Абульханова-Славская К.А. О путях построения типологии личности / К.А. Абульханова-Славская // Психологический журнал. – 1983. – № 1. – С. 14–29.

Абульханова-Славская К.А. Психологические и жизненные потери (к проблеме экологии человека) / К.А. Абульханова-Славская // Психология личности в условиях социальных изменений. – М.: ИПРАН, 1993. – 103 с.

Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.

Адлер А. Индивидуальная психология / А. Адлер // История зарубежной психологии. 30–60-е годы XX века (тексты). – М.: Изд-во МГУ, 1986. – 320 с.

Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. – М.: Дайджест, 1996. – 230 с.

Александрова Ю.В. Методики диагностики отношений взрослого человека: роли, позиции, нравственная сущность / Ю.В. Александрова. – Москва-Воронеж, 2001. – 96 с.

Александрова Ю.В. Построение и валидизация проективной методики для диагностики отношений к Другому / Ю.В. Александрова // Психологический журнал. – 1999. – № 3. – С. 111–118.

Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства / Ю.А. Александровский. – М.: Медицина, 1993. – 398 с.

Алиев Х. Защита от стресса / Х. Алиев. – М.: Мартин, 1996. – 70 с.

Алиев Х. Ключ к себе. Этюды о саморегуляции / Х. Алиев. – М.: Тантра, 1993. – 156 с.

Альперович В.Д. Геронтология. Старость. Социокультурный портрет / В.Д. Альперович. – М.: Приор, 1998. – 270 с.

Альперович В.Д. Социальная геронтология / В.Д. Альперович. – Ростов н/Д.: Феникс, 1997. – 576 с.

Американская социологическая мысль / под ред. В.И. Добренькова. – М.: Издание Междунар. университета бизнеса и управления, 1996. – 560 с.

Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: в 2 т. / Б.Г. Ананьев; под ред. А.А. Бодалева, В.Ф. Ломова, Н.В. Кузьминой. – М.: Педагогика, 1980. – Т. 1. – 230 с.

Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания / Б.Г. Ананьев. – М.: ИПП, 1996. – 160 с.

Анастаси А. Дифференциальная психология. Индивидуальные и групповые различия в поведении / А. Анастаси; пер. с англ. – М.: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 752 с.

Андреев М.Д. Феномен одиночества и проблема нарушения коммуникации: социально-философский аспект: автореф. дис. ... канд. филос. наук / М.Д. Андреев. – Новосибирск, 2008. – 30 с.

Андрусенко В.А. Словарь душевных и духовных терминов / В.А. Андрусенко. – Екатеринбург, 1993. – 30 с.

Андрусенко В.А. Социальный страх / В.А. Андрусенко. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 1995. – 170 с.

Антонян Ю.М. Психология отчужденной личности и преступное поведение. Генезис и профилактика дезадаптивных преступлений / Ю.М. Антонян. – Ереван: Айастан, 1987. – 90 с.

Ассаджиоли Р. Психосинтез / Р. Ассаджиоли. – М., 1992. – 400 с.

Асмолов А.Г. Культурно-историческая психология и конструирование миров / А.Г. Асмолов. – М.-Вн., 1996. – 535 с.

Бакалдин С.В. Одиночество и его связь с функциями "Я": дис. ... канд. психол. наук / С.В. Бакалдин. – Краснодар, 2008. – 170 с.

Барон Ф. Личность как функция проектирования человеком самого себя // Вопросы психологии. – 1990. – № 2. – С. 153–159.

Басин Ф.В. Проблемы психологической защиты / Ф.В. Басин, М.К. Бурлакова, В.Н. Волков // Психологический журнал. – 1988. – № 3.

Баскаков В.Ю. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / В.Ю. Баскаков. – М.: Смысл, 1997. – 110 с.

Басов Н.Ф. Основы социальной работы / Н.Ф. Басов. – М.: Академия, 2004. – 288 с.

Бауман З. Индивидуализированное общество / З. Бауман. – М.: Логос, 2005. – 390 с.

Бауман З. Текущая современность / З. Бауман. – СПб.: Питер, 2008. – 240 с.

Бек У. Общество риска. На пути к другому модерну / У. Бек. – М.: Прогресс-Традиция, 2000. – 384 с.

Белорусов С.А. Темы одиночества, старения и отношения к смерти в психологии и духовности (обзор литературы) // Психология зрелости и старения. – 2000. – № 2 (10). – С. 12–19.

Бендас Т.В. Гендерная психология / Т.В. Бендас. – СПб.: Питер, 2006. – 431 с.

Бердяев Н.А. Дух и реальность (Эволюция взглядов позднего Бердяева) / Н.А. Бердяев; вступ. ст. и сост. В.Н. Калужного. – М.: Изд-во. АСТ: Фолио, 2003.

Бердяев Н.А. О назначении человека / Н.А. Бердяев. – М.: Республика, 1993. – 130 с.

Бердяев Н.А. Опыт философии одиночества и общения / Н.А. Бердяев. – М.: Республика, 1993. – 390 с.

Бердяев Н.А. Смысл творчества: Опыт оправдания человека / Н.А. Бердяев. – Харьков: Фолио; М.: АСТ, 2002. – 688 с.

Бердяев Н.А. Философия свободы / Н.А. Бердяев; сост., вступ. ст. и коммент. В.В. Шкоды. – Харьков: Фолио; М.: АСТ, 2002. – 736 с.

Бердяев Н.А. Я и мир объектов / Н.А. Бердяев. – М.: Библиотека «Вехи», 2004. – 190 с.

Бодалев А.А. Психология общения: курс лекций / А.А. Бодалев. – М.: МГСУ, 1996. – 256 с.

Бороздина Л.В. Особенности самооценки в позднем возрасте / Л.В. Бороздина, О.Н. Молчанова // Психология старости и старения: хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. – М.: Академия, 2003. – С. 135–149.

Боулби Д. Привязанность / Д. Боулби; под общ. ред. Г.В. Бурменской. – М.: Гардарики, 2003. – 447 с.

Братусь Б.С. Аномалии личности / Б.С. Братусь. – М.: Мысль, 1988. – 301 с.

Бубер М. Два образа веры / М. Бубер. – М.: Республика, 1995. – 464 с.

Бубер М. Проблема человека. Перспектива / М. Бубер // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989.

Бячкова Н.Б. Феномен одиночества: философско-антропологический анализ: дис. ... канд. филос. наук / Н.Б. Бячкова. – Пермь, 2006. – 141 с.

Вербицкая С.Л. Социально-психологические факторы переживания одиночества: дис. ...канд. психол. наук / С.Л. Вербицкая. – СПб., 2002. – 218 с.

Военная психология: учеб. для курсантов высших военно-учебных заведений / под ред. А. Г. Маклакова. – СПб.: Питер, 2007. – 463 с.

Гамезо М.В. Возрастная психология: личность от молодости до старости / М.В. Гамезо [и др.]. – М.: Ноосфера, 1999. – 272 с.

Гендерная психология: практикум. – 2-е изд. / под ред. И.С. Клециной. – СПб.: Питер, 2009. – 496 с.

Геодакян В.А. Теория дифференциации полов в проблемах человека / В.А. Геодакян // Человек в системе наук. – М.: Наука, 1989. – С. 171–189.

Гидденс Э. Социология / Э. Гидденс. – М.: Едиториал УРСС, 2005. – 632 с.

Гизатуллина А.Г. Взаимодействие одиночества, застенчивости и депрессии / А.Г. Гизатуллина // Сб. материалов международной научно-практической конференции «Наука и образование без границ». – Польша, 2010.

Гизатуллина А.Г. Одиночество подростков как следствие кризиса взросления / А.Г. Гизатуллина // Сб. материалов международной научно-практической конференции «Психическое здоровье нации – условие стабильного развития государства». – Костанай: Костанайский ГУ им. Байтурсынова, 2009.

Гизатуллина А.Г. Особенности феномена одиночества отдельных категорий населения: военнослужащие / А.Г. Гизатуллина // Достояние Республики. – 2010. – № 3.

Гизатуллина А.Г. Особенности феномена одиночества отдельных категорий населения: монахи / А.Г. Гизатуллина // Достояние Республики. – 2010. – № 3.

Гизатуллина А.Г. Проблема одиночества в пожилом возрасте / А.Г. Гизатуллина // Достояние нации. – 2010. – № 3.

Гизатуллина А.Г. Социально-психологические особенности феномена одиночества у отдельных категорий населения: заключенные / А.Г. Гизатуллина // Достояние Республики. – 2010. – № 3.

Гизатуллина А.Г. Феномен одиночества: гендерные различия // Высшая школа Казахстана: приложение «Поиск». – 2008. – № 2.

Григорьева Т.П. Дао и Логос. Встреча культур / Т.П. Григорьева. – М.: Наука, 1992. – 424 с.

Громов И.А. Западная социология / И.А. Громов, А.Ю. Мацкевич, В.А. Семенов. – СПб.: ДИК, 2003. – 555 с.

Епископ Венский и Австрийский Иларион (Алфеев). Во что верят православные христиане? [Электронный ресурс] // Библиотека «Благовещение». – Электрон. дан. – URL: <http://www.wco.ru/biblio/books/alfeev30/H49-T.htm>

Епископ Венский и Австрийский Иларион (Алфеев). Монашество – таинство Церкви [Электронный ресурс] // Ионинский листок. – № 5(491), 2009. – Электрон. журн. – URL: <http://www.iona.kiev.ua/publishing/il/article/515/>

Ермина В.М. История Вселенской Церкви с элементами агиологии: лекция № 14 (Курс лекций, прочитанных в Российском Православном Университете им. Иоанна Богослова) [Электронный ресурс] // Материалы сайта <http://vmeremina.narod.ru/index.html> – Электрон. дан. – URL: <http://vmeremina.narod.ru/istor1/istor1.htm>

Ермолаева М.В. Практическая психология старости / М.В. Ермолаева. – М.: Эксмо, 2002. – 320 с.

Заворотных Е.Н. Социально-психологические особенности одиночества как субъективного переживания: дис. ... канд. психол. наук / Е.Н. Заворотных. – СПб., 2009. – 254 с.

Зимбардо Ф.Дж. Застенчивость: Что это такое и как с ней справиться: Исследования проведены в сотрудничестве с П.А. Пилконисом / Ф.Дж. Зимбардо. – СПб.: Питер-пресс, 1995.

Зимбардо Ф.Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Ф.Дж. Зимбардо, Дж. Бойд; пер. с англ. О. Гатановой. – СПб.: Речь, 2010.

Зюскевич А. Самоубийство среди военнослужащих: причины и пути предупреждения // Ракурс. – 1992. – № 2. – С. 18–44.

Иванченко Г.В. Универсум одиночества: социологические и психологические очерки / Г.В. Иванченко, Н.Е. Покровский. – М.: Университетская книга: Логос, 2008. – 408 с.

Каку М. Параллельные миры: Об устройстве мироздания, высших измерениях и будущем Космоса / М. Каку. – М.: ООО «Издательство «София», 2008. – 416 с.

Камю А. Миф о Сизифе. Эссе об абсурде / А. Камю // Сумерки богов. – М.: Политиздат, 1990. – С. 222–318.

Карнеги Д. Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей / Д. Карнеги; под общей ред. В.П. Зинченко – М.: Прогресс: Высшая школа, 1990. – 320 с.

Карпенко Л.А. Психология: словарь. – 2-е изд., испр. и доп. / Л.А. Карпенко. – М.: Политиздат, 1990. – 431 с.

Кацура А.В. Проблема одиночества человека // Вестник российского философского общества. – 2002. – № 2. – С. 74–76.

- Кирпиков А.Р.* Позитивные аспекты переживания одиночества в подростковом возрасте: дис. ... канд. психол. наук / А.Р. Кирпиков. – М., 2002. – 181 с.
- Клочко В.Е.* Самоорганизация в психологических системах: проблемы становления ментального пространства личности (введение в транспективный анализ) / В.Е. Клочко. – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2005. – 174 с.
- Клочко В.Е.* Системная антропологическая психология и образовательная практика / В.Е. Клочко // Психология обучения. – 2008. – № 8. – С. 10–23.
- Клочко В.Е.* Личностная идентичность и проблема устойчивости человека в меняющемся мире: системно-антропологический ракурс / В.Е. Клочко, О.В. Лукьянов // Вестник Том. гос. ун-та. – 2009. – № 324. – С. 333–336.
- Коломинский Я.Л.* Человек среди людей / Я.Л. Коломинский. – Минск: Народная асвета, 1987. – 224 с.
- Кон И.С.* Психология половых различий / И.С. Кон // Психология индивидуальных различий / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – С. 78–83.
- Кондратьев М.Ю.* Типологические особенности психосоциального развития подростков / М.Ю. Кондратьев // Вопросы психологии. – 1998. – № 2. – С. 69–78.
- Корчагина С.Г.* Генезис, виды и проявления одиночества / С.Г. Корчагина. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. – 196 с.
- Корчагина С.Г.* Психология одиночества: учеб. пособие / С.Г. Корчагина. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. – 228 с.
- Коссак Е.* Экзистенциализм в философии и литературе / Е. Коссак. – М.: Политиздат, 1982. – 360 с.
- Костырко С.* Одиночество как образ жизни / С. Костырко // Новый мир. – 2002. – № 4. – С. 162–165.
- Кошелева Ю.П.* Одиночество: традиции и ракурсы изучения / Ю.П. Кошелева // Психология зрелости и старения. – 2001. – № 4. – С. 54–56.
- Кошелева Ю.П.* Самопроявление одиноких людей в тексте газетных объявлений // Вопросы психологии. – 1998. – № 2. – С. 106–116.
- Крайг Г.* Психология развития / Г. Крайг. – СПб.: Питер, 2000. – 980 с.
- Краснова О.В.* Одиночество пожилых людей: гендерные и другие аспекты / О.В. Краснова // Психология зрелости и старения. – 2006. – № 1 (33). – С. 64–85.
- Кречмер Э.* Строение тела и характер / Э. Кречмер // Психология индивидуальных различий. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – С. 219–247.
- Крижанская Ю.С.* Грамматика общения. – 2-е изд. / Ю.С. Крижанская, В.П. Третьяков. – М.: Смысл: Академический проект, 1999. – 279 с.
- Криминология:* учеб. для вузов / под ред. Н.Ф. Кузнецовой, Г.М. Миньковского. – М.: БЕК, 1998. – 566 с.
- Кувакин В.А.* Твой ад и рай: человечность и бесчеловечность в человеке (Философия, психология и стиль мышления гуманизма) / В.А. Кувакин. – СПб.: Алетейя; М.: Логос, 1998. – 360 с.
- Кудайбердиев Ш.* Три истины / Ш. Кудайбердиев. – Алматы: Казахстан, 1991. – 80 с.
- Кулагина И.Ю.* Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колоцкий. – М.: ТЦ «Сфера», при участии «Юрайт», 2003. – 464 с.

Кьеркегор С. Болезнь к смерти / С. Кьеркегор // Страх и трепет. – М.: Республика, 1993. – С. 251–350.

Лабиринты одиночества: сб. статей / сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – 624 с.

Лазарянц О.В. Социально-психологические особенности переживания одиночества в группах пожилых людей: дис. ... канд. психол. наук / О.В. Лазарянц. – Кострома, 2010. – 201 с.

Лао-цзы. Дао дэ цзин: книга пути и благодати / Лао-цзы. – М.: ЭКСМО, 2007. – 397 с.

Лебедев В.И. Психология и психопатология одиночества и групповой изоляции: учеб. пособие для вузов / В.И. Лебедев. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 407 с.

Леви В.Л. Искусство быть другим / В.Л. Леви. – М.: Знание, 1981. – 208 с.

Леви В.Л. Коротко о главном / В.Л. Леви. – М.: ТОРОБОАН, 2010. – 480 с.

Левина О.В. Одиночество в социально-генерационной структуре современного российского общества: геронтологический аспект: дис. ... канд. соц. наук / О.В. Левина. – Ростов н/Д, 2001. – 158 с.

Левитов Н.Д. Проблема характера в современной психологии // Психология индивидуальных различий. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – С. 69–73.

Леонгард К. Акцентуированные личности / К. Леонгард. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 530 с.

Личко А.Е. Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков / А.Е. Личко. – М.: ЭКСМО, 1999. – 407 с.

Лукиянов О.В. Готовность быть: Введение в трансемпоральную психологию / О. В. Лукиянов. – М.: Смысл, 2009. – 231 с.

Лукиянов О.В. Исследование риска развития психологической зависимости от работы (трудоголизма) в современной России / О.В. Лукиянов // Вестник Том. гос. ун-та. – 2012. – № 363. – С. 183–187.

Лукиянов О.В. Тенденции понимания личностной идентичности в системно-антропологическом ракурсе / О.В. Лукиянов // Сибирский психологический журнал. – 2009. – № 34. – С. 18–23.

Лукиянов О.В. Экзистенциально-феноменологическое исследование в социальной психологии. Проблема современности и ответственности / О.В. Лукиянов // Сибирский психологический журнал. – 2008. – № 29 (25 сентября). – С. 41–47.

Лукиянов О.В. Экзистенциальная социотерапия и проблема спасения от одиночества / О.В. Лукиянов // Экзистенциальное измерение в консультировании и психотерапии. – Вильнюс: Институт гуманистической и экзистенциальной психологии, 2005. – С. 161–189.

Лукиянов О.В. Современность – культура одиночества / О.В. Лукиянов, Т.Н. Карпунькина // Вестник Том. гос. ун-та. Психология. – 2005. – № 286. – С. 97–105.

Магомед-Эминов М.Ш. Психика как работа // Вестник МГУ. – 2011. – № 4. – С. 92–109.

Мазуренко Е.А. Одиночество как феномен индивидуальной и социальной жизни: дис. ... канд. филос. наук / Е.А. Мазуренко. – Архангельск, 2006. – 186 с.

Майерс Д.Дж. Социальная психология / Д.Дж. Майерс. – СПб.: Питер, 2002. – 1314 с.

- Майленова Ф.Г.* Два лика одиночества / Ф.Г. Майленова // Человек. – 2002. – № 2. – С. 129–135.
- Малкина-Пых И.Г.* Возрастные кризисы взрослости: Справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – М.: ЭКСМО, 2005. – 416 с.
- Мальковская Т.Н.* Семья и власть в России XVII–XVIII столетий / Т.Н. Мальковская. – М.: ЧеРо, 2005. – 200 с.
- Малышева С.В.* «Образ Я» и представление о сверстнике у подростков, переживающих одиночество: дис. ... канд. психол. наук / С. В. Малышева. – М., 2003. – 214 с.
- Малявин В.В.* Духовный опыт Китая / В.В. Малявин. – М.: АСТ: Астрель, 2006. – 400 с.
- Малявин В.В.* Средоточия. Избранные эссе, доклады, интервью, рецензии / В.В. Малявин. – Иваново: Роща Академии, 2011. – 623 с.
- Мамардашвили М.К.* Лекции по античной философии / М.К. Мамардашвили. – М.: Аграф, 1997. – 320 с.
- Матеев Д.А.* Осмысление феномена одиночества в философии Востока // Научные записки НГУЭУ [электронный журнал]. – 2007. – № 3.
- Матеев Д.А.* Феномен одиночества и проблема нарушения коммуникации: социально-философский аспект: дис. ... канд. филос. наук / Д.А. Матеев. – Новосибирск, 2008. – 190 с.
- Машков В.Н.* Основы дифференциальной психологии / В.Н. Машков. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 1998. – 132 с.
- Мейли Р.* Факторный анализ личности / Р. Мейли // Психология индивидуальных различий. – М.: Изд-во МГУ, 1982.
- Мерлин В.С.* Очерк интегрального исследования индивидуальности / В.С. Мерлин. – М.: Педагогика, 1968. – 256 с.
- Миоскович Б.* Одиночество: междисциплинарный подход / Б. Миоскович // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989.
- Мустакас К.* Одиночество / К. Мустакас // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989.
- Мухина В.С.* Возрастная психология / В.С. Мухина. – М.: Академия, 2000. – 453 с.
- Мухина В.С.* Пожизненное заключение: мотивация к жизни. VI. На краю – гнать или не гнать / В.С. Мухина // Развитие личности. – 2003. – № 4. – С. 95–117
- Мухиярова Е.Н.* Переживание одиночества в зрелом возрасте (гендерный аспект): дис. ... канд. психол. наук / Е.Н. Мухиярова. – СПб., 2006. – 192 с.
- Мэй Р.* Открытие бытия: очерки экзистенциальной психологии / Р. Мэй. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004. – 224 с.
- Нартова-Бочавер С.К.* Дифференциальная психология: учеб. пособие / С.К. Нартова-Бочавер. – 3-е изд., испр. – М.: Флинта: МПСИ, 2008. – 280 с.
- Нартова-Бочавер С.К.* Понятие «психологическое пространство личности» и его эвристические возможности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологическая наука и образование. – 2002. – № 1. – С. 35–42.
- Нартова-Бочавер С.К.* Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии / С.К. Нартова-Бочавер. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.
- Нечаев А.В.* Онтология одиночества: Рассуждения о природе человеческого одиночества / А.В. Нечаев. – Самара: Самарский ун-т, 2004. – 282 с.

Нечаев А.В. Проблема модальности человеческого одиночества: дис. ... д-ра филос. наук / А.В. Нецаев. – М., 2006. – 278 с.

Нуреева Р.К. Духовное одиночество: опыт социально-философского исследования: дис. ... канд. филос. наук / Р.К. Нуреева. – Уфа, 2006. – 148 с.

Обухова Л.Ф. Возрастная психология / Л.Ф. Обухова. – М.: Педагогическое общество России, 1999. – 445 с.

Огурцов А.П. Отчуждение и человек: историко-философский очерк / А.П. Огурцов // Человек, творчество, наука. Философские проблемы. – М., 1967. – С. 41–82.

Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности: книга для учителя / Ю.М. Орлов. – М.: Просвещение, 1991. – 287 с.

Орлова Н.Х. Семья как объект социально-философского исследования: дис. ... канд. филос. наук / Н.Х. Орлова. – СПб., 2000. – 201 с.

Паскаль Б. Из «Мыслей» // Ларошфуко Ф. и др. Суждения и афоризмы. – М.: Политиздат, 1990. – 384 с.

Пепло Л.Э. Одиночество и самооценка / Л.Э. Пепло, М. Мицелли, Б. Мораш // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989. – С. 277–285.

Переломов А.С. Конфуций: «Лунь Юй» / А.С. Переломов. – М.: Вост. лит., 1998. – 590 с.

Перлман Д. Теоретические подходы к одиночеству / Д. Перлман, Л.Э. Пепло // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989. – С. 152–168.

Петренко В.Ф. Вернем психологии сознание! // Вестник МГУ. – 2010. – № 3. – С. 121–142.

Петренко В.Ф. Психологические аспекты медитации / В.Ф. Петренко, В.В. Кучеренко // Вестник МГУ. – 2008. – № 1. – С. 68–97.

Покровский Н.Е. Одиночество и аномия: дис. ... д-ра соц. наук / Н.Е. Покровский. – М., 1996. – 296 с.

Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие / ред.-составитель Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2009. – 672 с.

Прикладная юридическая психология. Психология деятельности частных охранных и детективных служб [Электронный ресурс] // Библиотека «Полка букиниста». – Электрон. дан. – URL: http://society.polbu.ru/legal_psychology/ch99_iii.html

Проблема человека в западной философии: пер. / сост. и послесл. П.С. Гуревича; общ. ред. Ю.Н. Попова. – М.: Прогресс, 1988 – 552 с.

Психология /под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М., 1990.

Психология зрелости: хрестоматия / ред.-составитель Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательский дом БАХРАХ-М, 2003. – 768 с.

Психология и психоанализ характера: хрестоматия по психологии и типологии характеров. – 5-е изд., доп. / ред.-составитель Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2009. – 704 с.

Психология развивающейся личности / под ред. А.В. Петровского. – М., 1987.

Пузанова Ж.В. Метод неоконченных предложений в изучении проблемы одиночества / Ж.В. Пузанова // Вестник РУДН. – 2004. – № 6–7. – С. 92–111.

Пузанова Ж.В. Одиночество (опыт философско-социологического анализа) / Ж.В. Пузанова. – М.: Уникум-Центр, 1998. – 145 с.

Пузанова Ж.В. Социологическое измерение одиночества: дис. ... д-ра социол. наук / Ж.В. Пузанова. – М., 2009. – 298 с.

Пухальская Б. Старость как фаза развития человека / Б. Пухальская // Старость: популярный справочник. – М., 1996. – С. 33–41.

Рашидова Т.Р. Одиночество в контексте сущности и существования человека [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 3. – Электрон. журн. – URL: <http://www.science-education.ru/103-6260>

Ритцер Дж. Современные социологические теории / Дж. Ритцер. – СПб.: Питер, 2002. – 688 с.

Рогова Е.Е. Категория одиночества с позиции социальной философии / Е.Е. Рогова // Теория и практика общественного развития. – 2010. – № 2. – С. 32–39.

Рогова Е.Е. Нарастание одиночества в результате разрушения традиционных социальных форматов в условиях глобализации / Е.Е. Рогова // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2010. – № 4. – С. 5–12.

Рогова Е.Е. Одиночество в условиях современного общества в социуме / Е.Е. Рогова. – Краснодар: Издательский дом «Юг», 2012. – 290 с.

Рогова Е.Е. Психологические особенности одиночества у подростков с разной социальной направленностью: дис. ... канд. психол. наук / Е.Е. Рогова. – Ростов н/Д., 2005. – 171 с.

Розенток-Хюсси О. Избранное. Язык рода человеческого / О. Розенток-Хюсси. – М.; СПб.: Университетская книга, 2000. – 608 с.

Роль среды и наследственности в формировании индивидуальности человека / под ред. И.В. Равич-Щербо. – М.: Педагогика, 1988. – 330 с.

Рэлф Оди Дж. «Человек – существо одинокое». Биологические корни одиночества / Оди Дж. Рэлф // Лабиринты одиночества – М.: Прогресс, 1989. – С. 129–152.

Садлер У.А. От одиночества – к аномии / У.А. Садлер, Т.Б. Джонсон // Лабиринты одиночества – М.: Прогресс, 1989. – С. 21–52.

Сакутин В.А. Феноменология одиночества: опыт рекурсивного постижения / В.А. Сакутин. – Владивосток: Дальнаука, 2002. – 185 с.

Сартр Ж.-П. Экзистенциализм – это гуманизм // Сумерки богов. – М.: Промышленность, 1990. – С. 114–115.

Сартр Ж.П. Тошнота. Избранные произведения / Ж.-П. Сартр. – М.: Республика, 1994.

Семенов Ю.И. Социальная организация отношений между полами: возникновение и развитие // Социальная философия / под ред. И.А. Гобозова. – М.: Издатель Савин С.А., 2003. – С. 209–235.

Симеонова Л. Человек рядом / Л. Симеонова. – М.: Политиздат, 1989.

Слободчиков И.М. Теоретико-экспериментальное исследование феномена одиночества личности: на материале подросткового возраста: дис. ... д-ра филос. наук / И.М. Слободчиков. – М., 2006. – 330 с.

- Словарь-справочник по социальной работе* / под ред. Е.И. Холостовой. – М.: Юристъ, 2000.
- Современная западная социология: словарь*. – М.: Политиздат, 1990. – 432 с.
- Солодилова О.П.* Возрастная психология в вопросах и ответах: учеб. пособие / О.П. Солодилова. – М.: ТК Велби, Проспект, 2005. – 288 с.
- Социология: учеб.* / под ред. А.В. Воронцова. – СПб.: Союз, 2003.
- Социология. Основы общей теории: учеб.* / отв. ред. Г.В. Осипов, Л.Н. Москвичев. – М.: НОРМА, 2002. – 912 с.
- Старшенбаум Г.В.* Любовь против одиночества / Г.В. Старшенбаум. – М.: Знание, 1991. – 61 с.
- Сыма Цянь.* Избранное / Сыма Цянь. – М.: Гослитиздат, 1956. – 360 с.
- Теория и практика воспитания военнослужащих: учеб. пособие* / под ред. Н.И. Резника. – М.: 12 ЦТ МО РФ, 2005. – 239 с.
- Тихонов Г.М.* Феномен одиночества в творчестве Эриха Фромма [Электронный ресурс] // Вестник ТИСБИ. – Электрон. журн. – 2000. – № 3. – URL: <http://www.tisbi.org/home/science/journal-of-tisbi/2000/issue3/26/>
- Тихонов Г.М.* Феномен одиночества: теоретические и эмпирические аспекты: дис. ... д-ра филос. наук / Ф.М. Тихонов. – Ижевск, 2006. – 359 с.
- Углов Ф.Г.* Человек среди людей / Ф.Г. Углов. – М.: Молодая гвардия, 1987.
- Уотс А.В.* Путь Дзэн / А.В. Уотс. – Киев: София, 1993. – 320 с.
- Философия: учеб. для вузов* / под ред. проф. В.Н. Лавриненко, проф. В.П. Ратникова. – М.: ЮНИТИ, 1998. – 520 с.
- Фирсов М.В.* История социальной работы / М.В. Фирсов. – М.: Владос, 1999. – 256 с.
- Фрейд З.* Психология бессознательного / З.Фрейд. – М.: Просвещение, 1990. – 448 с.
- Фрейдджер Р.* Гуманистический психоанализ / К. Хорни, Э. Эриксон, Э. Фромм / Р. Фрейдджер, Дж. Фейдимен. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2007. – 156 с.
- Фрейдджер Р.* Личность. Теории, эксперименты, упражнения / Р. Фрейдджер, Д. Фейдман. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2006. – 704 с.
- Фромм Э.* Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм. – М.: Республика, 1994. – 447 с.
- Фромм Э.* Бегство от свободы / Э. Фромм. – М.: АСТ: АСТ Москва, 2009. – 288 с.
- Фромм Э.* Иметь или быть? / Э. Фромм. – М.: АСТ: АСТ Москва, 2007. – 320 с.
- Фромм Э.* Человек для себя / Э. Фромм. – М.: Астрель, 2012. – 320 с.
- Хамитов Н.В.* Освобождение от одиночества / Н.В. Хамитов. – М.: Астрель, 2005. – 415 с.
- Хараш А.У.* Психология одиночества / А.У. Хараш // Педология: новый век. – 2000. – № 4. – С. 21–27.
- Хорни К.* Женская психология / К. Хорни. – СПб.: Восточно-Европейский институт психоанализа, 1993. – 220 с.
- Хорни К.* Невроз и развитие личности / К. Хорни. – М.: Смысл, 1996.
- Хрисанфова Е.Н.* Основы геронтологии: антропологические аспекты / Е.Н. Хрисанфова. – М.: Владос, 1999. – 192 с.

- Хьел Л.* Теории личности / Л. Хьел, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
- Человек и его бытие как проблема современной философии* / под ред. Т.А. Кузьминой. – М.: Наука, 1978.
- Человек один не может* // О проблеме одиночества: сборник. – М.: Сов. Россия, 1989. – 168 с.
- Чернущ В.К.* Проблема одиночества и общения в философии Н.А. Бердяева // Бердяев Н.А. и единство европейского духа. – М.: Библейско-богословский институт Св. Апостола Андрея, 2007. – 325 с.
- Чжуан-цзы.* Даосские каноны. – М.: Астрель, 2002. – 432 с.
- Шагивалеева Г.Р.* Одиночество и особенности его переживания студентами ССУЗ: дис. ... канд. психол. наук / Г.Р. Шагивалеева. – Казань, 2003. – 169 с.
- Швал Ю.М.* Одиночество: социально-психологические проблемы / Ю.М. Швал, О.В. Данчева. – Киев, 1991.
- Шевандрин Н.И.* Психодиагностика, коррекция и развитие личности / Н.И. Шевандрин. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 1998. – 512 с.
- Шитова Н.В.* Социально-психологические особенности одиноких женщин: дис. ... канд. психол. наук / Н.В. Шитова. – Воронеж, 2009. – 147 с.
- Шмелев Р.В.* Взаимозависимость девиантного поведения и состояния одиночества в подростковом возрасте: дис. ... канд. психол. наук / Р.В. Шмелев. – Ульяновск, 2004. – 182 с.
- Эйдемиллер Э.Г.* Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – СПб.: Питер, 2000. – 656 с.
- Эриксон Э.* Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М.: Прогресс, 1996. – 338 с.
- Юрченко М.А.* Философско-антропологический анализ сущности одиночества: дис. ... канд. филос. наук / М.А. Юрченко. – Ростов н/Д, 2006. – 163 с.
- Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – М.: Класс, 2000. – 576 с.
- Ясперс К.* Духовная ситуация времени // К. Ясперс. Смысл и назначение истории. – М.: Политиздат, 1991. – 527 с.
- Яхонтова Е.С.* Прощай, одиночество! Одиночество как социально-психологическая проблема / Е.С. Яхонтова. – СПб.: ИВЭСЭП: Знание, 2004. – 120 с.
- Halmos P.* In Solitude and Privacy. – New York: Jason Aronson, 1969. – P. 31–34.
- Hillman J.* A psyche the size of the earth: a psychological forward // Ecopsychology: Restoring the earth healing the mind / Ed. by T. Roszak, M.E. Gomes, A.D. Kanner; forewords by J. Hillman and L.R. Brown. – San Francisco, 1995. – P. 27–28.
- Riessman D., Glazzen N. and Denny R.* The Lonele Croud: A study of changing American character. – New Haven: Yall University the Press. –1961. – P. 58–61.
- Rokach A.* Giving Life: Loneliness, Pregnancy and Motherhood // Social Behavior & Personality. – 2004. – Vol. 32. – Issue 7.
- Rokach A., Bauer N.* Age, Culture and Loneliness Among Czechs and Canadians // Current Psychology. – 2004. – Vol. 23. – №. 1. – P. 3–23.
- Wilson C.* Introduction to the New Existentialism. – Maurice Bassett, 1967. – P. 188.

Оглавление

Предисловие	3
Глава 1. СИСТЕМНО-АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ПСИХОЛОГИИ ОДИНОЧЕСТВА	5
1.1. Представления об одиночестве в историко-мировоззренческом контексте западной цивилизации	5
1.2. Представления об одиночестве в историко-мировоззренческом контексте восточной цивилизации	33
Глава 2. ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПСИХОЛОГИИ ОДИНОЧЕСТВА В СОЦИОЛОГИИ, СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ	39
2.1. Говоря об одиночестве, мы всегда говорим об отношении к нему	39
2.2. Одиночества становится больше	45
2.3. Классификации и систематизации в психологии одиночества	48
2.4. Социальные проблемы как реальная основа одиночества	64
2.5. Особенности проявления феномена одиночества у отдельных категорий населения	79
Глава 3. ЛИЧНОСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ КАК ОСНОВА ОДИНОЧЕСТВА	99
3.1. Индивидуальные склонности и особенности людей, располагающие к одиночеству	99
3.2. Экзистенциальный взгляд на психологию одиночества	109
Глава 4. АНАЛИЗ ЭМПИРИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПСИХОЛОГИИ ОДИНОЧЕСТВА	112
4.1. Диагностические подходы, методы и методики исследования психологии одиночества	112
4.2. Концепции и программы изучения и терапии одиночества	126
4.3. Эмпирические исследования представлений о психологии одиночества	133
Глава 5. ПСИХОЛОГИЯ ОДИНОЧЕСТВА В КОНТЕКСТЕ ПРОБЛЕМЫ ИДЕНТИЧНОСТИ	137
5.1. Одиночество и идентичность в проблематике развития	137
5.2. Психология одиночества в контексте взросления и кризиса	155
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	170
ЛИТЕРАТУРА	171

Научное издание

ГИЗАТУЛЛИНА Айгуль Габиденовна

СИСТЕМНО-
АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЙ
АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИИ
ОДИНОЧЕСТВА

Редактор Е.В. Лукина
Компьютерная верстка Т.В. Дьяковой

Подписано в печать 22.08.2013.
Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная № 1. Печать офсетная.
Печ. л. 11,5; усл. печ. л. 10,4; уч.-изд. л. 10,2. Тираж 500. Заказ

ООО «Издательство ТГУ», 634029, г. Томск, ул. Никитина, 4
ООО «Интегральный переплет», 634040, г. Томск, ул. Высоцкого, 28, стр. 1