## Дипломная работа

Причины, диагностика и коррекция одиночества личности

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ОДИНОЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ

1.1 Сущность и причины возникновения состояния одиночества

1.2 Аспекты состояния одиночества личности

1.3. Самооценка, оценки и экспектации личности, их свойства и источники

1.4 Развитие состояния одиночества в связи с неадекватностью оценки личности ее экспектациям

1.5. Индивидуально-психологические особенности одинокой личности

1.6 Зависимость переживаний состояния одиночества от возрастных особенностей личности

1.7 Выводы

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ОДИНОЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ

2.1 Методика экспериментального исследования одиночества личности

2.1.1 Одномерные системы измерения одиночества личности

2.1.2 Многомерные системы измерения одиночества личности

2.1.3. Использованные методики экспериментального исследования одиночества

2.2 Результаты экспериментального исследования одиночества личности

2.3 Методика коррекции состояния одиночества

2.4 Результат коррекции состояния одиночества

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

**ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность проблемы. Чувство одиночества личности является экзистенциальным, социальным и психологическим феноменом и социального статуса. В современном нестабильном обществе проблема одиночества обозначилась довольно остро. Известно, что основной ячейкой любого общества является семья. В тоже время в настоящее время многими исследователями в различных странах отмечаются явные признаки кризисы не только традиционных семейных отношений, но и самого института семьи.

Вопросы профилактики одиночества, подготовки молодежи к семейной жизни имеют большое значение как для здоровья и счастья личности, так и для экономического, социального и культурного развития общества. Начиная с самого раннего возраста следует развивать в ребенке чувство социальной ответственности за свои поступки; воспитывать стремление иметь здоровую и прочную семью; укреплять чувство уважения к представителям противоположного пола и способность у читывать их специфические интересы.

Юность занимает важное место в общем процессе онтогенеза. Данный возрастной период следует рассматривать как особую фазу в психическом развитии, эпоху перехода от детства к взрослости. По всем направлениям происходит становление качественно новых образований психики. Вступая в новый период жизни и деятельности, юноша занимает новую социальную позицию, именно в этой фазе развития формируется отношение к собственному “я”, отношение к све6рстникам, окружающим людям и обществу. От того, как закладываются на этом этапе основы социальной ориентации, зависит становление социальных установок личности, вероятность возникновения и глубина переживания чувства одиночества.

Объект исследования – состояние одиночества.

Предмет исследования – индивидуально-психологические аспекты состояния одиночества личности.

Цель работы – выявление индивидуально-психологических аспектов состояния одиночества личности, путем его психодиагностики и психокоррекции.

Гипотеза исследования:

- одним из основных факторов возникновения состояния одиночества является соотношение ожидаемой и получаемой оценки личности;

- склонность к состоянию одиночества является одним из важнейших конституционных свойств личности, мало меняющихся в онтогенезе;

- состояние одиночества в значительной мере является следствием предрасположенности, сформированной в детстве.

Задачи исследования:

- выявить влияние демографических и социальных факторов на состояние одиночества;

- выявить влияние личностных факторов на состояние одиночества;

- предложить методику и установить эффективность психокоррекции состояния одиночества.

Методы исследования:

- поиск, анализ, сопоставление и обобщение литературных данных;

- выявление притязаний с помощью моторной пробы Шварцланда;

- определение оценки и самооценки черт личности по Р.Б. Кэтеллу;

- завершение неоконченных предложений по разработанной методике;

- статистические методы обработки и представления результатов исследования (дескриптивный и корреляционно-регрессионный анализ).

Экспериментальная часть работы выполнена на протяжении 2002 и 2003 годов в городе Славянске Донецкой области. Выборка включала 20 мужчин и 20 женщин в возрасте от 18 до 61 года.

Научная новизна работы заключается в уточнении количественного влияния демографических, социальных и личностных факторов на состояние одиночества, а также в установлении связи состояния одиночества с неадекватностью оценок личности.

Практическая значимость работы состоит в разработке практических рекомендаций по психодиагностике и психокоррекции состояния одиночества.

Структура и объем работы. Дипломная работа написана на русском языке, из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников. Работа изложена на 60 страница, включает 8 рисунков, 5 таблиц, 60 источников литературы.

**ГЛАВА 1. ТЕОРОТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ОДИНОЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ**

**1.1 Сущность и причины возникновения состояния одиночества**

Проблема одиночества является одной из острейших проблем современности, она волновала человечество во все эпохи. Не случайно этой проблеме уделяли внимание выдающиеся философы, социологи, психологи, писатели, политические и религиозные деятели.

Герой рассказа Ги де Монпасана “Одиночество” в своем монологе говорит: ”Из всех загадок человеческого бытия я разгадал одну. Больше всего мы страдаем от одиночества, и все наши поступки, все наши страдания направлены на то, чтобы бежать от него… Иные ощущают это сильнее, другие слабее – вот и вся разница. С некоторых пор меня мучает жестокое осознание страшного одиночества, в котором я живу и от которого нет … ты слышишь? …нет спасения! Что бы мы ни делали, как бы мы не метались, какими бы ни был страстным порыв наших сердец, призыв губ и пыл объятий – мы всегда одиноки”.

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

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

Одиночество – эта многогранная и, по-видимому, комплексная проблема носит общечеловеческий характер и существует столько, сколько люди помнят себя. Она потому и вечна, что не зависит от общественно-экономических формаций, будучи присуща им всем. Однако если проблема одиночества непреходяща, то в чем видится ее острота именно сегодня?

При анализе одиночества необходимо развести одиночество и физическое состояние изолированности человека. Последнее есть поддающееся наблюдению состояние, регулированное и в какой-то степени контролируемое. Значение изоляции большей частью зависит от того каким значением человек наделяет это состояние. Предполагают, что изоляция должна быть мучительной, поэтому она и используется как форма наказания детей и преступников. Но иногда, к тревоге родителей и общества, изолированные инвалиды получали удовольствие от уединения; вместо чувства обделенности они обретали благодатную возможность для плодотворных открытий и, даже, саморазвития. Многим хочется время от времени “побыть одному”.

В противоположность состоянию изоляции, которое является объективным, внешне обусловленным, одиночество – субъективное внутреннее переживание. Изоляция может содействовать одиночеству, но простое сведение второго к первой игнорирует специфические качества и сложность одиночества. Такое сведение упускает важнейшее обстоятельство – контекст переживаний одиночества. Многие люди испытывали мучительное одиночество не в изоляции, а в каком-либо сообщении, в лоне семьи и даже среди друзей.

Чтоб обнаружить физическую изоляцию, достаточно иметь одни глаза, но чтоб узнать одиночество, необходимо испытать его. Одиночество воспринимается как остро субъективное, сугубо индивидуальное и часто уникальное переживание. Есть доля правды в утверждении: «Ничье одиночество не похоже на мое. Одиночество каждого различного.» Одиночество уникально и невозможно дать его универсальное определение. Это верно, что мое одиночество – только мое, никто не может пережить мое одиночество за меня. Наверное, никто не может полностью понять, что я чувствую, когда я одинок. Кроме того, мои переживания одиночества меняются от ситуации к ситуации. Однако при всей уникальности любого данного переживания одиночества есть определенные элементы, общие для всех его проявлений.

Различают экзистенциальный, культурный, социальный и межличностный аспекты одиночества, которые можно рассматривать как «иерархию масштабов» возникновения и проявления состояния одиночества.

Пример культурного одиночества – переживание иммигрантов. История США богата выражениями типа одиночества. В 19 веке многие переселенцы переезжали в эту страну группами, которые включали ближайших родственников, друзей и знакомых. Они были окружены любящими их людьми, но они были глубоко одиноки. Даже учреждение иммигрантами этнических коммун, не мешало людям говорить о своей отчужденности, отрыве от культурного наследия, которое изначально было частью их жизни. Многое из того, что они привыкли считать само собой разумеющимся, было утеряно. Понятие отчуждения не всегда адекватно отражает это переживание. Отчуждение представляет, главным образом, сложное отношение иммигрантов к их новой родине и не объясняет несчастья, от которого многие страдают, становясь одинокими и стремясь вновь обрести основные идеи, нормы, учреждения, позиции и ценности, составляющие унаследованную часть жизненного мира личности. Культурное отчуждение может быть часть или следствием неразрешенности одиночества именно в культурном измерении.

Другой пример культурного одиночества можно найти в характерной форме переживаний человека в современном мире. Современный человек в индивидуальном технократическом обществе чувствует бессилие и крайнюю безнадежность. Люди, испытывающие внутреннее расстройство и смятение, проистекающее из ощущения разъединенности с традиционными ценностями и нормативами, часто говорят о чувстве одиночества, которое не могут даже объяснить. Культурное одиночество проявляется также в малых группах, когда люди ощущают, что их связь с собственным культурным наследием порвана или что общепринятая культура неприемлема для их внутреннего мира. Данный тип одиночества существует в обществах, где происходят бурные социальные изменения – в Японии, Америке. Это важный элемент в жизни молодежи, которая не может найти пристанище в культуре своей страны. Такой тип одиночества объединяет беды, неприятности людей, причиняя страдания культурным отчуждением и кризисом попыток идентификации. Культурные различия иногда разрушают социальные и межличностные связи. В таких случаях возникают сложные модели одиночества, как, например, в семьях и других общественных институтах, где существует так называемый «разрыв поколений». Одиночество в культурном измерении – частый «гость» мира ученных, пророков, реформаторов и критиков социальных порядков, особенно если они видят свои расхождения с основными культурными течениями, пытаясь прийти к ценностям, забытым или отвергнутым широкой публикой.

Социальное измерение одиночества. При изучении социального измерения одиночества понятия «социальное» в первую очередь применимо к особым группам в обществе, а не к обществу в целом. Особенно острые его формы обозначены такими понятиями социальной изоляции, как изгнание, неприятие, остракизм, отставка. Подразумеваются также более тонкие формы социальной изоляции, когда социальная исключенность лишает людей членства в группах, которое они считают очень важным и желательным для себя.

В другом случае этот тип одиночества может возникнуть, когда человек чувствует свое неприятие группой. В примерах космического (экзистенциального) и культурного одиночества индивид ощущает, что потеряна связь, сопричастность; 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:

- когда человек уволен, забаллотирован, исключен из команды, не принят в колледж, клуб или работу в понравившуюся ему фирму;

- когда человека избегают, потому что его поведение, класс, к которому он принадлежит, или цвет кожи признаны социального нежелательными.

К перечисленным общим факторам, содействующим возникновению социального одиночества, добавляются и другие факторы, широко распространенные в современным обществе, которые и помогают объяснить рост этого типа одиночества сегодня. Самые значительные из них – увеличивающуюся раздробленность общества вместе с растущей социализацией, высокая степень мобильности, неопределенность традиционных социальных границ, распад традиционных групп и короткая жизнь групп, претендующих на свое место, высокий уровень ожидания, связанного с социальной позицией, и пренебрежительное третирование точки зрения отдельного индивида. Современные люди чрезвычайно заботятся о своем социальном положении. К беспокойству о социальном положении и лице добавляются сомнения, тревога относительно социальной идентичности и значения повседневных столкновений с другими людьми.

Существует много примеров социального одиночества людей, которые вследствие каких-то социальных изменений оказались отторгнутыми обществом или определенной группой. На таких людей наклеиваются унизительные ярлыки преступников, неудачников, гомосексуалистов, предателей, неудобных чужаков. Однако острое социальное одиночество переживают люди, живущие не в «стороне», а на гране общества. Эти люди нуждаются в социально значимой включенности. К ним относятся старики, бедняки, эксцентричные по своей природе люди, те, чьи занятия имеют сомнительные достоинства, как принято считать, и в некоторых случаях подростки и женщины.

В современном обществе социальные факторы существенно отягчают состояние одиночества. Происходит отождествление успеха с общим признанием, социальное одиночество увязывается со стыдом человека: одиночество является индикатором неудачников, которые попали в разряд «руководимых другими», «руководимых извне». Последствия такого неразрешимого одиночества – тревога, раздражение, депрессия.

Межличностное измерение одиночества. Здесь предполагается измерение восприятие других людей, с которыми человек может установить отношение «Я – Ты», отношения, которые могут развернуться в двойную реальность человеческого «Мы».

По временному признаку переживания личностью состояния одиночества различают хроническое, ситуативное и преходящее одиночество. Хроническое одиночество наступает тогда, когда индивид в течение длительного времени не может установить удовлетворительные взаимоотношения со значимыми для него людьми. Ситуативное одиночество обычно проявляется в результате каких-либо стрессовых событий в жизни человека, например, как смерть близкого или разрыв интимных отношений, например брачных. Переходящее чувство одиночества выражается в кратковременных приступах чувства одиночества, которые полностью и бесследно проходят, не оставляя после себя никаких следов.

**1.2 Аспекты состояния одиночества личности**

Одиночество испытывают люди разных возрастов, профессий, материальных и социальных статусов. В самом общем приближении оно связано с переживанием человеком его оторванности от сообщества людей, семьи, исторической реальности, гармоничного природного мироздания. Но что стоит за понятием «оторванность»? Физическая изолированность не отражает, а часто и не является причиной одиночества, скорее, речь идет о нарушении связи внутреннего мира человека и его социального окружения. С другой стороны, беспрерывное взаимодействие и бесконечное общение тоже не противостоит одиночеству, а иногда и порождает его. Одиночество в толпе так же имеет место в нашей жизни, как и счастье в пустыне.

Философы, психологи и врачи, обсуждая проблему одиночества сталкиваются с определенными трудностями. Во-первых, конкретный смысл понятия «одиночество», как изолированность от людей, однобок и неточен. Такие чувства и эмоции, как страх, тревога, грусть, оторванность, ненужность, угнетенность часто определяются человеком как одиночество. Возможно все – это причины возникновения одиночества, возможность – следствия, возможно – его компоненты.

Во-вторых, одиночество – сугубо личностное переживание, к тому же имеющее весьма неопределенные внешние проявления – и психические и соматические. Поэтому получаемые данные – это описание человеком субъективных чувств и переживаний в связи с какими-то событиями, которые он определят или именует как «одиночество». В определенный период жизни благодаря книгам, кино и учителям в нашем сознании возникает образ того, что мы начинаем именовать одиночеством. Этот образ, как и само понятие, весьма индивидуально, многоаспектно, иерархично.

В-третьих, данных о дальнейшей жизни клиентов, прошедших курс коррекции чувства одиночества, либо не систематизированы, либо отсутствуют. Неясно, возвращается ли подобное чувство, чем оно провоцирует и как переживается.

Цель данной работы – обзор исследований наиболее завершенных методов диагностики и терапии и выделение общих для всех понятий, признаков, тенденций и походов в отдельную структуризированную форму с пониманием механизма и причин возникновения одиночества.

Вот некоторые отрывки из работ различных ученых и философов, позволяющие бегло проследить путь и направление, в котором начиналось и продолжается движение в исследовании одиночества.

«Человек одинокий, другой нет; ни сына, ни брата нет у него; и всем трудам его нет конца, и глаз его не насыщается богатством…» (Екклесиаст. Ветхий завет (4.8). Драматизм утраты живительной связи человека с миром людей, пронизывает библейский текст. Отчаянье и безысходность заставляет искать способ преодоления одиночества – «диалог» с Всевышним.

«Первыми фобиями у детей, связанными с внешними условиями, являются боязнь темноты и одиночества. Обе вызваны у ребенка ощущением отсутствия любимого человека, скажем, матери. Я слышал из соседней комнаты, как ребенок, испугавшийся темноты, звал: «Говори со мной, боюсь!» – «Зачем? Для чего? Ты все равно меня не видишь». На это ребенок отвечал: «Когда кто-то говорит со мной, становится легче». (З. Фрейд, 1916 – 1917). Это одно из немногих высказываний З. Фрейда по поводу одиночества. Хотя с этой темой отчасти переплетается его идея об «океаническом чувстве». З. Фрейд опираясь на тот факт, что индивид до рождения окружен материнскими водами, находясь в безопасности, комфорте и одиночестве, делает вывод: человек испытывает ностальгию по тому уютному состоянию. По его мнению сон, фантазия, медитация, (а это, несомненно, один из видов переживания одиночества) – это возвращение к утраченным истокам.

«Долгое отсутствие эмоциональных и физических контактов, может иметь для человека фатальный исход. И сенсорная, и социальная депривация одинаково пагубно влияют на людей, являясь причиной временных психических нарушений». И далее: «Постоянно присутствующее стремление к физическим и социальным контактам заставляет человека иногда довольствоваться едва уловимыми, символическими формами их проявления, что можно определить как потребность в признании» (Э. Берн «Игры в которые играют люди»). Данное утверждение Э. Берн использовал для объяснения понятия «сенсорный голод» и оно не совсем относится к исследованию одиночества, но по сути, является очень важной для дальнейшей работы.

«Одиночество может способствовать развитию тяжелого расстройства личности. Даже те люди, которые способны преодолевать одиночество без особых усилий, соглашаются, что это очень тревожное переживание. Одиночество обостряет ощущения противоестественной и неожиданной пустоты, пронизывающей весь внутренний мир личности. Мы отвечаем на одиночество стремлением к близости, особенно желая заполнить пустоту поискам связей, участия, любви.» (Фрида Фром-Рейхман). И в самом деле, человека не так страшит возможная болезнь или даже смерть, как одиночество. Видимо, для человека важны не качества, свойства или особенности, которыми он обладает, и даже не его существование в этом мире, а то, что это значит для него и этого мира.

«Одиночество – это переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определенную форму самосознания и показывает раскол основной реальности сети взаимоотношений и связей внутреннего мира личности. Расстройство, которое вызывает данное переживание, часто побуждает человека к энергичному поиску средств противостояния этой болезни, ибо одиночество действует против основных ожиданий и надежд и, таким образом, воспринимается как крайне нежелательное. Ощущение угрозы наиболее полному раскрытию целостных качеств личности порождает страдания одиночества.» (Уильям А. Садлер и Томас Б. Джонсон «От одиночества к аномии»).

Американские ученые выделяют четыре возможных измерения, в которых человек может переживать одиночество:

- космическое измерение – причастие человека к природе, Богу, космосу, судьбе или высшим историческим целям;

- культурное измерение – значимость для человека морально- этических, культурных, творческих ценностей;

- социальное измерение – построение организованных связей отношений, образующих структуру взаимодействия индивида и группы;

- межличностное измерение – собственные внутренние переживания и формирование прочной связи с другим индивидом.

«Одиночество – недостаток, утрата или боязнь утраты тех элементов человеческих отношений, которые формируются один за другим с развитием личности индивида. В состав этих компонентов входит потребность в нежности и контакте у младенцев, страх остракизма в малолетнем возрасте и, наконец, потеря или боязнь утраты партнера в зрелом возрасте.» (Харри Стэк Салливан, 1953). По мнению Х. С. Салливана, тенденции и склонность к одиночеству закладываются еще в раннем детстве. Предрасположенность к переживанию одиночества формируется в связи с недостаточностью определенных видов положительно окрашенных контрактов в соответствующий период развития личности.

«Одиночество, в особенности, когда это глубокое и продолжительное переживание, снижает самооценку личности. Последствия одиночества для самооценки личности еще больше усугубляются, если одиночество связывается с личностными характеристиками и недостатками, при разводе или вдовстве – у индивида «формируется новое самовосприятие – новое социальное «Я», замещающее прежнее, утраченное.» (Летиция Энн Пепло, Мария Мицели и Брюс Мораш).

Группа авторов пришла к выводу, что в результате прошлого опыта переживаний и взаимоотношений, формируется некий «стандарт» эмоциональных связей, доставляющих удовлетворение. У человека развивается общее и относительно постоянное ожидание этого удовлетворения. Если количество подобных связей достаточно – человек счастлив, если недостаточно – одинок. Кроме того, низкая самооценка определяет склонность к одиночеству, являясь по сути причиной его переживания.

Констатация многочисленных факторов одиночества, поиск природы, «связывающего механизма» между внутренним и внешним миром личности, выделение причины возникновения одиночества пока не выстроились в строгую и законченную единую теорию. Необъясненным, рождающим противоречия, является и тот факт, что люди успешные, с высокой самооценкой и претензиями, нуждаются в помощи купирования одиночества не реже так называемых «неудачников».

По мнению Роберта С. Вейса, нет никаких данных, подтверждающих, что уровень доходов или социальный статус как-то влияют на частоту и глубину переживания одиночества.

Несомненно одно: одиночество – это сильное внутреннее переживание, временно ослабляющее или нарушающее многие механизмы волевой, деятельной и мотивационной сферы психики человека. Кроме того, в тяжелой форме, оно может менять личность, вызывая психические и психоневротические очаги тревожного напряжения. Поэтому поиск причин и способов управления переживанием одиночества может дать в руки ключ к формированию более современного и гармоничного внутреннего мира человека.

Таким образом:

- одиночество является показателем разрыва связи внутреннего мира человека с социумом;

- одиночество не следует рассматривать как отдельную эмоцию или чувство. Очевидно, что это совокупность эмоций и чувств таких как отчаяние, страх, отчужденность, печаль, тревога и т.д., причем состав и количество подобных «составляющих» может меняться. Поэтому «одиночество» скорее относится к понятию переживание данных эмоций и чувств (т.е. переживание одиночества);

- изолированность от общества, хотя и может спровоцировать переживание одиночества, не является обязательным условием его возникновения.

**1.3 Самооценка, оценки и экспектации личности, их свойства и источники**

Состояние одиночества порождает сложное взаимодействие различных чувств и эмоций, образующих определенный механизм переживания одиночества. Сами по себе грусть, отчаяние, тревога, ощущение брошенности или неполноценности могут и не быть связаны с одиночеством. Скорее они, имея негативную окраску, отражают степень и форму неудовлетворенности человека окружающей действительностью или собой. Возможно, причины этой неудовлетворенности кроются в самооценке.

Самооценка – это ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Самооценка выступает как относительно устойчивое структурное образование и как процесс самооценивания, она отражает степень удовлетворенности или неудовлетворенности собой, уровень самоуважения. Самооценка формируется на базе оценок окружающих, оценки результатов собственной деятельности, а также соотношении реального и идеального представлений о себе.

Ряд авторов сходится во мнении, что низкая самооценка может провоцировать возникновение одиночества.

«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 или отказ в нем» (Летиция Энн Пепло). Конечно, низкая самооценка может быть причиной одиночества, но вероятно, не может являться причиной его формирующей.

Люди с высокой или даже с неадекватно завышенной самооценкой не менее склонны к одиночеству. Причем, если человек с низкой самооценкой принимает одиночество как должное, как ожидаемое и привычное состояние, то уверены в себе, с большими претензиями, творческие личности могут переживать одиночество и дольше и глубже.

Примером могут служить выдержки из личных писем таких писателей, как Н.В. Гоголь, Л.Н. Толстой, В. Брюсов.

«К одиночеству присоединилась такая тоска, которой нет описания, я решительно не знаю, куда себя девать, к чему прислониться» (Гоголь – Погодину, 1840).

«Мне так худо, так страшно безнадежно худо и в теле и в духе, что я не могу жить…» (Эдгар По – Анни, 1848).

«Я устал, устал ото всех отношений, все люди меня утомили и все желания. Уйти либо в пустыню, остаться одному или уснуть последним сном В. Брюсов. Дневник 1898).

«Я прячу веревку, чтоб не повеситься на перекладине в моей комнате, вечером, когда остаюсь один. Я не хожу больше на охоту с ружьем, чтоб не подвергнуться искушению застрелиться. Мне кажется, что жизнь моя была глупым фарсом» (Л.Н. Толстой, 1878).

Подобных примеров может быть приведено множество. Вряд ли эти люди были обделены вниманием и почетом, вряд ли кто-то сомневался в их творческой и человеческой состоятельности, да и примеры из жизни указывают на то, что глубоко одинокими могут быть люди с высокой самооценкой, причем, иногда, одиночество является некой отдушиной, неким побегом от «сумасшедшего мира».

Вероятно, низкая самооценка формирует систему установок и стереотипы поведения, затрудняющие удовлетворительное социальное взаимодействие, образуя благоприятную почву для возникновения одиночества. В свою очередь, завышенная самооценка также может создавать стиль и образ мышления или поведения, идущий в разрез с общепринятыми нормами и стереотипами, тем самым провоцируя переживания одиночества.

Самооценка личности – это новообразование дошкольного возраста. Она появляется во второй половине периода на основе первоначальной, чисто эмоциональной самооценки («я хороший») и рациональной оценки чужого поведения. Ребенок приобретает сначала умение оценивать действия других детей, а затем – собственные действия, моральные качества и изменения.

Уже здесь видно, что самооценка – это некое сопоставление своего «я идеального» с «я реальным». Компромисс между запросами ребенка и личными качествами и формирует самооценку. В ходе развития человек приобретает новые умения, знания, опыт, что может влиять на его самооценку, но вероятно, окончательное формирование приходится на пик его психического и физического развития (до 40 лет).

Тогда можно ожидать, что пожилые люди, адекватно себя оценивающие, окруженные, в свою очередь теми, кто знает их возможности, качества, достоинства и недостатки, и тоже оценивающие их адекватно, не должны испытывать одиночество, в виду соответствия социального, внешнего отношения к ним и их собственного.

Однако, очевидно, что это не так. Проблема одиночества стариков всегда стояла и стоит очень остро, особенно, в бедных странах. Что же является причиной одиночества? Что происходит с человеком, когда он, теряя близких друзей и, до этого не проявляя склонности к одиночеству, вдруг, в одночасье испытывает давящее, безграничное одиночество? Меняется ли в этот момент его самооценка? Или, может быть, она была низкой? Но тогда почему всю жизнь она не провоцировала подобных переживаний? Кстати и дети 4-5 лет тоже переживают одиночество, их самооценка далеко не сформирована. Возможно, такое одиночество еще не осознано, но его проявления в виде переживания оторванности от мамы, брошенности, ненужности в группе или игре присутствуют.

Таким образом, если мнения, взгляды, действия по отношению к личности со стороны социального окружения не соответствуют ее представлениям о себе, возникает тот самый разрыв связей внутреннего и внешнего мира, что ведет к переживанию одиночества.

Таким образом, самооценка не является прямой причиной одиночества, но зачастую создает основу для его возникновения, как бы формируя у человека предпосылки и склонность к переживанию одиночества в большей или меньшей мере.

Процесс переживания одиночества – это всегда уход в себя, отчуждение от посторонних мнений и событий для восстановления внутреннего равновесия и гармонии. Именно так социальное окружение научило реагировать человека на пресыщенность не удовлетворяющими его социальными связями.

Механизм научения тому или иному способу поведения или реагирования в различных ситуациях является очень важным для понимания причин, порождающих одиночество.

С самого детства мы ожидаем определенных реакций на свои действия, и свою очередь наученно-привычно на них реагируем. Сугубо эмоциональное «я хочу», постепенно уступает место рациональному «так надо», формируя самоконтроль и дисциплинированность.

В каждом новом возрастном периоде ребенок попадает в определенную систему координат и ценностей, связанной с новообразованием данного возраста, его ведущей деятельности и социальным окружением, где создаются соответственные правила, элементы и стандарты поведения в различных ситуациях. Зачастую и сама ситуация смоделирована с ее предсказуемым ходом и окончанием. Такие модели формируется по принципу наименьшего физического и морального вреда для участников взаимоотношений, а также экономии времени и усилий, в силу привычности и ожидаемости реакций. Происходит социальное научение.

Ребенок происходит к себе внимания (прочитай сказку, давай поиграем) и ожидает, что просьба будет исполнена. В противном случае он может начать плакать, но только, если положительная реакция со стороны мамы для него привычна и ожидаема. Произошло социальное научение: «я плачу – я получаю» или «я работаю – я получаю».

Становясь старше, ребенок познает не только стереотипы взаимодействий, но и их девизы, названия. «Старших нужно уважать», «Относись к людям хорошо и к тебе будут относится так же», «Зло наказуемо», «Мужчина должен быть мужественным» и т.д. Так, в начальных классах ребенок ожидает привычной безусловной и безграничной любви со стороны учителя и доброй, адекватной оценки своих качеств со стороны сверстников. В дружбе ожидается полное доверие и самопожертвование. Создаются модели взаимодействия не только с близкими людьми но и с посторонними.

Э. Берн называл подобные ритуалы трансакциями и заключал, что в детстве родители являются важным формирующим и сдерживающим фактором в научении ритуалам.

В трансакциях основные роли распределены и реакции на взаимодействия ожидаемы. Причем, в зависимости от отношений участников трансакции и форма и продолжительность реакций меняются:

А: Привет.

В: Привет.

А: Как поживаешь?

В: Прекрасно, а Вы?

А: Все в порядке.

В: До встречи.

А: Пока.

В: Пока.

Очевидно, что этот обмен репликами не несет никакой информации, но реакции собеседников предсказуемы и ожидаемы – потому комфортны. В случае, если возникнет непредсказуемый поворот, не определенный их предыдущими взаимодействиями и личными отношениями, возникнет чувство неудовлетворения.

Э. Берн определил, сто продолжительность и предпочтительность реакций растет вместе с ростом качества взаимоотношений, перерастая в долгое общение, дружбу или любовь.

Становясь старше, люди попадают в плен созданных до них предсказуемых и ожидаемых моделей поведения в школе, на работе, в семье. На определенное отношение к себе человек реагирует знакомым ему, наученным способом, для достижения ожидаемого положительного эффекта. Умный, знающий специалист ожидает признания своих качеств со стороны коллег и начальства. Он научился взаимодействовать и с сотрудниками и с подчиненными, расставляя акценты и устанавливая дистанции. Пожилые люди научены взаимодействию с детьми и внуками, больные – с друзьями и родителями, талантливые – с критиками и поклонниками.

Социальные контакты играют важную роль в формировании и становлении личности. Известно, что младенцы, лишенные в течении длительного времени физического и эмоционального контакта с людьми, деградируют и в конце концов погибают. Отсутствие эмоциональных связей или их неудовлетворительность может быть причиной возникновения акцентуаций у подростков или несостоятельности у взрослого человека. «Наши исследования позволяют сделать вывод о том, что физический контакт при уходе за детьми и его символический эквивалент для взрослых людей – «признание» – имеют большое значение в жизни человека…» (Э. Берн). Цель социальных контактов – получение положительных эмоций или удовлетворение необходимых потребностей. Ребенок получает удовольствие от полученной пятерки и похвалы родителей, другой – от признания даже своих отрицательных качеств сверстниками и друзьями.

Кто-то наслаждается торжественной тирадой в свою честь, кому-то приятнее просто улыбка любимого человека. Один теплится славой и признанием, другой – имея многое, стремится к одиночеству. Несомненно одно: в процессе физического и эмоционального общения, взаимодействия, при всем многообразии его форм и результатов, человек получает что-то очень важное, чувствуя себя нужным, оцененным, востребованным и любимым.

Разные по степени выраженности и предпочтительности с точки зрения общества, эти контакты могут быть одинаковы по значимости или оказанному действию на индивидуума. И голос мамы в темноте, и заработная плата, и уважение детей, и преодоление трудностей являются очень важными моментами в жизни человека. Они подтверждают, что наши качества, наши поступки и эмоции замечены, одобрены и признаны. Эти маленькие события и реакции общества объясняют и оправдывают наше существование, подтверждают нашу нужность и востребованность, слагают нам цену.

Поэтому любое взаимодействие, любой контакт, предполагающий двухстороннюю направленность и отвечающий формуле «действие – реакция на действие», сознательно или бессознательно, несет в себе оценочный аспект. Другими словами, оценка – это признание качеств и свойств личности.

Не стоит однобоко толковать понятие «оценка». Это не обязательно одобрение положительных качеств личности, скорее оно звучит как «замеченность», очевидно, что оцениваемые качества, с точки зрения «большого социума», могут быть и положительными и отрицательными.

Оценку личности несут в себе мнение, суждение, констатация факта, так и жест, выражение эмоций, поступок и даже воспоминания о них. Понятие «оценка» вмещает в себя не только положительный, но и отрицательный оттенок значения. Конечно, для индивида предпочтительней положительная оценка, как стимулирующая его рост и развитие, но и отрицательная оценка – это тоже факт замеченности и признания определенных качеств и свойств личности, а значит, может быть не менее значима и необходима. Таким образом, подарок ко дню рождения – это оценка, улыбка незнакомки – оценка, письмо – оценка, подчинение, уважение, одобрение, ненависть – тоже оценка.

Оценка – сугубо человеческий фактор. Само по себе событие (назначение на должность, победа в соревновании, потеря или приобретение друзей) не являются оценкой, скорее оно формирует предпосылки и возможности для оценивания индивида другими людьми или себя самого, поэтому в определенной ситуации люди являются источниками оценки.

С другой стороны и сам человек может быть источником оценки. Преодолевая трудности, превозмогая боль или усталость, фантазируя и наделяя себя другими качествами, индивид повышает свою значимость в собственных глазах – и это тоже является оценкой. Оценку личности со стороны социального окружения назовем интерперсональной, гетерогенной, а сформированную самим индивидом – интерперсональной аутогенной.

Источник оценки может быть сильным или слабым, имеющим большее и меньшее значение для личности, в зависимости от чего и оценка будет обладать теми или иными свойствами. Постулируем, что любая оценка обладает тремя свойствами: количество, качество и значимость. Все эти свойства в разных оценках могут быть выражены в различной степени. Количество оценки характеризуется частотой ее появления.

В трансакции: «Привет. Как дела?» «Привет. Нормально» оценка «Привет. Нормально» просто признает существование собеседника, причем форма оценки – стандартная, а две стороны могут вообще быть мало знакомы. Свойства этой оценки – определенное количество (в зависимости от частоты возникновения подобной оценки), низкое качество, и практически нулевая значимость, т.е. это в большей мере количественная оценка.

Качество оценки чаще всего определяется формой, в которой эта оценка была дана: повышение зарплаты, обоснованное и обдуманное резюме, помощь в работе.

Значимость оценки зависит от личности, эту оценку дающей (учитель, муж, жена, друг, авторитетный человек…). Чем выше значимость человека или группы, тем выше значимость оценки.

Нужно учитывать, что «количественная» оценка обладает вообще ничтожна, в больших – имеет определенный вес. Одна качественная оценка может быть выше сотен количественной, а одна значимая оценка предпочтительней многих и качественных и количественных (таб.1.1.).

Постоянная, неутомимая направленность индивида на поиск и формирование источников оценки и заставляет человека принадлежать к определенной группе (одинаково направленной по интересам или взглядам), заводить друзей и семью (стабильный источник качественной и значимой оценки), заниматься самообразованием или самосовершенствованием.

Иногда стремление получить оценку в определенных условиях так велико, а способы ее достижения так хитроумны, что вызывают недоумение, причем это стремление не соответствует самооценке личности.

Но оказывается, что получение этой оценки предусмотрено и ожидаемо человеком в данной социальной модели общения. Самооценка определяет способ поведения и место личности в социуме, а «социальное научение» дает человеку надежду и ожидание, что в этой, определенной ситуации – реакция должна быть привычно качественной, результат – выше, оценка – значительней. Каждое отдельное взаимодействие предполагает результат и в зависимости от участников, от условий формирует ожидаемую оценку.

Причем если самооценка довольно стабильна и даже в экстремальных ситуациях (новый коллектив, развод, служба в армии) Обычно находит способы и иные качества для поддержания собственного уровня, то ожидаемая оценка определяется условиями взаимодействия. Можно иметь высокую самооценку и не ожидать похвалы и признания. Можно иметь низкую самооценку но ждать эффекта от отдельного поступка, потому, что обычно, для других этот эффект присутствует.

Ожидаемая оценка берет свои корни из того самого чистого эмоционального «Я хороший», «Я хочу». Ребенок, с еще не сформировавшейся самооценкой, ожидает внимания и заботы (то есть, оценки) со стороны родителей, и если не получает его – страдает. Старики зная свои достоинства и недостатки, с давно и стабильно сформировавшейся самооценкой, тоже страдают, не получая привычного, ожидаемого внимания со стороны внуков, детей, государства.

Таблица 1.1

Соответствие группы потребностей механизмам формирования и свойствам оценки личности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группа потребностей личности | Механизм формирования оценки | Формируемое свойство оценки |
| Социальные (межличностные) потребности | Гетерогенный, интерперсональный | Количество оценки |
| Материальные потребности |  | Качество оценки |
| Потребности в безопасности | Аутогенный, интерперсональный |
| Потребности в признании | Гетерогенный, интерперсональный | Значимость оценки |
| Потребности в самовыражении | Аутогенный, интерперсональный |

В отличии от самооценки, ожидаемая оценка формируется не в соответствии с реалиями жизни, а на основе личностных качеств и желаний индивида. Ожидаемые оценки в отдельных ситуациях и моделях общения, для удовлетворения потребности, спокойствия, гармонии должны в сумме соответствовать общей внутренней ожидаемой оценке.

Не получая ожидаемой оценки в коллективе, индивид компенсирует ее нехватку в отношениях с детьми или хобби. Недостаток ожидаемой оценки со стороны одного из супругов является причиной измен, неудовлетворительное качество ожидаемой оценки в дружбе или семье ведет к разрыву с этими источниками и поиску других.

«Невысокий уровень социальных связей ведет к одиночеству. Одинокие люди испытывают неудовлетворительность количеством и значимостью имеющихся социальных связей» (Карин Рубинстайн, Филипп Шейвер).

Таблица 1.2

Желаемые и вынужденные причины переживания одиночества

|  |  |
| --- | --- |
| Группа причины, вызывающие состояние одиночества | Возможные причины одиночества при форме его переживания |
| Вынужденное, не желаемое | Желаемое |
| 1. Неудовлетворенность количеством оценки (оценка отсутствует в конкретной ситуации ее ожидания, субъективно ощущаемой возможности ее получения) | Получение оценки происходит реже ожидаемого индивидом | Получение оценки происходит чаще ожидаемого индивидом |
| Количество оценивающих меньше ожидаемого индивидом | Количество оценивающих больше ожидаемого индивидом |
| 2. Неудовлетворенность качеством оценки | Уровень оценки занижен по сравнению с ожидаемым индивидом | Уровень оценки завышен по сравнению с ожидаемым индивидом |
| Форма оценки непонятна или неприемлема | Форма оценки непонятна или неприемлема |
| 3. Неудовлетворенность значимостью оценки | Оценивающая личность или группа социально малозначащи, нереферентны | Оценивающая личность или группа малозначащи, нереферентны для индивида |

**1.4 Развитие состояния одиночества в связи с неадекватностью оценки личности ее экспектациями**

Итак. На определенном этапе онтогенеза у человека сформировалась самооценка, социальное окружение научило его ожидать определенные реакции в свой адрес и получать удовлетворение. При этом причиной возникновения чувства одиночества может быть специфическое переживание личностью неудовлетворенности количеством, качеством или значимостью ее социальной оценки.

В действительности, в жизни человека, имеющего семью, детей, работу, друзей и увлечение, в идеальных условиях, одиночеству места быть не должно. Индивид получает в достаточном количестве значимую оценку со стороны жены и детей. Качественную оценку на работе, кроме того, у него есть друзья и хобби. Каждая из этих («семья», «работа», «друзья», «увлечения») моделей общения самодостаточна, каждая сполна удовлетворяет его ожидаемую оценку. Но вот отношения с супругой стали портиться, соответственно, количество и качество оценки стало неудовлетворительным, а ожидаемая оценка – неудовлетворительной. В подобном случае одиночество выражено довольно слабо, и скорее, проявляется в виде симптомов. Чувство тревожности, жалость к себе, ощущение ненужности и невостребованности – это сигнал тревоги: указывающий на недостаток оценки в определенной системе личностных координат. Эти симптомы заставляют человека либо восстанавливать отношения в семье, тем самым, возвращая количество и качество на привычный уровень, ожидаемый уровень, либо искать замещение в других моделях общения, либо формировать новые социальные связи. Очень важно, чтобы количество удовлетворительной ожидаемой оценки было восполнено.

Во избежание переживания одиночества человек может компенсировать нехватку оценки в семье провоцированием повышенного внимания к себе со стороны друзей (жалобы, показное горе или бравада), на работе (окунуться в работу с головой, выделиться в глазах сотрудников или начальства), или пополнить нехватку оценки новыми социальными контактами (новые друзья, подруги, работа). В случае оперативного замещения утратившего значение источника оценки или его реабилитации, переживание одиночества может не возникнуть. Чаще одиночество проявляется в виде сопутствующих эмоций и чувств, усиливаясь тем больше, чем дольше ожидаемая оценка остается неудовлетворительной, и лишь при потере огромного не сравнимого с другими по количеству, качеству и значимости источника оценки – одиночество накатывается лавиной, оставляя чувство безысходности, делая бессмысленным существование.

Но вот отношения в семье наладились, счастливый супруг окружен повышенным вниманием со стороны жены и детей, его оценили на работе, где он «нарасхват», а друзья ежедневно зовут его в гости. Жизнь бьет ключом и до краев наполнена событиями, встречами, впечатлениями. В таком случае интенсивность социальных контактов не оставляет места рефлексии, не лает возможности подумать, сопоставить, адекватно оценить происходящее. В связи с этим меняется и мнение о себе, возникает звездная болезнь, исчезает реальная оценка своих возможностей и качеств. В данной ситуации опять возникает непреодолимое ощущение одиночества. В чем же причина? Вероятно, количество социальной оценки абсолютно не соответствовало желаемому уровню. Человек, не подготовленный и не ожидающий такого повышенного внимания к своей персоне, остро нуждается в переосмыслении, уравновешивании желаемой и получаемой оценки, в восстановлении разорвавшихся связей внутреннего и внешнего мира. Несвоевременное вмешательство может привести к серьезному внутреннему конфликту или психическому отклонению.

Таким образом, само переживание одиночества можно разделить на две формы: желаемое и не желаемое (вынужденное). Вынужденное переживание одиночества возникает, когда уровень полученной оценки ниже ожидаемого, а желаемое переживание одиночества – когда уровень полученной оценки неадекватно выше ожидаемой. В любом случае, одиночество – это возможность уйти в себя, для осознания и восстановления разорвавшихся связей внутреннего и внешнего мира.

Карен Рубинстайн и Филипп Шейвер определили основные способы переживания одиночества. Согласно их исследованиям существует 4 фактора переживания одиночества:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Печальная пассивность | Активное уединение | Проживание денег | Социальные контакты |
| -Плачу-Сплю-Сижу и размышляю-Ничего не делаю-Переедаю-Принимаю транквилизато-ры-смотрю телевизор-пью или «отключаюсь» | -Учусь или работаю-Пишу-Слушаю музыку-Делаю зарядку-Гуляю-Занимаюсь любимым делом-Хожу в кино-Читаю-Музицирую | -Транжирю деньги-Делаю покупки | -Звоню другу-Иду в гости |

Люди пребывающие в состоянии «Печальная пассивность», увлечены самостраданием, привлекая, таким образом, сострадание и внимание других. Пассивные реакции на одиночество не облегчают этого состояния, а лишь затягивают его. Три остальных вида переживания одиночества представляют собой различные решения проблемы, выбираемые людьми, которые бывают одиноки лишь время от времени. «Активное уединение» – это плодотворное и творческое использование времени. Проводимого в одиночестве. Транжиры, реагирующие на одиночество «тратой денег», стремятся компенсировать «Социальный контакт» разрешает проблему одиночества, восстановлением или созданием социального контакта. (К. Рубинстайн, Ф. Шейвер).

Во всех четырех случаях видно, что способы, выбираемые людьми для преодоления проблемы одиночества, направлены на получение дополнительной недостающей оценки. Первые два способа «Печальная пассивность» и «Активное уединение» не предполагают, сколько-нибудь значимых социальных контактов. В основном, они предполагают уход от реальности в грезы, самосозерцание и размышление о собственной значимости и имеют аутогенный механизм формирования оценки. Способы «Проживания денег» и «Социальные контакты» имеют гетерогенный механизм формирования оценки, т.к. провоцируют ее возникновение со стороны знакомых и незнакомых людей.

Из всего сказанного видно, что личностное переживание одиночества может быть спровоцированно неудовлетворительной оценкой внутри какой-то одной социальной модели общения, меняющей поведение и состояние личности, а значит и отношения внутри других социальных моделей. Что лавинообразно ведет к дефициту оценки во всей жизни человека. С другой стороны, восстановление разрушенной оценки во всех ее свойствах или замена на равноценную, так же поэтапно приводит в соответствие ожидаемое и реальное (табл. 1.2).

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Свобода от привязанностей | Отчужденность | Вынужденная изоляция | Уединенность | Перемена места |
| Отсутствие супругаОтсутствие сексуального партнера | Чувствую себя «белойВороной»Непонимание со стороны другихНикчемностьОтсутствие близких друзей | Привязанность к домуПрикован к постелиОтсутствие средств передвижения | Прихожу домой в пустой домВсеми покинут | Пребывание вдали от домаНовое место работы или учебыСлишком частые переездыЧастые разъезды |

Первый фактор 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 так же тех, кто недавно расстался с близким ему человеком. И разведенных всех возрастов (К. Рубинстайн, Ф. Шейвер).

Как видно, условия при которых возникает переживание одиночества, предполагают либо полное отсутствие оценки со стороны социума или конкретного человека, либо ее неудовлетворительное количество, качество, значимость. Как только хрупкое внутреннее равновесие нарушается, и определенное время не восстанавливается – человек, переживает одиночество. Это переживание может проявиться в пассивном, инертном поведении, а может быть толчок к активной деятельности, направленной на купирование одиночества.

Наиболее часто встречается причина одиночества, но в то же время наиболее легко переживаемая и купируемая – неудовлетворенность количеством оценки. Само по себе, количество оценки не является весомой и сложной причиной, поэтому индивидом отсутствие оценки, или ее недостаточность, в то время как в отношениях с другими она имеет место или обычно была, переживается легко. Количественную оценку получить довольно легко. Сильные и адекватные личности обычно меняют свое поведение, делая его более ярким, показным, странным и т.д., чем привлекают к себе внимание. Более слабые так же, интуитивно находят способ выхода из неуютного положения. Жалобы, капризы, замыкание в себе, при том, что иногда усугубляют переживание одиночества, в то же время имеют вторичную выгоду – т.е. привлекают внимание, а значит количество оценки увеличивается. В случае вынужденного одиночества, неудовлетворительность количеством оценки заставляет индивида искать новые, часто временные, малозначащие контакты. Или точнее реакции на свои действия, подтверждающие его существование и замеченность.

В подобных случаях (например, нехватке контактов в новом коллективе) Кэролин И. Кутрона выявила, что чаще всего люди сами осознают, что привело их к переживанию одиночества: недостаточная активность, застенчивость, характер, внешность. Чтобы спровоцировать внимание к себе, студенты начинали либо хорошо учиться и следить за собой, либо успеваемость резко падала и дружба заводилась с «плохой компанией» (гетерогенный механизм оценки). Еще один способ получить оценку – уйти в себя и думать о своих хороших качествах, так тоже поступали многие. При этом мысль, что «меня не понимают», «просто я намного умней и лучше их» повышала собственную значимость. Чаще всего подобные способы реабилитации выступали в качестве оперативного адаптирующего средства, и после «вливания в коллектив» и новых знакомств, исчезали.

В другом случае, когда одиночество желаемое, и выбирается как отдушина. Как путь к уходу от реальности, - количество оценки намного выше ожидаемой, и не контролируется индивидом. От этого часто страдают актеры, по роду деятельности, обязанные быть на виду, политики, так же люди, в силу профессии или образа жизни, оказывающиеся под мощным потоком мнений. Суждений, похвал, просьб и советов.

Весь этот поток может исходить и из одного источника, и тогда в этой модели общения, «атакуемая» личность склонна к одиночеству, но оно может не возникнуть, реабилитированное другими моделями (дом, семья, работа…). Хуже, когда вся жизнь человека становиться «прозрачной», и оценки со стороны накладывают отпечаток и влияют на собственные мысли, суждения и эмоции. Одиночество в подобных ситуациях желаемо и необходимо, как восстанавливающее средство.

В целом же, неудовлетворенность количеством оценки внешне проявляется в виде ярких эмоций ( положительных или отрицательных), и непривычном для данного человека поведении.

Провоцирование к себе внимания обычно не допускает индивида к переживанию одиночества, хотя такой способ, как самый простой, может быть использован, как замещающий, при девальвации мощных источников качественной и значимой оценки. Тогда, поведение может стать вычурно ярким, эмоции неконтролируемыми и иметь патогенный характер.

Другими словами, для замещения качественной, а тем более значимой оценки, потребуется очень много количественной. При этом и темперамент и характер индивида могут быть неподготовленными, к тому, чтобы привлечь внимание и эту оценку получить.

Если неудовлетворенность количеством оценки, воспринимается как нехватка источников оценки или численностью оценок, то неудовлетворенность качеством оценки определяется, как недовольство формой, в которой эта оценка была дана. Т.е. оценка присутствует, и количество оцениваемых источников достаточна, но сама оценка не соответствует ожиданиям. Например, на работе, достаточно большое количество человек соглашается с профессионализмом определенного сотрудника, притом ежедневно высказывают свое одобрение и признание в его адрес, но это не отражает и сотой части того, что делает человек, какое умственное и эмоциональное напряжение испытывает. Так, ученый сделавший открытие, одинок среди ничего непонимающих, но признающих его талант дилетантов.

Количество оценки это не только формальное, пусть и частое проявление внимания, это прежде всего эмоциональная нагрузка, чувственный фон оценки.

Ион Эйсенсен, исследуя одиночество пожилых людей, пришел к выводу, что в момент ухода одного из супругов или разводе, происходит переживание двух видов.

Во-первых – социальное расторжение, связанное с уменьшением частоты контактов и количества социальных связей. И во-вторых – психологическое расторжение, связанное с уменьшением степени эмоционального участия и вовлеченности в отношения. Новое и старое напряжение, какое переживает индивид, утративший определенный источник качественной оценки.

В жизни, интимные и сексуальные отношения так же являются качественной и к тому же стабильной оценкой, а супруг, супруга или любимый человек – очень весомым и важным источником качественной оценки. Потеря этого источника, может спровоцировать глубокое и продолжительное переживание одиночества. Эмоциональная нагрузка и форма выражения оценки – вот основные критерии качества оценки.

В случае, когда форма выражения оценки индивидуально неприемлема или не понятна для индивида, она теряет свою ценность, с другой стороны социальная неприемлемость может не иметь никакого значения для человека. Если в данной ячейке, в данной модели общения условия и качества оценки оговорены или определены, социальная приемлемость – признак нейтральный. Хотя, если оценка одобрена и имеет вес в социуме – то это лишь придает ей значение.

Одиночество переживается важным свойством оценки. Ради нее можно пожертвовать многими взаимоотношениями и пренебречь их количеством. Человек может окружить себя, тремя сильными источниками качественной оценки и испытывать внутреннюю гармонию. Не утруждая себя бесконечным и многочисленным общением. При этом общий ожидаемый уровень оценки будет удовлетворен. Иногда этот общий ожидаемый уровень оценки будет удовлетворен. Иногда этот способ самый безопасный т.к. новые контакты предполагают новую ответственность. Приспособление и участие в них, что может нарушить душевное равновесие, но в то же время при потере одного из двух или трех источников оценки – одиночество неизбежно и глобально.

Если количественная оценка – имеющая форму стандартных, ожидаемых знаков внимания, не может и не подкрепляться важностью источника оценки, а значит не обладать ни выраженным качеством, ни значимостью, то качественная оценка – всегда имеет свою значимость в большей или меньшей мере. Поскольку качество оценки предполагает определенное по времени взаимодействие, имеющее эмоциональную окраску, то важной становиться личность, дающая оценку. Чем значимей источник оценки – тем дороже и сама оценка.

Неудовлетворенность значимостью оценки – самая трудно купируемая причина переживания одиночества. Для получения значимой оценки требуется приложить огромные усилия. Поскольку значимая оценка дается обычно людьми социально и индивидуально признанными, обладающими богатым опытом и знаниями в жизни или в определенном вопросе, то попасть в поле их зрения, а тем более быть ими отмеченным и оцененным – большой труд. Именно поэтому большинство довольствуется давно и привычно значимыми источниками (родители, любимые, дети). Их значимость неоспорима и постоянна, а оценивают они всегда, несмотря на реальные качества и поступки. Родительская любовь иногда бывает так важна и необходима, что проходит красной нитью через всю жизнь. Потребность в «легкой» значимой оценке – составляющая Эдипова комплекса. А боязнь ее утраты – ревности к собственным детям.

Недостаток значимой оценки в школе (отсутствие внимания и понимания учителя, пренебрежение со стороны лидера) ведет к переживанию одиночества. В юности, значимой является оценка любимого человека, в молодости – начальства, в старости – супруга и детей. Из-за девальвации значимости отношений с точки зрения одной стороны и прежней их ценности с точки зрения другой, рождает кризис, что ведет к одиночеству.

Но жизнь не стоит на месте. Меняются люди взгляды и привычки. То что вчера было важно, становиться смешно, что ценно незаметно. Осознанный или бессознательный побег от одиночества – это судьба и неизбежный путь человека. Любая оценка должна иметь для индивида определенное значение, но в течении жизни возникают кризисы, которые ведут к переоценке взглядов и ценностей, что влечет за собой необходимость менять всю структуру взаимоотношений и формирование источников оценки. В каждом возрасте есть свои значимые и незначимые ценности, опираясь на которые можно создавать довольно прочную модель счастья и гармонии.

**1.5 Индивидуально-психологические особенности одинокой личности**

Необходимо установить, какие же качества и черты характера определяют склонность индивида к переживанию одиночества, а так же индивидуальные особенности, подкрепляющие и усугубляющие переживание одиночества.

Вначале разделим одиночество на вынужденное и желаемое. Зачастую вынужденное, сугубо отрицательное переживание одиночества может незаметно для человека перейти в привычное и даже желаемое состояние. Если в детстве, ребенок был неоднократно свидетелем использования родителями одиночества или отчуждения в качестве средства, привлекающего к себе внимание, а значит и дополнительной заботы (оценки), то существует огромная вероятность того, что данный способ будет использован как приобретенный для достижения личной выгоды и комфорта. Это значит, что для людей подверженных влиянию извне, социально-наученных одиночеству и испытывавших выгоду в связи с ним – одиночество есть мучительно-сладостное переживание. Такие люди используют одиночество, или скорее его атрибуты (грусть, обиду, оторванность) как средство получения оценки, не только не избавляясь от него, но и усугубляя его переживание. Подобный феномен нельзя в полной мере назвать одиночеством, так же как коробку из под конфет нельзя назвать конфетами. Это скорее форма, «обложка» взятая на прокат для достижения своей цели. Под одиночеством все же следует подразумевать индивидуально-неприемлемую форму существования, вызывающую негативные эмоции и желание от них избавиться. По настоящему одинокий человек использует малейшую возможность выхода из сложившейся ситуации. Другой вариант развития – желаемое одиночество. Но и оно имеет свои определенные временные ограничения и используется не для достижения внешних результатов или желаемых реакций, а скорее для восстановления внутреннего равновесия, согласования собственного мнения о себе и социальных суждений. Даже при том, что такое одиночество желанное – оно все равно определяется индивидом как неестественное и неприятное состояние, и по возможности быстро преодолевается.

Американский психолог и психотерапевт Джеффри Янг выделил на основании классических наблюдений и тестовых экспериментов двенадцать самостоятельных синдромов одиночества, каждый из которых представляет специфический набор эмоциональных, познавательных и поведенческих свойств личности. С некоторым упрощением их можно свести к трем главным: общительность, степень готовности к самораскрытию, способность к сопереживанию и пониманию другого человека. То есть психология приходит к убеждению, что такая предрасположенность – одно из самостоятельных качеств личности.

К числу устойчивых личностных черт относятся самоуважение, степень принятия или непринятия себя, застенчивость, потребность в достижении, потребность в принадлежности к группе, уровень самораскрытия, импульсивность, самоконтроль и особенно экстраверсия и интроверсия – обращенность личности преимущественно вовне, на других людей и окружающий мир, или вовнутрь, к собственному «Я».

Склонность преимущественно к экстенсивному или к интенсивному общению, отмеченная у детей с половиной лет, сохранилась у них и в семь с половиной. В другом исследовании наблюдаемые различия в уровне общительности годовалых мальчиков были подтверждены, когда им исполнилось по девять-десять лет. Сравнение коммуникативных черт группы взрослых мужчин с тем, каким они были в восемь и двенадцать лет, показало, что более теплые, открытые и сердечные мужчины в восьмилетнем возрасте поддерживали устойчивые дружеские отношения с другими мальчиками и в первом круге их общения были также девочки. Напротив, мужчины, склонны держать окружающих на расстоянии и избегать тесных эмоциональных контактов, в детстве не имели близких друзей с девочками.

Согласно теории английского психолога Д. Боулби, дефицит родительского тепла лишает ребенка необходимой ему уверенности и чувства безопасности, способствуя зарождению особой эмоциональной тревожности – «страха отделения», которая может сохраняться в течение всей жизни. Научное исследование большой группы взрослых американцев косвенно подтверждает эту гипотезу: среди людей, хронически чувствующих себя одинокими, оказалось непропорционально много лиц, выросших без любящих родителей; особенно неблагоприятным фактором оказался в этом случае развод.

Однако и слишком тесная привязанность и зависимость ребенка, особенно мальчика, от матери нередко играет отрицательную роль, сковывая его инициативу в установлении контактов со сверстниками. Кроме того, низкая общительность, затрудняющая завязывание новых знакомств и тем самым суживающая круг потенциально близких людей, очень часто, особенно в юности, коренится просто в отсутствии необходимых знаний и навыков общения. Ситуация встречи, знакомства с новым человеком психологически далеко не проста. Нужно как-то представить, «подать» себя и одновременно оценить поведение и характер притязаний другого. Кроме того, многие важные личные отношения, например, ухаживание, предполагают соблюдение неписаного, не всегда однозначного, но тем не менее обязательного ритуала. Молодой человек, не уверенный в своем умении, чувствует себя в подобных ситуациях неловко, а избыточный самоконтроль делает его поведение скованным и неестественным. С возрастом многие из этих коммуникативных трудностей проходят или компенсируются, но память о них иногда устойчиво снижает уверенность человека, побуждая его избегать напряженных и потенциально травмирующих ситуаций общения, что, естественно, повышает вероятность одиночества.

Но ведь и уровень общительности сам по себе ни о чем не говорит. Общительность очень часто бывает поверхностная, не снимающая чувства одиночества, а лишь маскирующая его. То есть общительность только тогда противостоит одиночеству, когда о нем можно сказать словами Ф. Тютчева: это – «союз души с душой родной», когда происходит самораскрытие.

Самораскрытие, сознательное и добровольное открытие другому своего «Я» как одна из фундаментальных потребностей личности стало предметом специальных психологических исследований только в середине 60-х годов. Вначале ее изучали главным образом количественно, исходя из предположения, что высокое самораскрытие играет положительную, а низкое – отрицательную роль в жизни человека, оно-то и обрекает его на одиночество и другие неприятности.

Известно, что откровенность и доверие большей частью вызывает ответный отклик. Но почему так происходит? Одни психологи объясняли это тем, что доверие вызывает симпатию к тому, кто оказал вам доверие, - отсюда и взаимная откровенность. Другие апеллируют к принципу справедливости, поскольку чужая откровенность считается ценной, человек, выслушавший исповедь другого, чувствует себя обязательным отплатить той же монетой, независимо от своей симпатии к партнеру. Третьи связывают взаимность, главным образом, с механизмами подражания и подкрепления: откровенность является положительным стимулом, на который и реагирует взаимным самораскрытием. Однако и это – только начало сложностей. Ведь самораскрытие в одном случае может быть средством для эмоциональной разрядки, так сказать, «трамвайной откровенностью», в другом – самопознанием, прояснением своих чувств и убеждений. В третьем – вызвано желанием, получить одобрение, в четвертом - способом укрепления личных отношений и т.д. Немаловажен и фактор своевременности. Хотя в принципе откровенность обычно воспринимается положительно, слишком полное или поспешное самораскрытие, не учитывающее особенностей собеседника и приемлемого для него уровня диалога, воспринимается как нарушение интимности, бесстыдности или вторжение во внутренний мир.

В одном психологическом эксперименте людям предлагали выбрать тип личности, с которой они хотели бы совместно работать и проводить досуг. Как правило, независимо от собственных качеств, все предпочли экстравертный, «общительный» тип. Но когда надо было «выбрать» не просто сослуживца или компаньона для пикника, а друга, картина резко изменилась: предпочитали интровертов. Парадоксальная ситуация: существует психологическая предрасположенность к одиночеству, обусловленная устойчивыми свойствами личности, однако, эти свойства, интровертность например, могут и притягивать людей – освобождать именно от «пут одиночества».

По данным Леонарда М. Хоровица, Риты де С. Френч и Кейга А. Андерсона, проводившие исследования среди американских студентов, чаще других одиночество испытывают люди слабые и неуверенные в собственных силах. Вот шесть основных объяснений, приводимых студентами, для объяснения своего одиночества:

- я не очень стараюсь познакомиться с новыми людьми;

- мне не удается знакомиться с людьми;

- у меня нет тех личностных качеств, которые необходимы для знакомства с новыми людьми;

- я пользуюсь неверной стратегией, чтобы познакомиться;

- я, обычно, не в том настроении, чтобы знакомиться;

- есть множество других обстоятельств, мешающих знакомству.

Не сложно заметить, что все эти доводы – признаки собственной несостоятельности. Все шесть объяснений, довольно категоричны. «Мне не удается…», «У меня нет…», «Я, обычно,…» – однозначные штампы. Вряд ли, если задать вопрос: «А сколько раз вы пытались?», или «Как часто у вас не получалось?» респонденты вспомнят хотя бы десяток подобных случаев. Срабатывает принцип социального научения.

Есть определенный, сформированный социумом образ того, каким должно быть знакомство. В случае неоднократного несоответствия такому стандарту, возникает чувство неуверенности или неполноценности. Хотя, никто из них не думает о том, что даже попытка знакомства или взаимодействия – это уже знакомство. Вас знают, вы существуете, вы замечены и пусть это знакомство не соответствует общепринятым стандартам – все же это начало, а дальше необходимо, не обременяясь «заученными формулами» развивать и растить отношения. Возможно они будут самыми особенными и непохожими на другие.

Неуверенность в себе, восприимчивость к чужим мнениям и суждениям, формируют стиль и образ поведения, ограничивающий количество социальных контактов или делающих их неполноценными, что затрудняет получение ожидаемой оценки, что может спровоцировать переживание одиночества.

С другой стороны Дэниел Рассел, отмечает, что среди объяснений собственного одиночества, студенты отмечают такие, как:

- никто из окружающих не разделяет моих интересов и мыслей;

- никто не знает меня по-настоящему;

- я могу найти друзей, если захочу;

- люди вокруг меня, но не со мной.

Люди, не испытывающие недостатка общения, уверенные в своих силах и способностях, льстящие себя иллюзией, считают, что снизойди они до общего уровня, и от друзей не будет отбоя – все эти люди так же одиноки. Высокомерие, надменность, пренебрежение к общепринятым нормам и правилам, так же как и неуверенность в себе, формирует особое, не одобряемое окружающими отношение к людям, что также затрудняет социальные контакты и ведет к одиночеству.

Любой стиль поведения, образ мыслей, система взглядов, идущие в разрез с привычными социальными моделями общения, определяют специфический стиль поведения индивида и затрудняет получение адекватной, ожидаемой оценки.

Однако, моделей общения может быть несколько, и неприемлемость поведения в одной может соответствовать правилам другой модели. Необходимо обладать достаточной психологической гибкостью, чтобы неоднократно «переключаться с одного образа на другой, во избежание дефицита внимания к собственной персоне. Закостенелость и упрямство могут быть полезными в определенных ситуациях, но могут сослужить и плохую службу.

Маски, которые мы одеваем и по мере необходимости меняем по многу раз на день, иссушают психику. Необходимость постоянно быть другим, не «самим собой», постоянно соответствовать наученному стереотипу, ожидаемому образу сжигает и обесценивает наш внутренний мир. Лицедейство, избавляя от одиночества, девальвирует и истощает личность. Человек не одинокий – человек уставший.

Здесь следует перейти к личностям, переживающим желаемое одиночество. Люди. Стремящиеся испытать одиночество – это те, кто в силу обстоятельств получают в свой адрес оценку больше, нежели ожидают. Подобные ситуации говорят о внутреннем конфликте и смене ценностей личности. Общество продолжает воспринимать и оценивать индивида прежними, привычными и общепринятыми стандартами, которые им не ожидаются и которым он пересыщается.

Уровень ожидаемой оценки намного ниже, чем индивид фактически получает. Этот низкий уровень ожидаемой оценки может быть обусловлен обесцениваем факта внимания к себе, как такового в силу приобретения единственного всеобъясняющего источника оценки. Например, вера и религия с ее всех и все любящим Богом. Может быть вполне достаточным источником оценки, и все дополнительное внимание, будет восприниматься, как излишнее. Суета и события вокруг утомляют и разочаровывают человека, он переживает одиночество в обществе людей, и только с Богом находит покой.

В другом случае. Когда ожидаемая оценка ниже фактической, что приводит к одиночеству, причиной может быть знание человека о себе того, чего не знают окружающие.

Недостаток или преступление против закона и морали, которое человек носит в себе, не дает ему испытать удовлетворение от внешней оценки, носит в себе, не дает ему испытать удовлетворение от внешней оценки социума, находящегося в неведении. Признание положительных качеств социума, находящегося в неведении. Признание положительных качеств, внимание и забота не только не радуют, но и тяготят личность, которая в одиночестве ищет путь к осмыслению себя и своего существования.

Еще одна категория людей, получающих избыточную оценку – звезды эстрады и кино, руководители больших коллективов, все те, кто в силу профессии или образа жизни находится под пристальным вниманием большого количества людей. Человеку свойственно идеализировать, наделять несуществующими способностями и качествами популярную. Известную или заметную личность. В то же время, тот, кто оказывается под, «обстрелом», одинок, чаще всего трезво и адекватно оценивает свои возможности. Это и создает внутренний конфликт: с одной стороны почитание и слав, признание и неудержимое желание поверить в свою исключительность, с другой объективная реальность, собственные недостатки, привычки, незвездные проблемы и переживания. Одиночество избирается, как время для внутренней борьбы между желаниями и возможностями за право остаться самим собой и возможность морально расти.

Яркость, увлеченность, демонстративность, создавая вокруг себя иллюзию праздника и желание участия, провоцируя оценку, превышающую ожидаемый уровень, разрушая целостность личности, что ведет к желаемому переживанию одиночества.

В то же время, постоянное повышение внимания вызывает «привыкание» к высокой оценке, и при ее неудовлетворении, поведение и действие опять направляется на восполнение недостатка оценки.

Доступность и демонстративность заставляет человека быть между двух крайностей. Он бежит от одиночества выпрашивая внимания, а получая его – испытывает одиночество.

Очевидно, что причины возникновения одиночества, могут быть в недостатке количества, качества или значимости оценки, возможно различные индивидуальные качества и являются причиной дефицита того или иного свойства оценки. Одни, образом жизни, обстоятельствами без труда обеспечивают себе источник значимой оценки, но не в состоянии наладить частые, будничные не обделенные количеством оценок, но страдают от отсутствия значимого, авторитетного для них человека (таб.1.3).

Обобщая вышесказанное нужно сказать, что вынужденное одиночество переживается в том случае, когда человек не находит внешних или внутренних причин и способов получить социальную оценку. Абсолютно не важно хочет ли общество общаться и оценивать личность, либо сам индивид установил высокий уровень ожидаемой оценки, важно одно – этот уровень фактически не достигается.

**1.6 Зависимость переживания состояния одиночества от возрастных особенностей личности**

К концу первого месяца жизни у ребенка появляются условные рефлексы и при виде матери он останавливает взгляд, вскидывает руки, двигает ногами и улыбается. Комплекс оживления знаменует собой появление первой социальной потребности – потребность в общении. Развиваясь и познавая мир, младенец ощущает потребность в новых впечатлениях. Примерно в 10-11 месяцев, проявляется так называемый «страх расставания» – грусть или острый испуг при исчезновении мамы.

Переходной период между младенчеством и ранним детством обычно называют кризисом 1 года. Как всякий кризис, он связан со всплеском самостоятельности. Не все желания ребенка выполнимы по объективным причинам, и в жизни ребенка появляется слово «нельзя».

Аффективные реакции на слово «нельзя» и «нет» могут достигать значительной силы: некоторые пронзительно кричат, падают на пол, бьют по нему руками и ногами. При всем этом, потребность в общении со взрослыми – является центральным новообразованием данного возраста. Возникает автономная речь, которая постепенно исчезает и заменяется словами «взрослой речи».

Таблица 1.3

Индивидуально-психологические особенности одинокой личности

|  |  |
| --- | --- |
| Не желаемое одиночество | Желаемое |
| 1. При неудовлетворенности количеством оценки |
| А) завышенное ожидание при средних и низких способностях и качествах личностиБ) высокий уровень притязаний при средних и низких способностях и качествахВ) невысокая коммуникативность | А) заниженная ожидаемая оценкаБ) низкий уровень притязанийВ) коммуникабельностьГ) демонстративность |
| 2. При неудовлетворенности качеством оценки |
| А) завышенная самооценкаБ) повышенная тревожностьВ) неуверенность, мнительность, подозрительностьГ) низкий интеллектуальный уровень или морально-этический | А) заниженная самооценкаБ) высокий интеллектуальный уровень |
| 3. При неудовлетворенности значимостью оценки |
| А) мягкость, отсутствие собственных мнений и убеждений | А)твердость, упрямство, самонадеянность |

К двум годам ребенок начинает узнавать себя в зеркале, примерно в это же время у него зарождается самосознание. К трем годам появляется первичная самооценка – осознание не только своего «я» но и того, что «я хороший», «я очень хороший», «хороший и больше никакой». Это чисто эмоциональное образование, которое основывается на потребности в эмоциональной безопасности, и принятием, поэтому всегда завышена.

Кризис трех лет – это разрушение, пересмотр старой системы социальных отношений, возрастание самостоятельности и активности, упрямство. Ребенок настаивает на чем-либо не потому. Что ему этого хочется, а потому, что требует, чтобы с его мнением считались. Неудовлетворение его желаний ведет к переживанию негативных эмоций, а в последствии – к проявлению деспотизма, своеволия, строптивости. Интересна характеристика кризиса 3-х лет, которая присуща всем последующим переходным периодам – обесценивание. Обесценивается то, что было привычно, интересно, дорого раньше.

Дошкольное детство – период, когда ребенок открывает для себя мир человеческих отношений. Рождается ролевая игра, предполагающая определенное взаимодействие и правила. В поведении ребенка появляются механизм эмоционального предвосхищения. Появляются новые мотивы, связанные с формирующейся самооценкой, самолюбием, мотивы достижения успеха, соревнование, соперничество.

Одна из линий развития самосознания – осознание своих переживаний. В конце дошкольного возраста ребенок ориентируется в своих эмоциональных состояниях. Не принятие его в игру, неудачи в деятельности, неудовлетворенные отношения с родителями и деятельности, неудовлетворенные отношения с родителями и сверстниками он может выразить словами : «я рад», «я огорчен», «я сердит».

До этого момента, понятие «одиночество» не присутствовало в жизни ребенка, хотя отдельные эмоциональные проявления имели место. С приходом в школу, ребенок ощущает себя в новых, непривычных условиях с другими ценностями и авторитетами, и осознает себя частью коллектива. В этих новых условиях может появиться тревожность как результат постоянного недовольства со стороны учителя и родителей, демонстративность – особенность личности, связанная с повышенной потребностью в успехе и внимании к себе окружающих или «уход от реальности» – если у ребенка демонстративность сочетается с тревожностью.

Как видно недостаток, как и переизбыток внимания (оценки) ведет к отстраненности ребенка от реальности, уходу в себя, т.е. одиночеству.

Но сейчас в 7 лет переживание не определяется как одиночество. Прейдет время и окружающие научат, что отрицательные, неприятные эмоции связанные с несоответствием общих правил поведения с желаемым – называется одиночество.

Пики возможного, острого и частого переживания одиночества попадают на возрастные кризисы, обусловленные той самой переоценкой ценностей.

В семь лет возникает внутренняя жизнь ребенка, определяющая несоответствие, конфликт внешней ситуации и собственными представлениями о ней. Появляется понятие – «оценка». Ребенок не только выполняет свою работу, но и учиться ее оценивать.

Отношение к себе в значительной мере определяется у ребенка семейными ценностями. Дети с завышенной самооценкой – воспитываются по принципу кумира в семье, осознавая свою исключительность. Их очень ранит если окружающие не уделяют ему привычного внимания. Дети с пониженной самооценкой – менее активны и не претендуют на участие в их жизни. Необходимо обращать внимание на то, что для ребенка ценно в том возрасте, а что неважно. Пренебрежение, как и идолопоклонство могут сформировать склонность или привычку переживать одиночество.

Возникновение следующего возрастного кризиса зависит от полового созревания и перестройки организма ребенка. И может возникнуть и в 11 и в 13 лет. Эмоциональная нестабильность усиливает сексуальное возбуждение, проявляющееся в потребности в привязанности, любви, поддержке, самоуважении.

Среди многих личностных особенностей, присущих подростку, особо выделяются, формирующееся у него чувство взрослости и «Я - концепции» : Он претендует на роль взрослого, имеющего свои взгляды. Мнение группы для него важнее мнения родителей и даже своего собственного.

В этот период родители и учителя теряют свою ценность источники оценки, и если в младшем школьном возрасте необходимее и значимее была именно их оценка, то в подростковом возрасте одиночество неосознанно купируют отношениями со сверстниками, внутри неформальных групп, а также с противоположным полом. Не приятие в группу, неуспех у противоположного пола - это отсутствие качественной и значимой для личности оценки.

К чувству одиночества особенно чутки подростковый и юношеский возрасты. Английский психолог Д. Колмэн предлагал 11-13 и 15-17 - летним мальчикам и девочкам дописать неоконченные предложения :»Когда нет никого вокруг..» и «Если человек один..». Их ответы затем классифицировались на положительные (например: «Когда нет никого вокруг, я счастлив, потому, что могу делать что хочу») и отрицательные (например: «Если человек один, он начинает нервничать»). Оказалось, от подросткового возраста к юношескому число положительных суждений растет, а негативных – уменьшается. Если подросток боится остаться один, то юноша начинает ценить уединение. То есть если дети обычно трактуют понятие одиночества как некое физическое состояние («нет никого вокруг»), то подростки наполняют его психологическим смыслом, приписывая ему не только отрицательную, но и положительную ценность

Но как противоречивы эти переживания, как тонка грань между благодетельным уединением и тягостным одиночеством! Осознание непохожести на других одновременно радует и пугает подростков, а чувство непонятности и одиночества. Обыденное сознание склонность считать самым одиноким возрастом старость, когда человек теряет близких, вынужденно оставляет привычную деятельность и т.д. Но как ни трагичны эти переживания, с возрастом человек научается согласовывать уровень своих притязаний и возможностей и приобретает необходимые коммуникативные навыки, облегчающие жизнь даже в самых тяжелых ситуациях. Юность этого не умеет. По данным многочисленных массовых опросов, острее и чаще всего испытывают одиночество самые молодые 12- 16- и 20-летние. При этом они не знают, что такие переживания массовы.

Когда при изучении юношеской дружбы просили большую группу старшеклассников описать с помощью стандартного набора качеств своего типичного сверстника. А затем – самих себя, оказалось, что и юноши, и девушки кажутся себе более одинокими и чувствительными, нежели их сверстники. При более детальном анализе выясняется, что подростки очень часто называют одиночеством вульгарную скуку, неумение занять себя, отсутствие «своей» компании. Мрачные настроения чаще всего возникают у них в конце недели, в периоды не занятости досуга или при переходе в новый учебный или производительный коллектив.

Старший школьный возраст (15-17) лет определяется тем, что «ценность» родителей и старших авторитетов опять возрастает и приобретает осознанный характер. Очень важной в этом возрасте становится дружба. Значимость друга в этот период выше, чем когда-либо до и после. Очень важным становиться вопрос самоопределения Человек помогающий, советующий и авторитетный – тоже очень мощный источник оценки. Мнение окружающих может быть не столь важно, но его отсутствие тоже пагубно. Неспособность, неуверенность и страх в определении своего будущего может вызвать изменение в эмоциональной и психической сфере жизни и привести к одиночеству.

С другой стороны повышенное внимание, и поощрение, и в младшем возрасте, могут спровоцировать негативные переживания. Демонстративная личность – хронически одинокая личность. Она озабочена постоянным притоком необходимого количества оценок. Привычка быть первым, быть на виду несет за собой переживание одиночества, в случае неудовлетворения ожидаемой оценки. Огромные усилия тратятся на добывание этой оценки в ущерб самообразованию, самосовершенствованию.

Однако и неуверенный в себе, слабый человек с низкой самооценкой благодаря другим качествам личности может вполне заслуженно получить неожиданное по своему количеству и качеству внимание. Окружающие будут восторгаться его умом, талантом, работоспособностью и серьезностью, усиливая тем самым внутренний конфликт и способствуя все большему уходу личности в себя. Формируется комплекс неполноценности.

С одной стороны индивид и сам понимает, что его личные качества, внешность, поведение – заслуживают внимания и оценки, с другой же, абсолютно не готов, и даже подавлен их количеством. Этот комплекс, обусловленный неуверенностью в себе и в своих силах, иногда остается очень долго, влияя на всю жизнь человека. Входя в механизм переживания одиночества.

Момент вступления в брак – радостное и приятное событие в жизни человека. Но вместе с тем оно ведет к перераспределению ценностей; снижается значимость родителей как источника оценок и возрастает значимость партнера. В тоже время, необходимость обеспечивать семью заставляет работать, создаются новые социальные связи, участники старых тоже наделяются определенной ценностью. Какое-то время старые привычки и контакты имеют определенное значение, но в силу разности интересов и целей они девальвируются уступая место новым.

Данный период жизни довольно продолжительный. В его ходе устанавливаются и крепнут стабильные отношения в семье, на работе, в кругу друзей, а так же возникают привычки и традиции. Постоянные в своей ценности и мощности источники создаются впечатление налаженности и спокойствия. Возможным кризисом в этот период может быть рождение ребенка. В этом случае мужчина остается в роли обделенного вниманием, и количеством и качеством оценки со стороны жены, редко падает. Во избежание одиночества супруг может увлечься спортом, проводить больше времени на работе или с друзьями, или разделить заботу о младенце с женой. Женщина же родившая ребенка, получает постоянный, безусловный источник оценки, человека любимого и любящего ее безоговорочно, поэтому может не замечать, что ценность мужа, как близкого ей человека падает. Такой конфликт может привести к разводу и как следствие к одиночеству одной и другой стороны.

Развод – одна из самых частых, причин возникновения одиночества. По мнению Иона Эйсенсена, формальными причинами, социальных и эмоциональных потребностях. Но зачастую пары скрывают или не осознают истинных оснований разрыва. Деньги и секс – вот причина усталости или потери интереса к партнеру. И секс и деньги считаются достойными борьбы в любом обществе. Распоряжаться состоянием во время брака – значит иметь силу и власть. Причина разводов – это сексуальное неудовлетворение одного или обоих супругов плюс пассивная роль в принятии решений.

В любой семье идет распределение функций и ролей, позволяющих получать необходимую, ожидаемую оценку со стороны партнера, а так же позволяющих, по возможности контролировать интенсивность и силу этого источника. В случае, когда компромисс не найден или прежние отношения разрушены возникает необходимость избавления от источника, «забирающего» больше, чем «дающего». Результатом может быть, пришедшее на смену бесконечным ссорам, создающим иллюзию нужности и замеченности, одиночество.

В виду растущего числа разведенных, создаются определенные группировки, состоящие из тех, кто разведен. Религиозные и общественные организации становятся местом, где одинокий человек оказывается в окружении внимания и сочувствия. Однако новые контакты и «приобретения» не могут полностью заменить старую дружбу, и часто члены этих групп просто страдают от одиночества вместе, а не по отдельности.

Для молодых людей разрыв или расставание менее болезненны. Физические силы, новые надежды, большой круг знакомых отчасти компенсируют дефицит внимания. Больше того, иногда люди уже в течении супружеской жизни могут быть основательно «подготовлены» к одиночеству отношением друг к другу. Если же в старости пара остается вместе, то зачастую «весь мир» сходится на этом человеке. Для многих в старости, партнер является настолько мощным и необходимым источником оценки, к которому еще и прилагается внутреннее осознание завершенности жизни, что в случае потери одного из супругов, существование другого становится бессмысленным.

Процент самоубийств среди разведенных или овдовевших пожилых люде выше, чем у разведенных и еще состоявших в браке. Такие факторы, как трудность вхождения в новую роль разведенного или вдовца, страх смерти и страх «умереть в одиночестве, вероятно, связаны с распространенностью случаев самоубийства среди людей преклонного возраста.

Систематизируя все выше сказанное, следует сделать вывод, что к глубокому, частому осознанному переживанию одиночества склонны подростки, в силу обстоятельств отвергнутые коллективом или противоположным полом, разведенные или овдовевшие (как молодые, так и пожилые), а так же инвалиды (ставшие ими).

Вероятно, одиночество становится по настоящему мучительным, иногда оно связано с необратимой потерей в жизни человека или изменением его организма.

В подростковом возрасте, половое созревание обязывает изменить буквально все в поведении и мировоззрении – для многих это жертва и подвиг, и неудача, отвержение этого нового со стороны социума ведет к ощущению бессмысленности, непонятности, а значит к одиночеству.

В случае развода супругов, еще остается надежда, дающая стимул и пищу для деятельности и размышления. Разведенные могут испытывать одиночество, но все-таки они деятельны и решительны. Богнан напоминает о том, что «разведенные – это люди, брак которых неудача, это те люди, которые решили не мириться с плохим браком».

Глубокие переживания одиночества испытывают овдовевшие супруги. Необратимость, возможность чувство недосказанности или вины, усугубляют безысходность одиночества.

Одиночество пожилых людей накладывается на ощущение пройденности и завершенности жизненного пути. Пик возможностей, пик, физического и интеллектуального, и духовного развития прошел.
Идти вместе со временем вперед, ежедневно удаляясь от нереализованных возможностей, несделанных поступков, несостоявшихся событий – для многих невыносимо. Ценность детей, внуков, друзей – как источников оценки, для стариков остается прежней, и даже возрастает, но сами источники довольно пассивны и загружены проблемами удовлетворения собственных потребностей в оценке и признания. Недостаток оценок в этом возрасте, причем оценки ожидаемой, привычной, заслуженной – причина одиночества пожилых людей.

Говоря об инвалидах, стоит заметить, что, вероятно, их прежние одиночества основывается на воспоминаниях о том времени, когда их функции и тело были полноценными. Инвалиды с рождения, особенно дети склонны к частому или хроническому переживанию одиночества в силу неосознанности, постоянства проблемы. Люди же с приобретенной инвалидностью мучаются от сопоставления себя «раньше» и «теперь». То огромное количество внимания и оценок, которое они получают, не избавляет их от одиночества, а иногда и усугубляет его, так как эти оценки для инвалида не значимы, и не адекватны его ожидаемой оценке. Оценка их фактических неполноценных возможностей для них желаннее, чем завышенная оценка или утешение.

**1.7 Выводы**

Одиночество – совокупность и взаимодействие различных эмоций и чувств, образующих механизм переживания одиночества. Одиночество – показывает разрыв связей внутреннего и внешнего мира личности.

Одиночество - специфическое переживание личностью неадекватности количества, качества и значимости оценки ее экспектациям. Оценка – признание качеств и свойств личности. Свойства оценки: количество, качество, значимость. Собственные желания и осознание личных качеств формирует у индивида ожидаемую реакцию со стороны социума на свои действия – т.е. ожидаемую оценку.

Одиночество может проявляеться в двух формах: желаемое и вынужденное. Вынужденное одиночество переживается индивидом при неудовлетворении уровня его ожидаемой оценки. Желаемое одиночество переживается индивидом при переизбытке оценки по сравнению с ожидаемой. Иногда ожидаемая оценка адекватна самооценке, но в отличии от нее ожидаемая оценка ситуативна и опирается на ожидание общепринятой реакции внутри социально обусловленной модели общения.

Недостаток оценки, провоцирующий переживание одиночества – результат стиля поведения и образа мыслей, идущих в разрез с общепринятыми, привычными стереотипами, ввиду чего затрудняющими полноценное социальное общение. Переизбыток оценки – результат индивидуально-психических особенностей, предполагающих низкий уровень ожидаемой оценки, либо демонстративного, привлекающего внимание поведения.

При неполучении ожидаемой оценки, одиночество проявляется вначале в виде симптомов (тоска, жалость к себе, печаль, чувство неоцененности и ненужности и т.д.), причем индивид осознанно или неосознанно пытается заметить или реабилитировать источник оценки. В случае продолжительного дефицита оценки и увеличивающемся, в связи с этим внутренней дисгармонии, одиночество переживается остро, переходя в дальнейшем в стабильное состояние.

Для купирования состояния одиночества предложены способы усовершенствования способности к установлению контактов с другими людьми. Рекомендуется создавать специальные условия, при которых легче завязать знакомство, например, сформировать группы по интересам для холостяков и незамужних, дать одиноким представление об одиночестве в лекциях и публикациях с тем, чтобы их не пугали так сильно собственные переживания.

Одиночество можно смягчить так, что ситуации, породившее его, будут казаться не внушающими более опасения. Субъективное восприятие одиночества – функция не только объективных характеристик ситуации, сколько степени комфортности, которой гарантируется, что человек будет нормально чувствовать себя в этой ситуации. Усиление чувства одиночества, а интенсивная поддержка чувства собственного достоинства у человека – способом коррекции.

Наиболее эффективным видом коррекции У.А Сандлер и Т.Б. Джонсон считают консультации с учетом особенностей измерения, в котором одиночество переживается: «люди, страдающие космическим одиночеством, должны использовать консультации по духовному общению и религиозные консультации, подверженные социальному одиночеству – прибегать к аутотренингу или группам психотерапии».

**ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ОДИНОЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ**

**2.1 Методика экспериментального исследования одиночества личности**

**2.1.1 Одномерные системы измерения одиночества личности**

Глубокое внимание к переживанию одиночества. А также к способам его измерения возникло совсем недавно. Наиболее ранняя система измерения одиночества личности была создана Эдди (Eddy,1969). Опросник состоял из 24 пунктов, описывающих различную интенсивность одиночества: «Я чувствую себя покинутым», «Я испытываю чувство пустоты» и т.д. Эдди выявил относительную зависимость переживания одиночества от несоответствия собственной оценки респондентов (самооценке) представления о том, как их воспринимают другие (отраженная самооценка) и какими им хотелось бы быть в идеале (идеальная самооценка).

Недостаток метода заключался в одномерности подхода. Этот подход допускает, что в переживании одиночества имеются общие темы и не принимает во внимание, чем каждый отдельный случай является для индивида. Таким образом, одна и та же шкала должна уловить и различить и одиночество студента-новичка, которому недостает друзей, и одиночество человека постарше, у которого недавно умер спутник жизни.

Шкала, созданная Сизенвейном [Sisenwein – 1964], основывается на работах Эдди. Сизенвейн ввел дополнительные формулировки для, описания одиночества, что привело к появлению системы измерения, состоявшей из 75 пунктов. Он отказался от анкеты-опросника, и обратился к респондентам с просьбой оценить по шкале, состоявшей из 4 пунктов, как «иногда», «редко», «никогда». Результаты ответов Сизенвейн соотносил с единой шкалой, состоявшей из 6 пунктов, в которой респондентов просили указать, насколько одинокими они себя чувствуют по сравнению с другими людьми. Формулировки варьировались от «Я самый одинокий человек из всех, кого я знаю» до «Я никогда не чувствую себя одинокими». Сизенвейн определил, что студенты, идентифицированные как одинокие, оказались более враждебны и инертны, а их самооценка и отраженная оценка расходилась больше чем у не одиноких. Одинокие студенты, вспоминая свое прошлое, сообщали, что имели мало друзей, их образ жизни был уединенным, у родителей были небольшие доходы.

Третья система измерения одиночества была создана Бредли [Bradly – 1969]. Она состояла из 38 формулировок, описывающих одновременно одиночество и принадлежность к какой-либо группе. Была установлена связь между глубокими переживаниями одиночества и повышенной тревожностью и склонностью к депрессии. Эмоционально обеспокоенные, социально подавленные респонденты переживали одиночество чаще, чем социально адаптированные.

Одновременные системы измерения одиночества имеют одну общую особенность: в пунктах этих шкал почти не упоминается термин «одиночество». Вместо того, чтобы прямо признать то состояние, которое человек испытывает, они просят респондентов описывать другие эмоции и состояния, связанные с переживаемым настроением.

Для последнего подхода к определению одиночества существенным моментом является включение прямого вопроса к респонденту: «Одиноки ли Вы?». Данная процедура будет являться критерием валидности, так как просит респондентов самим дать самооценку собственного одиночества.

Новая система измерения одиночества, созданная Рубинстайн и Шейвером, состоит из восьми точных самомаркирующих вопросов, например: «как часто Вы испытываете чувство одиночества?» или «Другие люди считают, что я очень одинок». Систему Рубинстайн и Шейвера отмечает контент-валидность. Баллы, набираемые по этой шкале, тесно связаны с невысоким уровнем самоуважения и собственным описанием проблем, касающихся здоровья.

**2.1.2 Многомерные системы измерения одиночества личности**

Одна из самых ранних многомерных систем измерения одиночества была составлена Шмидт [Schmidt – 1976]. Она попыталась определить четыре различных типов отношений: романтических, сексуальных, отношений в дружбе, семейных отношений и отношений в сообществе. Шмидт разработала свою систему с учетом двух возрастных групп: студентов колледжа и взрослых. Обе шкалы имеют по 60 вопросов, касающихся четырех различных типов отношений: «Мой партнер в любви (в браке) поддерживает и поощряет меня», «Я никогда не умел поддерживать сколько-нибудь долгие романтические отношения» и т.д. Респонденты оценивали каждое из утверждений как истинное или ложное. Как показал факторный анализ, самыми значимыми оказались романтическо-сексуальные отношения.

Последняя многомерная шкала измерения одиночества была создана Джон Гирвельд и ее сотрудниками [Jong Gierveld, 1978]. Ими было высказано предположение о существовании четырех компонентов, которые легли в основу данной системы:

- типы недостающих отношений;

- механизмы приспособления и защиты;

- будущие перспективы одиночества;

- способность личности решить проблему одинчества.

В результате исследований состояния одиночества наталкиваются на проблему отсутствия определенной формы его переживания. Согласно Расселу [Russel, 1978], одиночество является специфическим, индивидуальным переживанием, которому сопутствуют такие эмоциональные состояния, как тревога, пустота, угнетенность, скука, депрессия и т.д. Поэтому единственно надежным фактором определяющим одиночество личности, являются те чувства и переживания, которые испытывает индивид и которые он определяет как одиночество. Внутренние составляющие переживания одиночества индивидуально различны и зависят от возраста, характера, жизненного опыта.

**2.1.3 Использованные методики экспериментального исследования одиночества**

Для диагностики субъективного переживания одиночества и определения, какие личностные качества являются основными в его формировании, были применены:

оценка и самооценка конституционных факторов личности по Р.Б. Кетеллу с дополнительными вопросом об одиночестве;

диагностика основных потребностей личности;

определение притязаний с помощью моторной пробы Шварцландера;

метод завершения неоконченных предложений в авторской модификации.

16-факторный опросник Р.Б. Кетелла является одним из самых распространенных и апробированных методов определения личности на основе самооценки и свойств. Он относится к методам диагностики на основе самооценки и позволяет за короткое время получить достаточно полное представление об устойчивых свойствах личности. 16-ФЛО достаточно информативен для решения задачи определения зависимости переживания одиночества от оценки и самооценки личности. В используемом варианте опросника (форма С) со пять суждений, на которые предлагается выбрать один из трех вариантов ответа. С целью адаптации 16- ФЛО к задачам исследования ввели дополнительно 106 вопросов, предлагающий две возможные ситуации переживания одиночества, либо отсутствие такового вообще.

Диагностировали также основные потребности личности и степень их удовлетворенности. Пятнадцать утверждений, каждое из которых поочередно сравнивается с остальными, предъявляется сначала как возможные желания или предпочитаемые цели в виде: «Я хочу…», а потом, как реально реализуемые и фактически достигаемые результаты: «У меня получается…». Номер утверждения вносится в таблицу с использованием метода парных сравнений и после просчета балов по каждому из утверждений и их объединения по видам потребностей становится наглядно, какая из потребностей преобладает над другими, и в какой мере она удовлетворена.

Если предположить, что любой вид потребности, будь то материальные межличностные, потребность безопасности, потребность в самовыражении или в признании, и есть потребность в получении оценки, а стремление удовлетворить потребность – это стремление получить ожидаемую оценку, то сопоставляя данные, полученные при диагностике основных потребностей, с данными 16-ФЛО, возможно установить зависимость процесса возникновения и переживания одиночества от количества и качества оценки.

Уровень притязаний личности определяли с помощью моторной пробы Шварцландера с целью выявления также психической ригидности или пластичности испытуемых и возможного их влияния на переживание одиночества.

В связи с тем, что одиночество является сугубо индивидуальным переживанием и определяется разными индивидами как комплекс различных эмоций и чувств, его изучали также проективным методом завершения неоконченных предложений, адаптированных к исследованию одиночества, и характеризующих в той или иной степени систему отношений обследуемого к семье, к представителям своего или противоположного пола, к сексуальным отношениям, к одиночеству. Некоторые группы предложений имеют отношения к испытываемым человеком страхом и опасениям, к имеющемуся у него чувству вины, что является очень значимым и важным показателем в исследовании одиночества, так как и страхи, и чувство вины могут затруднять получение оценки, а значит являться одним из образующих одиночество факторов.

**2.2 Результаты экспериментального исследования одиночества**

После пилотажного обследования 200 индивидов по различным методикам проведено полное обследование по вышеописанной методике 40 молодых людей, поровну мужчин и женщин, по 97 переменным (табл.2.1).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер | Обозначение | Наименование переменной |
| 1 | ЮПОЛ | Юридический пол: 1 - М; 2 - Ж  |
| 2 | ВОЗР | Возраст, полных лет |
| 3 | ВОМА | Возраст матери при рождении ребенка |
| 4 | ВООТ | Возраст отца при рождении ребенка |
| 5 | НОМЕ | Номер по порядку рождения матери |
| 6 | БРАТ | Число братьев |
| 7 | СЕСТ | Число сестер |
| 8 | СИБЛ | Общее число сиблингов |
| 9 | ДЕТИ | Число детей |
| 10 | СЕМП | Семейное положение: 1 - не был(а) в браке; 2 - состоит; 3 - Разведен(а), вдовец (вдова) |
| 11 | ЖИЛЬ | Жилье: 1 - аренда; 2 - своя квартира; 3 - свой дом; 4 - свои квартира и дом  |
| 12 | МЕСТ | Место жительства: 1 - ферма; 2 - село; 3 - п.г.т.; 4 - небольшой город; 5 - большой город |
| 13 | СЛОВ | Общее число слов в завершениях |
| 14 | ОДИН | Чувство одиночества: 1 - редко; 2 - иногда; 3 - часто |
| 15 | НАЖК | Сила нажима кисти в тесте Кэттела |
| 16 | ИСПК | Число исправлений в тесте Кэттела |
| 17 | МАТ1 | Уровень материальных потребностей |
| 18 | БЕЗ1 | Уровень потребностей в безопасности  |
| 19 | СОЦ1 | Уровень социальных, межличностных потребностей |
| 20 | ПРИ1 | Уровень потребностей в признании |
| 21 | ВЫР1 | Уровень потребностей в самовыражении |
| 22 | МАТ2 | Удовлетворение материальных потребностей |
| 23 | БЕЗ2 | Удовлетворение потребностей в безопасности |
| 24 | СОЦ2 | Удовлетворение социальных, межличностных потребностей |
| 25 | ПРИ2 | Удовлетворение потребностей в признании |
| 26 | ВЫР2 | Удовлетворение потребностей в самовыражении |
| 27 | МАТ3 | Удовлетворенность материальный потребностей |
| 28 | БЕЗ3 | Удовлетворенность потребностей в безопасности |
| 29 | СОЦ3 | Удовлетворенность социальных, межличностных потребностей |
| 30 | ПРИ3 | Удовлетворенность потребностей в признании |
| 31 | ВЫР3 | Удовлетворенность потребностей в самовыражении |
| 32 | САМА | Самооценка общительности, открытости |
| 33 | САМВ | Самооценка интеллекта, сообразительности |
| 34 | САМС | Самооценка эмоциональной устойчивости |
| 35 | САМЕ | Самооценка доминантности, властности |
| 36 | САМF | Самооценка экспрессивности, восторженности |
| 37 | CAMG | самооценка нормативности поведения |
| 38 | CAMH | Самооценка смелости, решительности |
| 39 | CAMI | Самооценка мягкости, чувствительности |
| 40 | CAML | Самооценка подозрительности, осторожности |
| 41 | CAMM | Самооценка идеализма, мечтательности |
| 42 | CAMN | Самооценка гибкости, изощренности  |
| 43 | CAMO | Самооценка тревожности, беспокойности |
| 44 | CAQ1 | Самооценка радикализма, либерализма |
| 45 | CAQ2 | Самооценка нонконформизма, самостоятельности |
| 46 | CAQ3 | Самооценка целеустремленности, самоконтроля |
| 47 | CAQ4 | Самооценка напряженности, энергичности |
| 48 | БАМD | Склонность приукрашивать - б |
| 49 | БАЛА | Общительность, открытость - б |
| 50 | БАЛВ | Интеллект, сообразительность – б |
| 51 | БАЛС | Эмоциональная устойчивость –б |
| 52 | БАЛЕ | Доминантность, властность –б  |
| 53 | БАЛF | Экспрессивность, восторженность –б |
| 54 | БАЛG | Нормативность поведения –б |
| 55 | БАЛH | Смелость, решительность –б |
| 56 | БАЛI | Мягкость, чувствительность –б |
| 57 | БАЛL | Подозрительность, осторожность –б |
| 58 | БАЛМ | Идеализм, мечтательность –б |
| 59 | БАЛN | Гибкость, изощренность –б |
| 60 | БАЛО | Тревожность, беспокойство –б |
| 61 | БАQ1 | Радикализм, либерализм –б |
| 62 | БАQ2 | Нонконформизм, самостоятельность –б |
| 63 | БАQ3 | Целеустремленность, самоконтроль –б |
| 64 | БАQ4 | Напряженность, энергичность –б |
| 65 | CTMD | Склонность приукрашивать –с |
| 66 | CTEA | Общительность, открытость –с |
| 67 | CTEB | Интеллект, сообразительность –с |
| 68 | CTEC | Эмоциональная устойчивость –с |
| 69 | CTEE | Доминантность, властность -с |
| 70 | CTEF | Экспрессивность, восторженность –с |
| 71 | CTEG | Нормативность поведения –с |
| 72 | CTEH | Смелость, решительность –с |
| 73 | CTEI | Мягкость, чувствительность –с |
| 74 | CTEL | Подозрительность, осторожность -с |
| 75 | CTEM | Идеализм, мечтательность –с |
| 76 | CTEN | Гибкость, изощренность –с |
| 77 | CTEO | Тревожность, беспокойство - с |
| 78 | CTQ1 | Радикализм, либерализм –с |
| 79 | CTQ2 | Нонконформизм, самостоятельность –с |
| 80 | CTQ3 | Целеустремленность, самоконтроль –с |
| 81 | CTQ4 | Напряженность, энергичность –с |
| 82 | A | =v32-v66 |
| 83 | B | =v33-v67 |
| 84 | C | =v34-v68 |
| 85 | E | =v35-v69 |
| 86 | F | =v36-v70 |
| 87 | G | =v37-v71 |
| 88 | H | =v38-v72 |
| 89 | I | =v39-v73 |
| 90 | L | =v40-v74 |
| 91 | M | =v41-v75 |
| 92 | N | =v42-v76 |
| 93 | O | =v43-v77 |
| 94 | Q1 | =v44-v78 |
| 95 | Q2 | =v45-v79 |
| 96 | Q3 | =v46-v80 |
| 97 | Q4 | =v47-v81 |

Получили демографические и социальные данные о респондентах, а также результаты вышеописанных 4 тестов. Среди 97 исследованных переменных качественными, остальные 94- количественными.

Полученные результаты были подвергнуты корреляционному анализу (табл.2.2). Найдены 9409 коэффициентов корреляции, определена их значимость для уровня доверительной вероятности 0,95.

Уровень одиночества, ощущаемого индивидом, наиболее сильно коррелирует с уровнем самоконтроля по Р.Б. Кетеллу (коэффициент парной линейной корреляции К. Пирсона - -0,43; -0,41). То есть выше волевые качества личности – целеустремленность, ответственность, организованность, - тем в меньшей степени она ощущает себя одинокой. Состояние одиночества присуще тем, у кого рассеяное внимание, переменчивые интересы, низкий уровень самоконтроля.

Вторым по значению (по силе влияния на ощущение одиночества) фактором является самооценка (но не оценка!) смелости, решительности (-0,40). Смелые, решительные, склонные к риску одиночества не испытывают. Это состояние свойственно неуверенным, нерешительным, деликатным застенчивым.

На третьем месте – эмоциональная устойчивость (-0,19; -0,38). Не испытывают одиночества выдержанные, уравновешенные, испытывают – неустойчивые, возбудимые, подверженные чувствам.

На 4 месте – уровень потребности в признании (0.37). Чем выше уровень этой потребности в общей структуре потребностей личности, тем сильнее чувство одиночества. Здесь, скорее, наблюдается обратная каузальная направленность: одинокие испытывают более сильную потребность в признании, не испытывающие этого чувства считают эту потребность удовлетворенной. Необходимо иметь в виду, что «потребность» следует понимать как «неудовлетворенная потребность», так как после своего удовлетворения, согласно, например теории когнитивного диссонанса Фестигера, взглядам на мотивацию Х. Хекхаузена и ряду других подходов, потребность перестает быть актуальной и исчезает из перечня действующих мотивов деятельности, замещаясь иными, с меньшей степенью сиюминутной удовлетворенности.

На 5 месте – самооценка (но, опять-таки, не объективная оценка!) нормативности поведения (-0,36). Чем менее нормативным считает свое поведение индивид, чем он более терзается чувством вины за нарушение моральных норм и правил, тем сильнее его чувство одиночества. Здесь нельзя не увидеть параллели со взглядами Э. Фромма: человек страдая от одиночества, ищет спасения в конформизме, в принятии взглядов толпы, навязанных ею норм и правил, в единении с ней.

На 6 месте – самооценка доминантности (0,35). Доминантные властные, напористые (по самооценке) личности не одиноки. Напротив, чувствуют себя одинокими, уступчивые, тактичные.

На 7 месте – самооценка гибкости, изощренности (-0,32). Не переживают одиночества расчетливые, изощренные, проницательные, гибкие, переживают – естественные, безыскусные, прямолинейные, прямые (по самооценке).

С помощью регрессионного анализа получены уравнения, связывающие уровень одиночества с исследованиями индивидуальными показателями личности. Так, дети в больших семьях не чувствуют себя одинокими (рис.2.1). Начиная с 4 детей в семье, чувство одиночества практически отсутствует. Таким образом, положения психоанализа о принципиальной важности для личностного развития первых лет жизни подтверждаются экспериментально: ребенок, окруженный братьями и сестрами, становясь взрослым, не испытывает чувства одиночества.

Разведенные испытывают большее одиночество (1,50), чем состоящие в браке (1,25), а последние – большее, чем холостяки и незамужние (0,97), что ставит под вопрос рекомендацию «терапии одиночества браком», бытующую в обиходе (рис.2.2).

Рис. 2.1. Влияние числа сиблингов индивида на уровень его одиночества.

Рис. 2.2. Влияние семейного положения индивида на уровень его одиночества.

С повышением уровня потребности в признании (рис.2.3.) и степени ее неудовлетворенности (рис.2.4) ощущение одиночества падает.

Рисс. 2.3. Влияние уровня потребности личности в признании на уровень ее одиночества.

С увеличением самооценки нормативности поведения (рис.2.5) и, особенно, смелости и решительности (2.6) чувство одиночества снижается.

И, наконец, с повышением эмоциональной устойчивости (2.7) и, особенно уровня самоконтроля личности (рис.2.8), чувство одиночества ослабевает.

**2.3 Методика коррекции состояния одиночества**

Одиночество в социальном измерении – это проблема социальных связей. Их несовершенство или неполноценность ощущают на себе и дети и пожилые, и состоящие в браке и разведенные. Одинокие человек зачастую является источником, «носителем» одиночества, окружая себя людьми и создавая условия не только усугубляющие его переживания, но и вынуждающие участвовать в них окружающих.

Рис. 2.4. Влияние удовлетворенности потребности личности в признании на уровень ее одиночества.

Рис. 2.5. Влияние самооценки нормативности поведения личности на уровень ее одиночества.

Рис. 2.6. Влияние самооценки смелости, решительности личности на уровень ее одиночества.

Рис. 2.7. Влияние эмоциональной устойчивости личности на уровень ее одиночества.

Рис. 2.8. Влияние уровня самоконтроля личности на уровень ее одиночества.

И хотя причина в формировании переживания одиночества одна – неудовлетворенность или недостаток социальной оценки, способ и возможность получения различны в зависимости от возраста, образа жизни и индивидуально-психических особенностей. Каждая возрастная и социальная группа должна в индивидуальном порядке быть обучена определенным межличностным отношения, которые позволят людям, состоящим в браке, страдающим от конфликтов и дефицита общения обрасти внутреннее равновесие.

По мнению Янга «хроническое одиночество есть следствие длительной неспособности человека установить связи с другими людьми, тогда как ситуативное одиночество это следствие нарушения сложившейся модели социальных связей человека».

Однажды, благодаря обстоятельствам, установив прочные социальные связи (модели общения) индивид теряет навыки установления подобных взаимоотношений в дальнейшем, а в случае разрыва или потери привычных сложившихся связей, испытывает одиночество, как результат собственной социальной несостоятельности. Дать человеку эти навыки, научить провоцировать оценку окружающих, а также щедро давать ее другим – вот цель коррекции одиночества.

Процесс переживания одиночества, по мнению многих психологов и психотерапевтов, должен состоять из комплекса тренинговых (индивидуальных и групповых) занятий и обучающей поведенческой терапии. Разработана модель коррекции, которая начинается с того, что одинокий клиент: это влечет за собой приобретение клиентом причинных социальных связей, а затем и развитие интимных долговременных отношений.

Успешное вступление в новую систему отношений может быть затруднено недостаточностью социальных навыков, социальной обеспокоенностью, предчувствием поражения. Для некоторых людей нехватка социальных навыков представляет собой серьезную проблему. К наиболее уместным навыкам, которым стоит обучать и обучиться можно отнести умение поставит себя (это относится и к внешности и поведению), социальную уверенность в себе (преодоление застенчивости, взятие инициативы на себя), умение войти в ту или иную роль.

Другая проблема может возникнуть из-за повышенной тревожности индивида. Тревога может заставить избегать даже успешно складывающихся отношений, поэтому внутреннее спокойствие, воспитание оптимизма, очень важный фактор в коррекции одиночества. И наконец, большое значение имеют когнитивные факторы. У человека могут быть совершенно нереальные стандарты, требования, а также сложившиеся представления о самом себе и возможными взаимодействиями с другими людьми.

Коррекция одиночества включает:

- индивидуальную коррекцию – работа над своими внешними и внутренними качествами;

- социальную коррекцию – приобретение навыков и способов эффективного взаимодействия и конструирования ситуации.

В противном случае все старания и способности, приобретенные на тренинге, по искусству общения могут разбиться о стену личной неприязни.

Установив причину одиночества и обозначив дефицит или утрату оценки (количества, качественной или значимой) следует приступать к терапии.

Если одиночество спровоцировано ощутимой потерей значимого источника оценки (друг, спутник жизни, ребенок и т.д.), зачастую целесообразно восполнить недостаток одного значимого источника, множеством количественных, используя это, как оперативный метод экспресс-помощи. Ее наличие облегчит переживание одиночества и даст время для внутренней реабилитации и приобретение новых значимых связей.

Способы формирования различных по своим свойствам отношений тоже различны, поэтому терапию следует проводить поэтапно, давая клиентам сначала основные навыки межличностных отношений, затем навыки формирования качественных, относительно прочных свойств для получения значимой оценки.

1 ступень: навыки получения количественной оценки.

Больше всего пользы в виде чувства нужности, замеченности приносит людям наличие богатых и многообразных социальных связей. Физическое отдаление от людей может поставить личность на грани одиночества, но как известно, так происходит не всегда. Скорее, глубокое эмоциональное переживание одиночества свойственно людям, окруженным социальными связями, но не учавствующим в них. Человек как бы выброшен из общества без видимых для него причин, но внутри социума, но никак этим социумом не отмечен. Другими словами, человек нуждается в том, что бы свойства и качества его личности были замечены и оценены, нереализованная потребность формирует дефицит количественной оценки.

Что же является причиной неудовлетворенности и отсутствия оценки?

Как было сказано выше, чаще всего уже сформированные социальные связи (семья, работа, друзья) со временем теряют такие свойства, как качество и значимость. Ощущение стабильности, безусловного присутствия в жизни этих моделей общения, с одной стороны избавляют от необходимости приобретать новые или подобные контакты, а с другой – обесценивают их. Таким образом, при девальвации значимости отношений и при невозможности или нежелании эти отношения реабилитировать, возникает эмоциональная пустота, не восполнение которой приводит индивида к переживанию одиночества. Стремление удовлетворить потребность в оценке остается нереализованным из-за должных качеств и навыков.

Иногда клиенту достаточно изменить или улучшить свою внешность (лицо, одежда, жесты). Уже сам тот факт, спровоцирует определенное количество внимания к личности, к подобному способу, часто неосознанно прибегают люди на том этапе внутреннего дискомфорта, когда эмоциональная неудовлетворенность еще не переросла в одиночество.

Так же дефицит оценки обусловлен стандартностью и предсказуемостью поведения и образа жизни. Ежедневно попадая в привычные ситуации, обращаясь с одними и теми же людьми, человек сам ограничивает круг возможностей в получении признания и внимания. Даже при низкой адаптивности и коммуникабельности сам факт вхождения в новые социальные модели общения (спортзал, группы по интересам, клубы, новая работа или увлечение) является мощным толчком для формирования качественно нового отношения к себе. Главное, чтобы в этих интересах отношения индивид был желанен либо связан с остальными единым интересом.

Этим сугубо личностным механизмам формирования отношений следует добавить подходы, цель которых помочь индивиду установить новые связи: это тренинг социальных навыков, когнитивно-поведенческая терапия, а также группы купирования застенчивости и повышенной тревожности.

Для многих клиентов, сам процесс прихода в подобные группы, индивидуальные консультации, взаимоотношения внутри коллектива есть достаточный источник количественной оценки. Терапевтические группы полезны и в том качестве, что личность, участвующая в них оказывается в центре внимания, а оценка группы становится качественной формой признания.

Психолог может показать группе клиентов видеозапись того, как надо вступать в разговор, поддерживать телефонную беседу, делать и принимать комплименты и т.д. Нелишними будут навыки регулировки периодов молчания и разговора, невербальных методов общения, мимики. Тренинг должен длиться не менее 10 недель. Каждое занятие группа обыгрывает бытовые ситуации, меняя роли и стиль взаимодействия, а обыгрывает бытовые ситуации, меняя роли и стиль взаимодействия, а после упражнений обсуждает правильность или неправильность выполнения заданий. Такие занятия должны записываться на видеокассету, так что клиенты могут представить себе, что они делали. Занятие заканчивается выдачей домашнего задания, начиная со вступления с незнакомым человеком в беседу и заканчивая попыткой установить добрые и доверительные отношения.

Подобные тренинги, конечно, не меняют саму личность, они скорее определяют способ поведения в стандартных ситуациях и могут помочь в получении достаточного количества оценки. Это необходимый исходный пункт для социально-обеспокоенных и одиноких людей, однако, большее значение имеют навыки углубления отношений и получения более стабильной и весомой формы признания – качественная оценка.

2 ступень: навыки получения качественной оценки.

Одиночество может возникнуть не только в результате отсутствия связей, но из-за неудовлетворенности качеством существующих отношений. Действительно, как только преодолевается некоторый количественный порог человеческих отношений, оказывается, что детерминантой одиночества в гораздо большей мере является неудовлетворенность их качеством.

В конце концов все социальные отношения получают свое завершение – или из-за разрыва отношений, или из-за смерти партнера. Когда отношениям наступает конец, люди часто испытывают одиночество. Даже горе по поводу утраты качественных связей не так велико в силу эмоционального сжигания и привыкания, как одиночество.

Вейс разделял понятие «горе» и «одиночество». Горе – это синдром шока, протеста, гнева, боли, обжигающей печали, вызванной потерей источника оценки. Напротив, на отсутствие связей, а не на их потерю.

К качественным отношениям можно отнести такие социальные контакты при которых важным являются личные характеристики и качества партнеров, совместная деятельность, влияющая или определяющая поведение обоих сторон. Качественные взаимоотношения учитывают весь комплекс особенностей личности, который определяется сторонами, как предпочтительный по сравнению с большинством. Получение качественной оценки, как метод избавления от одиночества, более сложен, а обучающий процесс более продолжителен, так как предполагает внутреннюю перестройку, замену или приобретение новых личностных качеств. Именно этот путь вызывает сопротивление и несогласие со стороны клиентов. Трудно признаться себе в том, что твой образ жизни и стиль поведения – социально незаметны или неприемлемы. Но, с другой стороны, если существующая система взаимоотношений привела к переживанию одиночества, значит, в ней есть серьезные недостатки незаметные для индивида в силу субъективных причин.

Для начала следует определить, потеря какого источника качественной оценки спровоцировала одиночество. Возможно, причины, заставившие партнера разорвать двухсторонние отношения, станут показателями тех качеств и свойств личности, от которых стоит избавиться, а в случае смерти партнера необходимо установить, какие факторы данных взаимоотношений являлись определяющими и предпочитаемыми. Качественная оценка всегда появляется в связи с определенными достоинствами личности, приоритетами над другими, и исчезает по мере не пополнения этих достоинств. Один из путей получения качественной оценки – превозмочь, превзойти самого себя (аутогенный механизм формирования оценки), другой – приобрести качества положительно оцениваемые социумом (гетерогенный механизм формирования оценки).

Процесс терапии в подобных случаях должен быть, более глубоким. Постепенное сознание собственных недостатков и культивирование достоинств способствует личностному росту, хотя и меняет весь сложившийся стереотип восприятия и отношения к социальной среде. Не так давно получили свое развитие когнитивно-ориентированные теории, помогающие клиентам узнать и исправить недостатки в собственном способе мышления. Основная особенность когнитивно-бихевиоральной модели заключается в том, что клиентов учат распознавать автоматизм мышления и рассматривать такие мысли как гипотезы, требующие проверки, а не как факты. Терапевт должен заставить клиента разорвать привычный способ мышления в незнакомых ситуациях (мысли типа «У меня не получиться», «Я буду выглядеть дураком» и т.д.) и проверить эту мысль эмпирически, допытываясь, в действительности клиент вел себя глупо в подобных ситуациях, и не давит ли на него социально наученный, неудобный, но навязанный ему стереотип мышления. Благодаря такому способу проверки автоматического мышления, клиент часто обнаруживает несостоятельность своих допущений и альтернативных интерпретаций, которые оказывается можно пересмотреть

Пепло и ее коллеги подчеркнули, что мысли о своем поражении могут возникнуть у одиноких людей вследствие общей ошибочной оценки причин поведения. Люди недостаточно осознают изменчивость обстоятельств, что приводит к чувству безнадежности и стыда. Внешность и социальные навыки можно усовершенствовать в гораздо большей степени, чем это допускает большинство одиноких людей. Достигнув определенной устойчивости качеств личности, следует прибегнуть к помощи тренинговой группы, для моделирования и привыкания к новым условиям взаимодействия с учетом приобретенных личностных качеств.

Джеффри И. Янг в своей практике поэтапного купирования одиночества настраивал клиента брать на себя обязательства по выполнению каждого уровня в иерархии целей, постепенно превращая количественные связи в качественные. Экспериментальным путем определилось шесть ступеней:

1. Преодолеть тревогу и печаль, вызванные одиноким время препровождением.

2. Чем-то занять вместе с немногими оставшимися друзьями.

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

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

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

6. Взять на себя эмоциональные обязательства перед адекватным партнером на относительно длительный период

Таким образом, сам факт постановки цели и стремление к ней, является оздоравливающим, отвлекающим клиента от собственных переживаний. На каждом этапе следует помнить, что партнер также нуждается в оценке своих качеств, как и клиент. Умение получать оценку и использовать в своих целях так же важно, как и дарить оценку. Только такое обоюдное взаимодействие наряду с воспитанием личностных качеств может сформировать для индивида стабильный источник качественной оценки.

3 ступень: навыки, полученные значимой оценки.

В жизни многих людей значимая оценка является основополагающей. В детстве ее источником являются старшие авторитеты, учителя, родители. В юности – половые партнеры, в молодости – семья или наставники, в старости – ученики, дети, внуки. Получать значимую оценку так же важно, как и ответственно. Подавляющий объем потребности в ожидаемой оценке может удовлетвориться единым, значимым источником, а потеря его ведет к личностной деградации и обесцениванию существования как такового. В личностной деградации и обесцениванию существования как такового. В то же время, заработать значимую оценку очень просто. В отличие от количественной и качественной оценки, где определяющую роль играет умение и навыки общения, либо обоюдоприемлемые качества партнеров (даже невысокого уровня), значимая оценка предполагает индивидуальный и духовный рост на такой уровень, который будет замечен и отмечен избранным, несравнимым с другими, авторитетными и важными для индивида человеком.

Вейс установил [Wtiss, 1976], что глубина переживания одиночества у разведенных или потерявших близких людей, связана именно с утратой важного, значимого в жизни человека, с которым было связано множество событий, переживаний и воспоминаний. Причем степень значимости определяется уровнем взаимного доверия, уважения и признания.

Для восстановления значимого источника оценки или создания нового необходимого привлечь к себе внимание потенциального партнера. К воспитанию навыков социального общения здесь стоит добавить изменение и поведения, и отношения к действительности. Необходимо вырваться за границы обыденности и привычности. Подобный личностный рост может быть результатом, как спонтанного, эмоционального подъема, при котором проявляются самые яркие и доселе скрытые индивидуальные возможности, так и результатом долгой и планомерной работы над собой. Практика показывает, что «качественные отношения» при благоприятных условиях, могут перерасти в «значимые отношения». По мнению Халлинана [Hallinan, 1979] такой трансформации могут способствовать изменения специфических социальных институтов, например школ, университетов, мест жительства.

Подводя итог, необходимо отметить, что помощь одиноким людям прежде всего должна состоять в том, чтобы изменить личность, ее восприятие и субъективное переживание внешних событий, определяемых как одиночество, и лишь после, в изменении ситуации вокруг личности, в этот процесс обязаны включиться и близкие и друзья.

**2.4 Результаты коррекции состояния одиночества**

Методика коррекции состояния одиночества была апробирована на двух тренинговых группах. Общее количество обследуемых составило 20 человек, в том числе 10 мужчин и 10 женщин. Возраст участников от22 до 44 лет. Часть группы были мужчины и женщины в недавнем разведенные, часть социально слабо адаптируемые, хронически переживающие одиночество. Групповые занятия раз в неделю сочетались с индивидуальными консультациями, направленными на выявление индивидуальных качеств, способствующих личностному росту.

В ходе групповых тренингов предлагали ситуации социального взаимодействия, участникам которых предлагали сыграть определенные роли в трансакциях и проанализировать собственное поведение и поведение партнера. Целью являлось научение клиентов навыкам социального взаимодействия с постепенным углублением качества и продолжительности контактов.

Одним из препятствий эффективного взаимодействия в группе явилось опасение участников того, что члены группы будут использованы в качестве подопытных и их необходимость определена лишь условием эксперимента. Полноценное взаимодействие было достигнуто лишь после нескольких групповых занятий. Это подтверждает предположение о взаимосвязи переживания одиночества и повышенной тревожности индивида. Не однократный неудовлетворительный опыт социальных контактов сформировал у испытуемых чувство социальной неполноценности и негативную ассоциацию «взаимодействие – неудовлетворение». Тревога по поводу возможного повторения отрицательных переживаний и послужила причиной неполноценного взаимодействия внутри группы. Самооценка основной части испытуемых оказалась заниженной, притом, что ожидаемая оценка, предполагающая результат взаимодействия адекватный потребности в признании, была на достаточно высоком уровне.

Ожидания участников были направлены на быстрое установление предпочтительных связей и получение качественной оценки, тогда как их личностные свойства, по их собственному мнению, должны восприниматься, как само собой разумеющееся. Другими словами, с высоты возраста, с багажом опыта и знаний, возможность обычных межличностных отношений и образование ни к чему не обязывающих социальных связей теряет свою актуальность, что ведет к дефициту полноценного количества социальных связей т.е. количественной оценке. Как и предполагалось, многие из участников группы не имели даже элементарных навыков установления и поддержания социальных контактов.

В ходе тренинга группа условно разделилась на две части. Одна перенимала опыт общения в группе и пыталась использовать его в реальной жизни, для другой тренинг сам по себе стал отдушиной, способом получения недостающей оценки, методом успокоения. Индивидуальные консультации позволили выяснить, что часть клиентов связывало свое субъективное переживание одиночества с ситуацией в семье, ища объективные причины в воспитании, другие характеризовали семью, как расслабляющий и восстанавливающий фактор.

Купирование одиночества у лиц, переживающих его по причине сложившихся семейных отношений, происходило труднее и дольше. Берущий свое начало в детстве и определивший стиль социальных связей, способ и вид отношений в семье, труднее поддается коррекции. Человек неудовлетворенный межличностными отношениями ищет причину в воспитании и родителях. Определяя семью и родителей, как причину собственной социальной несостоятельности, что зачастую происходит на бессознательном уровне, тем не менее, семья выбирается, как предпочтительная социальная модель. Ввиду того, что отношения внутри семьи определены и привычны, они осознаются как уютные, что и обуславливает, несмотря на обвинения находить внутренний покой внутри семьи.

Выход за рамки «семейной раковины» сопровождается стрессом из-за социального признания. В любом случае социальная адаптация предполагает изменения или деформацию личностных качеств. Клиент в значительной мере может избавиться от переживания одиночества, изменившись внешне в лучшую сторону (одежда, внешность, физическое оздоровление). Преодоление внутренней слабости, избавление от комплексов, обретение уверенности в себе реабилитирует положительные качества личности и служит мощным источником аутогенной, качественной оценки. Дополнительное внимание со стороны противоположного пола, коллег по работе, знакомых нейтрализует дефицит количественной оценки и повышает уровень самоуважения и социальной адаптации.

Групповая терапия обладает возможность раскрытия недостатков, неполноценности восприятия, взаимодействия внутри социума и в то же время культивирования давно не применяемых положительных качеств. Для части испытуемых одиночество являлось индикатором собственной несчастности. Гипертрофируя одиночество, пользуясь его эмоциональными атрибутами, клиенты, таким образом, провоцировали внимание к себе в виде сопереживания, отвержения и обсуждения собственных качеств. Используя подобную модель общения, и играя в ней роль страдающей жертвы, индивид сполна удовлетворял ожидаемую оценку во всех ее качествах. Терапия таких клиентов происходила наиболее тяжело. Разорвать эту самодостаточную цепь не значит избавиться от одиночества. Положительные результаты были достигнуты лишь в случае, когда положительные эмоции и переживания одиночества были замещены положительными эмоциями от переживания счастья. Признание индивидуальных качеств никак не связанных и не напоминающих об одиночестве, поощрение социальных контактов, формирование положительных эмоций от сотрудничества и взаимодействия, определило новый условный рефлекс – «взаимодействие – удовлетворение». Очень важным и ценным в подобных случаях является факт появления значимого предпочитаемого партнера.

Групповая терапия является самым эффективным способом коррекции состояния одиночества. Посещение тренинговой группы позволило практически всем участникам не только приобрести навыки социального взаимодействия, но и определенным образом систематизировать свободное время (зачастую переживания одиночества возникает как результат бездействия, скуки, не занятости). К тому же сам факт причастия к определенной группе, к кругу «избранных» повышает самооценку и самоуважение, что позволяет формировать социально приемлемые отношения, индивидуально-значимые источники оценки, достигая эмоционального равновесия.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Изучение и анализ литературных данных, проведенное обследование позволили сделать следующие выводы.

1. Дети из многодетных семей не чувствуют себя одинокими, начиная с 4 детей в семье, чувство одиночества практически отсутствует.

Разведенные испытывают большее одиночество, чем состоящие в браке, а последние – больше, чем холостяки и незамужние, что ставит под вопрос рекомендацию «терапии одиночества браком», бытующую в обиходе.

2. Чем выше уровень потребности в признании, в общей структуре потребностей личности, тем слабее чувство одиночества. С повышением уровня потребности в признании и степени ее неудовлетворенности ощущение одиночества падает.

3. Уровень одиночества, ощущаемого индивидом, наиболее сильно коррелирует с уровнем самоконтроля: состояние одиночества присуще тем, у кого рассеянное внимание, переменчивые интересы, низкий уровень самоконтроля.

Одиночество характерно также для эмоционально неустойчивых, возбудимых, подверженных чувствам.

4. Вторым по силе влияния на ощущение одиночества фактором является самооценка (но не оценка!) смелости, решительности: одиночество свойственно неуверенным, нерешительным, деликатным, застенчивым.

Чем менее нормативным считает свое поведение индивид, чем он более терзается чувством вины за нарушение моральных норм и правил, тем сильнее его чувство одиночества.

Доминантные, властные, напористые (по самооценке) личности не одиноки; напротив, чувствует себя одинокими скромные, уступчивые, тактичные.

Таким образом, результаты проведенного эксперимента частично подтвердили гипотезу исследования.

Полученные в работе результаты позволили предложить практические рекомендации для психолога.

1.Предложенные комплекс психодиагностических методик, включающие авторские разработки, обеспечивает возможность эффективной диагностики состояние одиночества.

2. Психокоррекция по специально разработанной комплексной программе позволяет эффективным купировать чувство одиночества в различных социальных группах.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Альманах психологических тестов /Ред.-сост. Р.Р. Римский, С.А. Римская. – М.: КСП, 1996. – 400 с.

2. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирования личности. – М.,1976.

3. Бобнева М.И. Социальные нормы и регуляция поведения. – М., 1978.

4. Бодалев А.А. Формирование понятия оо другом человеке как личности. – Л.: ЛГУ, 1970.

5. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе / Психология личности. Тесты. – М.: МГУ 1983.

6. Бороздина Л.В. Исследования уровня притязаний.- м., 1986.

7. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. М.В. Гамезо. – М.: Просвещение, 1980. – 256 с.

8. Гласс Дж., Стенли Дж. Статистические методы в педагогике и психологии. – М., 1976. – 494 с.

9. Джидарьян И.А. О месте потребностей, эмоций и чувств в мотивации личности // Теоретические проблемы психологии личности. – М., 1974.

10. Добрович А.Б. Воспитателю о воспитании и психогигиене общения. – М., 1987.

11. Додонов Б.И. Эмоции как ценность. – М., 1978.

12. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Краткий психологический словарь. –Минск: Хелтон, 1998. –399 с.

13. Зимняя И.А. Педагогическое общение как решение коммуникативных задач // Психолого-педагогические проблемы взаимодействия учителя и учащихся / Под ред. А.А. Бодалева, В.Я. Ляудиса. – М., 10

14. Ковалев А.Г. Психология личности. – М.: Просвещение, 1970. – 387 с.

15. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах. – Минск, 1976.

16. Кон И.С. Многоликое одиночество // Знание- сила. – 1986. - №12. – с. 40-42.

17. Кон И.С. Открытие «Я». -М.: Политиздат, 1978.

18. Кон И.С. Психология старшеклассника. –М.: Просвещение, 1980.

19. Кон И.С., Фельдштейн Д.И. Отрочество как этап жизни и некоторые психолого-педагогические характеристики переходного возраста // Хрестоматия по психологии / Под ред. А.В. Петровского. – М.: Просвещение, 1987.

20. Крутецкий В.А. Психология. – М.: Просвещение, 1986.

21. Леонтьев Н.А. Формирование личности / Психология личности. Тексты. – М.: МГУ, 1982.

22. Лисина М.И. Проблемы онтогенеза общения. – М., 1986.

23. Межличностное восприятие в группе / Под ред. Г.М. Андреевой, А.И. Донцова. – М.: МГУ, 1981. – 295 с.

24. Мельников В.М., Ямпольский Л.Г. Введение в экспериментальную психологию личности. – М.: Просвещение. 1985.

25. Миюскович Бен. Одиночество: междисциплинарный подход. – М.,1990.

26. Немов Р.С. Психология: В 3 книгах. – Кн. 3: Психодиагностика. – М.: ВЛАДОС, 1998. – 623 с.

27. Пантилеев С.Р. Строение самоотношения как эмоционально-оценочной системы. – М., 1988.

28. Общая психодиагностика / А.А. Бодалев, В.В. Столин и др. – М.: МГУ, 1987. – 304 с.

29. Панферов В.Н. Психология общения // Вопросы философии. – 1972. -№ 7.

30. Петровский А.В., Шалинский В.В. Социальная психология коллектива. – М., 1978.

31. Практическа психодиагностика / под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара,1998.

32. Прихожан М.М. Проблема подросткового кризиса / Психологическая наука и образование. – 1997. - № 1. – С.82-87.

33. Психологические тесты / Сост Э.Р. Ахмеджанов. – М.: Светотон,1995. – 320.

34. Психологический словарь. – Киев: Радянська школа, 1982

35. Психология личности. Тесты / под ред. Гиппенрейтер. – М.: МГУ, 1982. – 288 с.

36. Рассел Д. Измерение одиночества. - М.., 1990.

37. Реан А.А. Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. – СПб: Питер Ком, 1999. –416 с.

38. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. – М.: ВДАДОС, 1995. – 529 с.

39. Рубинштейн С.С. Проблемы общей психологии. – М.: Педагогика, 1976.

40. Сандлер Уильям А., Джонсон Томас Б. От одиночества к аномии. – М., 1990.

41. Столин В.В. Проблема самосознания личности с позиции теории деятельности А.Н. Леонтьева. –М., 1983.

42. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов-на-Дону, 1997.

43. Фельдштейн Д.И. Психологические аспекты изучения современного подростка / Вопросы психологии. – 1983. - № 1. – С. 33-41.

44. Фрейд З. Психология бессознательного. – М.: Просвещение, 1990.

45. Шорохова Е.В., Бобнев МИ. Психологические проблемы социальной регуляции поведения. – М., 1976.

46. Якобсон .М. Общение людей как социально-психологическая проблема. – М., 1973.

47. Perret-Clermont A/N/ Social interaction and cognitive development in children/ - Academik Press, 1980.

48. Tagiuri R. Perceptual sociometry // Moreno Y.L. Sociometry Reader. – New York, 1960.