### Заключение

Вряд ли найдется человек, который хотя бы иногда не испытывал состояния одиночества. В течение жизни мы теряем друзей, любимых, близких людей. Чтобы избавиться от одиночества, есть два пути: либо научиться принимать это чувство и справляться с ним, переключаясь на иные значимые дела, например найти интересное занятие, увлечение, хобби, с головой уйти в работу, либо учиться по-новому строить взаимоотношения с людьми, чтобы не чувствовать своего одиночества, найти новых друзей и спутника жизни.

Жизнь каждого человека - одна-единственная и проходит она удивительно быстро. Не решаемая проблема одиночества для многих людей - это не столько проблема, сколько их реальная, единственная жизнь, которую они хотят прожить хорошо, благополучно, успешно, разнообразно и полноценно. Это их право и право это надо уважать. Все мы разные и каждый из нас выбирает свой жизненный путь. Для одного - одиночество - это тягостное существование, наполненное депрессией и ощущением собственной неполноценности, для другого - спокойная, размеренная жизнь для себя, возможность сделать успешную карьеру или заняться творчеством. Одиночество бывает разным, с ним связаны не только негативные эмоции, но и радость и удовольствие. Многие люди ищут его, уставая от общения и сознательно сокращая количество своих контактов с окружающими.
Многие периоды жизни человека обязательно связаны с одиночеством, и переживания в период одиночества зависят не столько от изоляции, сколько от отношения человека к самому себе.

В одиночестве мы имеем возможность выбирать, чем заняться и, во многих случаях, эти занятия довольно полезны и разнообразны.
Одиночество позволяет нам осмыслить свой жизненный опыт и часто стимулирует, "подхлестывает" нас к активному поиску интересного и содержательного общения. Именно после периода одиночества мы начинаем больше ценить дружеские или любовные отношения, становимся менее требовательными и более терпимыми к своему партнеру. Можно сказать, что одиночество учит нас мудрости и любви.

Мы начинаем жить полноценно и счастливо не только тогда, когда боремся за какие-то изменения в своей жизни или отчаянно меняем самих себя, но и тогда, когда мы умеем любить себя такими, какие мы есть без всяких изменения, и принимать свою жизнь такой, какая она реально получается или складывается. Важно выбирать то, что нравится, - одиночество или семью, с достоинством принимать то, что получается, иметь уверенность в своем выборе, не отчаиваться, не испытывать комплекс неполноценности и стремиться к гармонии в своей жизни.

 **1. Что такое одиночество?**

Одиночество воспринимается как остро субъективное, сугубо индивидуальное и часто уникальное переживание. Одна из самых отличительных черт одиночества - это специфическое чувство полной погруженности в самого себя. Чувство одиночества не похоже на другие переживания, оно целостно, абсолютно всеохватывающе. В чувстве одиночества есть познавательный момент. Одиночество есть знак моей самости; оно сообщает мне, кто я такой в этой жизни. Одиночество - особая форма само восприятия, острая форма самосознания. Не обязательно абсолютно полно и точно понимать все свои состояния, однако одиночество требует к себе самого серьезного внимания.

В процессе обыденной жизни мы воспринимаем себя лишь в определенном отношении к окружающему миру. Мы переживаем свое состояние в контексте сложной и обширной сети взаимосвязей. Возникновение одиночества говорит нам о нарушениях в этой сети. Часто одиночество появляется в форме потребности быть включенным в какую-то группу или желательность этого или потребности просто быть в контакте с кем-либо. Основополагающим моментом в таких случаях выступает осознание отсутствия чего-то, чувство потери и крушения. Это может быть осознание своей исключительности и неприятия тебя другими.

С точки зрения экзистенциальной феноменологии (которая очень уместна в данном случае) одиночество грозит расколоть или даже разорвать интенциональную структуру личности, особенно в интерсубъектной области. Выражаясь менее научно, одиночество представляет собой комплексное чувство, которое связывает воедино нечто утраченное внутренним миром личности. Учитывая сказанное, можно предложить следующее определение одиночества. Одиночество - это переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определенную форму самосознания, и показывающее раскол основной реальной сети отношений 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 человека и, таким образом, воспринимается как крайне нежелательное.
 Главная задача экзистенциальной феноменологии У. Садлера - разъяснить природу этих возможностей для того, чтобы обозначить рамки, в пределах которых возникают переживания. В итоге жизненный мир личности ориентирован на реализацию четырех определенных экзистенциальных возможностей:
 1) уникальность судьбы индивида, актуализация врожденного "Я" и его предельной многозначности;
 2) традиция и культура личности, которые дают ей многие ценности и идеи и которые она использует для интерпретации своих переживаний и определения своего существования;
 3) социальное окружение индивида, формирующее поле организационных отношений с другими людьми и те сферы, где возникает понятие участия в группе и ролевой функции личности;
 4) восприятие других людей, с которыми человек может установить отношения "Я - Ты", отношения, которые могут развернуться в двойную реальность человеческого "Мы".

**2. Факторы, влияющие на формирование одиночества**

*Одиночество и самооценка*
 Характерной особенностью человека является желание понять самого себя и дать осмысленное объяснение своему опыту. Самооценка - процесс самопознания и критического самосознания - выступает важным компонентом в опыте одиночества. Когнитивная оценка: осознание и определение одиночества.
 Зачастую мы затрудняемся дать точное определение субъективным переживаниям, установить, действительно ли человек одинок, или отличить одиночество от других психологических состояний. Определение собственного одиночества - результат длительного когнитивного процесса, в ходе которого мы осознаем или наделяем смыслом наши уникальные личные переживания и обобщаем их в целостную категорию или концепцию.

*Само диагноз одиночества*

 К выводу "Я одинок" люди обычно приходят с помощью аффективных (эмоциональных), поведенческих (бихевиористских) и когнитивных доказательств. Аффективные признаки одиночества нередко бывают размытыми. Одиночество - это тяжелое эмоциональное переживание: глубоко одинокие люди очень несчастны. Однако одних лишь аффективных переживаний явно недостаточно для определения такого неприятного чувства, как одиночество. Не существует какого-либо уникального набора эмоций, ассоциируемого с одиночеством. Рубинстайн и Шейвер, например, выявили четыре различные группы эмоций, связанные с одиночеством. Хотя переживание негативных эмоций и наталкивает людей на мысль о том, что "что-то не в порядке" в их жизни, оно не приводит непосредственно к само диагнозу именно одиночества, а не какого-либо другого состояния - депрессии, переутомления или физического недомогания.
 Бихевиористские доказательства подобно аффективным способствуют само диагнозу одиночества, хотя, по всей вероятности, не исчерпывают такого диагноза. Люди, как правило, используют целый ряд поведенческих характеристик для идентификации одиночества, включая низкий уровень социальных контактов, прекращение (разрыв) установившихся связей, или же неудовлетворительные образцы социального взаимодействия. Однако уединение не обязательно связано с одиночеством; люди могут быть счастливы в затворничестве. Если же человек чувствует себя несчастным оттого, что он все время оказывается один, то в этом случае наиболее вероятным диагнозом может быть одиночество.
 Вряд ли люди будут считать себя одинокими, если у них нет когнитивных объяснений этого состояния. Когнитивные индикаторы одиночества, очевидно, выводятся из представления об определенном типе социальных отношений, недостающих в настоящий момент. Общественное сознание отражает потребность в как можно более частом и более тесном взаимодействии человека и общества, а также представление о том, что совершенствование социальных отношений способно облегчить страдания отдельного человека.
 Люди определяют состояние одиночества в зависимости от целого комплекса чувств, поступков и мыслей - а не по одной-единственной доминирующей характеристике.

*Причинные атрибуты одиночества*
 Суждения о неполноценности нашей социальной жизни и о том, что мы страдаем от одиночества, редко бывают итогом самооценки. Одинокие люди тоже хотят объяснить причины своего несчастья. Выявление причин одиночества помогает осмыслить это бедственное положение и является первым шагом к разрешению проблемы. Особенно важным вопросом для одиноких людей может быть самообвинение - виноват ли я сам в том, что одинок?

*Личностные объяснения одиночества*
 Личностные объяснения одиночества включают три взаимосвязанных, но различных элемента. Во-первых, одинокие люди обычно отмечают изначальное событие, приведшее их к одиночеству, например разрыв любовных отношений. Во-вторых, пытаясь объяснить устойчивость состояния своего одиночества в течение длительного времени и свою неспособность установить удовлетворительные социальные связи, люди обращаются к постоянным причинам своего одиночества. Эти причины, как правило, относятся к характеристикам личности (например, стеснительности) или ситуации (например, окружению, в котором трудно встретить новых людей). Наконец, у одиноких людей, как правило, есть определенное представление о характере изменений в их социальных взаимосвязях, которые облегчили бы их одиночество. Эти предвидимые решения могут заключаться в новых знакомствах или большей интимности существующих взаимоотношений. Главное внимание в исследовании объяснений одиночества было сосредоточено на объяснении постоянных причин одиночества.

*Следствия причинных атрибутов*
 Объяснения одиночества могут иметь важное значение для будущих перспектив личности, ее эмоций и поведения. Зачастую одиночество изображается с помощью сопутствующего ему пессимизма, беспомощности (замкнутых перспектив).
 Одиночество может сопровождаться различными эмоциями. Согласно одному из прогнозов теории объяснений, "внутренние" и "стабильные" объяснения одиночества свидетельствуют о депрессии.
 Наконец, причинные объяснения могут влиять на поведение, ответные реакции одиноких индивидов.
 Исследования, подтверждающие наличие связи между причинными объяснениями одиночества и реакциями на это состояние, пополняются. Как люди реагируют на одиночество - депрессией или враждебностью, пассивным уходом в него или активной борьбой за преодоление подобного состояния, - это зависит от их собственных объяснений одиночества.
Одинокие люди зачастую чувствуют себя никчемными, некомпетентными и нелюбимыми.

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

*Одиночество как самоотчуждение*
 Первые психологические исследования одиночества сосредоточивали внимание на личностном само восприятии этого состояния. Роджерс рассматривал одиночество как отчуждение личности от ее истинных внутренних чувств. Он считал, что, стремясь к признанию и любви, люди зачастую показывают себя с внешней стороны и поэтому становятся отчужденными от самих себя. Уайтхорн поддержал это мнение: "Некоторое существенное несовпадение между самоощущением "Я" и реакцией на "Я" других порождает и обостряет чувство одиночества; этот процесс может стать порочным кругом одиночества и отчуждения".
 Таким образом, Роджерс и Уайтхорн полагают, что одиночество порождается индивидуальным восприятием диссонанса между истинным "Я" и тем, как видят "Я" другие.
 Эта идея была проверена немногими исследованиями. Эдди в 1961 выдвинул гипотезу о том, что одиночество связано с несоответствием между тремя аспектами самовосприятия: самовосприятием личности (актуальное "Я"), идеальным "Я" личности и представлением личности о том, как ее видят другие (отраженное "Я").

*Одиночество как причина низкой самооценки*
 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. Далее, если одиночество наступает в результате утраты значимых взаимосвязей - при разводе или вдовстве, - у индивида формируется новое само восприятие - новое "социальное "Я", замещающее прежнее утраченное.
*Одиночество как результат неудачи в общении*
 Не иметь любимого, друзей или семьи - значит потерпеть неудачу, по мнению общества, а зачастую и по собственному мнению. Милнер писал: "Сказать: "Я одинок" - значит признать, что ты, по существу, неполноценен, что ты никем не любим". Отсутствие социальных взаимосвязей не только личное несчастье, но и социальная проблема. В соответствии со стереотипами люди, живущие обособлено, - это "одинокие неудачники", холодные, недружелюбные и непривлекательные. Человеку всегда неловко быть единственным "одиночкой" на вечеринке, где все парами, обедать одному в ресторане или пойти в кино в одиночку. В любой общинной культуре недостаток друзей или партнера считается социальной неудачей. Менее очевидно, но не менее важно и то, что наличие неудовлетворительных взаимоотношений - неудачный брак или неестественная дружба - также может рассматриваться как социальная неудача.
 Когда-то Уильям Джемс представил самооценку в виде "дроби, где в знаменателе - наши претензии, а в числителе - наш успех; таким образом, самооценка = успех / претензии". Это и ему подобные, основывающиеся на диссонансе определения самооценок подчеркивают соотношение между личными идеалами людей, или ожиданиями, и их осуществлением. Итак, ощущение недостатка в общении может вызвать переживание одиночества и понизить чувство собственного достоинства. Одиночество и низкая самооценка тесно взаимосвязаны.

*Само обвиняющие объяснения одиночества*
 Если, как полагают Джемс и другие, самооценка зависит от степени достижения целей, тогда любая неудача должна повредить нашей самооценке. Однако в действительности влияние неудачи на самооценку опосредовано личным объяснением причин этой неудачи. В частности, неудача, отнесенная за счет личной неполноценности, должна иметь большее влияние на самооценку, нежели неудачный исход, приписываемый обстоятельствам. Изучая достижимый тип поведения, Вайнер, Рассел и Лермен установили, что эмоции, сопровождающие неудачу, существенно различаются в зависимости от ее объяснения. Объяснение неудачи внешними причинами вызывало такие чувства, как удивление и недовольство, который не имеют отношения к самооценке. Объяснение же неудачи недостаточностью прилагаемых усилий вызывало у индивида чувства стыда и вины, вероятно из-за того, что он мог бы добиться большего, если бы больше постарался. Неудача, объясняемая личностными качествами или недостатком способностей, ассоциировалась с чувствами некомпетентности и неполноценности; такое объяснение более всего вредит самооценке.
 В исследовании, посвященном исключительно проблеме одиночества, студентов просили оценить одинокого человека в зависимости от одной или нескольких причин его одиночества. Когда в ходе эксперимента одиночеству приписывались внутренние причины, одинокий человек воспринимался как эгоцентричный, нелюбимый и недалекий, и предполагалось, что его самооценка будет ниже, нежели в случае, когда одиночество объяснялось внешними причинами. Андерсон получил данные, свидетельствующие о том, что многие одинокие студенты готовы усвоить само обвиняющий стиль объяснения результатов своего общения, приписывая неудачу своим собственным личностным качествам или плохим способностям, а успех в общении - внешним обстоятельством, или не контролируемым.
 На склонность обвинять себя в неудачах общения влияют и мнения посторонних. Например, Вейс предположил, что у разведенного самообвинение может быть усилено упреками и унижениями со стороны бывшего супруга. В общем, и целом люди, обвиняя одинокого человека, тем самым предоставляют ему явное подтверждение его чувства собственной неполноценности.

*Социальное "Я"*
 Наше представление о себе во многом основывается на взаимоотношениях с другими людьми - с другом, любимым, родителями, детьми, соседями, коллегами. Отдельные личности и их поведение вписываются в определенную систему ролей, обусловливая устойчивость и функционирование такой системы в целом. Как потеря, так и отсутствие социальных взаимоотношений влияют на наше самовоспитание.
 Потеря дорогих нам людей, будь то по причине разлуки, развода или смерти, зачастую требует изменения и нашего самовоспитания. Вейс пишет, что "с прекращением брачных отношений большинство из разведенных страдает от отсутствия некоего социального каркаса, на котором держалось его самоопределение". Вдовы, очевидно, переживают также и потерю собственного "Я". Многие из обследованных Паркесом одиноких женщин поначалу отвергали мысль о вдовстве и никак не хотели отказаться от дорогого им представления о себе как о жене некоего нового, неопределенного мужчины. Утрата значимых, долговременных социальных связей имеет своим главным следствием изменение представлений о себе.

По крайней мере на первых порах эти изменения часто ведут к понижению самооценок. Немаловажные последствия ля самовосприятия имеет также отсутствие социальных взаимоотношений. Многие наши жизненные планы - вступить в брак и жить "счастливо до конца дней", быть верным и добрым другом, в старости быть окруженным любящими внуками - требуют установления социальных взаимоотношений. Для молодого человека, вступающего во взрослую жизнь, отсутствие соответствующего партнера или супруга не только сужает круг его связей в настоящее время, но может разрушить мечты о будущем и представление о цели. На протяжении всей жизни для осуществления важных жизненных планов нужны "соучастники".

*Отсутствие близкой привязанности в детстве*
 Утрата значимых взаимоотношений тяжела в любом возрасте, но для маленьких детей эти события особенно серьезны по своим последствиям. В своем довольно необычном анализе Шейвер и Рубинстайн утверждали, что лишенные тесной привязанности к родителям дети выстраивают такие модели социального мира и собственного "Я", которые губительным образом сказываются на их самооценке и дальнейшем приспособлении (социализации). Шейвер и Рубинстайн предположили, что дети склонны обвинять себя в потере одного из родителей, особенно если эта потеря - результат развода, а не смерти. Уровень сознательной зрелости ребенка в момент развода может быть критическим. Маленькие дети, подверженные эгоцентризму, более всего склоняются к мысли, что именно они стали причиной развода. В результате, как считают Шейвер и Рубинстайн, снижается их самооценка и утверждается пессимистическое отношение к социальным взаимосвязям, которое трудно преодолеть. Будучи уже взрослыми, такие индивиды подвергаются особому риску одиночества и продолжают обвинять себя в собственных социальных затруднениях. Таким образом, ранняя потеря привязанности оставляет в наследство одиночество и низкую самооценку.

3. Чувства, которые ассоциируются с одиночеством

Факторный анализ эмоциональных состояний одинокого человека

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Фактор 1: отчаяние** | **Фактор 2: депрессия** | **Фактор 3: невыносимая скука** | **Фактор 4: самоуничижение** |
| Отчаяние | Тоска | Нетерпеливость | Ощущение собственной непривлекательности |
| Паника | Подавленность | Скука | Никчемность |
| Беспомощность | Опустошенность | Желание к перемене мест | Ощущение собственной глупости |
| Напуганность | Изолированность | Скованность | Застенчивость |
| Утрата надежды | Жалость к себе | Раздражительность | Незащищенность |
| Покинутость | Меланхолия | Неспособность взять себя в руки |   |
| Ранимость | ОтчужденностьТоска по конкретному человеку |   |   |
|   |   |   |   |

Факторный анализ причин одиночества

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Фактор 1: свобода от привязанностей** | **Фактор 2: отчужденность** | **Фактор 3: уединенность** | **Фактор 4: вынужденная изоляция** | **Фактор 5: перемена места** |
| Отсутствие супруга | Чувствую себя белой вороной | Прихожу домой в пустой дом | Привязанность к дому | Пребывание вдали от дома |
| Отсутствие сексуального партнера | Непонимание со стороны других | Всеми покинут | Прикован к постели | Новое место работы или учебы |
| Разрыв отношений с супругом или любимым человеком | Никчемность |   | Отсутствие средств передвижения | Слишком частые переезды |
|   | Отсутствие близких друзей |   |   | Частые разъезды |

#### Факторный анализ реакций на одиночество

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Фактор 1:** | **Фактор 2:** | **Фактор 3:** | **Фактор 4:** |
| Плачу | Учусь или работаю  | Транжирю деньги | Звоню другу |
| Сплю | Пишу | Делаю покупки | Иду к кому-нибудь в гости |
| Сижу и размышляю | Слушаю музыку  |   |   |
| Ничего не делаю  | Делаю зарядку |   |   |
| Переедаю | Гуляю |   |   |
| Принимаю транквилизаторы | Занимаюсь любимым делом |   |   |
| Смотрю телевизор | Хожу в кино |   |   |
| Пью или отключаюсь | Читаю, музицирую |   |   |

В своем исследовании Брэгг представил данные, связывающие одиночество и депрессию, и затем показал, что одиночество не всегда нужно ассоциировать с депрессией. Люди одинокие и подавленные обычно выражают неудовлетворенность как социальными, так и несоциальными аспектами своей жизни, тогда как не испытывающие чувства подавленности одинокие люди озабочены только социальной неудовлетворенностью. В этом есть смысл, поскольку существует, очевидно, не одна, а несколько причин депрессии. Все же было бы ошибкой не замечать хорошо прослеживаемый переход от состояния одиночества к депрессии. Потеря социальных связей или дефицит социальных связей, в котором индивид сам себя обвиняет, безусловно, ведет к депрессии; и нет ничего случайного в том, что одиночество и депрессия тесно связаны.

**Список литературы:**

1. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. "Речь", 2003 г.
2. Вачков И.В., Дерябо С.Д. Окна в мир тренинга. "Речь", 2004 г.
3. Пузиков В.Г. Технология ведения тренинга. "Речь", 2005 г.
4. Завьялова Ж. Путь тренера. "Речь", 2002 г.
5. Фопель К. Психологические группы. "Генезис", 2000 г.
6. Фопель К. Технология ведения тренинга. "Генезис", 2000 г.
7. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. "Генезис", 2000 г.
8. Фопель К. Энергия паузы. "Генезис", 2000 г.
9. Изотова М. Правила поведения в брачный сезон. "Невский пр-т", 2001г.
10. Самоукина Н. Женское одиночество. "Астрель", 2003 г.
11. Скрипюк И. 111 баек для тренеров. "Питер", 2005 г.
12. Сьюзен Пэйдж Если я такая замечательная, то почему я до сих пор одна? "Мирт", 1994 г.
13. Гейл Шихи. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. "Каскад", 2005 г.
14. Мануэль Дж. Смит. Тренинг уверенности в себе. "Речь", 2002 г.
15. Джон Грэй. Женщины с Венеры, мужчины с Марса. "София", 2004 г.
16. Шубина Алена. Наедине с мужчиной или теперь он только твой. "Комплект", 1997г.
17. Шубина Алена. Жизнь среди мужчин или что ему надо?.. "Комплект", 1997г.
18. Лабиринты одиночества. Под редакцией Покровского Н.Е. Перевод с английского. "Прогресс", 1989 г.
19. Волкова И, Музыченко В. Лоскутное одеяло для одинокой женщины, "Мысль", 1993 г.
20. Барбара де Анджелис. Как изменить свою жизнь. "Центрполиграф", 2000 г.
21. Барбара де Анджелис. Секрет абсолютной женственности. "Центрполиграф", 2004г.
22. Еникеева Д. Одинокая женщина ищет… "Центрполиграф", 1999 г.
23. Еникеева Д. Искусство быть любимой. "Центрполиграф", 2000 г.
24. Чепмен Гэри. Пять языков любви. Спб, 2000 г.
25. Лора Дэй. Практическая интуиция в любви. "АСТ", 2002 г.
26. Сандра Энн Тейлор. Универсальные законы любви и секса для мужчин и женщин. "Продолжение жизни", 2003 г.
27. Нита Такер. Как избежать одиночества. Народная библиотека, Нью-Йорк, 1997 г.