15
С-48

На правах рукописи

СЛОБОДЧИКОВ Илья Михайлович

ТЕОРЕТИКО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФЕНОМЕНА ОДИНОЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ
(на материале подросткового возраста)

Специальность 19.00.01 – общая психология; психология личности ; история психологии (психологические науки)

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание учёной степени
доктора психологических наук

Москва-2006

Работа выполнена на кафедре проектирующей психологии
института психологии им. Л.С.Выготского
Российского Государственного Гуманитарного Университета

Официальные оппоненты: доктор психологических наук,
профессор
Кудрявцев Владимир Товиевич

Член-корреспондент РАО, доктор
педагогических наук, профессор
Мудрик Анатолий Викторович

доктор психологических наук,
профессор
Асеев Владимир Георгиевич

Ведущая организация Психологический институт
Российской Академии Образования
г. Москва

Защита состоится «__» _____ 2006 г. в __ часов на
Заседании диссертационного совета Д 212.198.10 при Российском Государственном Гуманитарном: 125267, Москва, ул. Чаянова, д.15

С диссертацией можно ознакомится в библиотеке РГГУ по адресу :
125267, Москва, ул. Чаянова, д.15

_____ О.И.Мотков

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность проблемы:

В современной психологии признано, что проблема личности является центральной для любого направления и отрасли психологической науки. Несмотря на общепризнанную значимость психология личности во многом представляет собой наименее разработанную и проблемную часть теоретической и практической психологии. Наряду с общетеоретическими подходами к проблемам личности весьма важную роль играют конкретные эмпирические исследования, в которых личность рассматривается сквозь призму своих существенных характеристик и параметров.

В отечественной психологии личность как предмет исследования преимущественно рассматривалась в свете категорий деятельности и активности. В рамках таких исследований были получены важные результаты, позволившие выделить возрастные закономерности развития личности, ее важнейшие компоненты и показатели развития, факторы. влияющие на процесс ее становления и т.п. В то же время такая «однобокость» понимания личности и ее сущностных характеристик во многом стала причиной того, что и само это понятие, и его психологическое содержание во многом оказались редуцированы к каким-то другим понятием. Так, о личности, ее особенностях и развитии судили по мотивам и их иерархии, психологическим феноменам, относящимся к эмоциональной сфере, проявлениям и специфике развития воли и т.п. При этом само понятие личности нередко использовалось в качестве обобщенного житейского представления об этой области действительности, нежели как полноценное научное понятие.

В качестве отчасти противоположной и, одновременно, дополнительной к категории деятельности может быть названа категория рефлексии. Это фундаментальное философское понятие, а соответствующая психологическая реальность не выводима и не сводима к деятельности. В контексте психологического изучения рефлексии особое место занимает феномен одиночества уже хотя бы потому, что человек предоставлен самому себе и вынуждено обращает внимание на свой внутренний мир, на основания своей деятельности и поступков.

С научной точки зрения одиночество — одно из наименее разработанных понятий. При этом было бы неверным и несправедливым утверждение о том,

что одиночество как феномен не исследовалось и не изучалось вовсе. Кроме многочисленной группы философов, освещавших это понятие в разных его аспектах (С.Кьеркегор, Г.Торо, Ф.Ницше, Ж.-П.Сартр, М.Хайдеггер и др.), необходимо назвать ряд западных учёных – социологов, психологов, медиков делавших попытки исследования и описания одиночества с различных точек зрения теоретической и прикладной науки. Среди них А. Фрейд, В. Вунд, К. Лоренц, Уильям А. Седлер, Томас Б. Джонсон ,Э. Фромм , Л.Э.Пепло, Б. Тораш, К.Роджерс, Р . Вейс и др.

Говоря о западной научной мысли в контексте психологических исследований сегодняшнего дня важно констатировать тот факт, что существенных изменений, по сравнению с периодом углублённых исследований 40-х - начала 80-х годов, не произошло. Получили своё дополнение и определённое развитие гипотезы и предположения с позиций когнитивного подхода (Perlman, Peplau 1985,86). Активно формировалась эмпирическая база исследований в рамках социологических теорий (Shaver, Freedman, 1984, Russel 1987). Было продолжено описание проблем общения касающихся различных возрастных групп (Rubin, Putallaz, Gottman 1980, 1981-1983, 1988, K.Rosaren 1989, 1990-1991, L. Cesk, G. Broderic 1992-1995).

В ряду представителей отечественной философии, затрагивавших вопросы феноменологии одиночества, необходимо назвать имена Н.Бердяева, В.Розанова, М.Бахтина.

Выход в 1989 сборника работ зарубежных исследователей «Лабиринты одиночества» под редакцией Н.Е. Покровского явился значительным событием в свете определения направлений исследования в области психологии одиночества. Однако уже с середины 80-х годов можно отметить повышение интереса и увеличение количества разноаспектных исследований в освещаемой научной теме. Проблема отчуждения и собственно одиночества рассматривается в контексте личностных конфликтов (Амбрумова А.Г., Пустовалова Л.И.,1985,1987); в рамках изучения механизмов психологической защиты (Басин Ф.В., Бурлакова М.К., Волков В.Н,1984,1988),системного анализа психических состояний (Ганзен.В.А, Юрченко В.Н.1981,1985).

С начала девяностых годов исследования постепенно принимают характер системы, происходит их углубление, актуализация отдельных аспектов исследуемого феномена. В период с 1990 по настоящее время защищено более десяти диссертационных работ в контексте изучаемой проблематики, в том числе две

докторские диссертации - Н.Е.Покровского «Одиночество и аномия», доктор. социол. наук, Москва, 1996, посвящённая детальному анализу западных представлений об одиночестве и рассмотрению тенденций к патологизации ощущения одиночества и Приходько Д.Н. «Отчуждение и пути его преодоление», диссертация в виде научного доклада, докт.филос.наук, Томск,1996, рассматривающая отчуждение как социально-философский феномен и проблему организации его негативных последствий.

Выполнявшиеся в рассматриваемый период диссертационные исследования были отнюдь не единственным направлением освещения проблемы одиночества. Вопросы непосредственно связанные с проблематикой одиночества затрагивались в статьях и книгах следующих авторов В.В. Абраменковой (1990), Ю.М.Швабла, О.В.Дончевой (1990, 1991), К.А. Абульхановой -Славской (1993),Х. Алиева (1993), В.А. Андрусенко (1993, 1995), Е.П. Крупника (1994,1995), И.Ю.Малисовой (1995), А.Д.Спирина (1995), Н.В.Хамитова (1995) А.Г. Асмолова (1996), Р.К. Карнеева (1996), Н.И. Конюхова (1996), В.Т.Лободина (1996), Г.В.Адамовича (1996), Ж.В.Пузановой(1996), А.С. Маркона (1997), Т.С.Чуйковой (1998) и др.

Исследование проблемы одиночества представляется крайне актуальным в контексте особенностей развития общества XXI века. Качественные изменения элементов культуры, протекающие с высокой скоростью, высокая степень расслоения общества, разобщенность людей в больших городах, недостаточность глубоких эмоциональных контактов — на это и многое другое обращают внимание авторы, исследующие предпосылки к развитию одиночества. Рассмотрение проблем одиночества в контексте культуры присутствует в работах Ф.Г. Майленовой (2001), Л.Ф.Новицкой (2000), Л.А.Колесниковой (1997,1998), В.Молчанова (1998), Т.В.Власовой, В.И. Пузько (1995).

Анализ разнообразных исследований по проблемам одиночества свидетельствует о том, что одиночество непосредственно связано с развитием личности, что зачастую оно вызывает дискомфорт личности, что оно имеет связь с личностной активностью (специфически стимулируя её или блокируя), влияет на социализацию и индивидуализацию личности. Исследователи, занимавшиеся феноменом одиночества подчеркивают его непосредственную связь с ориентацией субъекта на свой внутренний мир; с его самопознанием и способностью к рефлексии. Анализ данных психологических исследований позволяет

сделать предположение о том, что центральное место в феномене одиночества принадлежит **переживанию одиночества.**

Есть основания рассматривать переживание одиночества не так, как оно традиционно рассматривается в рамках развития эмоциональной сферы, а как **сущностную личностную характеристику**, вслед за Л.С. Выготским, полагая, что переживание является единицей сознания.

Рассмотрение феномена одиночества в качестве сущностной личностной характеристики позволяет, во-первых определить его роль и место в становлении и развитии личности, и, во-вторых выявить особенности личностного развития и некоторые аспекты психологического содержания понятия личности.

Такое понимание феномена одиночества подразумевает, что общей методологической основой данного исследования, направленного на его изучение, является культурно-историческая концепция Л.С. Выготского. Учитывая, что центральным понятием данной концепции является понятие **развития**, изучение феномена одиночества с самого начала предполагает исследование его генеза.

Особую значимость при исследовании любого процесса развития имеет его начальный этап. В плане исследования феномена одиночества этот этап в значительной степени связан с подростковым возрастом. Это возраст, по мнению Л.С. Выготского, связан с обращенностью (ее началом) субъекта на свой внутренний мир, с бурным развитием рефлексии, с желанием и направленностью подростков познать самих себя.

Конец XX и начало XXI века ознаменовались рядом сложных перемен социально-политического и социально-экономического характера. Отход от существовавших социально-политических догм вывел на первый план и до предела обострил целый пласт проблем связанных с межличностными взаимоотношениями. Усиление тенденции к отчуждению людей на всех уровнях от этнических групп до микросоциума вывело на первый план значение переживания одиночества личности как характеристики личностного развития, признака индивидуальности. Состояние современного общества внесло существенные изменения в жизнедеятельность подростков, в их мироощущения. С одной стороны, взрослые, которые во многом являлись психологическим тылом для подростков, сами во многом нуждаются в поддержке. С другой стороны, качественные изменения мира взрослых, который всегда являлся значимым и желанным для подростков, его постоянная изменчивость и нестабильность при-

вели к возникновению целого ряда проблем в их жизни и развитии. Являясь одной из наименее адаптированных, социально и психологически уязвимых групп, подростки не могут не нести на себе отпечаток общей социальной неустроенности, неопределённости, неуверенности, тревожности, прямым следствием чего является обострённость ощущения и переживания незащищённости, невостребованности. Вместе с тем нельзя не учитывать естественное внутреннее противоречие заключённое в самой ситуации, связанной с феноменом одиночества у подростков - с одной стороны это стремление к уединению (А.В.Мудрик), с другой стороны «бегство от одиночества» (Э.Фромм). В этой связи особенно актуальной становится задача исследования социально-возрастного контекста переживания одиночества применительно к данной возрастной группе.

Говоря об актуальности исследования переживания одиночества в рамках подросткового возраста нельзя оставить в стороне проблему омоложения проявлений акцентуации характера в детском и подростковом возрасте, увеличение числа подростков с девиантным поведением, с проявлением у них негативизма и других отрицательных характерологических черт.

Отдельным моментом актуальности исследования феномена одиночества является современная ситуация, связанная с психологической атмосферой и социально-психологическим благополучием семьи. Резкое возрастание числа неполных семей, увеличение процента распадающихся семей, имеющих одного и более ребёнка, уход детей и подростков из дома и увеличение, в этой связи, количества детей и подростков склонных к бродяжничеству – всё это создаёт фон, на котором возникновение ощущения одиночества, его переживание, приобретает ещё более острый характер.

Теоретико-методологические основания исследования:

Общей методологической основой является культурно-историческая концепция Л.С. Выготского, по мнению которого, переживание есть единица сознания. В рамках теоретического анализа феномена «одиночества» мы опирались на положения концепции персонализации личности В.А.Петровского, теорию личностных смыслов Д.А.Леонтьева. Значимой для формирования теоретико-методологической базы исследования явилась совокупность представлений об одиночестве в рамках западной и отечественной экзистенциальной философии и психологии 19-20 века (М.Бубер, А.Камю, Ж.-П.Сартр, Г.Маркузе, М.Хайдиггер, Н.Бердяев, В.Розанов и др.)

Объект исследования: переживание одиночества.

Предмет исследования: содержание, структура и динамика переживания одиночества личности.

Цель исследования: выявить психологическое содержание феномена одиночества и его роль в развитии личности.

Общая гипотеза исследования:

Переживание одиночества, являясь ядром феномена одиночества и сущностной личностной характеристикой, связано в положительном аспекте с интеллектуализацией (осмыслением), а в отрицательном – с внеинтеллектуализированной и неотрефлексированной формой переживания. При этом последнее имеет тенденцию к накоплению и фиксации в виде ряда деструктивных состояний, форм, процессов.

Частные гипотезы исследования:

1.Переживание одиночества развивается в той же логике, что и другие виды переживаний в онтогенезе – ситуативные переживания, обобщение переживаний, интеллектуализация переживаний.

2.Переживание одиночества является неотъемлемой частью психологического развития личности и обязательным условием личностной зрелости.

3.Переживание одиночества в подростковом возрасте сопряжено с процессом развития рефлексии, тесно связано с развитием самосознания и оформлением я-концепции.

Для достижения поставленных целей и проверки гипотез были сформулированы следующие **задачи**:

1. Провести на основе существующих философских, социологических и психологических подходов теоретический анализ проблемы одиночества и разработать подход к её феноменологическому и социально-возрастному анализу.
2. Разработать концепцию переживания одиночества в контексте личностного онтогенетического развития, выявив и описав природу одиночества как сущностной характеристики личности.
3. Рассмотреть проявления феномена одиночества в контексте развития личности в подростковом возрасте, проанализировав содержание, формы и варианты проявления одиночества на этапе отрочества.

4. Представить принципы, наметить направления и способы психологической работы по профилактике и преодолению негативных последствий переживания одиночества в подростковом возрасте.
5. Установить возможности теоретического и практического применения концепции переживания одиночества в изучении социально-психологических особенностей жизнедеятельности личности.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. **Феномен одиночества** представляет собой совокупность а) знаний и представлений о понятии «одиночество» формирующихся в процессе жизнедеятельности личности, б) непосредственное переживание одиночества, развивающееся в логике и контексте развития личности, в) процесс интеллектуализации переживания, разной степени интенсивности г) последствия интеллектуализации переживания или развития его внеинтеллектуализированной формы

2. **Переживание одиночества** существует на протяжении всей жизни человека и является сущностной характеристикой личности, имеющей собственное содержание, структуру и закономерности развития.

В подростковом возрасте переживание одиночества является существенной особенностью личностного развития и связано с развитием самосознания, рефлексии, формирования я-концепции в этом возрасте.

Более раннее переживание одиночества связанное с условиями жизнедеятельности человека, ведущими к появлению особо развитой рефлексии, может привести к нежелательным последствиям.

3. **Компонентами** переживания одиночества являются: первичная реакция одиночества (дискомфортное ощущение являющееся результатом острого неудовлетворения одной из значимых потребностей) – актуализированное переживание - состояние одиночества (временной процесс, специфический по своему содержанию и психофизиологическим проявлениям, результатом которого является ряд следственных реакций, состояний, процессов).

4. **Переживание одиночества** в своем развитии проходит следующие стадии: латентная (досознательная) - стадия первой вербализации (частичного осознания) - полной вербализации – предкризисная - кризисная – посткризисная и может реализоваться как: точечное; дискретное; непрерывное (хроническое).

5. **Переживание одиночества** может быть охарактеризовано следующей шкалой в рамках нормативности - сверхнормативности: минимальной интенсивности, средней (достаточной), высокой и сверхвысокой (пороговой) .

6. **Психологическая работа по профилактике и коррекции** негативных вариантов переживания одиночества может и должна осуществляться с опорой на возрастные и социально-типологические особенности личности. При этом особое внимание имеет работа, связанная с формированием процесса адекватной самооценки на разных этапах возрастного развития.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования связана: с определением понятия «одиночество» и «переживание одиночества» и выявлением его отличия от других схожих понятий (уединение, отчуждение, изоляция и т.п.); с рассмотрением переживания одиночества в качестве сущностной личностной характеристики; с выделением переживания одиночества как обязательного условия развития личности; с определением переживания одиночества как характеристики зрелой личности; с выделением подросткового периода развития как возраста в котором переживание одиночества складывается и является типичным состоянием; с выявлением динамики переживания одиночества; с выявлением причин разного рода личностных проблем, возникающих вследствие переживания одиночества; с определением условий для позитивной реализации переживания одиночества; с составлением схемы–классификации последствий переживания одиночества в форме острого кризиса; с определением «кризиса одиночества» как особого кризисного состояния личности.

Практическая значимость исследования: состоит в том, что: а) проанализированы способы компенсации и преодоления негативных последствий переживания одиночества; б) сформулированы и обоснованы принципы консультативной психологической и психотерапевтической работы в ситуации острого переживания одиночества; в) разработан и представлен ряд методов по преодолению ситуации кризиса личности, связанного с обострением переживания одиночества; г) разработана и представлена система рекомендаций для психологов и социальных педагогов по наблюдению и анализу ситуации переживания одиночества в подростковом возрасте; д) сформулированы и обоснованы принципы психологической профилактики кризисного переживания одиночества; е) выявлены и сформулированы принципы такой организации жизнедеятельности людей разных психологических возрастов, когда создаются условия для позитивного переживания одиночества; ж) разработана по данной

теме учебная дисциплина специализаций: «социальная психология», «психология личности», «психологическое консультирование» по специальности 020400 «Психология»

Методы исследования:

1. Теоретический анализ научной и художественной литературы, системный подход к ее оценке и практико-ориентированный подход к ее использованию;

2. Группа эмпирических методов, включающая в себя: анкетирование с использованием авторских вариантов анкет; интервьюирование в рамках темы «Переживание одиночества»; психолингвистический анализ текстов эссе и сочинений тематики и направленности связанной с переживанием одиночества; метод автобиографического анализа; анализ индивидуальных консультативных бесед; опросник EPQ (методика Айзенка); опросник на выявление акцентуации характера (методика А.Е.Личко, подростковый вариант); включённое наблюдение в процессе проведения тренинговых занятий с группами подростков.

Эмпирическая база исследования. Опытно-экспериментальную базу исследования в период с 1992 по 2005 год составили: отделение психологического консультирования, диагностики и коррекции Научно-методического Центра Проблем Детства Свердловской области; школа –интернат № 58 для детей с тяжёлыми нарушениями речи г.Екатеринбурга; СУНЦ УрГУ им.Горького (лицей при Уральском Государственном Университете); общеобразовательные школы№№ 11, 13, 109, 116, 165, 168, 207, ноу школа «Источник» г. Екатеринбурга, центр временного содержания несовершеннолетних (социальный приют) Ордженикидзевского района г. Екатеринбурга, специализированная служба экстренной психологической помощи «телефон доверия» г.Екатеринбурга, СЭПП « Телефон Доверия» г. Тюмени; школа № 5 г. Североуральска, школа№ 1 г. Нижний Тагил; школа-гимназия №12 г. Югорска; школы №45(гимназия),59, 102, 118, 1228 (гимназия) г. Москвы; центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Гармония» ЦАО ДО г.Москвы.

Общая выборка исследования составила 2484 человек обоего пола проживающих в различных регионах России, в том числе 588 человек 20-25 лет; 480 человек 29-40 лет, 278 человек старше 45 лет. В подростковой группе выборки исследования 72% (1788 чел.) -учащиеся образовательных учреждений, 28% (696 чел.) - подростки посещавшие психологические консультации, в том числе 9 % (224 чел.) - подростки групп проблемной коррекции.

Достоверность полученных результатов и научных выводов обеспечивалась опорой на апробированные методологические и теоретические положения современной психологической науки, анализом научных публикаций по всему исследуемому кругу проблем, прямо или косвенно связанных с проблематикой переживания одиночества, использованием разнообразных и многообразных методик, адекватных поставленным в исследовании задачам и природе исследуемого объекта, участием в исследовании людей разных психологических возрастов, большой выборкой участников эксперимента, количественным и качественным анализом полученных результатов.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования представлены в ряде монографий и статей, посвящённых исследуемой проблематике. Результаты исследования докладывались на международных, республиканских и региональных конференциях по проблемам детской психологии, социальной психологии и психологии личности; обсуждались на III Всероссийской конференции "Моя семья" (Москва, 1999 г.), представлялись на II всероссийском съезде практических психологов образования (Москва –2005), III международном конгрессе «Молодое поколение XXI века: актуальные проблемы социально-психологического здоровья» (Казань, 2006), VII международных чтениях памяти Л.С. Выготского (Москва, 2006).

Материалы данной работы нашли своё отражение и применение в практике консультативно-коррекционной работы практических психологов Научно-Методического Центра Проблем Детства Свердловской области; учреждений образования и социальной защиты г.Екатеринбурга и Свердловской, Тюменской, Челябинской областей; Центров психолого-педагогической реабилитации и коррекции г. Москвы; используются в процессе реализации программ повышения психолого-педагогической квалификации работников образования Департамента Образования г.Москвы. На основе проведённых исследований создана учебная программа для психолого-педагогических Вузов « Социальная психология одиночества»; соответствующий учебный курс внесён в предметный план обучения студентов факультета « Социальная психология » Московского Городского Психолого-Педагогического Университета.

Публикации По теме диссертации опубликовано свыше 35 работ, общий объем которых составляет более 85 п.л.

Структура и объем диссертационного исследования. Работа состоит из введения, шести глав, заключения, библиографии, включающей 405 наимено-

вания (из них 22 на иностранных языках) и приложений. Общий объём диссертации составляет 350 страниц, основной текст (без приложений) содержит 330 страниц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении диссертационной работы обосновывается актуальность и научная новизна исследования, формулируются цели, задачи, гипотезы исследования, описывается система методов исследования; определяются положения выносимые на защиту, раскрывается теоретическая и практическая значимость работы, представляются данные об апробации её материалов.

В первой главе «Социально-историческая ретроспектива и современное состояние изучения проблемы одиночества» представлен развёрнутый анализ концепций, теорий, гипотез, представлений об одиночестве в рамках философии, социологии, психологии, смежных наук.

В истории изучении феномена одиночества могут быть условно выделены следующие периоды: период отрывочных представлений об одиночестве как субъективном переживании (до начала1800-х г.); период формирования философских основ изучения феномена одиночества (начало XIX- 30-е г. XX века); период фундаментальных исследований в области психологии и социологии одиночества (1938 - 1980 г.); период частных теорий и прикладных разработок (1980- по наст. время).

Определённая традиция в рассмотрении явления одиночества сложилась в рамках западных философских школ. Зафиксированные в литературных источниках взгляды, представления, гипотезы могут быть сгруппированы по следующим основаниям: представления о неопределенности роли и смысла нахождения человека в мире, глобальность и непременность переживания человеком одиночества; одиночество как следствие обособления «Я», нарушении идентификации, стремлении к самоизоляции; одиночество как следствие неумения и нежелания принятия и распределения ответственности; одиночество как стремление к уединению и необходимость уединённости.

Представление об одиночестве в рамках отечественной философии наиболее полно отражены в системе взглядов Н.Бердяева. Так, Н. Бердяев определяет проблему исследования одиночества, как основополагающую в рамках изучения познания. Выстаивая достаточно чётко определяемую систему взаимозависимостей индивидуального «Я» и социальных процессов, он определяет

одиночество как центральное звено этой системы, рассматривая при этом его не как переживание, а именно как феноменологическое понятие.

Особняком в ряду учений, теорий, гипотез, взглядов и представлений стоят теософские постулаты и символы веры, лежащие в основах основных существующих конфессий. Для них трактовка понятия «одиночество» служит особым предметом не столько изучения, сколько описания и представления, констатации и объяснения некоего непреложного факта, утверждением in ultimo vera - (истина в последней инстанции).

Существует определённая социально-психологическая традиция анализа феномена одиночества, в основе которой лежат фундаментальные исследования западных психологических школ (Burton, 1961; Ferreira, 1962; Fromm-Reichman, 1959; Leiderman, 1980; H. Peplau, 1955; Rubbins, 1964; Sullivan, 1953; Zilboorg, 1938 и др.). В отечественной психологии до 80-х годов XX столетия одиночество как самостоятельный личностный феномен практически не рассматривалось. Тем не менее, в рамках отечественной научно-психологической парадигмы при рассмотрении вопросов структурализации личности и деятельности, освещении и анализе области межличностных взаимоотношений в контексте социальной истории нашли своё отражение и интерпретацию аналоги этого понятия, а именно изоляция, психологическое и социальное отчуждение, уединение. Принципиальная разность в представлении и оценке одиночества как явления, западной и российской психологических школ, связана с различием в основах парадигм развития человека.

В основе содержания понятия «одиночество» с точки зрения западных научных школ лежит представление о безусловной связанности данного феномена с системой социальных контактов. Более того, данное утверждение воспринимается как центральное основополагающее для последующего проблемного анализа. Вместе с тем имеется ряд указаний на аффективность природы одиночества, так же в определенном смысле встроенность ее в систему человеческих потребностей.

Абсолютное большинство российских авторов, изучавших одиночество как категорию (в философском, социологическом, психологическом аспектах), основывается на следующих представлениях о том, что, во-первых, одиночество имеет тесную взаимосвязь с системой социальных связей личности, их качеством, количеством и сформированностью, во-вторых, одиночество воспринимается личностью как, преимущественно, (и почти исключительно) негативное

состояние и, наконец, в - третьих, одиночество коррелирует по определенным параметрам с отчужденностью, изоляцией и уединением.

В свете современных представлений об одиночестве, могут быть выделены две тенденции в его изучении, первая из которых, рассматривает одиночество как психическое состояние или субъективное переживание, тогда как вторая, в основном, связана с представлением об одиночестве как преимущественно негативном состоянии и переживании. В связи с последним необходимо отметить устойчивое внимание исследователей и практиков к вопросам развития системы мер профилактики и преодоления негативных последствий переживания одиночества.

Анализ современной психологической литературы, касающейся проблем одиночества, позволяет сделать вывод о том, что с середины 80-х годов наметилось повышение интереса и увеличение количества разноаспектных исследований в освещаемой научной теме. Проблема отчуждения и собственно одиночества рассматривается в контексте личностных конфликтов (В.С.Мухина 1985; Амбрумова А.Г., Пустовалова Л.И.,1985,1987); в рамках изучения механизмов психологической защиты (Басин Ф.В., Бурлакова М.К., Волков В.Н,1984,1988), системного анализа психических состояний (Ганзен В.А, Юрченко В.Н.1981,1985).

С начала девяностых годов исследования постепенно принимают характер системы, происходит их углубление, актуализация отдельных аспектов исследуемого феномена. Вместе с тем, как следует из проведенного анализа, на сегодняшний день нет единого представления о феномене одиночества, остаются открытыми вопросы о психологической природе одиночества, о содержании феномена, о психологическом содержании этого понятия, его возрастных особенностях.

Вторая глава «Переживание одиночества в контексте развития личности» посвящена определению места феномена одиночества в структуре личности, значению переживания одиночества в контексте развития личности.

В отечественной психологии длительное время все теоретические подходы к личности были обусловлены рамками «единственно верной теории». Это во многом определило тот факт, что разработка проблемы смысла нашла свое отражение не в различных контекстах понимания сущности человека, как в западной психологии, а в различных аспектах изучения свойств личности. В одних школах личность рассматривается в связи с анализом ее деятельности (А.

Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн), в других центральное место занимает изучение психологических отношений личности (В. Н. Мясищев), в третьих - личность исследуется в связи с общением (К. А. Абульханова-Славская, А. А. Бодалев, Б. Ф. Ломов) или в связи с установками (Д. Н. Узнадзе, А. С. Прангишвили). Несмотря на различие подходов к изучению личности, в качестве ее ведущей характеристики выделялась направленность, которая выступала в качестве смыслового отношения человека к объективной действительности. В различных концепциях эта характеристика раскрывалась по разному: как «динамическая тенденция» (С. Л. Рубинштейн), «смыслообразующий мотив» (А. Н. Леонтьев), «основная жизненная направленность» (Б. Г. Ананьев), «доминирующие отношения» (В. Н. Мясищев).

Как справедливо отмечает Д.А.Леонтьев, современная психология личности представляет собой весьма эклектичную область, специфическое предметное содержание и границы которой весьма нечетко определены. Ряд авторов в разное время и в достаточно разных контекстах пытались вычленить специфическое содержание личности. Можно сослаться на идею А.Н.Леонтьева (1983) о личности как особом измерении, несводимом к тому, в котором ведется изучение психических процессов, опереться на идею В.Франкла (1990) о ноэтическом, духовном измерении, которое надстраивается над измерением собственно психологическим, идею Б.С.Братуся (1988) о разведении личности в узком смысле слова, характеризующуюся особым содержанием, и личности в широком смысле слова. Во всех этих случаях под специфическим содержанием личности подразумевается ее смысловое измерение, смысловая ткань, ее внутренний мир, что нашло отражение в перекликающихся между собой вариантах моделей структуры личности (А.Г. Асмолов, 1990; Б.С. Братусь, 1988; Д.А.Леонтьев, 1993), которые достаточно близки. Во всех трех моделях вычленяется смысловая сфера личности как специфическая ее ткань. На сегодняшний день необходимо констатировать факт отсутствия единого понятия «личность» и, вследствие этого, чрезвычайную неконкретность его содержания. Сегодня практически не существует общепсихологических школ и направлений, которые бы оставили в стороне, не затрагивали в той или иной мере вопросы связанные с представлением и разъяснением указанного понятия. Для нашей работы принципиальное значение имеют экзистенциальная, гуманистическая и культурно-историческая психология.

Феноменологичический анализ актуального человеческого существова-

ния осуществляется представителями экзистенциальной психологии личности путем исследования проблем жизни и смерти, свободы и выбора, смысла существования, любви и одиночества. Единственной реальностью, поддающейся изучению, объявляется уникальное человеческое переживание. В связи с темой настоящего исследования, последний аспект является для нас наиболее важным и значимым. В отличие от гуманистической психологии, где моделью саморазвития выступает самопроизвольно разворачивающаяся самоактуализация, в психологии экзистенциальной такой моделью является активное, субъектное достижение совершенства (perfection fulfillment). В основе личностного роста лежит взаимосвязанная цепь жизненно важных решений, ответственных выборов, что неизмеримо сложнее фатальной реализации врожденного личностного потенциала. Детерминация личностного развития выбором определенного будущего активизирует врожденные процессы символизации, что способствует открытию новых, более глубоких смыслов.

В рамках культурно-исторической психологии понятием «личность» может быть обозначен такой уровень психического развития человека, который позволяет ему управлять и обстоятельствами своей жизни, и самим собой (Л.И.Божович,1975). С этой точки зрения, понятие «личность» не тождественно понятию «индивид», а личность не может быть определена через индивидуальные особенности человека. Человек как личность характеризуется наличием у него собственных взглядов и отношений, собственных моральных требований, определенностью жизненных целей, к достижению которых он стремился. Все это делает его относительно устойчивым и независимым от чуждых ему влияний окружающей среды. Его характеризуют активные, а не реактивные формы поведения. Центром развития личности в этой связи является сознание, включающее в себя как интеллектуальные, так и аффективные компоненты. В нем интегрируются все психические новообразования, определяя тем самым личность человека как «высшую психическую систему» (Л.С. Выготский).

Отправной точкой настоящего исследования является представление о переживании, в контексте культурно-исторической психологии. Переживание, по определению Л.С.Выготского, единица, в которой в неразложимом виде представлена, с одной стороны, среда, то, что переживается, с другой стороны, представлено то, как переживается. В этой логике переживание рассматривается как деятельность по перестройке психологического мира, направленная на установление смыслового соответствия между сознанием и бытием. Переживa-

ние имеет формальные (структурные) и содержательные аспекты. При культурно-историческом анализе его формальных особенностей можно выделить две исторически различные формы переживания: дискурсивную, связанную с абстрактным мышлением и ставящую своей целью выявление каузальных взаимосвязей, и мифологическую, связанную с «первобытной» системой семантизации. Отталкиваясь от этой позиции мы можем рассматривать одиночество в контексте переживания, т.е. как **переживание одиночества**, сводя в единую систему собственные субъективные представления и ощущения человека в связи со спецификой мировосприятия и развитием ряда личностных процессов – таких как рефлексия, самосознание, я-концепция, и факторы внешней социальной среды способствующие актуализации переживания одиночества, формирующие условия позитивизации или негативизации данного переживания.

Представляя **в третьей главе «Одиночество в онтогенезе»** «возрастную шкалу» знания об одиночестве, возможно выделить достаточно полное знание об одиночестве старости и пожилого возраста (Т. Биксон, Л. Э. Пепло, М. Кларк и др.), на уровне отдельных работ - знание об одиночестве детства (З. Рубин, Ф. Зимбадо, А. Мудрик, И. Кон). Область исследования, связанная с одиночеством подросткового возраста, представлена единичными работами (К. Кутроне, О. Долгинова), которые при этом не дают сколько-нибудь полной картины и описания состояния. Существует также ряд работ зарубежных и отечественных авторов, связывающих одиночество и поло-демографические характеристики (И. Эйсесен, О. Дончева, Ю. Швалб и др.).

С целью исследования возрастных особенностей переживания одиночества различными группам нами было проведено специальное интервью. Ориентируясь на особенности субъективного восприятия переживания одиночества респондентам (всего 1452 человека обоего пола, в том числе 13-17 лет (488 чел); 20-25 лет (480 чел); 29-40 лет. (478 чел).) предлагалось ответить на вопросы, каким аналогом для вас может быть заменен термин одиночество и какие ассоциации вызывает у вас слово «одиночество»?

Полученные на этом этапе исследования результаты свидетельствуют, о том что переживание одиночества играет разную роль в различных возрастных периодах. Анализ возрастной динамики личности и соотнесение этой динамики с возрастными группами переживания одиночества, позволили сделать вывод, что наиболее значимым периодом в феномене одиночества является **подрост-**

ковый возраст, в связи с сензитивностью этого периода к рефлексии, обращению на внутренний мир, выработки «Я концепции» и т.п.

Рассмотрение общих оснований переживания одиночества в разных возрастах позволяет вернуться к рассмотрению содержания феномена одиночества.

В **главе четвертой «Феноменология одиночества личности»** даётся представление об одиночестве как о личностном феномене, и о переживании одиночества как о центральном образовании феномена. В данном разделе на основании полученных эмпирических данных с помощью интервью, а также результатов консультаций людей, имеющих проблемы с переживанием одиночества и их осмыслением в контексте теоретических положений современной психологии личности представлена структура переживания, собственная динамика переживания, результаты теоретического анализа раскрывающие содержательные аспекты феноменологии одиночества личности (схема 1)

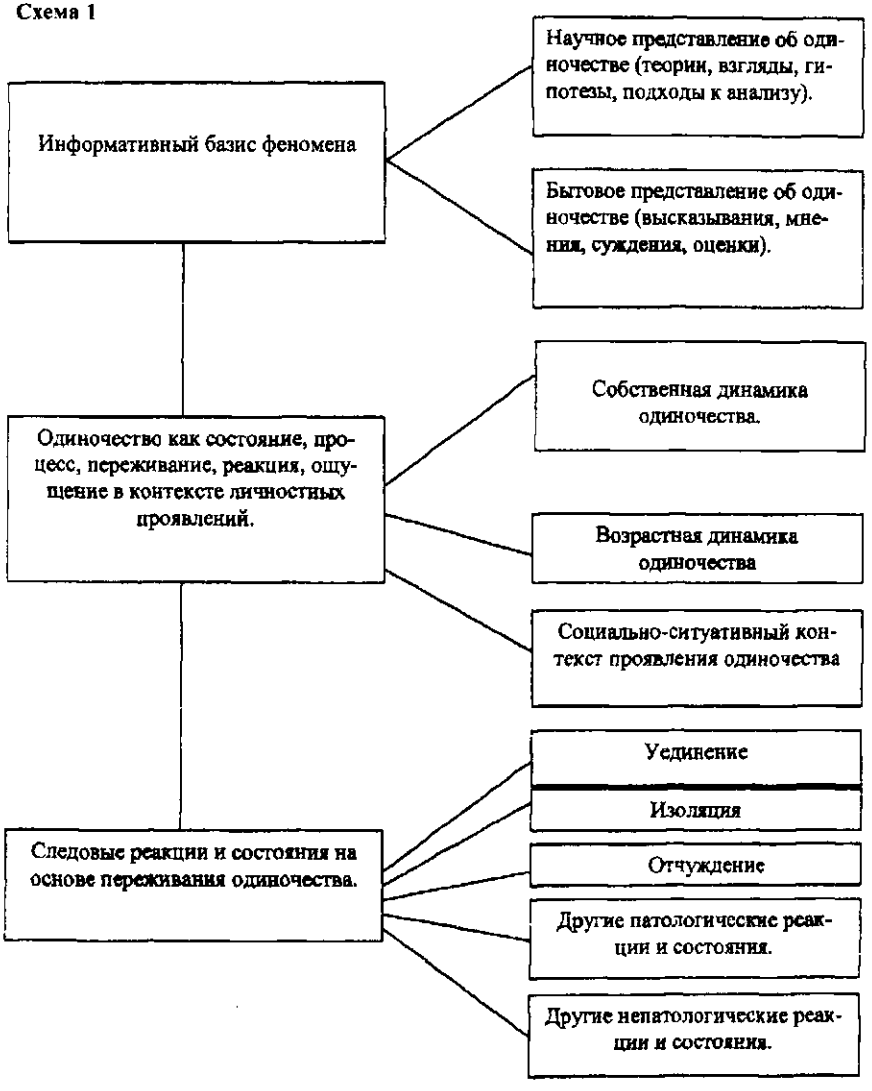
Переживание одиночества находит своё отражение во всех содержательных личностных процессах и характеристиках, и, так же как и самая личность развивается, видоизменяясь и трансформируясь. Основываясь на представлении Л.С.Выготского о переживании и его месте в структуре личности, мы вправе говорить о том, что переживание одиночества есть сущностная характеристика личности, то базовое переживание, которое сопровождает процесс личностного развития, сопрягаясь с наиболее значительными личностными содержательными переменными – самосознанием, рефлексией, оформлением «я» - прямо определяет характер развития личности и степень личностной зрелости.

Рассматривая, вслед за Л.С. Выготским, интеллектуализацию как процесс движения от ощущения к пониманию, подчинение когнитивному контролю рефлексивного процесса, в конечном итоге приведения рефлексивных образов переживаний к понятиям, мы можем говорить о переживании одиночества как о двусоставном процессе. В этом случае до момента интеллектуализации переживания в процессе рефлексивного осмысления мы будем иметь дело с комплексом психоэмоциональных ощущений и аффектов, своеобразным «сырым материалом» для рефлексии и на определённом этапе онтогенеза – собственно с рефлексией, которая в этом случае будет выступать как механизм исследования и далее - структуризации переживания. Рассматривая эмоционально-

аффективный компонент переживания одиночества мы фактически будем говорить о специфическом эмоциональном комплексе.

Мы можем представлять переживание одиночества как переживательно - мотивационный феномен, имеющий адаптивные функции. Рассматривая аффективно-когнитивное взаимодействие как содержательный процесс в рамках рефлексии, мы говорим о том, что сложная аффективно-когнитивная структура может образовывать аффективно-когнитивную ориентацию, более глобальную личностную черту. В нашем случае она является сущностной характеристикой личности. Переживание одиночества также специфически влияет на все личностные процессы, актуализируя их, выступая, в одних случаях, как катализатор для процесса рефлексии (с взаимовлиянием «рефлексия-переживание одиночества» связана часть механизма личностного взросления), в других, как стабилизатор для самосознания.

Схема 1



Рассматривая проблему переживания одиночества необходимо отметить, что по отношению к эмоциональной составляющей переживания одиночества рефлексия, осознание данного переживания и последующее воплощение в понятийных единицах является и механизмом её реализации.

На сегодняшний день могут быть выделены несколько точек зрения в свете определения содержательных аналогов термина «одиночество», а именно

уединение, отчуждение, изоляция. Выстраивая их согласно содержательной логике, мы можем констатировать, что наиболее «мягким вариантом» является понятие «уединение». Далее следует рассмотрение одиночества как амбивалентного состояния, затем речь идет об остром эмоциональном переживании и завершающим определением является сведение «состояния одиночества» к варианту изоляции.

Однако, рассматривая переживание одиночества как характеристику личности, мы имеем право, говорить о том, что и уединение, и отчуждение и изоляция есть формы проявления акцентуализированного переживания. С этой точки зрения переживание одиночества представляет собой тот механизм реагирования личности на непосредственное (уединение, изоляция) или опосредованное изменение характеристик социального пространства-времени, который определяет степень и форму индивидуальной психологической адаптации к этим изменениям.

Рассматривая переживание одиночества как личностную характеристику, необходимо отметить, что данное переживание обладает собственной структурой, которая представлена следующими основными звеньями: первичная реакция одиночества (в виде ощущения дискомфорта на фоне психотравмирующей ситуации) – оформление переживания, его интеллектуализация – процесс проживания специфического переживания (состояние одиночества) — следствия интеллектуализированного переживания.

Возвращаясь к мысли о двусоставности процесса переживания одиночества мы можем отметить, что в процессе интеллектуализации аффективная составляющая этой системы, есть «полевое» переживание, процесс происходящий в момент осознания одиночества, то есть собственно пере-живание. Вторая составляющая – динамическое про-живание процесса, то есть в этом случае мы говорим о формировании на основе интеллектуализированного переживания особого состояния и его сознательном анализе – рефлексии, позволяющей углублять и разнообразить переживание переводя его в определённые формы переживания. Именно в связи с этим, на этой основе мы можем выделять три формы переживания одиночества – в виде реактивного неосознаваемого, невербализированного кратковременного переживания – «моментное», точечное переживание; в виде интеллектуализированного переживания со сменой фаз активации аффекта под влиянием саморефлексии (экзистенциализация переживания) или факторов социальной среды – «дискретная» форма; и в виде интеллек-

туализированного переживания с постоянной (закреплённой) аффективной активностью – «хроническая» форма – по сути это фоновый процесс. В отношении последнего необходимо пояснить, что закреплённая аффективная активность в рамках переживания одиночества по нашему предположению обусловливается психотравматическими факторами.

В рамках анализа интеллектуализации переживания одиночества можно говорить и о собственном содержательном значении, которое приобретает это переживание. Переживание одиночества может рассматриваться как связующее звено между опытом внутренним (самообщения, самоанализа и самонаблюдения) и опытом внешним (непосредственного общения и реализации наблюдения). Более того, данное понимание позволяет нам говорить о том, что переживание одиночества на внутриндивидном уровне - собственно личностный процесс, отражается в виде основы специфической социальной ситуации на внешнем уровне и образует, таким образом, систему особого контроля индивидуального поведения в коммуникативной деятельности, то есть, по сути, переживание одиночества как сущностная характеристика личности является тем глубинным механизмом, который регулирует (на основе мотивации действия) систему коммуникативных связей. Идя дальше и связывая вышесказанное с качеством социальных контактов, переживание одиночества будет представлять собой тот индикатор, согласно которому социальный контакт определяется как желаемый (нужный), не желаемый, возможный или исключенный. Фактически мы говорим о том, что индивид с позиции собственного понимания трансформирует переживание одиночества в ту ситуацию, которую создает, привнося собственное индивидное переживание в ситуацию социального контакта и соотнося его с переживанием другого, он проверяет тем самым себя, другого, а так же устойчивость (стабильность) самой ситуации общения. Таким образом, переживание одиночества, являясь регулятором общения, одновременно выполняет функцию контроля субъектной значимости. С этой позиции, субъект будет для другого значимым при условии, что в его обществе переживание одиночества не актуализируется, а негативные аспекты одиночества не проявляется. Здесь же можно говорить о том, что переживание одиночества, безусловно, тесно связано и с общением, и с деятельностью, поскольку со-зависимо и тому и другому. Но зависимость эта проявляется не по отношению к собственно переживанию и процессу проживания, а к качеству этого процесса, степени его нормативации. В этом смысле в рамках переживания - проживания

одиночества выделяются следующие зависимости: 1) при достаточном общении и достаточном включении в деятельность (удовлетворенности результатами этой деятельности) проживание одиночества носит нормативный характер; 2) при нарушении общения или деятельности проживание одиночества приобретает черты патологического процесса, а само состояние одиночества может рассматриваться как хроническое негативное (несущее в себе тенденцию к формированию патологии характера, личности или психопатологии).

Полученные в эмпирической части результаты, их осмысление и анализ позволяют выделить пять уровней **интенсивности переживания одиночества:** а) минимальный – в этом случае переживание одиночества будет осознаваться как практически отсутствующее; б) достаточный – при незавершённой интеллектуализации переживания; в) высокий – данный уровень характеризуется активизацией аффективного компонента переживания, либо проявляется в нарастающей динамической реакции аффективного характера; г) избыточный (пороговый, сверхвысокий) – переживание с преобладанием кратковременной острой аффективной реакции, граничащей с выходом из - под когнитивного контроля; д) субпороговый – внеинтеллектуализированное, рефлексивно не подконтрольное переживание с выраженным преобладанием аффективного компонента, реактивный процесс, представляющий угрозу распада личности.

Рассмотрение возрастных изменений переживания одиночества позволяет выделить **собственную динамику** переживания одиночества, которая в известной мере соотносится с динамикой развития личности и может быть описана рядом стадий проявления переживания в процессе онтогенеза и личностного созревания.

I стадия (досознательный период). Данная стадия фактически соотносится с ситуацией рождения ребенка и первыми месяцами жизни. На этом этапе в зависимости от различных социальных условий и факторов одиночество либо «оформится», конкретизируясь, проявляясь как значимое, но не осознаваемое состояние, либо будет протекать латентно. Данная стадия есть по сути своей стадия формирования переживания , на данном этапе это ещё не есть собственно ощущение, переживание и тем более состояние. Длительность этой стадии зависит от следующих факторов: а) степени природовой физиологической травматизации (в связи с этим первично-физиологического состояния новорождённого и роженицы) ; б) уровня удовлетворенности первичных базовых по-

требностей и потребности в эмоциональном принятии, фактического уровня выраженности депривации.

Этот момент нашего исследования прямо связан с вопросом о желательности данного ребёнка, психоэмоциональной готовности семьи (и матери, и отца) к родам. Теоретическим основанием в этой части исследования является фундаментальная работа З.Матейчика и Й.Ландмайера, посвященная анализу психической депривации в детском возрасте. В случае, когда вышеуказанные факторы начинают играть значимую роль в жизни ребенка, происходит так называемая досрочная актуализация переживания одиночества. При этом, разумеется, следует учитывать, что, говоря об актуализации переживания в период раннего возраста, мы говорим о неком подготовительном этапе, фактически о предпосылках к дальнейшему переживанию. Согласно нашему предположению и полученным эмпирическим данным, ранняя актуализация переживания одиночества является прямой предпосылкой для формирования (при сохранном интеллекте) ранней (ускоренной, досрочной) психологической зрелости в период детства.

II стадия первичной (неполной) вербализации характеризуется тем, что аффективные реакции находят свое преломление в сознании. Данная стадия - предшественник интеллектуализации переживания. Проявления эмоционального дискомфорта носят единичный, кратковременный характер. Актуализация переживания будет представлять собой процесс нерефлексируемого переживания преимущественно негативной окраски, в рамках воздействия внешних неблагоприятных факторов, таких как: психологически некомфортная обстановка в микросоциуме, ситуация неуспеха в социальной (общение) и формальной (в частности образовательной) деятельности, социально-психологическая дезадаптация. Данная стадия является, условно говоря, отправной точкой в активизации собственной динамики переживания одиночества.

III стадия полной вербализации. Эта стадия является наиболее значимой в динамическом развитии переживания одиночества. На этой стадии происходит смыкание аффективного и когнитивного компонента, переживание принимает рефлективный характер, начинает осознаваться как специфическое. С этого момента процесс развития одиночества приобретает двуединый и двунаправленный характер. То есть, в процессе осознания и последующей рефлексии переживание и ряд связанных с ним ощущений начинает рассматриваться как положительное или отрицательное в разные социально-временные промежутки.

Если предыдущие стадии рассматривались нами как характеристика развития нормативного процесса, последующие стадии проявляются в виде внерефлексивного переживания с различной степенью иннтеллектуализации и превалирования аффективной составляющей над рефлексивным контролем. При переходе динамики на данную стадию можно говорить о предрасположенности к патологическому течению процесса. Начиная с данного момента переживание одиночества приобретает стабильно хронический характер, являясь по сути переживанием в спряжении с которым или на фоне которого протекает процесс дальнейшего личностного развития.

И эмпирические данные, полученные с помощью интервью, и многолетние наблюдения и результаты наших консультаций людей разного возраста, имеющих проблемы с переживанием одиночества, позволяют говорить о том, что наряду с выделенными стадиями переживания одиночества можно выделить и специальный кризис переживания одиночества, который вполне соотносится с понятием «личностный кризис». Это сверх-острое психоэмоциональное переживание на основе накопления динамических признаков. В основе «симптомокомплекса» лежат тревожность, заниженная самооценка, эмоциональная нестабильность, низкая стрессоустойчивость. *Предкритическая* стадия переживания одиночества будет являться закономерным следствием непрерывного динамического процесса, при следующих условиях: 1) нарастающее по протяженности переживание одиночества (и сопровождающее его соответствующее ощущение) 2) нарастающее по качеству переживание (интенсификация одиночества). Предкритическая стадия проявляется как увеличение внутреннего психического напряжения с одновременным увеличением ощущением психоэмоционального дискомфорта. В конечном итоге, на соответствующем социальном фоне психоэмоциональное напряжение достигает максимума и разрешается в кризис. *Посткритическая* стадия является разрешающей фазой общего кризиса личности. При благоприятном исходе кризиса интенсивность переживания одиночества значительно ниже, чем на предыдущих этапах. Согласно нашим наблюдениям, конечной точки динамика развития этого состояния не имеет, т. к. процесс приобретает циклический характер и дальнейшее развитие будет сочетать следующие фазы: ремиссия хронического переживания (снижение остроты ощущения) □ предкризис □ кризис.

Рассмотрение полученных данных о стадиях переживания одиночества применительно к возрастам позволяет сделать вывод о его количественной и качественной неравномерности в разных периодах развития Так на раннее детство приходиться латентный, неосознаваемый период переживания, который как собственно переживание и тем более состояние в норме себя не проявляет. Говорить о раннем «закрепленном» одиночестве, о состоянии одиночества в период раннего детства мы можем, только рассматривая деструктивные социальные модели развития, в частности уже упоминавшееся нами депривационное звено, как часть деструктивной социальной ситуации. К третьему году жизни, тогда когда ребенок приобретает не просто опыт самостоятельного движения в пространстве-времени, но начинает осознавать свою непосредственную связанность со всем что его окружает, одиночество постепенно приобретает характер, если и не значимого, то, по меньшей мере, ощущаемого переживания. На этой стадии развития ребенка мы можем говорить об одиночестве как сопутствующем эмоциональном процессе. К пятому-шестому году жизни с расширением сферы социального взаимодействия ребенка, с приобретением достаточного негативного и позитивного опыта собственной деятельности и социальных контактов одиночество приобретает все большую значимость уже не как сопровождающее коммуникативную систему переживания, но как самостоятельный процесс. Здесь мы уже можем говорить о проявлении обоих его полюсов: положительного и отрицательного. Более того, в этот период справедливо указывать на собственное (функциональное) значение переживания одиночества – с точки зрения адаптации, во-первых, как вариант эмоциональной стимуляции, во-вторых, как один из механизмов формирования психологической устойчивости личности, в третьих. По мере взросления одиночество приобретает характер не просто самостоятельного, но значимого переживания все более расширяя свои границы, усложняя собственное содержание, повышая качество своего проявления. Так применительно к подростковому возрасту можно говорить о том, что одиночество «выросло» вместе с ребенком, и, так же как он вступает в пору созревания. Выделяя подростковый возраст как наиболее значимый, с точки зрения проживания и переживания одиночества, можно предположить, что переживание одиночества в этот период, является наиболее значимой частью целостного анализа переживания одиночества в рамках личностного развития. Проверка этого предположения осуществлена в следующей

части нашей работы, ход и результаты которой изложены в **пятой главе «Специфика переживания одиночества в подростковом возрасте».**

На основании эмпирических данных полученных с помощью методик «Эссе», которое обрабатывалось специальным психолингвистическим анализом (М.В.Новиковой), (в этой части работы принимало участие 760 детей возраста 14-16 лет, опросника EPQ (методика Айзенка), опросник на выявление акцентуации характера (методика А.Е.Личко, подростковый вариант)- общая выборка 320 человек, возрастные рамки 14-15 лет, 200 мальчиков и 120девочек были сделаны заключения об особенностях переживания в подростничестве.

Важнейшей особенностью подросткового возраста, прямо связанной с вербализацией и фиксацией в сознании ощущения и переживания одиночества, является способность к интроспекции (самонаблюдению), предпосылкой к чему, служит изменение когнитивных структур, включающее в круг предметов мысленного рассмотрения собственные мысли, чувства и поступки (Ж. Пиаже, Л. Выготский). Одним из важнейших следствий способности к интроспекции является сравнительный самоанализ на основе составляющих «Я-концепции». В частности, становится видимым (понимаемым) несовпадение идеального и реального. Ощущение непонятости, утрата доверия к взрослому, «реальному» социуму является прямым следствием описанной ситуации. Как вариант компенсации, в ряде случаев, возникает явление идеального переноса, следствием нереализации которого также является стойкое ощущение одиночества. Результатом преобразований в когнитивной области (когнитивно-познавательной сфере личности), связанных с осознанием собственного места в мире, (мир в значении - среда обитания), неизбежен вывод о соотношении глобальности вселенной с собой, как микрочастицей глобального мира. Следствием подобных размышлений является актуализация экзистенциального переживания одиночества. В этом же ряду необходимо рассматривать один из важнейших содержательных возрастных процессов – процесс формирования личностной рефлексии, который, в свою очередь, также тесно связан с актуализацией переживания одиночества на интра- и интериндивидном уровнях.

При переходе от индивидуума к группе, при включении личностной идентичности в групповую одиночество играет роль изолятора внутреннего «Я» и постепенно выпускает его в виде различных характерологических особенностей, по сути контролируя процесс адаптации и приспособления к социуму. Одновременно одиночество остается «вариантом отхода», нишей, которая

предназначается личности в случае невключения ее в социумные отношения, либо негативный контакт.

Полученные данные позволяют сделать вывод о соотношении переживания одиночества с возрастом и гендерными различиями

Таблица 1 Частота возрастного проявления ощущений одиночества

возраст	постоянно	часто	редко	никогда
13 лет	3,57% (23)	40,48%(262)	33,33%(215)	22,62%(146)
14 лет	12,16% (76)	38,89%(242)	41,86%(260)	7,09% (44)
15 лет	12,5% (78)	38,86%(241)	44,47%(276)	4,17% (26)
16 лет	4% (24)	40% (239)	55,1 % (328)	0,9% (5)

Диаграмма 1 Частота возрастного проявления ощущений одиночества

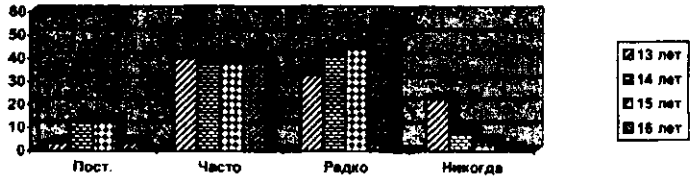


Диаграмма 2 Распределение гендерного проявления ощущения одиночества

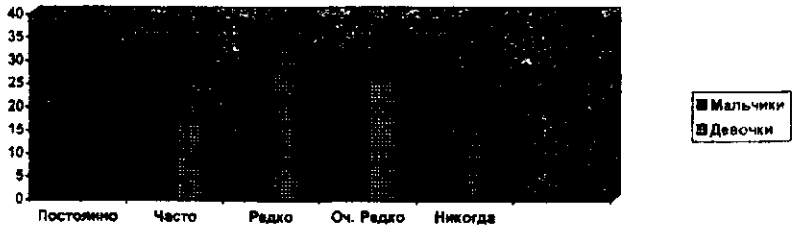
Полученные данные позволяют сделать вывод о большей значимости переживания одиночества для мальчиков, нежели для девочек. Основанием для подобного предположения послужил анализ эссе подростков, и наблюдение в течение ряда лет за группами подростков – участниками специализированных тренинговых групп. Мы считаем, что мальчики в силу характерологических особенностей более склонны к острому, но не длительному переживанию одиночества – в возрасте 13-14 лет, и усложнению характера переживания, следствием

чего является и удлинение периода переживания – в возрасте 15-16 лет, при сохранении его остроты. Вместе с тем, как следует из полученных нами данных (анализ тематических сочинений, высказываний в ходе консультативных бесед, интервью), само переживание носит более глубинный характер и не всегда осознаётся именно как переживание одиночества. У девочек проявление переживания носит также острый, но не длительный характер в возрасте 13-14 лет, в возрасте 15-16 лет, по сравнению с предыдущей группой острота переживания снижается, но вместе с тем несколько увеличивается длительность переживания. Специального эмпирического исследования для подтверждения связи выраженности переживания по параметрам интенсивность - длительность переживания в отношении половозрастных групп не проводилось, в связи с отсутствием его необходимости на данном этапе анализа феномена одиночества.

Таблица 2 Распределение гендерного проявления ощущения одиночества по частоте

Частота переживания	Мальчики	Девочки
Постоянно	10%	7%
Часто	33%	17%
Редко	37%	34%
Очень редко	16%	26%
Никогда	4%	16%

Диаграмма 3 Распределение гендерного прояьления ощущения одиночества по частоте

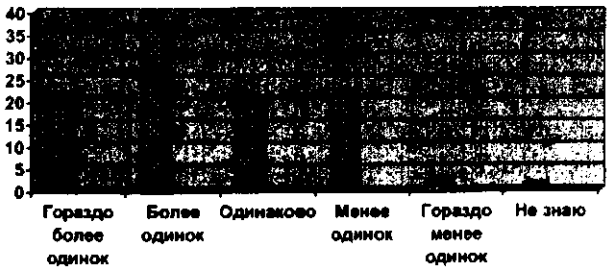


Таким образом, согласно полученным данным одиночество признают как в достаточной степени стабильное переживание, 67% опрошенных подростков.

17% респондентов испытывают чувство одиночества почти постоянно и постоянно, 50% - часто, 20 % опрошенных отмечают, что никогда не испытывают ощущение одиночества, но вместе с тем многие добавляют, что по крайней мере стараются это не запоминать или не определяют негативное (дискомфортное) ощущение как одиночество. Основываясь на этих показателях, можно сделать вывод, что для абсолютного большинства подростков состояние одиночества в той или иной степени характерно. Цифра 67% испытывающих одиночество часто или постоянно, позволяет говорить о значительной роли описываемого переживания в психологической жизни подростка.

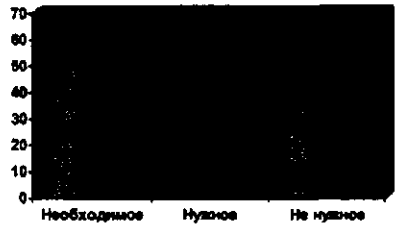
Помимо этого, факт, также заслуживающий большого внимания, заключается в характере ответов на вопрос: «Насколько ты одинок в сравнении со сверстниками?». Ответ «гораздо более одинок» дали 21% опрошенных, «более одинок» - 37%, «одинаково» - 20% и только 22% дали ответ «менее» или «гораздо менее одинок», 1% дали ответ «не знаю». Необходимо отметить, что ответ «гораздо менее одинок» имелся лишь в 2% случаев.

Диаграмма 4 Сравнительное распределение проявления ощущения одиночества по качеству

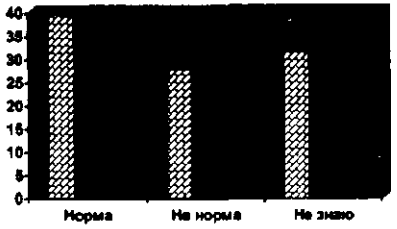


Около 40% опрошенных подростков отмечают, что одиночество для них - нормальное состояние, 28% одиночество нормой не считают, 32% с ответом на данный вопрос затрудняются. 62% респондентов находят состояние одиночества нужным, а 13% - необходимым, около 35% - нужным не считают.

Диаграмма 5



Диагармма 6



На основании анализа выделяемых подростками причинных атрибутов переживания одиночества нами выделены следующие группы:

1. Группа психологических личностных причин - объединяет природные черты и характерологические особенности личности, предрасполагающие к формированию одиночества.
2. Группа личностно-ориентированных социально-психологических причин, выделенных, в частности, по самооценке, сформированности навыков социальной компетентности.
3. Группа социальных причин, включающая в себя уровень формирования социальных потребностей, сформированность системы социальных контактов, показатель индивидуальной социальной активности, степень включённости в значимые социальные отношения.
4. Группа «специфических» причин. В эту группу входят такие причины как: следствия ситуаций потери, острые стрессовые состояния, душевные состояния, эмоциональные состояния.

Обоснование одиночества подростками как нужного и даже необходимого состояния ведется со следующих позиций: «...есть возможность уйти в себя, поразмышлять...», « ... это иногда необходимо...», «...от окружающих тоже можно устать...». Как состояние не позитивное описывается следующими характеристиками : « одиночество это тоскливо, никого рядом нет, никому не нужен…», «…боюсь одиночества, кажется что это навсегда и никогда не кончится…», «…одиночество, особенно долгое вызывает у меня ощущение безнадёжности, безысходности…».

Анализ эссе позволил нам определить, что входит в переживание одиночества в подростковом возрасте и выделить четыре группы подростков, имеющих качественно разное содержание переживания одиночества.

В первую группу с преобладанием безличного описания переживания (оно есть, часто встречается, одиночество-это...). Личность автора в этом случае оставалась за рамками текста, переживание одиночества констатировалось как некое наличное существующее (по принципу оно есть). Изначально выделилось три тенденции, связанные с оценочной стороной переживания - отрицательное (одиночество это плохо, тяжело, неприятно...), нейтральная (одиночество – нормальная вещь(!!) и позитивная (одиночество это хорошо, нужно, полезно, важно...)

Вторую группу составили подростки с преобладанием личностного отрицательного нерефлексивного или слаборефлексивного переживания. Структура ответа-высказывания строилась по принципу - знаю и ничего хорошего не нахожу. Внутри этой группы выделилось две подгруппы, первая, в которую вошли подростки отвечающие по принципу: «знаю и не люблю» и вторая, участники которой, преимущественно говорили «знаю и боюсь». При этом первые подчеркивали, что знают, что такое одиночество, но ничего хорошего в нём не находят. Важно отметить, что в данной группе практически отсутствует мотивационная основа высказывания, а ассоциативный ряд к понятию «одиночество» также носит негативный характер – скука, тоска, серость, боль, усталость, безразличие, ненужность, не интересность. Вторые же отмечали, что часто чувствуют себя одиноким и очень боятся этого ощущения. Их ассоциативный ряд также носит «фобический » и травматический характер – страх, боль, беспомощность, беззащитность, безнадёжность, пустота, чернота, чёрная дыра, провал.

В третью группу вошли подростки с преобладанием личностного положительного нерефлексивного или слаборефлексивного переживания. Их мы также условно разделили на две подгруппы, в первую из которых вошли те, кто отмечал, что одиночество « есть и это хорошо» (я думаю, что каждый человек переживает одиночество и я тоже; не часто, но бывает - чувствую себя одиноким, по-моему это нормально и даже хорошо). Их ассоциативный ряд: одиночество – тишина, покой, прохлада. Вторую подгруппу составили те, кто считает, что одиночество не только « есть, но они его и принимают, любят» (одиночество – оно тоже моё, и я его люблю; одиночество даёт чувство покоя, умиро-

творенности, это очень приятно и здорово). При этом они ассоциируют одиночество с радостью, тишиной, лесом, успокоенностью, умиротворением.

В четвёртую группу мы отнесли подростков с преобладанием личностного рефлексивного переживания. При этом первая подгруппа этой группы отличаются рефлексией «философского» направления. Они подчеркивают, что одиночество – присуще каждому, обязательная категория в мире, свойство живого организма, необходимость для человеческого развития, вселенская пустота, свойство космоса, свойство связывающее человека и космос, что одиночество – путь к самосовершенствованию. Их ассоциативный ряд: уединение, космос, пустота, гулкая пустота, вечность, вселенная. Вторая подгруппа этой группы отличается рефлексией «психологического» направления: одиночество – обязательно для моего развития; часть моего внутреннего мира; то, что помогает мне быть непохожим на всех. Одиночество –это то, чего я боюсь, хотя и понимаю, что каждый человек и через это должен проходить для взросления». Их ассоциативный ряд – уединение, серьёзность, страшноватость, нужность, необходимость.

Важно отметить, что описывая внутренний мир и отношение к внешнему миру, там где это присутствует, подростки практически всегда делают замечание о соотносимости переживания одиночества и внутреннего мира («одиночество испытываю часто, оно живёт внутри меня»), и взгляд сквозь призму его переживания на внешний мир – «окружающие часто меня не понимают и я из-за этого сильнее чувствую своё одиночество ; я не такой как все ; они все, по-моему, тоже одиноки, как и я, только каждый по-своему…»

Несмотря на то, что очень мало сочинений, содержащих непосредственное описание переживания, на основании того, в какой группе это наибольшим образом представлено, можно сказать, что получено косвенное подтверждение связи вербализации переживания одиночества и уровня личностного развития, одним из критериев чего, по мнению разных авторов, является развитость рефлексивного анализа.

Таблица 3. Соотношение возрастов и групп выбора (распределение возрастов и групп выбора

возраст	Общий % от выборки	I группа	II группа	III группа	IV группа
14 лет	34%	33%	47%	17%	3%
15 лет	40%	19%	34%	32%	15%
16 лет	36%	24%	30%	17%	29%

Данные таблицы 3 красноречиво свидетельствуют, что в группе респондентов 14 лет существенно преобладают высказывания первого типа (первой группы). По нашему мнению это вполне закономерно, в связи с тем, что возраст 14 лет не является значимым с точки зрения полноценного формирования личностной рефлексии. Подтверждает этот вывод и то, что процент 14 -летних в группе четвёртого типа (четвёртая группа) существенно ниже по сравнению с остальными выборами. Вместе с тем достаточно велика процентная разница выборов подростков этого возраста по третьей и второй группе, существенное превалирование выборов по второй группе позволяет нам выдвинуть предположение, что переживание одиночества 14 летним подростком воспринимается скорее как негативное, не желаемое, нежели позитивное. Вместе с тем, существенный удельный вес выбора маркеров-«знаю, что такое одиночество» - 64 % , позволяет говорить о наличии самого переживания и его достаточной фиксации на вербальном уровне, и значимости данного переживания для подростка. Нами на настоящем этапе исследования не ставилась задача выявления содержательных характеристик этой значимости, а также мотивационной основы вербализации переживания – ответы на вопросы типа – что пугает тебя в переживании одиночества, почему с твоей точки зрения переживание одиночества скорее негативное, нежели позитивное.

Среди 15 летних подростков наблюдается существенное снижение процента высказываний первой группы – безличностных и безусловное преобладание личностно ориентированных высказываний. При сохранении незначительного перевеса в сторону негативной оценки переживания значимо (с 3 % до 15%) повышается доля высказываний рефлективного типа, то есть происходит не просто констатация факта знания о наличии одиночества или его собственного переживания, но делается попытка объяснить значение переживания для себя, либо для человека «вообще». Мы связываем это с развитием и формированием ряда личностных процессов, в частности, рефлексией, компонентов самосознания.

Анализируя выборку 16 летних подростков в рамках проводимого эксперимента мы, прежде всего, с удовлетворением можем констатировать увеличение (практически удвоение) процента высказываний рефлексивного характера, если учитывать, что всем респондентам было объяснено, что «если ты никогда не переживал одиночество или тебе кажется, что ты не переживал одиночество – отметь это обязательно». Ответы, содержащие такие высказывания (их было

относительно не много), отсеивались и не включались в массив анализируемых текстов. Можно считать условно доказанной взаимосвязь рефлексии и вербализации переживания одиночества в подростковом возрасте. Некоторое увеличение процента высказываний первого типа – с 19% до 24 %, мы связываем, отчасти, с заместительными психологическими реакциями, неоднократно наблюдаемыми нами в процессе проблемного консультирования в связи с острым иди затяжным переживанием одиночества.

Кроме вышеизложенного, на основе совокупного анализа данных по опроснику, интервью и эссе подтвердилось предположение, что переживание одиночества начинается в подростковом возрасте, и далее затрагивает все последующие возраста. Переживание одиночества также имеет предпосылки в предшествующих подростковому возрасту периодах.

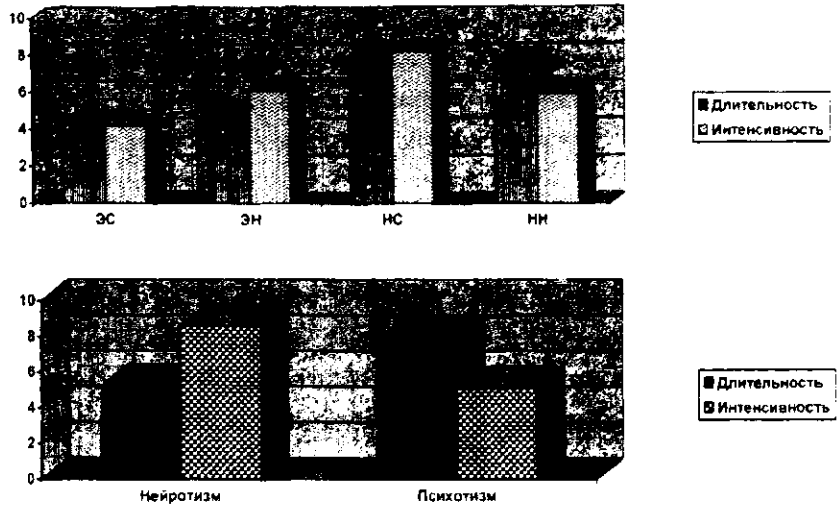
Анализ полученных результатов по всем трем методикам, с одной стороны, подтвердил раннее сделанное заключение об особой роли подростничества в динамике переживания одиночества. Вместе с тем, полученные результаты свидетельствуют, что подростки по-разному переживают одиночество и оно имеет в плане их развития неоднозначное значение. Это побудило нас на следующем этапе работы сделать предметом изучения личностные особенности подростков с разным уровнем переживания. С этой целью мы предложили подросткам, принимавшим участие в этой части экспериментального исследования, методики Айзенка и Личко. Результаты, полученные с помощью методики Айзенка, свидетельствуют о том что, длительность переживания одиночества, хронизация переживания (актуализированное переживание одиночества), как и следовало ожидать, наблюдается у интровертов. В то же время для этого типа одиночество представляет собой более продуктивное, позитивно воспринимаемое переживание-состояние. В ряде случаев так же была отмечена желательность этого переживания, его необходимость для «стабилизации» внутренних процессов личности. Экстроверты склонны к переживанию одиночества в дискретном варианте, у них также отмечена большая частота встречаемости ретроградного (возвратного) переживания одиночества на основе ранней вторичной травматизации (с учетом того, что в качестве первичной естественной травмы мы рассматриваем процесс родов). Прямой корреляции со шкалой «эмоциональная устойчивость личности» не выявлена, однако выявлены отдельные зависимости, в ряде случаев приобретающие характер закономерностей, от эмоционально стабильных или нестабильных периодов развития личности. Не про-

явление этой прямой корреляции, мы отчасти относим за счет сложности выделения эмоциональной стабильности и не стабильности личности вне контекста с другими личностными характеристиками. «Одиночество-нейротизм» имеет прямую взаимозависимость в том смысле, что высокий уровень актуализации переживания одиночества, частота актуальных периодов, непропорциональная смена фаз (в частотном переживании) впрямую зависит от высокого уровня нейротизма. С учетом того, что сам Айзенк отмечает, что «нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающему их стимулу», подтверждение вышеобозначенной зависимости закономерно. Так же выявлена зависимость интенсивности переживания одиночества и психотизма. Данная зависимость носит характер, аналогичный предыдущей с той разницей, что личность с высоким проявлением психотизма (по Айзенку) склонна к формированию заместительных реакций и камуфлирующих процессов в связи с актуализированным переживанием одиночества.

Таблица 4 Зависимость времени ощущения переживания от характеристик личности (по Айзенку)

		N = 801	100%	Длительность	Интенсивность
Экстраверты	Стабильн.	92	11,48564	4,4	4,2
	Нестабильн.	168	20,97378	4,8	6,1
Интроверты	Стабильн.	330	41,1985	7,9	8,2
	Нестабильн.	211	26,34207	7,7	5,9
Нейротизм		370	46	5,2	8,6
Психотизм		431	54	7,8	5,1

Диаграммы 7, 8 Распределение времени ощущения переживания в соотношении к характеристикам личности (по Айзенку)

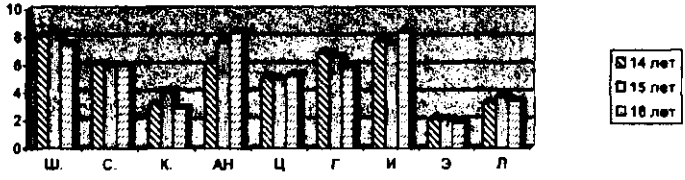


Отдельным фрагментом исследования было выявление взаимосвязи «акцентуация характера –переживание одиночества».

Анализ данных, полученных с помощью опросника Личко, показал, что наблюдаются следующие зависимости переживаний одиночества от черт личности в варианте «акцентуация»: *шизоидный тип* – одиночество в процессе развития акцентуации приобретает характер устойчивого состояния, положительность или отрицательность переживания в большой степени будет зависеть от характерологических особенностей индивида; синситивный тип, психастенический тип -- одиночество формируется по типу актуального состояния, устойчивого, длительного, без тенденций к негативизации при условии отсутствия внешних патогенных факторов; *конформный тип* – актуализация периодов одиночества прямо зависит от степени адаптированности субъекта, при дезадаптации носит характер ярко выраженного негативного переживания, являясь дополнительным фактором невротизации и психотизаци личности; *астено-невротический тип* - лабильный тип – переживание одиночества носит характер дискретного процесса с малыми промежутками неактуализации. Важной особенностью является зависимость актуализации одиночества от уровня субъ-

ективного эмоционального ощущения в конкретный период времени; *циклоидный тип* – дискретный нормативный вариант формирования одиночества, прямая зависимость от фаз эмоциональной устойчивости личности; *гипертимный тип* – неактуализированное переживание с периодами обострения (актуализации) в ситуации социальной фрустрации; *истероидный тип* – прямая зависимость переживания от уровня принятия субъекта социальным окружением, непрерывное формирование процесса переживания одиночества с усилением (остротой) ощущения в ситуации психоэмоционального дискомфорта; *эпилептоидный тип* – хронический (непрерывный) процесс, обостряющийся при неблагоприятном стечении внешних обстоятельств. Переживание одиночества носит преимущественно негативный, деструктивный характер.

Соотношение типа акцентуации (по А.Личко) и остроты-длительности переживания одиночества показывает следующая диаграмма (9) – Проявление уровня переживания в рамках типов акцентуаций :



Таким образом, исследование структуры и динамики переживания одиночества позволяет заключить что одиночество, во-первых, является безусловно актуальным и значимым состоянием для подросткового возраста, что переживание одиночества тесно сопряжено с процессом рефлексии и имеет прямую зависимость от времени, возникновения, интенсивности и глубины рефлексивного процесса, что переживание одиночества является значимым переживанием для процесса формирования самосознания и, в этой связи, оно рассматривается как в отрицательном, так и в положительном аспекте , с чем, в свою очередь, связан прогноз развития ряда характеристик и черт личности, из которого следует, что переживание одиночества имеет собственное проявление у лиц с различными типами акцентуаций характера, что переживание одиночества по разному проявляется у лиц разными темпераментами.

Полученные данные, являются достаточно убедительными в силу, во-первых, того, что были получены с помощью теоретического анализа и результатов применения конкретных исследовательских и диагностических методик,

во вторых, в части исследования проводился сравнительный анализ групп респондентов, являющихся клиентами психологической консультации и респондентов, не обращавшимися за консультацией к психологу, в третьих, в высоком уровне корреляции между использованными методиками. Вместе с тем, за рамками исследования остались взаимосвязи выделенных параметров. Так, на основании полученных данных не ясно, к примеру, является ли раннее переживание одиночества причиной разного рода расстройств и проблем людей или наоборот, разные расстройства выражаются в возникновении раннего (до подросткового возраста) переживании одиночества. Для ответа на такого рода вопросы необходимо проведение исследования другого характера, в котором переживание одиночества и факторы возможной травматизации станут предметом специального психологического анализа.

Шестая глава «Организация последствий переживания одиночества» описывает принципы специализированной профилактики и возможности коррекционной работы в рамках формирования негативных вариантов переживания одиночества. Важной составляющей профилактики негативизации последствий переживания одиночества является разработка специальных коррекционных программ, направленных на работу как с индивидом, семьей, социальной группой.

В рамках данного исследования нами разработана модель психологического «тренинга одиночества». Основной целью «тренинга одиночества» являлся не вывод человека из состояния актуализированного одиночества, не лишение его «защитной оболочки», но научение его работе со своим состоянием, осознанию, пониманию и принятию его; научению не замыкаться в собственном личностном пространстве на своем состоянии, тем самым, углубляя и обостряя одиночество, но извлекать из переживания одиночества максимальную для себя пользу.

Общая логика практической работы строилась на выделении двух частей: в первой ставилась задача исследовательская – по определению и проработке содержания понятия и экспериментальному переживанию одиночества-актуализации опыта переживания, а также по профилактике негативной актуализации переживания – в этой части тренингов участвовали подростки, не предъявляющие специально проблему обострённого переживания одиночества как негативного, то есть, иными словами, любые подростки.

Вторая часть практической работы была связана с занятиями с подростками, предъявляющими в качестве запроса на консультацию острое переживание одиночества и, вообще, выводящие проблему острого негативного переживания на первый план. То есть именно те подростки, которые имеют тенденцию не просто к негативизации переживаний, а уже развитые или сформированные, в лучшем случае формирующиеся негативные состояния, реакции и процессы в виде специфических фобий, стереотипных реакций, моделей поведения, высказываний, описаний мыслей, эмоциональных ощущений. При этом вся эта «проблемная группа» разделялась по следующим основаниям – в первую подгруппу вошли подростки с острым негативактивирующим переживанием одиночества, имеющие серьёзные проблемы с системой коммуникативных отношений, то есть не умеющие по тем или причинам общаться, с выраженными особенностями характера и поведения ,мешающими установлению прочных связей. В этой группе много психологических и социальных аутсайдеров. Ранние значимые психотравмы в этой группе отсутствовали. *Вторую подгруппу* составили подростки с выраженной ситуацией ранней травматизации – дети из разводных семей, с выраженной семейной депривацией, часть детей из детских приютов, часть с фактором потери одного из родителей по причине смерти, здесь же были дети с неблагополучной семейной или школьной ситуацией , а также дети перенесшие в детстве тяжёлое заболевание или операцию, дети с ситуацией травматической миграцией – отрыв от привычного круга общения в связи со сменой места жительства. Ситуация психотравмы вследствие физического насилия – побои-изнасилования в этой группе и, вообще, в экспериментальной выборке отсутствовала. *В третьей подгруппе* были подростки, у которых присутствовали первая и вторая причина, то есть, был фактор ранней травматизации и коммуникативные сложности вместе. *В четвёртую подгруппу* вошли подростки с высоким уровнем коммуникативной активности и высоким уровнем интеллектуальных способностей, с хорошим личностным развитием. Для первых трёх групп основная задача коррекционной работы стояла в научении позитивному восприятию переживания на основе его интеллектуализации (при этом понятие «интеллектуализации» понималось в рамках теории Л.С. Выготского, то есть как осмысление и переосмысление) и в развитии навыков адекватной коммуникации. Для четвёртой группы задача была прямо противоположная. Цель работы с этими подростками состояла в снижении уровня рефлексии, которая носила у них характер гипперефлексии, но, опять-таки, в кон-

тексте коммуникативной активности, интеллектуальной и творческой продуктивности (фактически - формирование ситуации интеллектуального, коммуникативного и творческого переноса). По отношению к четвёртой группе выявилась следующая особенность: переживание одиночества для этих подростков служит основой индивидуального развития, они через это переживание самоактуализируются, но поскольку этот процесс неизбежно связан и с индивидуальным восприятием социума и с соответствущими реакциями, он идёт практически всегда как дезадаптивный, связанный с множеством компенсаторных процессов, замещений и сложных психологических, в частности, статусно - ролевых перекосов. Однако без переживания одиночества, в случае, если сделать их полностью адаптивными, они потеряют свою индивидуальность Следовательно задача коррекционной работы с подростками этой подгруппы, с одной стороны, в сохранении индивидуальности развития личности, и, с другой стороны, в сохранении адекватности поведенческих реакций, снижении уровня социальной и психологической дезадаптации. Иными словами, психологическая помощь связана с нахождением баланса между этими процессами.

В случае работы с подростками не предъявляющими острое негативное переживание одиночества как проблему, тренинг строился по следующей схеме: знакомство –общение в рамках установления атмосферы - общие вопросы связанные с понятием одиночества (определения, синонимы, аналоги, содержание) – индивидуальные представления, проблема его вербализации через рисунок, через цвет, через образ - актуализация ощущения и переживания специальными упражнениями – передача индивидуальных ощущений – эмоциональная рефлексия по поводу – трансформация переживания в ситуации – моделирование ситуаций – опыт проживания одиночества в модельных ситуациях – поиск позитивных моментов переживаний,- возможности работы с негативными аспектами – кто и как может помочь – подведение итогов, обсуждение результатов.

Проблемный тренинг – работа с проблемными детьми начиналась с выявления причины через описания и представления о ситуации и далее шла отработка и анализ актуальной ситуации. Если мы прямо выходили на фактор психотравмы, то частично затрагивалось и это звено – далее шла работа по поиску психологических и социальных ресурсов «борьбы» с негативным переживанием. Чем может подросток помочь себе сам, кто, как и чем может помочь ему. По сути коррекционная работа с проблемной группой представляла собой

специфический вариант психодрамы. В ряде случаев в реабилитационной работе принимали участие родители. После этой работы которая проводилась либо индивидуально, либо в малых – до пяти человек –группах часть подростков отправлялась на общий тренинг.

На *первом* этапе тренинговой работы мы проводили диагностику через игру и параллельно устанавливали рамки поля проблемного исследования , а также атмосферу доверия и взаимопринятия. На *втором* этапе шла работа по прояснению, проявлению и конкретизации проблемной области – в чём подросток видит проблему, чего именно боится в связи с одиночеством. На *третьем* этапе шла работа с эмоциями, их вербализации и организации по принципу - не держать в себе, выпустить наружу, параллельно шла опора на ситуацию эмоциональной поддержки. *Четвёртый* этап был связан с интеллектуализацией эмоциональных переживаний, а также с попыткой отстранения от переживания, вывод его за пределы себя, рассмотрение переживания как абстрактного, внеличностного. *Пятый* этап был ориентирован на поиск ресурсов для снижения остроты и травматичности переживания, а также поиск в самом переживании одиночества положительных моментов. При чём делалось это по схеме - помощь другому , а далее перенос этих принципов, методов и приёмов на себя. И последний, *шестой* этап был связан с обсуждением возможностей профилактики негативизации переживания и, опять-таки, с полезностью переживания. В конечном итоге подростки, понимая что есть переживание одиночества, через интеллектуализацию принимая его, трансформировали это переживание из негативактивирующуго в ресурсное.

При работе с инфантильными подростками, имеющими низкий уровень развития рефлексии, одна из задач тренинга переживания одиночества была связана с актуализацией на определённом этапе опыта переживания, то есть создавались ситуации и условия, когда одиночество проявлялось в любом случае – ситуация «пустой дом», например. В ряде случаев подростки начинали думать, рассуждать, то есть формировался некий механизм рефлексии, в других случаях результата практически не наблюдалось.

Логика проведения реабилитации подростков, обращающихся за консультацией к психологу по поводу негативных следствий переживаний одиночества была следующая: на первом этапе анализировалась ситуация предъявления проблемы, связанной с переживанием, в процессе консультации, беседы. Далее проводилась диагностическая работа, включавшая в себя вышеописан-

ные методы и методики, потом, в зависимости от уровня-степени выраженности индивидуальной проблематики, проводился курс индивидуальной психокоррекционной работы с использованием, в частности, техник арттерапии, на последнем этапе реабилитации подростку предлагалась тематическая тренинговая программа.

После проведения реабилитации с подростками произошли качественные изменения. Так, отмечается снижение удельного веса страха одиночества в ряду других индивидуальных страхов, повышение уровня коммуникативной компетентности, актуализация потребности в саморефлексии, появление индивидуального представления – «портрета своего одиночества» и на этой основе выработка принципов и мер индивидуальной психологической и социальной адаптации.

Эти же изменения можно отмечать на основании повторных эссе, интервью, консультативных бесед по результатам реабилитации, результатам проективных методик. Полученные результаты достоверны, что позволяет сделать вывод о том, что были верно выделены причины возникновения разных расстройств и средства воздействия на них.

В **заключении** диссертации подводятся итоги теоретического анализа проблем одиночества и полученных в исследовании экспериментальных данных, а также представлена авторская концепция переживания одиночества в контексте развития личности в онтогенезе.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие **выводы:**

1. Переживание одиночества является непременным условием личностного развития в онтогенезе.
2. Содержание феномена одиночества определяется а) знаниями и представлениями о понятии «одиночество» формирующихся в процессе жизнедеятельности; б) непосредственным переживанием одиночества, развивающимся в логике развития личности, в) процессом интеллектуализации переживания, разной степени интенсивности г) последствиями интеллектуализации переживания или развития его внеинтеллектуализированных форм.
3. Центральным компонентом феномена одиночества является переживание одиночества.
4. Переживание одиночества, являясь ядром феномена одиночества и сущностной личностной характеристикой, связано в положительном аспекте с ин-

теллектуализацией (осмыслением), а в отрицательном – с внеинтеллектуализированной и неотрефлексированной формой переживания. При этом последнее имеет тенденцию к накоплению и фиксации в виде ряда деструктивных состояний, форм, процессов.

5. Переживание одиночества существует на протяжении всей жизни человека и является сущностной характеристикой личности, имеющей собственное содержание, структуру и закономерности развития.
6. Компонентами переживания одиночества являются: первичная реакция одиночества (дискомфортное ощущение являющееся результатом острого неудовлетворения одной из значимых потребностей) – актуализированное переживание - состояние одиночества (временной процесс, специфический по своему содержанию и психофизиологическим проявлениям, результатом которого является ряд следственных реакций, состояний, процессов).
7. Переживание одиночества развивается в той же логике, что и другие виды переживаний в онтогенезе – ситуативные переживания, обобщение переживаний, интеллектуализация переживаний.
8. Переживание одиночества является неотъемлемой частью психологического развития личности и обязательным условием личностной зрелости.
9. Переживание одиночества сопровождает все стадии онтогенетического личностного развития, имея на отдельных этапах развития собственное функциональное содержание.
10. Переживание одиночества определяет особенности развития личности в подростковом возрасте и непосредственно связано со становлением самосознания, рефлексии, формированием я-концепции.
11. Раннее переживание одиночества, связанное с особыми условиями жизнедеятельности, ведущими к появлению преждевременно развитой рефлексии, может привести к нежелательным последствиям.
12. Переживание одиночества в своем развитии проходит следующие стадии: латентная (досознательная), стадия первой вербализации (частичного осознания), стадия полной вербализации (предкризисная - кризисная - посткризисная).
13. Переживание одиночества может реализоваться в следующих вариантах: точечное (реактивное); дискретное; непрерывное (хроническое).

14. Переживание одиночества может быть охарактеризовано следующей шкалой в рамках нормативности/сверхнормативности: минимальной интенсивности, средней (достаточной), высокой и сверхвысокой (пороговой) .
15. Психологическая работа по профилактике и коррекции негативных вариантов переживания одиночества должна осуществляться с опорой на возрастные и социально-типологические особенности личности. При этом особое внимание имеет работа, связанная с формированием процесса адекватной самооценки на разных этапах возрастного развития.
16. Основными принципами профилактической работы по предупреждению негативных последствий переживания одиночества в подростковом возрасте являются: комплексность профилактических мероприятий; создание условий, необходимые для становления и развития интеллектуальных форм переживания одиночества.
17. Основные принципы коррекционной работы с подростками, имеющими разного рода негативные последствия переживания одиночества непосредственно связаны с особенностями развития личности, в одних случаях коррекционная работа будет направлена на целенаправленное развитие рефлексии, в других – на сбалансированность общения и рефлексии

Содержание диссертационного исследования отражено в более, чем 35 работах (более 85 п.л.), основными из которых являются следующие:

Монографии

1. Слободчиков И.М. Одиночество личности: психологическая природа, феноменология, онтогенез., М.,2006,14,8 п.л.
2. Слободчиков И.М. Одиночество личности: психологическая природа, феноменология, онтогенез, 2-е изд., испр., доп., М.2005, 14,4 п.л.,
3. Развитие личности ребенка. Книга 5. : от семи до одиннадцати., коллектив.моногр., соавт.Аверин В.А.,Миниюрова С.А. и др., Е,2006, 52 п.л.,. степень личного участия 15%
4. Развитие личности ребенка. Книга 4: от пяти до семи,. коллектив.моногр., соавт. Аверин В.А., и др., Е, 2005, 50 п.л.,. степень личного участия 10 %

5. Развитие личности ребенка. Книга 3. : от трех до пяти., коллектив.моногр., соавт. Аверин В.А.,. и др., Е,2005, 51,3п.л.,в,. степень личного участия 10 %
6. Развитие личности ребенка. Книга 2.: от года до трех., коллектив.моногр., соавт. Аверин В.А.,. и др., Е, 2004, 51 п.л.,в , степень личного участия 15%
7. Развитие личности ребенка. Книга 1. : от 0 до года., коллектив.моногр., соавт. Аверин В.А.,. и др., Е, 2004, 48 п.л.,в. степень личного участия 15%

Учебные и методические пособия, справочники

1. «Социальная психология одиночества» Программа и методические рекомендации к учебному курсу для студентов психолого-педагогических ВУЗов,М.2005; 2,7 п.л., 35 с.
2. «Социальная психология одиночества» Учебно-методическое пособие для студентов психолого-педагогических ВУЗов ,М.,2005, 3,5 п.л,.53 с.
3. Методы активного обучения студентов. Учебное пособие для студентов психолого-педагогических ВУЗовЕкатеринбург,2001, 3 п.л.
4. Дошколенок рисует мир. Учебное пособие по курсу «Психодиагностика», Екатеринбург 1999, 7,2 п.л.,., в соавторстве с Буровкиной Е.В. , степень личного участия 60%
5. «Кризисные состояния личности» Учебное пособие для студентов психолого-педагогических ВУЗов, Екатеринбург,1999,3 п.л.
6. Подросток и одиночество, Екатеринбург,1999,3 п.л.

Статьи в научных и научно-методических сборниках, периодических изданиях, тезисы докладов

1. Феномен одиночества в рамках антропологии. Вопросы гуманитарных наук 2006 №2, 1 п.л.
2. Отчуждение и одиночество: соотношение проблемных понятий.
3. Развитие личности,2006 № 3, 0,8,п.л.
4. Переживание одиночества в контексте психологической адаптации студентов психолого-педагогических вузов. , Психологическая наука и образование, 2005№4 0,5 п.л.
5. Факторы социально-педагогического прогнозирования одиночества в подростковом возрасте, Вопросы гуманитарных наук, 2005,№6, 1 п.л.

6. Переживание одиночества в рамках формирования «Я-концепции» подросткового возраста Психологическая наука и образование,2005 №4
7. К вопросу о развитии образа «Я» в преддошкольном детстве, в соавт.с Самуйловой О.И., степень личного участия 75%, Психологическая наука и образование,2004 №1, 0,6 п.л
8. Семейная ситуация как фактор развития одиночества в детском и подростковом возрасте, сб.научн.трудов «Социально-психологические проблемы образования...» ,М,2004,0,5.п.л.
9. «Уход» в одиночество : коммуникация и беззащитность, Magister ludi 2004, №3, 1,7 п.л
10. Проблемы экспертизы психологических состояний в процессе игры,. Magister ludi 2003, №1, 2,5 п.л
11. Homo pubertatorium ingredi, Magister ludi 2002, №1 1,5 п.л
12. К определению понятия «детская одаренность», «Детство»,2000, №1-3 1,5 п.л.
13. «Кризис» детского возраста, «Детство»,1999, №3, 0,4 п.л.
14. Взгляд из-за стекла,«Детство»,1999, №2, 1 п.л.
15. Семейные корни детского одиночества, «Детство»,1998, №1, 0,5 п.л.

Отпечатано в ООО «Компания Спутник+»
ПД № 1-00007 от 25.09.2000 г.
Подписано в печать 27.11.06
Тираж 100 экз. Усл. п.л. 3
Печать авторефератов (495) 730-47-74, 778-45-60

1978/5 9852