

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»  
Гуманитарно-педагогический институт  
Кафедра «Теоретическая и прикладная психология»  
37.03.01 «Психология»

## **БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

на тему: **Изучение субъективного переживания одиночества  
в период молодости**

Студент А.А. Жандина \_\_\_\_\_  
(И.О. Фамилия) (личная подпись)

Руководитель к.псих.н., доцент Е.А. Денисова \_\_\_\_\_  
(И.О. Фамилия) (личная подпись)

**Допустить к защите**

Заведующий кафедрой: к.псих.н., доцент Е.А. Денисова \_\_\_\_\_  
(ученая степень, звание, И.О. Фамилия) (личная подпись)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Тольятти 2017**

## Аннотация

Тема бакалаврской работы: Изучение субъективного переживания одиночества в период молодости.

Цель бакалаврской работы: выявить различные аспекты переживания феномена одиночества молодыми людьми.

Задачи бакалаврской работы:

1. Провести на основе существующих философских и психологических взглядов теоретический анализ проблемы одиночества.

2. Определить роль субъективного переживания одиночества в процессе развития личности молодого человека.

3. Эмпирически изучить субъективное переживание одиночества у молодых людей с учетом индивидуально-психологических особенностей личности.

4. Разработать и апробировать программу социально-психологического тренинга, снижающего субъективное ощущение переживания одиночества.

Структура и объем работы: Работа состоит из следующих разделов: введение, две главы, выводы, заключение, список используемой литературы. Объем работы 75 страниц.

Методы проведенного исследования: теоретический анализ научных источников и литературы; эмпирические методы сбора данных: анкетирование; шкала одиночества - опросник Д. Рассела, М. Фергюсона, Л. Пепло; шкала самооценки тревожности - методика Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л.Ханиной; «Опросник выявления структуры темперамента» В.М. Русалов; методы математической статистики и интерпретации данных.

Основные результаты исследования: Обобщён и проанализирован опыт отечественных и зарубежных исследователей по проблеме переживания одиночества.

Количество источников литературы: 50 ед.

Количество иллюстраций и таблиц: 20 ед.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФЕНОМЕНА ОДИНОЧЕСТВА</b>	
1.1. Одиночество: социально-философский и психологический подходы.	8
1.2. Этапы возникновения и классификация состояний одиночества.....	13
1.3. Модели социально-психологической помощи личности при преодолении негативного влияния одиночества.....	18
<b>Выводы по первой главе</b> .....	25
<b>ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ОДИНОЧЕСТВА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ</b>	
2.1. Этапы, методы и содержание практического исследования.....	28
2.2. Результаты и анализ полученных данных.....	37
2.3. Социально-психологическая поддержка при преодолении негативно-го влияния одиночества.....	47
<b>Выводы по второй главе</b> .....	49
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	51
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	55
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> .....	60

## ВВЕДЕНИЕ

Социологи и социальные психологи, а в еще большей степени, публицисты и журналисты обнародовали одиночество людей в современном мире, принявшее угрожающие размеры в нашей стране. Вскоре в зону социального риска, вызываемого отчуждением, были включены подростки и молодежь. Развитие в нашем обществе феномена одиночества признают многие ученые и неспециалисты, но сама проблема не становится яснее от простой констатации факта. Психическое состояние - одиночество как предпосылка развития личности - одна из самых острых проблем в современной социальной жизни, затрагивающая изначальные основы человеческого бытия.

Особенности современной российской действительности заключаются в переходе от традиционной коллективистской культуры к индивидуалистической идеологии. Такие изменения приводят к значительной трансформации социальных, культурных и психологических структур, определяющих деловое и межличностное взаимодействие, мотивационную направленность, эмоционально-волевую активность и социальную деятельность человека. Очень серьезным является факт распада многих традиционных групп и короткая жизнь групп, претендующих на их место, на фоне политической и экономической нестабильности общества.

Одиночество, как известно, явление психическое, выражающееся в субъективном переживании, представляющее собой деструктивную форму самовосприятия. Для тех, кто одинок, она - реальность, а для остальных - скорее видимость. Ведь весьма часто люди мучительно переживают нечто, называемое ими «одиночеством», не будучи в изоляции, а находясь среди других людей, людей близких, родных. Для них неразделенная радость - еще не радость, но вот боль, пережитая в «одиночестве», становится невыносимой и всеразрушающей.

Представители различных научных школ и направлений (психодинамического, гуманистического, когнитивного, экзистенциального и др.) указывают

на различные причины и особенности протекания одиночества. В отечественной науке феномен одиночества рассматривали в философском (Ачильдиев И.М., Старовойтова Л.И.), философско-социологическом (Тихонов Г.М., Пузанова Ж.В.), социологическом (Черепухин Ю.М., Куртиян С.В.) направлениях.

Все исследователи сходятся на том, что одиночество, в самом общем приближении, связано с негативным переживанием человеком его оторванности от сообщества людей, семьи, исторической реальности, гармоничного природного мироздания. Своеобразной аксиомой всех современных теорий одиночества стало признание того, что физическая изолированность личности далеко не всегда есть одиночество. Современный человек ощущает одиночество наиболее остро в ситуациях интенсивного и подчас принудительного общения - в городской толпе, в кругу собственной семьи, в среде друзей. Выдвинутый в 50-е годы американским социологом Д. Рисменом, термин «одинокая толпа» превратился в знамение нашего времени. Можно предположить, что одной из предпосылок возникновения и становления социального одиночества является реальность сегодняшнего дня, к которой, в первую очередь, можно отнести необычайную сложность и динамизм общества, мира техники и трудовой деятельности. Чувством изолированности и самоотчужденности страдают практически все обитатели современного общества (Э. Фромм) [14,с.58]. Отчуждение - это феномен нашего времени, имеющий три ярко выраженных признака: отдаленность от мира природы, в силу современной технократизации; недостаток значимых межличностных отношений; отчуждение от своего подлинного «Я» (Р. Мей).

Понимание природы одиночества позволит выработать оптимальные стратегии его преодоления, адекватные для современной нестабильной и неопределенной ситуации.

Отмечая, что на современном этапе есть серьезные исследования, изучающие одиночество, его распространение и сопутствующие ему обстоятельства, необходимо констатировать, что проблема далека от всестороннего и глубокого её решения.

Актуальность тем исследования заключается в том, что проблемы одиночества постепенно становятся неизбежными спутниками жизни молодых людей, а их влияние усиливается в кризисные, переходные периоды развития личности и ее жизни в обществе.

Теоретические и методологические основания исследования. Значимой для формирования теоретико-методологической базы исследования явилась совокупность представлений об одиночестве в рамках западной и отечественной экзистенциальной философии (М. Бубер, Г. Маркузе, М. Хайдеггер, Н. Бердяев, В. Розанов и др.), социологии (Летиция Э. Пепло, Уильям А. Садлер, Томас Б Джонс, Н.Е. Покровский и др.) и психологии (А.Н. Леонтьев, И.С. Кон, А.В. Мудрик, О.Б. Долгинова, С.Г. Трубникова и др.), исследования в области психологии переживания (Ф.Е. Василюк).

Известно, что динамика социально-экономических и политических процессов в России связана с нарастанием ряда серьезных негативных явлений в обществе: рост безработицы, увеличение числа разводов, ослабление внимания к нравственному, психическому, физическому здоровью населения и т.п. Между тем, как показывают проведенные исследования, основная масса людей, попавших в группу риска одиночества, не готова к принятию, пониманию и коррекции состояния одиночества.

**Цель исследования:** выявить различные аспекты переживания феномена одиночества молодыми людьми.

**Объект исследования:** переживание одиночества как социально-психологический феномен.

**Предмет исследования:** субъективное переживание одиночества в период молодости.

**Гипотеза исследования** состоит в том, что переживание одиночества может восприниматься личностью в позитивных и негативных аспектах, в зависимости от индивидуально-психологических особенностей личности: структурные особенности темперамента, такие как эмоциональность и пластичность,

взаимосвязанных с уровнем ситуативной тревожности юношей и девушек, переживающих состояние одиночества.

В соответствии с целью были поставлены следующие теоретические и практические **задачи исследования:**

1. Провести на основе существующих философских и психологических взглядов теоретический анализ проблемы одиночества.

2. Определить роль субъективного переживания одиночества в процессе развития личности молодого человека.

3. Эмпирически изучить субъективное переживание одиночества у молодых людей с учетом индивидуально-психологических особенностей личности.

4. Разработать и апробировать программу социально-психологического тренинга, снижающего субъективное ощущение переживания одиночества.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы:**

1. теоретический анализ научных источников и литературы;

2. эмпирические методы сбора данных: анкетирование; шкала одиночества - опросник Д. Рассела, М. Фергюсона, Л. Пепло; шкала самооценки тревожности - методика Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л.Ханиной; «Опросник выявления структуры темперамента» В.М. Русалов;

3. методы математической статистики и интерпретации данных.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка использованной литературы, приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФЕНОМЕНА ОДИНОЧЕСТВА

## 1.1. Одиночество: социально-философский и психологический подходы

Исследованием состояния одиночества, во всех его аспектах, уже многие десятилетия занимаются ученые различных областей: социологии, философии, психологии. Можно спорить, обсуждая степень близости феномена одиночества в различных общественно-экономических и культурно-этнических системах [27,с.152]. Но при этом можно и должно активно использовать действительно ценные решения и методики, выработанные философами, социологами, социальными психологами и психиатрами. Первые концепции выстраивались на основе наблюдений и теоретических исследований (Фромм-Рейхманн, 1959; Мустакас, 1961; Абрахамс, 1972).

В 60-80-е годы XX столетия появляются наиболее значимые и многосторонние работы по данной проблеме (Вейс, 1973; Пепло и Перлман, 1980; Сандлер и Джонсон, 1980; Джонс, 1981).

В 70-80-х годах проблема одиночества предстала в качестве предмета в социально-психологических теоретических и прикладных исследованиях.

Феномен одиночества изучали как состояние, идентифицированное с негативными эмоциями, депрессией (Рубинштейн, Шейвер, 1979; Янг, 1978;1982), связанное с социальной изоляцией, но не обусловленное ею (Таунсенд, 1968; Джонсон, Сандлер, 1969). Обнаружено, что одиночество имеет ряд признаков: глубину, предел, тип переживания (Вейс, 1978; Перлман, Пепло, 1980; Сандлер и Джонсон, 1980; Джонс, 1981).

В 70-80-х годах проблема одиночества предстала в качестве предмета в социально-психологических теоретических и прикладных исследованиях [28,с.129].

Важнейшими теоретическими источниками гуманистического направления являются исследования Э. Фромма по проблемам одиночества и социального характера, а также работы Д. Рисмена «Одинокая толпа».



К. Роджерс присваивает ведущую роль текущим влияниям в процессе социализации [26,с.251]. Своеобразие когнитивного подхода заключается в противопоставлении действительного и желаемого взаимодействия одинокого человека.

В исследованиях Джонс, Фримон (1981) одиночество рассматривается как проблема межличностного характера. Работы Фландера (1982) расширили феноменологию одиночества: он включил в анализ состояния одиночества процессы приспособления и стратегии выживания.

Среди современных работ можно выделить научные комментарии Андре (1991), утверждающие позитивный смысл в природе переживания одиночества; исследования Рокича и Брока (1996), выявляющие факторы и стратегии преодоления одиночества [27,с.124].

Потребность в уединении, территориальном и психологическом ограждении своего «Я» от посторонних, у человека, по-видимому, столь же изначальна, как и потребность в общении. Во всяком случае, в той или иной форме почти в любой традиционной культуре мы находим ритуалы «введения в одиночество». Самые разные по уровню развития и характеру культуры к чувству одиночества относятся как неотъемлемой и необходимой составляющей бытия.

И в то же время на всех уровнях развития общества не было большего наказания, чем наказание одиночеством, изгнанием, лишением общения. Этому можно найти бесчисленное множество этнокультурных доказательств.

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

Одиночество - тяжелое психическое состояние, обычно сопровождающееся плохим настроением и тягостными переживаниями. Глубоко одинокие люди, как правило, очень несчастны, у них мало социальных контактов, их личные связи с другими людьми или ограничены, или вовсе разорваны [31,с.63].

Понятие одиночества связано с переживанием ситуаций, субъективно воспринимаемых как нежелательный, лично не приемлемый для человека дефицит общения и положительных интимных отношений с окружающими людьми. Одиночеству не всегда сопутствует социальная изолированность индивида. Можно постоянно находиться среди людей, контактировать с ними и вместе с тем чувствовать свою психологическую изоляцию от них.

Степень испытываемого одиночества также не связана количеством лет, проведенных человеком вне контактов с людьми, Люди, всю жизнь живущие одни, иногда чувствуют себя менее одинокими, чем те, кому приходится часто обращаться с окружающими.

Термином «одиночество» можно обозначить два состояния: добровольное обособление, уединение, отказ от внешних контактов ради углубленного внутреннего диалога, сосредоточения, слияния с природой; чувство одиночества - тоски, вырастающее изнутри состояние душевной изолированности.

Прежде чем начать анализ одиночества, нужно объяснить некоторые очевидные, но зачастую не принимаемые исследователями во внимание различия, существующие между одиночеством и другими эмоциональными формами и состояниями людей [20,с.87].

Начнем с того, что одиночество не может быть приравнено к физическому состоянию изолированности человека.

Одна из самых ярких черт одиночества - чувство полной погруженности в самого себя. Чувство одиночества не похоже на локальные ощущения, переживания, оно целостно, абсолютно всеохватно. Одиночество - особая форма самовосприятия, острая форма самосознания.

Феноменологически одиночество проявляется в потребности быть включенным в какую-либо группу, или желательность этого или потребность просто побыть в контакте с кем-либо [14,с.78]. Основопологающим моментом в таких случаях выступает осознание отсутствия чего-то, чувство потери и крушения. Это может быть осознание своей исключенности и неприятия себя другими. Одиночество предполагает разрыв связей или их полное отсутствие, тогда как

наши обычные надежды, ожидания сориентированы на согласованность, соединение, связь.

Тяжелая форма одиночества может означать беспорядок и пустоту, и вызывать индивидуальное чувство неприютности ощущения того, что человек везде «не на своем месте». С точки зрения личностного ощущения времени одиночество создает обрывочные, преходящие связи, выражая этим как оторванность от прошлого, так и глубокий провал в будущем. Ломая временные характеристики и делая будущее еще более неопределенным, чем обычно, одиночество порождает тревогу и страх.

Учитывая сказанное, мы можем предложить следующее определение одиночества. Одиночество - это переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определенную форму самосознания, и вызывающее раскол основной реальной сети отношений и связей внутреннего мира личности.

Дж. И. Янг определяет одиночество как отсутствие или воображаемое отсутствие удовлетворительных социальных отношений, сопровождаемое симптомами психического расстройства, которое связано с действительным или воображаемым отсутствием таковых [15,с.102]. Следовательно, нельзя назвать одиноким человека, который в социальном плане лишен общества других людей, но не проявляет никаких признаков психического расстройства. Он или она могут быть довольными и наедине с собой. Более того, люди могут и не сознавать, что между их желаемыми и реально существующими отношениями может быть расхождение. Однако поставить им предварительный диагноз «одинокие» можно, если они проявляют один или несколько симптомов психического расстройства (например, тревогу, дисфорию, злоупотребление наркотиками), которые, по-видимому, явно зависят от характера неудовлетворительных социальных контактов. Наконец, можно назвать одинокими таких людей, которые опечалены тем, что друзья не оправдывают их ожиданий, даже, невзирая на то, что объективно отношения между ними могут выглядеть вполне адекватными.

Чувство одиночества очень многолико. Оттенки его так неустойчивы, что однозначно оценивать его в категориях «Хорошо - плохо», «Благотворно - пагубно» и т.д. невозможно [34,с.52].

По поводу причин, вызывающих это состояние, мнения расходятся. В течение многих лет психологи и социологи высказывали свои суждения об одиночестве.

Завершая анализ научных работ в области психологии одиночества необходимо констатировать следующее: большинство исследователей в качестве теоретико-методологической основы избирают совокупность имеющихся теорий, гипотез и подходов западных школ. Социально-философскими парадигмами являются разновидности теорий экзистенциальной философии. Также абсолютное большинство диссертантов придерживаются и общепринятой системы взглядов на одиночество, рассматривая его не столько как феномен, сколько как следственное по отношению к социальным процессам временное и преимущественно не позитивное состояние.

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.

Однако, рассматривая одиночество в рамках психопатологии, он далее проводит анализ одиночества в ключе клинической психиатрии: «Было выдвинуто предположение, что, признаки отчуждения присутствуют при каждом психическом и психосоматическом расстройстве. На наш взгляд, это наиболее радикальная точка зрения. Она не встречается в психодинамическом и феноменологическом подходах, рассматривающих проблему одиночества под углом зрения патологии. Одиночество в нашем представлении является коренным, сущностным свойством любого психического нарушения, водоразделом между нормой и патологией в психиатрии» [17, с.95]. М.Литвак, разделяя эту точку

зрения, подчёркивает «чувство одиночества является обязательным симптомом невроза, не всегда осознаваемым, но всегда имеющим тяжелые последствия...», вместе с тем он отмечает «это чувство является неременным свойством личности» [17, с.48].

## **1.2. Этапы возникновения и классификация состояний одиночества**

Рассматривая «одиночество» как явление, личностный феномен, необходимо говорить о том, что он обладает собственной структурой, которая представлена следующими основными звеньями: реакция одиночества - процесс специфического переживания - состояние одиночества.

Реакция одиночества - дискомфортное ощущение являющееся результатом острого неудовлетворения одной из значимых потребностей. Принимая характер временного переживания, формирует специфическое по своему содержанию и психофизиологическим проявлениям состояние [20, с. 104].

### **I. Возникновение одиночества (досознательный период).**

Первая стадия одиночества, или точнее будет говорить, формирования одиночества, потому что на данном этапе это ещё не есть собственно ощущение, переживание и тем более состояние, может иметь различную длительность в зависимости от следующих факторов:

- 1) степени природовой травматизации;
- 2) уровня удовлетворенности первичных базовых потребностей и потребности в эмоциональном принятии, фактически от уровня выраженности депривации.

Одиночество на этой стадии так же может проявляться в виде отдельных (единичных) ощущений острого эмоционального, а в отдельных случаях, и физиологического дискомфорта.

II. Первая вербализация (неполная вербализация). Данный этап является, условно говоря, отправной точкой в собственной динамике одиночества. На этой стадии аффективные реакции находят свое преломление в сознании. Про-

исходит это вследствие естественного созревания психических базисов, под влиянием видоизменяющегося социального контекста. На этой стадии так же возможна актуализация переживания, однако, по сравнению с предыдущей стадией, данная актуализация будет представлять собой процесс нерелексированного переживания преимущественно негативной окраски. В результате, формируется специфический комплекс ощущений, переживаний, который и может быть назван, собственно, состоянием. Будучи встроенным в рамки определенного социального контекста, данный комплекс может приобретать характер устойчивого состояния. По сути своей, хроническое одиночество или правильнее будет говорить хроническое переживание одиночества, представляет собой некий психоэмоциональный фон, формирующийся из повторяющихся с высокой частотой реакций одиночества.

III. Период частичной вербализации сменяется этапом полной вербализации. Эта стадия является наиболее значимой в динамическом развитии одиночества. На этой стадии происходит смыкание аффективного и когнитивного компонента, переживание принимает рефлексивный характер, начинает осознаваться как специфическое. Именно 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. Индивид получает возможность для управления собственным внутренним состоянием, то есть речь идет о том, что он приобретает необходимость в научении регуляции эмоций: умении организовывать негативные следствия переживания одиночества.

Прежде, чем говорить о следующих трех стадиях собственной динамики одиночества, необходимо пояснить: предыдущие стадии рассматривались как характеристика развития нормативного процесса, последующие стадии проявляются при сочетании неблагоприятных макро и микро социальных факторов.

IV. Предкритическая стадия. Является закономерным следствием непрерывного динамического процесса, при следующих условиях:

нарастающее по протяженности переживание одиночества (и сопровождающее его соответствующее ощущение);

нарастающее по качеству переживание (интенсификация одиночества).

Предкритическая стадия проявляется в увеличении внутреннего психического напряжения с одновременным увеличением ощущения психоэмоционального дискомфорта. На соответствующем социальном фоне психоэмоциональное напряжение достигает максимума и разрешается в кризис.

V. Критическая стадия. Определяя кризисную ситуацию, выделяют следующие основные элементы: травмирующие события, усиливающие напряжение и, как следствие, нарушение баланса личности, ставящее человека в уязвимое положение. Развитие одиночества примет характер либо хронического процесса, либо циклического. На основании анализа переживаний по Ф.Васильюку (гедонистическое, реалистическое, ценностное, творческое) применительно к нашему исследованию, можно констатировать факт, что переживание одиночества прямо зависит от степени личностной и социальной зрелости, сформированности основных ценностно-ориентационных постулатов, а также от характерологических черт личности.

Факторами кризиса одиночества являются: конфликт в микросоциуме, совпадающий с ним конфликт с внешней средой, наложение на эту ситуацию острого внутриличностного конфликта. Кризис одиночества представляет собой психоэмоциональное состояние, характеризующееся рядом специфических ощущений - ненужность, брошенность, неприкаянность, тоска [15,с.92].

VI. Посткритическая стадия. Является разрешающей общего кризиса личности. При благоприятном исходе кризиса интенсивность одиночества значительно ниже, чем на предыдущих этапах.

Заканчивая представления феномена одиночества, необходимо остановиться и на его «собственной» типологии. Предлагаемый нами вариант классификации одиночества как личностного феномена соотносится с известной типологией У.Садлера - Т.Джонсона. Садлер и Джонсон выделили элементарный феномен, лежащий в основе всех переживаний, назвав его личностным миром

[16,с.57]. В представлении Садлера - Джонсон данный феномен имеет четыре основных направления, в соответствии с которыми, человек реализует свои возможности:

1. Уникальность судьбы индивида: актуализация внутреннего «Я» во всей его многозначности.

2. Традиции и культура личности (то есть личностные ценности и идеи).

3. Социальное окружение. Реализация социальных ролей.

4. Восприятие других людей.

В соответствии с этими критериями выделяется четыре вида одиночества, в зависимости от того, какая из категорий представляется как фрустрационный комплекс. В нашем понимании одиночества как нормативного, в общем случае, процесса выделение личностного феномена и преломление его сквозь призму институционалий с механизмом фрустрации не связывается, что дает нам право и возможность говорить о большем соответствии предлагаемой нами типологии действительной картине [24, с.117] .

Заслуживает внимания и следующая типология одиночества: одиночество как личностно значимое состояние может быть разделено на экзистенциальное, социальное и психологическое.

Экзистенциальное одиночество можно и должно рассматривать, прежде всего, как социально-философскую категорию. В нем может быть выделен «космический» пласт - связь со всеобщим космосом и одновременно - боязнь затеряться в его бесконечности (ощущение «песчинки» в мировом океане) и «витальный» (жизненный) пласт, в который входит одиночество жизни (осознание абсолютности одиночества конкретного человека), «Каждый из нас по своему в глубине души одинок абсолютно, и страх одиночества - следствие страха прекращения жизни (основанное на страхе смерти)».

Социальное одиночество, являющееся результатом состояния недостаточной социальной организованности, а также следствием разрыва значимых социальных связей, отношений [28, с.117] .



В данном типе может быть выделено две категории процессов и состояний:

1. Ситуации дезадаптации или конфликта. Одиночество, «непонимание» в этой группе будет результатом не умения налаживать общение, социальные контакты, конфликтных ситуаций (например, семейных, интимно-личностных).

2. Ситуации «потери». В эту группу входят все состояния, связанные с неизбежными потерями, разрывом отношений (разлад, развод, смерть близкого), а также длительная (хроническая) разлука (переезд на новое место жительства).

Психологическое одиночество. К этому типу относятся, прежде всего, внутриличностные переживания. Так, сюда может быть отнесено одиночество «непризнания», «непохожести», одиночество как следствие раскола образа «Я».

Особую категорию в данной группе занимает одиночество возрастных периодов. Еще раз необходимо подчеркнуть, что предложенная нами типология может быть и должна соотносится с типологией Садлера-Джонса, которая в конечном итоге послужила точкой отсчета для проведенного нами анализа. Завершая данный раздел настоящего исследования, необходимо дать интерпретацию уже неоднократно употреблявшегося нами термина «комплекс одиночества» [20,с.185].

Комплекс одиночества («КО») - психологическое ощущение, страх перед перспективой остаться одиноким; перед отчужденностью; ощущение «оторванности», «брошенности», «забытости», т. е. невключенности в окружающий социум. Психологически дискомфортное состояние может сопровождаться соответствующими нейрофизиологическими реакциями (вегетососудистые, психо-невротические и другие).

«КО» может являться как следствием пережитой острой единичной реакции одиночества, предшествовать ситуации актуализации одиночества или, в свою очередь являться ее следствием. Комплекс одиночества тесно связан с понятиями изоляция и отчужденность, являясь до известной степени результи-

рующей, связующим звеном между всеми понятиями-аналогами описывающими состояния, в основе которых лежат негативные варианты переживания и проживания одиночества.

Наибольшее значение для формирования «КО» имеют конфликтные ситуации, ситуации социальной и психоэмоциональной напряженности, непросторенность социально-личностных связей, острые психоэмоциональные состояния.

Основываясь на вышеуказанном, негативное переживание и проживание одиночества, а так же сформировавшееся на этой основе состояние одиночества по сути своей представляет закрепившийся в социальном пространстве личности вышеописанный комплекс. Особенностью одиночества в этом случае, будет являться то, что разрыв социальных связей наличествует отнюдь не обязательно, и, более того, сохраненность системы внешних социальных связей может являться фактором, усиливающим остроту психоэмоционального процесса [28, с.243].

### **1.3. Модели социально-психологической помощи личности при преодолении негативного влияния одиночества**

Объективная сторона одиночества - это общественные отношения и факты, принимающие в определенных условиях деформированный характер (аномия, отчуждение, изоляция). Иначе, говоря, объективный аспект одиночества - это те условия, которые «располагают» к одиночеству, создают для него «питательную почву», «благоприятную среду».

Субъективная сторона одиночества - переживание личности, обусловленное деформацией ее связей с различными аспектами действительности, относительно независимое от объективных условий и обладающее как позитивным, так и негативным потенциалом.

Позитивный смысл одиночества [37,с.83] заключается в том, что оно является неотъемлемой частью становления индивидуальности человека и, в це-

лом, процесса социализации. Позитивный потенциал одиночества реализуется в следующих его функциях: функция самопознания; функция становления саморегуляции; функция творчества и самосовершенствования; функция стабилизации психофизического состояния; функция защиты «я» человека от деструктивных внешних воздействий.

Негативный характер одиночества (одиночество как проблема) проявляется следующим образом: одиночество обладает свойством подчинять себе другие психические процессы и состояния; одиночество нарушает внутреннюю целостность личности; одиночество может быть механизмом психологической защиты; одиночество ведет к формированию сверхожиданий и переоценке вклада другого человека в собственное развитие.

Диалектическое понимание связи между негативным и позитивным аспектами одиночества позволяет говорить о том, что при определенных условиях (осознание одиночества, активная позиция по отношению к нему, опыт совладания с трудностями, мотивированность одиночества) негативные проявления одиночества могут приобрести позитивный характер.

Итак, одиночество - это характерное для человека очень важное явление, требующее гораздо более внимательного изучения социальными и медицинскими науками, чем оно изучалось до сих пор [38,с.88].

Примеров систематической и профессиональной помощи в преодолении одиночества немного. Медицинское вмешательство и исследовательская работа сосредотачиваются в основном на специфических межличностных проблемах человека. К тому же одиночество вплетено в канву персональных, специфических особенностей человека и часто понималось как коррелят других психических дисфункций. Таким образом, проблемой одиночества, этого болезненного переживания человеком дефицита его социальных связей, долго пренебрегали. Однако ситуация постепенно начала меняться и на сегодняшний день имеется ряд программ, направленных на преодоление одиночества. Первыми в этом ряду стоят психодинамически ориентированные программы, которые видят возможность преодоления одиночества в интенсивных контактах между клиентом

и терапевтом. Согласно такой точке зрения, одна из задач терапии состоит в том, чтобы клиницист понял значение всего, что сообщает ему клиент, разделив с ним переживания одиночества. При этом он должен внимательно проследить за своим собственным одиночеством. Только при этом условии клиницист может понять всю персональную значимость и символический характер сообщений клиента и на этой основе помочь ему. Психодинамически ориентированные теоретики склонны считать одиночество результатом ранних детских влияний на личностное развитие, поэтому обработка раннего детского опыта имеет существенное значение. Надо признать, что психодинамические подходы не породили большого количества исследований и не дали систематического и детального описания способов лечения одиночества [41,с.16].

В связи с пониманием того, что одиночество результирует из неадекватных социальных навыков, возникает вопрос о том, в какой мере целенаправленный тренинг социальных навыков может способствовать преодолению одиночества. Во многих работах говорится о программах улучшения социальных навыков, а экспериментальные исследования подтверждают их эффективность. В основе этих программ лежат поведенческие теории, которые исходят из того, что существует случайная взаимосвязь между поведением одинокой личности, у которой наблюдается дефицит социальных навыков и реакций на это поведение партнера. В большинстве своем, речь идет о циркулярно возникающем противодействии неадекватному поведению одинокого лица. Заменяя негативно действующие элементы в поведении одинокого человека можно попытаться разорвать этот циркулирующий поток, тем самым, изменив социальное поведение одинокой личности и поднять ее значимость для партнера. Речь идет о программах, ориентированных на обучение.

Подобные тренировочные программы обращаются к бихевиористским методикам типа: моделирование, разыгрывание ролей, самонаблюдение, включая видеометоды и домашние задания. Клиенты обучаются таким навыкам, как вступление в разговор, умение делать и принимать комплименты; они учатся регулировать периоды молчания, подчеркивать привлекательность физических

данных, повышать роль невербальных методов общения, изучать подходы к физической близости. В этих программах четко прослеживаются параллели к созданному в рамках концепции преодоления страха, тренингу уверенности. Упомянутые программы тренингов сообщают об определенных успехах, достигнутых в этих области. Однако эти высказывания базируются не на эмпирических исследованиях, а лишь на кажущейся обоснованности. Когда и при каких условиях тренинги являются действительными, а когда их не следует применять, все это еще недостаточно выяснено. Еще одним ограничением таких программ является аспект инициализации социальных контактов. Существующие программы тренинга социальных навыков больше всего делают акцент на новые отношения. Это необходимый исходный пункт для большинства одиноких людей. Однако большое значение имеют также навыки углубления отношений и умение улаживать проблемы. Уверенность в себе, бесконфликтность и откровенность наиболее важны при решении данной задачи. Необходимо попытаться идентифицировать специфические навыки и исследовать условия их адекватного применения, условия, которые облегчают переход к более близким отношениям.

В основе когнитивных программ лежит убеждение, что психические трудности и связанные с ними аффективные состояния и их продолжительность в основном определены когнитивными процессами. Эффективным способом преодоления этих трудностей является осознание недостатков собственного мышления, вскрытие дисфункциональных мыслей и их модификация. Основная особенность когнитивных программ заключается в том, что пациентов учат распознавать автоматизм мышления и рассматривать такие мысли как гипотезы, требующие проверки, а не как факты. Следует заметить, что существует мало программ когнитивного происхождения, явно направленных на предупреждение одиночества. Чаще всего при помощи когнитивно-бихевиоральной терапии пытаются решить проблему дефицита уверенности в собственных силах при общении, либо ее использовали для тренинга навыков самоутверждения[38,с.82].

Когнитивно-бихевиоральная методика может применяться в рамках решения проблем не только к взрослым, но к детям и подросткам. Обучившись такой методике, люди становятся социально умелыми и уверенными в себе. Однако в любом случае необходимы проверенные на практике исследования по эффективности различных способов медицинского вмешательства. Многообразие факторов, которые приводят к одиночеству, должно соответствовать многообразию стратегий медицинского вмешательства [41,с.12].

Д. Янг также разработал детальную программу терапии одиночества. Программу Д. Янга можно охарактеризовать как когнитивно-бихевиоральную терапию. Одиночество и связанные с ним психические расстройства можно преодолеть, изменяя лежащие в основе чувств и поведенческих коррелятов собственные мысли, представления и интерпретации. Точка зрения человека на его отношения в обществе - вот самая важная детерминанта удовлетворенности человека своими связями и, следовательно, меры испытываемого им чувства одиночества. Д. Янг развил тщательно сформулированный, теоретически обоснованный подход к лечению пациентов, испытывающих одиночество. В контексте этого подхода и в целях терапевтической работы одиночество рассматривалось как развивающийся процесс социальной активности. Это наблюдение нашло свое теоретическое подтверждение в двух основных положениях:

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

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

Работая с хронически одинокими пациентами, Д. Янг выделил несколько стадий в становлении отношений и в преодолении одиночества. Чтобы достичь высших стадий, необходимо уметь управлять предыдущим уровнем. Главные цели на каждой из шести стадий таковы:

1. Преодолеть тревогу и печаль, вызванные одиноким времяпровождением.

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

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

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

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

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

В программе Примакова одинокая жизнь рассматривается в позитивном ключе. Утверждается, что необходимо признать определенные преимущества уединенного проживания и их использовать, тем самым, снижая чрезмерную зависимость от других и защищая себя от гнета одиночества. В противовес традиционным нормативам и доктринальным ожиданиям, что только брак может гарантировать признанное и успешное существование, Примаков выдвинул тезис, что одинокое проживание точно так же, как и брак способно принести человеку удовлетворение и позитивное жизненное восприятие. Подчеркивание автономии индивида, его независимости от других - центральная программная ориентация программы Примакова [42,с.56]. Программа базируется на идеях когнитивно-бихевиоральной терапии и предполагает изменение мыслей эмоций и поведения, взятия их под свой контроль. Дисфункциональные мысли и поведение изменяются таким образом, что утверждают стремление к одинокому проживанию. Существенным положительным моментом программы, является формирование понимания того, что отношение к себе самому может быть таким же ценным, многосторонним и удовлетворительным, как и отношение к другим, и что возможность уединенной жизни дает преодолеть стрессовую зависимость. Э.Бернс также занимался вопросами преодоления одиночества и представил свою программу. Теоретической основой этой программы является

концепция когнитивно-бихевиоральной терапии. Методически программа Бернса похожа на программу Примакова, однако что касается содержания, то она отличается тем, что направлена больше на противоположный полюс, на развитие социальных связей. Анализ программы показывает, что на переднем плане стоит, прежде всего, прагматический аспект. Хотя Бернс пытался на многочисленных примерах из своей практической работы обосновать эффективность своей программы, систематических данных ее эффективности нет [6, с.205].

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

Завершая обзорный анализ когнитивно-теоретических программ Д.Янга, Примакова, Бернса и Вольфа можно констатировать, что они являются как достаточно открытыми для индивидуальных вариаций. При всех различиях общим для них является выделение когнитивной составляющей и индивидуальной ответственности за возникновение и преодоление одиночества.

При профилактике одиночества не следует забывать, что одиночество в силу своей антропологической определенности никогда не устранимо. Профилактическое воздействие, поэтому может заключаться лишь в том, чтобы изменить вызывающие одиночество факторы для:

- снижения частоты наступления одиночества;
- удержания в определенных рамках психической нагрузки при переживании одиночества;



- устранения превращения временного одиночества в хроническое;
- дифференцированного подхода в общении, в случае наступления одиночества.

Профилактические меры могут быть направлены как на специфические, так и на общие признаки одиночества [6, с.79]. В последнем случае речь идет о мерах, которые могут, в общем, улучшить психическое здоровье и тем самым снизить наступление одиночества. Соответственно многофункциональной детерминации одиночества возможны профилактические меры на следующих уровнях: групповом, интерактивном, структурном.

Предложенные модели могут помочь пониманию многих важных разрушающих личность явлений, связанных с одиночеством. Это понимание служит источником терапевтической помощи и идеей для социологического анализа современного общества и социального планирования [24, с.52].

### **Выводы по первой главе**

Итак, в первой главе мы рассмотрели теоретико-методологические основы исследования феномена одиночества. Значимой для формирования теоретико-методологической базы исследования явилась совокупность представлений об одиночестве в рамках западной и отечественной экзистенциальной философии (М. Бубер, Г. Маркузе, Уильям А. Садлер, Томас Б. Джонс, Н.Е. Покровский и др.) и психологии (А.Н. Леонтьев, И.С. Кон, А.В. Мудрик, О.Б. Долгинова, С.Г. Трубникова и др.), исследования в области психологии переживания (Ф.Е. Василюк).

Большинство российских авторов, изучавших одиночество как категорию (в философском, социологическом, психологическом аспектах), основывается на 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, негативное состояние; в-третьих, одиночество коррелирует по определенным параметрам с отчужденностью, изоляцией и уединением.

Одиноким человек - это эмоционально отчужденный субъект общения, имеющий относительно измененные структуры ценностей и социальных потребностей. Типичными паттернами социального поведения одинокого человека являются осторожность при установлении социальных контактов, тенденция к общению с небольшим количеством людей, избегание ответственности за принятие решения в той или иной межличностной ситуации. Переживание одиночества проявляется в совокупности социально-психологических факторов.

Объективная сторона одиночества - это общественные отношения и факты, принимающие в определенных условиях деформированный характер (аномия, отчуждение, изоляция). Иначе, говоря, объективный аспект одиночества - это те условия, которые «располагают» к одиночеству, создают для него «питательную почву», «благоприятную среду».

Субъективная сторона одиночества - переживание личности, обусловленное деформацией ее связей с различными аспектами действительности, относительно независимое от объективных условий и обладающее как позитивным, так и негативным потенциалом.

Примеров систематической и профессиональной помощи в преодолении одиночества немного. Медицинское вмешательство и исследовательская работа сосредотачиваются в основном на специфических межличностных проблемах человека. Однако ситуация постепенно начала меняться и на сегодняшний день имеется ряд программ, направленных на преодоление одиночества. Первыми в этом ряду стоят психодинамически ориентированные программы, которые видят возможность преодоления одиночества в интенсивных контактах между клиентом и терапевтом. Согласно такой точке зрения, одна из задач терапии состоит в том, чтобы клиницист понял значение всего, что сообщает ему клиент, разделив с ним переживания одиночества. Психодинамически ориентированные теоретики склонны считать одиночество результатом ранних детских

влияний на личностное развитие, поэтому обработка раннего детского опыта имеет существенное значение.

Программы, ориентированные на обучение обращаются к бихевиористским методикам типа: моделирование, разыгрывание ролей, самонаблюдение, включая видеометоды и домашние задания. Существующие программы тренинга социальных навыков больше всего делают акцент на новые отношения.

В основе когнитивных программ лежит убеждение, что психические трудности и связанные с ними аффективные состояния и их продолжительность в основном определены когнитивными процессами. Эффективным способом преодоления этих трудностей является осознание недостатков собственного мышления, вскрытие дисфункциональных мыслей и их модификация.

Когнитивно-бихевиоральная методика пытается решить проблему дефицита уверенности в собственных силах при общении, либо ее использовали для тренинга навыков самоутверждения, может применяться в рамках решения проблем не только к взрослым, но к детям и подросткам.

Завершая обзорный анализ коррекционных программ и методов помощи при остром одиночестве, можно констатировать, что они являются достаточно открытыми для индивидуальных вариаций. При всех различиях общим для них является выделение когнитивной составляющей и индивидуальной ответственности за возникновение и преодоление одиночества.

## **ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ОДИНОЧЕСТВА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ**

### **2.1. Этапы, методы и содержание практического исследования**

В исследовании приняли участие студенты ПВГУС г. Тольятти. Выборочная совокупность составила 35 человек. Средний возраст - 23-27 лет. В качестве методов исследования были использованы методы: психодиагностические, математико-статистические и интерпретационные.

Исследование проводилось в несколько этапов:

- 1) Ознакомительный этап;
- 2) Подбор психодиагностических методик, соответствующих целям и задачам работы;
- 3) Формирование первичной выборки и беседа с испытуемыми;
- 4) Проведение психодиагностических методик;
- 5) Обработка и анализ результатов.

На первом этапе нашей опытно-экспериментальной работы нами проведен ряд бесед-интервью, для получения первичного представления об образе одиночества в представлении человека, предложено в свободной форме описать собственное содержательное и ассоциативное значение термина «одиночества», описать спектр ощущений, то есть провести самоанализ состояния - переживания.

По результатам анализа полученной информации - одиночество в большинстве случаев (60 % респондентов) воспринимается как «тяжелое психическое состояние, обычно сопровождающееся плохим настроением и тягостными переживаниями», 37% респондентов связывают переживание одиночества с категорией «уединение», возможностью рефлексии, необходимостью для творчества, 3% респондентов затруднились ответить на поставленные вопросы. Диаграмма 1.

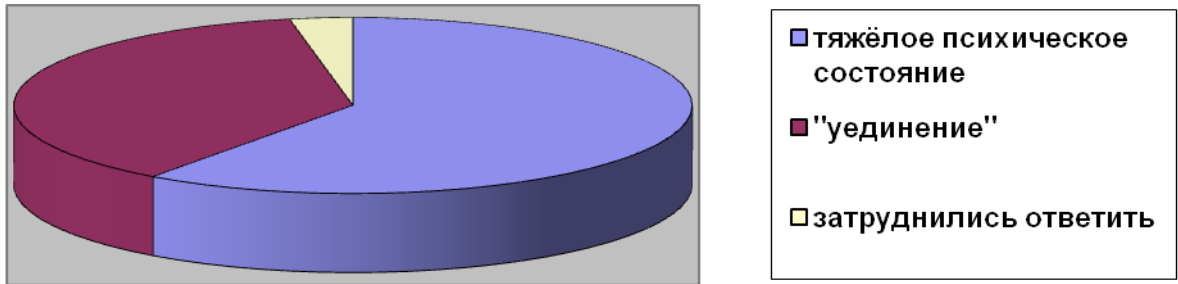


Диаграмма 1.

Согласно полученным данным, одиночество признают, как в достаточной степени стабильное переживание 37 % опрошенных, из них - 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 (диаграмма 2).

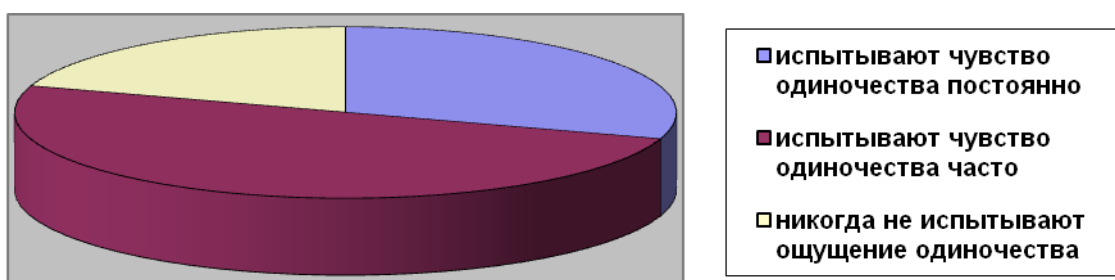


Диаграмма 2.

Около 40% опрошенных отмечают, что одиночество для них - нормальное состояние, 28% одиночество нормой не считают, 32% с ответом на данный вопрос затрудняются - диаграмма 3.

По нашим данным 52% респондентов находят состояние одиночества нужным, а 13% - необходимым, около 35% - нужным данное состояние не считают, из них 11% рассматривают его как повод для беспокойства - диаграмма 4.

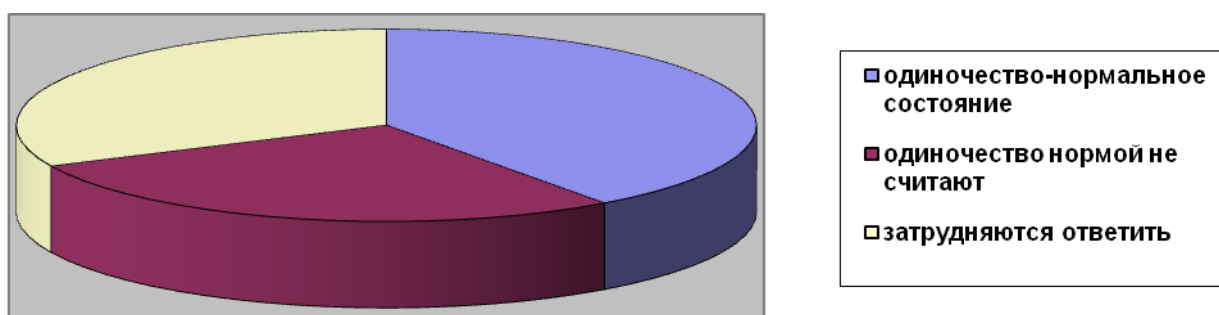


Диаграмма 3.

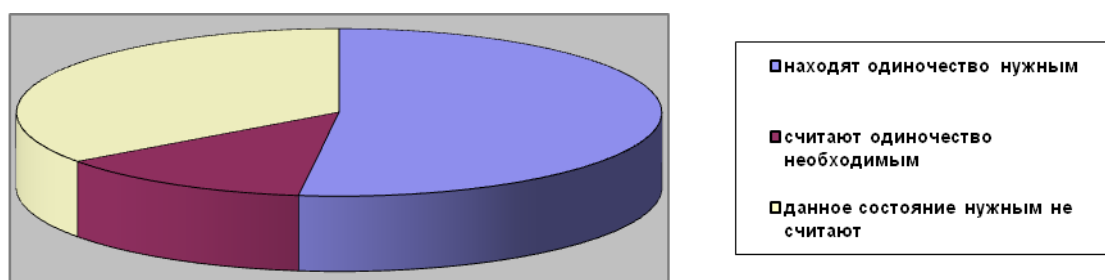


Диаграмма 4.

На следующем этапе работы исследуем факторы, сопутствующие переживанию одиночества. Это факторы взаимосвязи одиночества с индивидуально-психологическими характеристиками личности.

С этой целью была разработана и проведена анкета-исследование причин возникновения состояния одиночества, обстоятельств, сопровождающих его течение, приводящих к возможному изменению его глубины, способствующих выходу из него и преодолению общей депрессивности. (Приложение 1).

Результаты анкетирования представим в виде таблиц и диаграмм.

**Таблица 1.**

**Распределение респондентов, испытывавших состояние одиночества  
в зависимости от частоты пребывания в названном состоянии**

Определение частоты	Юноши	Девушки
В е с ь м а ч а с т о	0	37 %
И з р е д к а	88 %	63 %
К р а й н е р е д к о	12 %	0

**Таблица 2.**

**Распределение респондентов, испытывавших состояние одиночества  
в зависимости от временной длительности названного состояния**

Временной период	Юноши	Девушки
Несколько часов	25 %	38 %
Несколько дней	13 %	38 %
От 1 месяца до полугода	25 %	0
От полугода до года	0	0
От года до 2-х лет	0	0
Более 2-х лет	0	13 %
Затруднились ответить	13 %	13 %

**Таблица 3.**

**Распределение респондентов, испытывавших состояние одиночества в зависимости от факта прибегания к помощи психолога (психотерапевта, психиатра)**

Характер ответа	Юноши	Девушки
Положительный	0	38 %
Отрицательный	100 %	62 %

**Таблица 4.**

**Распределение респондентов, испытывавших состояние одиночества в зависимости от факта прохождения курса лечения с использованием антидепрессантов**

Характер ответа	Юноши	Девушки
Положительный	0	25 %
Отрицательный	100 %	75 %

**Таблица 5.**

**Распределение респондентов, испытывавших состояние одиночества в зависимости от факта восприятия одиночества, как «естественной потребности души»**

Характер ответа	Юноши	Девушки
Утвердительный	50 %	50 %
Сомневающийся	0	38 %
Отрицательный	50 %	12 %

**Таблица 6.**



**Распределение респондентов, испытывавших состояние одиночества  
в зависимости от степени нуждаемости в человеческом общении**

Характер ответа	Юноши	Девушки
Утвердительный	38 %	63 %
Сомневающийся	50 %	12 %
Отрицательный	12 %	25 %

**Таблица 7.**

**Распределение респондентов, испытывавших состояние одиночества  
в зависимости от частоты страдания соматическими заболеваниями**

Определение частоты	Юноши	Девушки
В е с ь м а ч а с т о	0	0
И з р е д к а	50 %	38 %
К р а й н е р е д к о	50 %	62 %

**Таблица 8.**

**Распределение респондентов, испытывавших состояние одиночества  
в зависимости от частоты страдания психосоматическими заболеваниями**

Определение частоты	Юноши	Девушки
В е с ь м а ч а с т о	0	0
И з р е д к а	13 %	38 %
К р а й н е р е д к о	87 %	

Диаграммы по результатам анкетирования наглядно показывают общее распределение респондентов по вопросу переживания состояния одиночества - диаграмма 5,6.



Диаграмма 5.

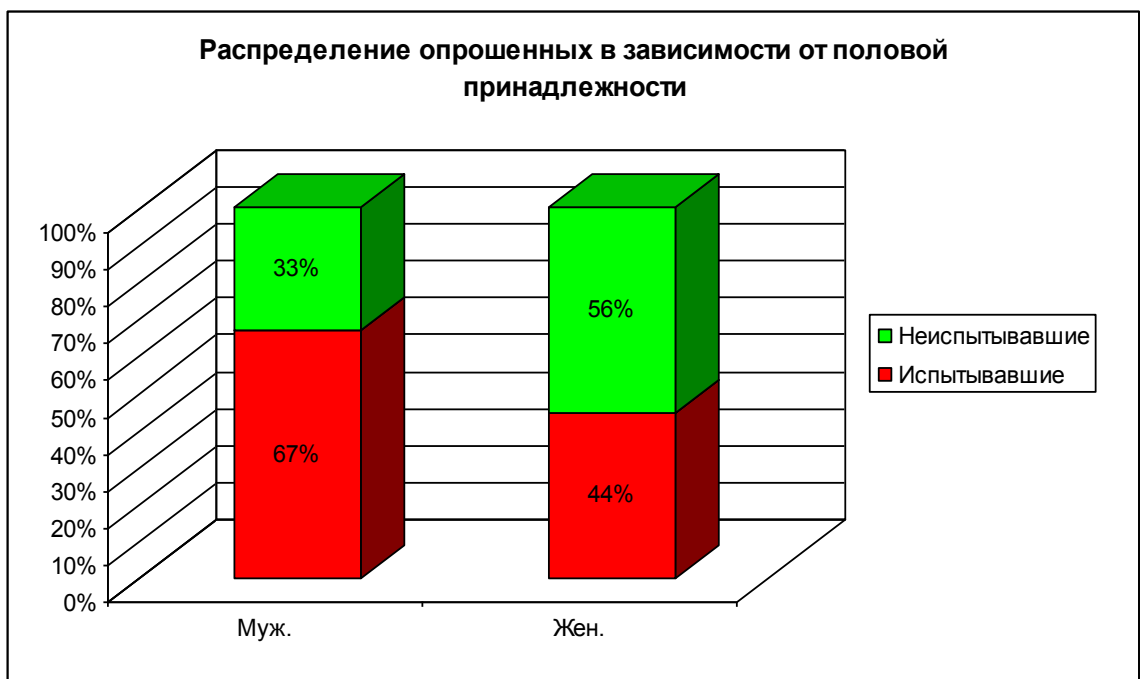


Диаграмма 6.

У всех молодых людей, испытавших одиночество, были тщетные попытки бежать от этого состояния, которые, как и следовало ожидать, окончились крахом. Лишь теперь понятно, что бежать от него - то же самое, что бежать от самой себя. Только «в тишине собственной души» человек осознает глубокий

смысл своего личного бытия. При этом умиротворенное уединение в высшей степени приятно, если только, как это бывает у психически неустойчивых личностей, оно не превращается в мучительную тоску.

Если говорить о половых различиях, то одиночество по-разному переживается юношами и девушками. Прежде укажем, что девушки более сопереживательны, эмоционально чувствительны и восприимчивы. Оценивая человеческие качества, они в первую очередь выделяют черты, проявляющиеся в отношении к другим людям, тогда как юноши - деловые. На несчастья, постигшие близких людей, и юноши, и девушки реагируют в одинаковой степени остро, но неприятные события в жизни окружающих чаще замечают девушки, переживая впоследствии о них. Последние значительно чаще юношей жалуются на одиночество и испытывают состояние депрессии. Подчеркнем, что в женских описаниях явно преобладают мотивы неудовлетворенности собой, некоторой нерешительности, отсутствия поддержки со стороны представителей сильного пола.

Обращая внимание на индивидуальные различия, отразим, что более терпимы к переживаемому одиночеству интроверты, принимающие его как естественную потребность души, как нечто неизбежное, даже ждущие его порой, как уникальную ситуацию, дающую возможность остановиться и переосмыслить прежние отношения. В противоположность им экстраверты в большей мере страдают от одиночества. Последние некоторым образом зависимы от людей, поскольку те составляют неотъемлемую часть их мира. Немаловажно, с нашей точки зрения, упомянуть, что в психологической практике имеют место интересные по своим результатам случаи терапевтической работы с яркими представителями обоих типов личности на предмет изменения их отношения к окружающим, себе самим, своим состояниям, в частности, работы с состоянием одиночества. Не вдаваясь в подробности изложения упомянутых результатов, процитируем весьма емкое по своему смыслу заключение о том, что «потерять себя, быть пустым или, наоборот, наполненным, но не своим, чужим содержанием - вот психологический смысл одиночества... быть собой, не пре-

тендовать на большее, ... на чужое - вот основное средство профилактики и терапии одиночества». Представляется, что решение о необходимости изменения некоторых природных черт, присущих интроверту или, напротив, экстраверту, не должно приниматься спешно. Следует задуматься над тем, есть ли смысл их менять, какова плата за «подмену», ценна ли искусственно приобретенная черта.

Насколько, порой, изысканны и разнообразны человеческие потребности, насколько иногда велика их сила. Их масштабность и потенциальная возможность удовлетворения напрямую связаны, как показывает практика, с всесторонне анализируемым нами состоянием одиночества, то есть, чем больше потребностей у человека, тем более вероятно, что его постигнет одиночество. Правдоподобна и еще одна тенденция: одиночество проявляется ярче обычного, если ранее полноценно удовлетворявшиеся потребности удовлетворяться в силу каких-то субъективных или объективных причин перестали. И чем сильнее эти неудовлетворенные потребности, тем сильнее одиночество.

Наше «Я» для каждого - определенная часть окружающего физического пространства: живая и неживая природа, культура, которой мы живем, дела, которым себя посвящаем. Перечисленные аспекты совокупно образует наш «жизненный мир». Теряя любую его часть, человек теряет частичку себя самого, частичку своей так оберегаемой целостности. Одиночество же - есть потеря любой привычности, утрата любой значимости в мире. Потеря, утрата - это еще и смерть, в которой умирание происходит постепенно. Ведь «есть только одно непреходящее несчастье - потеря того, чем владел. Время, смягчающее все остальные горести, лишь обостряет эту: мы до самой смерти ежеминутно чувствуем, как недостает нам того, что мы утратили». Люди, сознавая это или не сознавая, боятся одиночества потому, что оно равносильно смерти нашего «Я» при жизни.

Наблюдаются обстоятельства и обратного свойства. Уровень заболеваемости и смертности выше у одиноких, вдовцов и разведенных. Такие показатели могут быть результатом снижения уровня эндорфинов, то есть, естествен-

ных иммунизаторов организма. С другой стороны, более высокие показатели заболеваемости и смертности могут быть вызваны и абсолютно нелогичными ожиданиями членов этих групп, основанными на том, что они воспринимают себя недостойными счастья, а заслуживающими лишь одиночества.

Каким же образом следует противостоять одиночеству? Последнее, как известно, провоцирует широкий спектр реакций. Продуктивные пути «борьбы» с одиночеством во многом индивидуальны. Однако попытаемся выделить некоторые наиболее общие из них. Во-первых, необходимо постараться ослабить иррациональные представления, которые имеют тенденцию накапливаться относительно катастрофы, несправедливости и самообесценивающих аспектов жизни в одиночку. Во-вторых, следует присвоить личную мотивацию одиночеству: вместо того, чтобы мучиться им, его можно рассеять. В-третьих, стоит перестать надеяться только на себя и не отказываться от помощи и поддержки, обеспечиваемых совместными усилиями других людей. А в-четвертых, нужно не прекращая работать, веря в то, что одиночество, вероятно, не будет длиться вечно.

## **2.2. Результаты и анализ полученных данных**

Следующим этапом эмпирического исследования субъективного переживания одиночества в период молодости стало исследование взаимосвязи между структурными особенностями темперамента и уровнем тревожности, сопутствующей переживанию одиночества.

Для диагностики психологических особенностей испытуемых нами были выбраны две методики, такие как: «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина» (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин), позволяющая определить уровень тревожности в данный момент (ситуативная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека) и «Опросник выявления структуры темперамента В.М. Русалова» (В.М. Русалов, 1990), ис-

пользующийся для диагностики свойств «предметно-деятельностного» и «коммуникативного» аспектов темперамента.

Методика «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина» состоит из двух бланков: первый направлен на определение показателей ситуативной тревожности, а второй - на измерение уровня личностной тревожности. Испытуемым необходимо внимательно прочитать каждое из предложенных в бланке предложений и выбрать цифру в соответствующей графе в зависимости от того, как они чувствуют себя в данный момент (для определения ситуативной тревожности) и как они чувствуют себя обычно (для определения личностной тревожности). При подсчете результатов учитывается общий итоговый показатель по каждой из шкал, при этом, чем выше показатель - тем выше уровень тревожности у респондента.

При интерпретации используются следующие ориентировочные оценки тревожности:

до 30 баллов - низкая;

31-44 балла - умеренная;

45 и более баллов - высокая.

«Опросник выявления структуры темперамента В.М. Русалова» в детско-подростковой вариации Д-ОСТ, включает в себя 9 шкал, 8 из которых содержат по 12 вопросов, а 9 шкала (социальной желательности ответов) - 9 вопросов. Вопросы направлены на выяснение обычного для испытуемого способа поведения. Для подсчета баллов по каждой из шкал используются ключи. Каждое совпадение ответа с ключом оценивается в 1 балл, после чего ответы суммируются по данной шкале. Результаты испытуемых, которые получили высокий балл (7 и более) по шкале «К» (контрольные вопросы на социальную желательность), не подлежат рассмотрению.

Данная методика содержит следующие шкалы:

1 шкала: эргичность - включает в себя вопросы о степени потребности в освоении предметного мира, а также стремлении к умственному и физическому труду;

2 шкала: социальная эргичность - содержит вопросы об уровне потребности в социальных контактах и стремлении человека к лидерству;

3 шкала: пластичность - содержит вопросы о степени легкости или трудности переключения с одного вида деятельности на другой, быстроту перехода с одних способов мышления на другие;

4 шкала: социальная пластичность - включает вопросы, выясняющие степень легкости или трудности переключения в общении с одного человека на другого, склонности к разнообразию коммуникативных программ;

5 шкала: темп - содержит вопросы о скорости моторно-двигательных актов при выполнении предметной деятельности;

6 шкала: социальный темп - включает вопросы, которые направлены на выявление скоростных характеристик речедвигательных актов в процессе общения;

7 шкала: эмоциональность - содержит вопросы, оценивающие эмоциональность, чувствительность и чувствительность к неудачам в работе;

8 шкала: социальная эмоциональность - содержит вопросы, касающиеся эмоциональной чувствительности в коммуникативной сфере;

9 шкала: «К» - контрольная шкала, включающая вопросы на откровенность и искренность высказываний.

При подсчете результатов, то или иное свойство темперамента считается ярко выраженным, если испытуемый получил по нему 9 и более баллов, и слабо выраженным - если по нему получено 4 и менее баллов. При суммарном количестве баллов от 5 до 8 данное свойство темперамента считается среднеразвитым.

Вывод о преобладающем типе темперамента делается на основе сравнения показателей, полученных по разным свойствам темперамента с приведенными ниже типичными сочетаниями этих свойств, соответствующих разным типам темперамента.

Сангвиник - среднеразвитые показатели по всем свойствам темперамента.

Флегматик - низкие показатели по всем свойствам темперамента.

Холерик - высокие показатели по энергичности, эмоциональности и темпу при средних или высоких показателях пластичности.

Меланхолик - низкие показатели по энергичности, пластичности, темпу при средних или высоких показателях эмоциональности.

К «чистому» типу темперамента человек относится только при полном совпадении степени развитости его показателей с теми, которые относятся к описанным типам. Во всех остальных случаях считается, что человеку присущ смешанный тип темперамента.

Анализ полученных данных по методике «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина» выявил следующие результаты (Рис. 2).

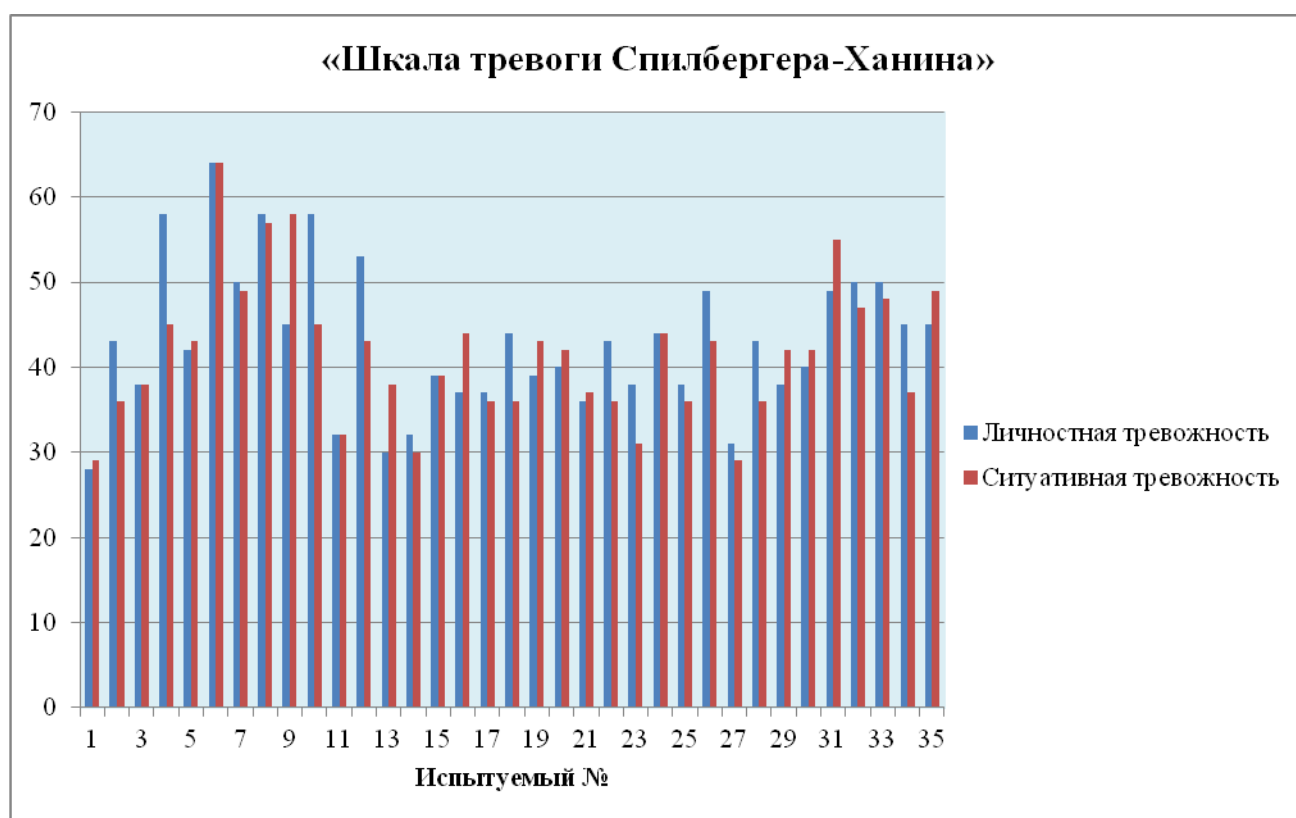


Рис. 2. Гистограмма результатов по методике «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина».

Мы можем наблюдать, что личностная тревожность находится на низком уровне у 2 испытуемых, умеренной она является у 21 испытуемого, и высокой у 12 опрошенных. Ситуативная тревожность находится в пределах нормы у 21 испытуемого, на низком уровне у 3, и на высоком у 11 человек.



Результаты исследования по методике «Опросник выявления структуры темперамента В.М. Русалова» вы можете видеть ниже (Рис. 3).

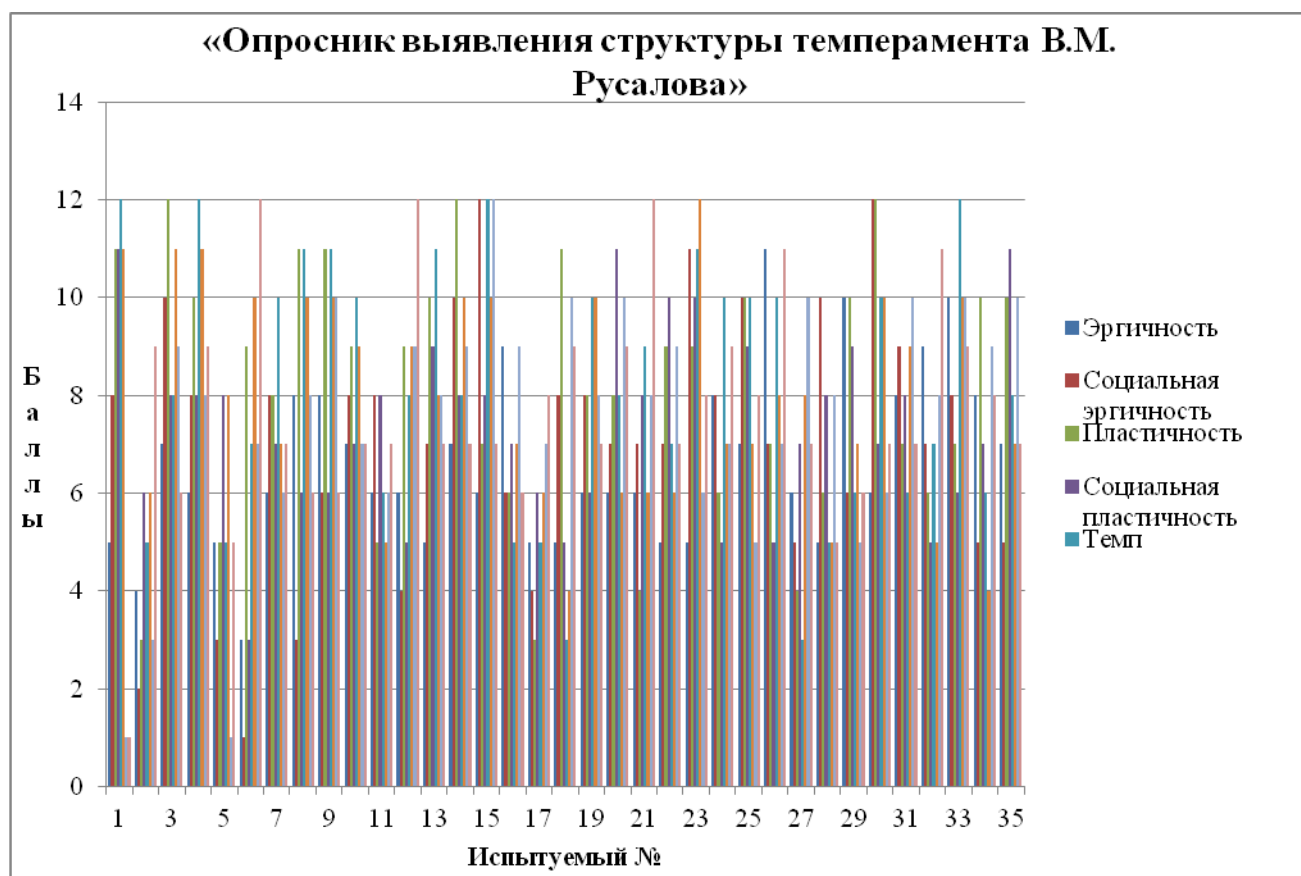


Рис. 3. Гистограмма результатов по методике «Опросник выявления структуры темперамента В.М. Русалова».

Исходя из полученных данных, распределение признаков по шкалам происходит у испытуемых следующим образом:

- эргичность среднеразвита у 28 испытуемых, слабо выражена у 2, и ярко выражена у 5;
- социальная эргичность среднеразвита у 21 испытуемого, слабо выражена у 4, и ярко выражена у 8;
- пластичность среднеразвита у 13 испытуемых, слабо выражена у 4, и ярко выражена у 18;
- социальная пластичность среднеразвита у 26 испытуемых, слабо выражена у 1, и ярко выражена у 8;

- темп среднеразвит у 17 испытуемых, слабо выражен у 2, и ярко выражен у 16;

- социальный темп среднеразвит у 18 испытуемых, слабо выражен у 2, и ярко выражен у 15;

- эмоциональность среднеразвита у 18 испытуемых, слабо выражена у 3, и ярко выражена у 14;

- социальная эмоциональность среднеразвита у 23 испытуемых, слабо выражена у 1, и ярко выражена у 11.

После применения одновыборочного критерия проверки нормальности распределения Колмогорова-Смирнова, был определен уровень статистической значимости  $p \geq 0,05$ , указывающий на ненормальность распределения признака в выборочной совокупности.

Для проверки гипотезы о существовании связи между высоким показателем по шкале эмоциональности и пластичности, и повышенной тревожностью применялся метод коэффициента ранговой корреляции  $r_s$  Спирмена.

Далее, для подтверждения гипотезы о взаимозависимости показателей по шкалам эмоциональности и пластичности с уровнем ситуативной тревожности, также проводим расчет.

В таблице № 9 произведены вычисления для определения корреляции между показателями по шкале эмоциональности и ситуативной тревожности.

**Таблица 9.**

**Корреляция между показателями по шкале эмоциональности и ситуативной тревожности**

Испытуемый №	Ситуативная тревожность	Эмоциональность	$d_1$	$d_2$	$(d_1-d_2)^2$
1	29	1	1.5	1.5	0
2	36	3	8.5	3	30.25
3	38	9	14.5	24.5	100
4	45	8	26.5	18	72.25
5	43	1	21.5	1.5	400

6	64	7	35	12	529
7	49	6	30.5	7.5	529
8	57	8	33	18	225
9	58	10	34	31	9
10	45	7	26.5	12	210.25
11	32	6	5	7.5	6.25
12	43	9	21.5	24.5	9
13	38	8	14.5	18	12.25
14	30	9	3	24.5	462.25
15	39	12	16	35	361
16	44	9	24.5	24.5	0
17	36	7	8.5	12	12.25
18	36	10	8.5	31	506.25
19	43	8	21.5	18	12.25
20	42	10	18	31	169
21	37	8	12.5	18	30.25
22	36	9	8.5	24.5	256
23	31	6	4	7.5	12.25
24	44	7	24.5	12	156.25
25	36	5	8.5	4.5	16
26	43	7	21.5	12	90.25
27	29	10	1.5	31	870.25
28	36	8	8.5	18	90.25
29	42	5	18	4.5	182.25
30	42	6	18	7.5	110.25
31	55	10	32	31	1
32	47	8	28	18	100
33	48	10	29	31	4
34	37	9	12.5	24.5	144

35	49	10	30.5	31	0.25
Сумма					5718.5

Нами были сформулированы гипотезы:

- $H_0$ : корреляция между показателями по шкале эмоциональности и ситуативной тревожности у молодых людей не отличается от нуля.
- $H_1$ : корреляция между показателями по шкале эмоциональности и ситуативной тревожности у молодых людей статистически отличается от нуля.

После проведения всех необходимых расчетов, был подведен итог: принимаем гипотезу  $H_0$ , т.к.  $r_{эмп} = 0,199$  при  $p \leq 0,05$ , следовательно корреляция между высоким показателем по шкале эмоциональности и ситуативной тревожности у молодых людей не отличается от нуля.

Вывод: высокий показатель по шкале эмоциональности влияет на уровень ситуативной тревожности.

В таблице №10 отражены результаты вычисления для определения корреляции между показателями по шкале пластичности и ситуативной тревожности.

**Таблица 10.**

**Корреляция между показателями по шкале пластичности и ситуативной тревожности**

Испытуемый №	Ситуативная тревожность	Пластичность	$d_1$	$d_2$	$(d_1 d_2)^2$
1	29	11	1.5	30.5	841
2	36	3	8.5	1.5	49
3	38	12	14.5	34	380.25
4	45	10	26.5	25.5	1
5	43	5	21.5	5.5	256
6	64	9	35	20	225
7	49	8	30.5	16	210.25

8	57	11	33	30.5	6.25
9	58	11	34	30.5	12.25
10	45	9	26.5	20	42.25
11	32	5	5	5.5	0.25
12	43	9	21.5	20	2.25
13	38	10	14.5	25.5	121
14	30	12	3	34	961
15	39	7	16	12.5	12.25
16	44	6	24.5	8.5	256
17	36	3	8.5	1.5	49
18	36	11	8.5	30.5	484
19	43	8	21.5	16	30.25
20	42	8	18	16	4
21	37	4	12.5	3.5	81
22	36	9	8.5	20	132.25
23	31	9	4	20	256
24	44	6	24.5	8.5	256
25	36	10	8.5	25.5	289
26	43	7	21.5	12.5	81
27	29	4	1.5	3.5	4
28	36	6	8.5	8.5	0
29	42	10	18	25.5	56.25
30	42	12	18	34	256
31	55	7	32	12.5	380.25
32	47	6	28	8.5	380.25
33	48	7	29	12.5	272.25
34	37	10	12.5	25.5	169
35	49	10	30.5	25.5	25
Сумма					6581.5

Нами были сформулированы гипотезы:

-  $H_0$ : корреляция между показателями по шкале пластичности и ситуативной тревожности у молодых людей не отличается от нуля.

-  $H_1$ : корреляция между показателями по шкале пластичности и ситуативной тревожности у молодых людей статистически отличается от нуля.

Произведя все необходимые расчеты, был подведен итог: принимаем гипотезу  $H_0$ , т.к.  $r_{эмп} = 0,078$  при  $p \leq 0,05$ , следовательно корреляция между высоким показателем по шкале пластичности и ситуативной тревожности у молодых людей не отличается от нуля, из чего следует, что высокий показатель по шкале пластичности влияет на уровень ситуативной тревожности.

Итак, выдвинутая нами гипотеза о взаимозависимости показателей по шкалам эмоциональности и пластичности с уровнем ситуативной тревожности полностью подтвердилась.

Вывод: такие структурные особенности темперамента, как эмоциональность и пластичность, влияют на уровень ситуативной тревожности юношей и девушек, переживающих состояние одиночества, что полностью подтверждает все выдвинутые нами гипотезы.

Проанализировав полученные в исследовании данные, можно сформулировать следующие рекомендации, которые могут быть применены в процессе психолого-педагогического сопровождения молодых людей, субъективно переживающих одиночество.

### **2.3. Социально-психологическая поддержка при преодолении негативного влияния одиночества**

В ходе опытно-экспериментального исследования применялся социально-психологический тренинг, цель которого - снижение субъективного уровня одиночества и уровня тревожности. Мы предполагаем, что эти показатели будут значимо отличаться до и после тренинга. Между исследуемыми факторами (уровнем одиночества и тревожности) существует значимая взаимосвязь. А именно понижение уровня одиночества, способствует понижению уровней тревожности и наоборот.

Объектом нашего исследования стали две группы: экспериментальная и контрольная. Экспериментальную группу составляли участники тренинга. Контрольную группу набирали эквивалентной экспериментальной по возрастным показателям, полу и социальному статусу.

Экспериментальная группа- люди, посетившие социально-психологический тренинг.

**Таблица 11.**

**Сводная таблица результатов эксперимента в экспериментальной группе**

Исследуемые факторы	До тренинга	После тренинга
Реактивная тревожность	16.4	9.8
Личностная тревожность	43.4	33
Одиночество	18.6	10

Сводная таблица по результатам тренинга в экспериментальной и контрольной группах

**Таблица 12.**

Исследуемые факторы	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Реактивная тревожность	9.8	30.3
Личностная тревожность	33	48.9
Одиночество	10	17.2

Таким образом, сравнительный анализ результатов в экспериментальной группе выявил значимые различия по всем исследуемым факторам (реактивная тревожность, личностная тревожность и уровень одиночества). В результате воздействия СПТ исследуемые параметры существенно понижаются. Динамика уровня одиночества происходит плавно, и ярко не проявляется в течение тренинга.

Личностная тревожность начинает снижаться с самого начала тренинга, а уже к середине значительно изменяется. Вторая половина тренинга заметного влияния на данную переменную не оказывает.

И, наконец, реактивная тревожность в первой половине тренинга существенно не изменилась, во второй половине значительно снизилась, а с начала до окончания тренинга происходит явная модификация. Это объясняется особой атмосферой тренинга, так как это ситуативная переменная. Как показали результаты нашего исследования, социально-психологический тренинг по коррекции состояния одиночества достаточно эффективный способ психологической коррекции уровня одиночества и тревожности.

## **Выводы по второй главе**



Одиноким человек - это эмоционально отчужденный субъект общения, имеющий относительно измененные структуры ценностей и социальных потребностей. Типичными паттернами социального поведения одинокого человека являются осторожность при установлении социальных контактов, тенденция к общению с небольшим количеством людей, избегание ответственности за принятие решения в той или иной межличностной ситуации. Переживание одиночества проявляется в совокупности социально-психологических факторов.

Признаны конструктивными стратегиями поведения одинокого человека - стремление к творчеству и самоактуализации. В этом заключена позитивная динамика переживания. Стратегии требуют психологических ресурсов: мотивацию к изменениям, повышение рефлексии, ответственности, активности, развитие креативности и социально-психологической компетентности.

Продуктивные пути «борьбы» с одиночеством во многом индивидуальны. Выделим некоторые из них. Во-первых, необходимо постараться ослабить иррациональные представления о жизни в одиночку. Во-вторых, следует присвоить личную мотивацию одиночеству. В-третьих, стоит перестать надеяться только на себя и не отказываться от помощи и поддержки людей. А в-четвертых, нужно не прекращая работать, веря в то, что одиночество не будет длиться вечно. «Потерять себя, быть пустым или, наоборот, наполненным, но не своим, чужим содержанием - вот психологический смысл одиночества... быть собой, не претендовать на большее, ... на чужое - вот основное средство профилактики и терапии одиночества».

В ходе опытно-экспериментального исследования применялся социально-психологический тренинг, цель которого - снижение субъективного уровня одиночества и уровня тревожности. Мы предполагали, что эти показатели будут значимо отличаться до и после тренинга. Между исследуемыми факторами (уровнем одиночества и тревожности) существует значимая взаимосвязь. А именно понижение уровня одиночества, способствует понижению уровней тревожности и наоборот.

Объектом нашего исследования стали две группы: экспериментальная и контрольная. Экспериментальную группу составляли участники тренинга. Контрольную группу набирали эквивалентной экспериментальной по возрастным показателям, полу и социальному статусу.

Экспериментальная группа - люди, посетившие психологический тренинг. В соответствующие временные интервалы контрольная группа подвергалась такому же тестированию, как и экспериментальная группа.

Как показали результаты нашего исследования, социально-психологический тренинг по коррекции состояния одиночества достаточно эффективный способ психологической коррекции

В завершении опытно-экспериментальной работы, отмечено снижение значимости переживания одиночества и тревожности у испытуемых. Эта положительная динамика связана с благоприятным эмоциональным фоном и созданием условий осознанного принятия и понимания одиночества.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Одной из серьезнейших проблем человечества является проблема одиночества, когда взаимоотношения почему-то не складываются, не порождая ни любви, ни дружбы, ни вражды, оставляя людей равнодушными, друг к другу. Одиночество принадлежит к числу тех понятий, реальный жизненный смысл которых отчетливо представляется даже обыденному сознанию, однако, подобная ясность обманчива, она скрывает сложное, противоречивое содержание, иногда ускользающее от рационального анализа.

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

Одиночество является одной из основных экзистенциальных проблем человека [20,с.48]. На сущностном уровне социализация является попыткой вернуть человека в лоно общности с другими. Эта попытка формирует личность, которая воспринимает затем эту общность как естественное состояние. Одной из основных характеристик одиночества является тревожность. Одиночество и тревожность поддерживают друг друга в круге негативных мыслей, переживаний, отношений и часто деструктивного поведения.

Одиночество - это переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определенную форму самосознания, и показывающее раскол основной реальной сети отношений и связей внутреннего мира личности. Одинокий человек - это эмоционально отчужденный субъект общения, имеющий относительно измененные структуры ценностей и социальных потребностей. Ломая временные характеристики и делая будущее еще более неопределенным, чем обычно, одиночество порождает тревогу.

Типичными паттернами социального поведения одинокого человека являются осторожность при установлении социальных контактов, тенденция к общению с небольшим количеством людей, избегание ответственности за принятие решения в той или иной межличностной ситуации.

Если говорить о половых различиях, то одиночество по-разному переживается мужчинами и женщинами. Прежде укажем, что женщины более сопереживательны, эмоционально чувствительны и восприимчивы. Оценивая человеческие качества, они в первую очередь выделяют черты, проявляющиеся в отношении к другим людям, тогда как мужчины - деловые. На несчастья, постигшие близких людей, и мужчины, и женщины реагируют в одинаковой степени остро, но неприятные события в жизни окружающих чаще замечают женщины, переживая впоследствии о них. Последние значительно чаще мужчин жалуются на одиночество и испытывают состояние депрессии. Подчеркнем, что в женских описаниях явно преобладают мотивы неудовлетворенности собой, некоторой нерешительности, отсутствия поддержки со стороны представителей сильного пола.

Обращая внимание на индивидуальные различия, отразим, что более терпимы к переживаемому одиночеству интроверты, принимающие его как естественную потребность души, как нечто неизбежное, даже ждущие его порой, как уникальную по своим возможностям ситуацию, дающую возможность остановиться и переосмыслить прежние отношения. В противоположность им экстраверты в большей мере страдают от одиночества. Последние некоторым образом зависимы от людей, поскольку те составляют неотъемлемую часть их мира. Немаловажно, с нашей точки зрения, упомянуть, что в психологической практике имеют место интересные по своим результатам случаи терапевтической работы с яркими представителями обоих типов личности на предмет изменения их отношения к окружающим, себе самим, своим состояниям, в частности, работы с состоянием одиночества. Не вдаваясь в подробности изложения упомянутых результатов, процитируем весьма емкое по своему смыслу заключение о том, что «потерять себя, быть пустым или, наоборот, наполненным, но не своим, чужим содержанием - вот психологический смысл одиночества... быть собой, не претендовать на большее, ... на чужое - вот основное средство профилактики и терапии одиночества». Представляется, что решение о необходимости изменения некоторых природных черт, присущих интроверту или,

напротив, экстраверту, не должно приниматься спешно. Следует задуматься над тем, есть ли смысл их менять, какова плата за «подмену», ценна ли искусственно приобретенная черта.

Установлено, что каждый участник исследования описывает себя как одинокого человека, переживающего данное состояние в том или ином качестве. Выделены группы людей с конструктивной и деструктивной формами переживания одиночества. Они различаются по характеру отношения к себе, и окружающей жизни; выстраивают различные предпочтения в структуре ценностных ориентаций; имеют относительно измененные социальные потребности и способы эмоционального реагирования. В частности, негативная оценка жизни, прошлого и настоящего, пессимистические прогнозы будущего, эмоциональная подавленность характерны для людей с деструктивным переживанием одиночества и тревожности. Нами изучен и представлен ряд факторов, отражающих социальную психологию одинокого человека. Они получены эмпирическим путем и составляют следующую классификацию:

Эмоциональное отчуждение:

- враждебность,
- эмоциональная нестабильность,
- депрессия,
- проблемы со здоровьем,
- негативное отношение к жизни.

Изменения в структуре ценностей:

- низкое значение инструментальных ценностей «честность» и «чуткость».

Изменения в структуре социальных потребностей:

- низкая степень включения в социальные контакты,
- стремление к контролю со стороны другого человека.

Переживание одиночества проявляется в совокупности этих социально-психологических факторов.

Признаны конструктивными стратегиями поведения одинокого человека - стремление к творчеству и самоактуализации. В этом заключена позитивная динамика переживания. Стратегии требуют психологических ресурсов: мотивацию к изменениям, повышение рефлексии, ответственности, активности, развитие креативности и социально-психологической компетентности.

На основании вышеизложенного нами предлагается тренинг социально-психологической помощи в коррекции личности одинокого человека.

В завершении опытно-экспериментальной работы, отмечено снижение значимости переживания одиночества и тревожности у испытуемых. Эта положительная динамика связана с благоприятным эмоциональным фоном и созданием условий осознанного принятия и понимания одиночества.

Практическая значимость работы заключается в том, что в процессе опытно-экспериментальной работы проведено исследование индивидуально-психологических характеристик одинокой личности. Разработана и апробирована программа социально-психологического тренинга, направленного на коррекцию состояния одиночества и сопутствующей ей тревожности.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Ананьев, В. А. Психологическая характеристика тревоги у больных психосоматическими расстройствами [Текст] / В.А. Ананьев // Психология и психотерапия. Тревога и страх: единство и многообразие взглядов (материалы V Ежегодной Всероссийской научно-практической конференции 8-9 февраля 2003 года). - СПб.: Изд-во СПб., 2003. - с. 3-7.
2. Асмолов, А. Г. Психология личности [Текст] / А.Г. Асмолов. - М.: Издательство Московского университета, 1990.
3. Березин, Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека [Текст] / Ф.Б. Березин. - М.: Медицина, 2008.
4. Братусь, Б. С. Аномалии личности [Текст] / Б.С. Братусь. - М.: Мысль, 1998.
5. Бьюдженталь, Д. Искусство психотерапевта [Текст] / Д. Бьюдженталь. – СПб.: Питер, 2001.
6. Вахромов, Е. Е. Понятия "самоактуализация" и "самореализация" в психологии [Текст] / Е.Е. Вахромов // Материалы Всероссийской Internet-конференции / Отв. редактор - Е.А. Уваров. – Тамбов: Изд-во Тамбовского университета им. Г.Р. Державина, 2002. - с. 129-133.
7. Виленский, М. Я., Зайцева, С. Н. Педагогические основы формирования опыта творческой деятельности будущего учителя [Текст] / М.Я. Виленский, С.Н. Зайцева. - М.: Мысль, 2003. - 194 с.
8. Джемс, У. Психология [Текст] / У. Джемс. - М.: Педагогика, 1991.
9. Дружинин, В. Н. Психология общих способностей [Текст] / В. Н. Дружинин. – СПб.: Питер, 2009.
10. Кузнецова, Л. П. Основные технологии социальной работы [Текст] / Л.П. Кузнецова. – М.: ДВГТУ, 2009. - 415 с.
11. Конституция Российской Федерации, 1993 / М.: Рос. газ., 1993. – 25 дек.
12. Леонтьев, Д. А. Психология смысла [Текст] / Д.А. Леонтьев. - М., 1999.
13. Лабиринты одиночества [Текст] / Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – 624 с.

14. Леонтьев, Д. А. Возвращение к человеку [Текст] / Д.А. Леонтьев // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. - М.: Смысл, 2007. - С. 3-19.
15. Леонтьев, Д. А. Гуманистическая психология как социокультурное явление [Текст] / Д.А. Леонтьев // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. - М.: Смысл, 2007. – С. 19-30.
16. Левитов, К. Д. Психологическое состояние беспокойства, тревоги [Текст] / К.Д. Левитов // Вопросы психологии. – 2009. - № 1.
17. Леонтьев, Д. А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности [Текст] / Д.А. Леонтьев // Психологический журнал. – 2010. - № 1.
18. Леонтьев, Д. А. Развитие идеи самоактуализации в работах А. Маслоу [Текст] / Д.А. Леонтьев // Вопросы психологии. – 2007. - № 3.
19. Маслоу, А. Мотивация и личность [Текст] / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 2007. - 478 с.
20. Маслоу, А. Новые рубежи человеческой природы [Текст] / А. Маслоу / Под ред. Г.А. Балла. - М.: Смысл, 1999. - 425 с.
21. Маслоу, А. Психология бытия [Текст] / А. Маслоу. - М.: Ваклер, 1994. -520 с.
22. Мэй, Р. Смысл тревоги [Текст] / Р. Мэй. - М.: Класс, 2001.
23. Николаев, М. С. Страх и тревога: единство и взаимосвязь понятий [Текст] / М.С. Николаев // Психология и психотерапия. Тревога и страх: единство и многообразие взглядов (материалы V Ежегодной Всероссийской научно-практической конференции 8-9 февраля 2003 года). - СПб.: Изд-во С.-Петербур. Ун-та, 2008. - С. 83-87.
24. Никольская, И. М. Семейный контекст в формировании психологической защиты детей от страхов и тревог [Текст] / И.М. Никольская // Психология и психотерапия. Тревога и страх: единство и многообразие взглядов (материалы V Ежегодной Всероссийской научно-практической конференции 8-9 февраля 2003 года). - СПб.: Изд-во С.-Петербур. Ун-та, 2009. - С. 87-89.



25. Овчинников, Б. В. Психофизиологические аспекты тревоги и страха [Текст] / Б.В. Овчинников // Психология и психотерапия. Тревога и страх: единство и многообразие взглядов (материалы V Ежегодной Всероссийской научно-практической конференции 8-9 февраля 2003 года). - СПб.: Изд-во СПбетерб. Ун-та, 2003. - С. 7-12.
26. Олпорт, Г. Личность: проблема науки или искусства? Психология личности: тексты [Текст] / Г. Олпорт. - М., 2002. - С. 208-215.
27. Основы социальной работы [Текст] / Под ред. Н.Ф. Басова. – М.: Академия, 2010. – 288 с.
28. Прихожан, А. М. Психологическая природа и возрастная динамика тревожности (личностный аспект) [Текст] / А.М. Прихожан / Дисс... д-ра психол. наук. – М., 1996.
29. Психология человека от рождения до смерти [Текст] / Под ред. А.А. Реана. – СПб.: Питер, 2002. – 656 с.
30. Прихожан, А. М. Диагностика личностной тревожности и некоторые способы её преодоления [Текст] / А.М. Прихожан // Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога. - М., 2007. - С. 98-116.
31. Павлов, К. В. Этот обманчивый ужас хаоса [Текст] / К.В. Павлов // Психология и психотерапия. Тревога и страх: единство и многообразие взглядов (материалы V Ежегодной Всероссийской научно-практической конференции 8-9 февраля 2007 года). - СПб.: Изд-во С.-Петербур. Ун-та, 2003. - С. 12-16.
32. Рудестам, К. Групповая психотерапия [Текст] / К. Рудестам. - СПб.: Питер, 2009. – 384 с.
33. Слободчиков, И. М. Одиночество личности: психологическая природа, феноменология, онтогенез [Текст] / И.М. Слободчиков. – М.: ООО «Гран-Арт», 2009. – 200 с.
34. Социальная работа [Текст] / Под ред. В.И. Курбатова. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 480 с.
35. Скворцова, М. В. Соотношение личностной тревожности и самоактуализации [Текст] / М.В. Скворцова // Психология и психотерапия. Тревога и страх:

единство и многообразие взглядов (материалы V Ежегодной Всероссийской научно-практической конференции 8-9 февраля 2003 года). - СПб.: Изд-во С.-Петербур. Ун-та, 2003. - С. 122-124.

36. Скворцова, М. В., Якунин, В. Е. Самоактуализация и тревожность личности в их эмоциональных проявлениях [Текст] / М.В. Скворцова, В.Е. Якунин // Инновационные методы в работе педагогических учреждений / Сборник научных работ докторантов, аспирантов и соискателей научных степеней. - Тольятти, 2006. - С. 131-138.

37. Томас, Э. Дж. Социальные технологии и нововведения [Текст] / Э. Дж. Томас // Энциклопедия социальной работы / Под ред. Л.Э. Кунельского. – М.: ЦОЦ, 1994. - С. 376-379.

38. Технологии социальной работы в различных сферах жизнедеятельности [Текст] / Под ред. П.Д. Павленка. – М.: Дашков и К., 2006. – 596 с.

39. Фирсов, М. В. Теория социальной работы [Текст] / М.В. Фирсов. - М.: ВЛАДОС, 2008. – 432 с.

40. Фирсов, М. В., Шапиро, Б. Ю. Психология социальной работы [Текст] / М.В. Фирсов, Б. Ю. Шапиро. - М.: Академия, 2002. - 192 с.

41. Холостова, Е. И. Технологии социальной работы [Текст] / Е.И. Холостова. - М: ИНФРА-М, 2006. – 416 с.

42. Черемошкина, Л. В. Смысл жизни, мотивация достижения успеха и эффективность деятельности [Текст] / Л.В. Черемошкина. - СПб., 2003.

43. Черепухин, Ю. М. Социальные проблемы мужского одиночества в условиях крупного города [Текст] / Ю.М. Черепухин. - М.: МГУ, 1995.

44. Щукина, Н. П. Технология социальной работы [Текст] / Н.П. Щукина. - Самара, 2006. - С. 78-90.

45. Эриксон, Э. Детство и общество [Текст] / Э. Эриксон. – СПб.: Ленато, Университетская книга, 2010.

46. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис [Текст] / Э. Эриксон. - М.: Прогресс, 1996.

47. Юнг, К. Г. Синхронистичность [Текст] / К.Г. Юнг. - М.: Речь, 1997.

48. Юнг, К. Г. Психологические типы [Текст] / К.Г. Юнг. - М.: Университетская книга, 1996.
49. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия [Текст] / И. Ялом. - М.: Класс, 1999.
50. Якушин, В. А. О связи психических состояний и свойств личности [Текст] / В.А. Якушин // Психические состояния. - М.: Мысль, 2012. - 309 с.

## Анкета

Проводится исследование причин возникновения и субъективного переживания состояния одиночества, обстоятельств, сопровождающих его течение, приводящих к возможному изменению его глубины, способствующих выходу из него и преодолению общей депрессивности. Просим Вас помочь в этом исследовании, ответив на поставленные ниже вопросы. Для заполнения анкеты Вам следует прочитать вопрос и подчеркнуть или обвести в кружок один из ответов. В необходимых случаях просим Вас разъяснить свою точку зрения.

*Обращаем Ваше внимание на то, что подписывать анкету не обязательно.  
Проводимое анкетирование является анонимным.*

Заранее благодарим Вас за сотрудничество!

1. Ваш пол:

Мужской.....001  
Женский.....002

2. Ваш возраст:

От 14 до 17.....003  
От 18 до 24.....004  
От 25 до 29 лет.....005  
От 30 до 49 лет .....006  
Старше 50 лет.....007

3. Ваше гражданство:

Гражданин РФ.....008

Лицо без гражданства.....	009
Гражданин другого государства СНГ.....	010
Иностраный гражданин.....	011
4. Ваше образование:	
Неполное среднее.....	012
Среднее общее.....	013
Средне - специальное.....	014
Высшее и неоконченное высшее.....	015
5. Ваш род занятий:	
Учащийся или студент.....	016
Рабочий.....	017
Государственный и муниципальный служащий.....	018
Служащий коммерческой или иной организации.....	019
Частный предприниматель.....	020
Должностное лицо.....	021
Домохозяйка.....	022
Пенсионер.....	023
Трудоспособный, без определенных занятий.....	024
Нетрудоспособный.....	025
6. Ваше семейное положение:	
Холост (не замужем).....	026
Женат (замужем).....	027
Разведен (разведена).....	028
Состоите в фактических брачных отношениях (гражданский брак).....	029
7. Наличие иждивенцев (лица, находящиеся на Вашем содержании):	

Имею.....	030
Не имею.....	031

8. Испытывали ли Вы ранее состояние одиночества?

Да.....	032
Нет.....	033

9. Если Вы ответили положительно на предыдущий вопрос, то обозначьте, насколько часто Вы испытывали прежде состояние одиночества?

Весьма часто.....	034
Изредка.....	035
Крайне редко.....	036

10. Если Вы ответили положительно на вопрос под № 8, то обозначьте, насколько длительным по времени (самое большее) было Ваше пребывание в состоянии одиночества?

Несколько часов.....	037
Несколько дней.....	038
От 1 месяца до полугода.....	039
От полугода до года.....	040
От года по 2-х лет.....	041
Более 2-х лет.....	042
Затрудняюсь ответить.....	043

11. Если Вы ответили положительно на вопрос под № 8, то обозначьте, что, как Вы полагаете, явилось в Вашем случае неким основанием возникновения состояния одиночества, какие события предшествовали его возникновению?

.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....

12. Если Вы ответили положительно на вопрос под № 8, то обозначьте, прибегали ли Вы ранее к помощи психолога, психотерапевта, психиатра (нужное, просьба, подчеркнуть)?

Да.....044

Нет.....045

13. Если Вы ответили положительно на вопрос под № 8, то обозначьте, проходили ли Вы медикаментозный курс лечения с использованием антидепрессантов?

Да.....046

Нет.....047

14. Можете ли Вы охарактеризовать себя как человека, воспринимающего одиночество как естественную потребность души, как нечто неизбежное, испытывающего состояние искреннего ожидания его?

Да, я могу себя охарактеризовать таким образом.....048

Не совсем, но за некоторыми изъятиями эта характеристика мне близка....049

Нет.....050

15. Можете ли Вы охарактеризовать себя как человека, зависимого от человеческого общества, часто нуждающегося в человеческом общении, воспринимающего людей как часть своего собственного мира?

Да, я могу себя охарактеризовать таким образом.....051

Не совсем, но за некоторыми изъятиями эта характеристика мне близка....052

Нет.....053

16. Часто ли Вы страдаете соматическими заболеваниями?

Весьма часто.....054

Изредка.....055

Крайне редко.....056

17. Часто ли Вы страдаете психосоматическими расстройствами?

Весьма часто.....057

Изредка.....058

Крайне редко.....059

18. Каким образом, как Вы полагаете, следует противостоять одиночеству?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Шкала одиночества - опросник Д. Рассела, М. Фергюсона, Л. Пепло**

Цель. Исследование уровня субъективного ощущения человеком своего одиночества. Выявляемое состояние одиночества может быть связано с тре-  
вожностью, социальной изоляцией, депрессией, скукой. Необходимо различать  
одиночество как состояние вынужденной изоляции и как стремление к одино-  
честву, потребность в нем.

Текст опросника

Утверждения	Часто	Ино- гда	Редко	Нико- гда
1. Я несчастлив, занима- ясь столькими вещами в одиночку.				
2. Мне не с кем погово- рить.				
3. Для меня невыносимо быть таким одиноким.				
4. Мне не хватает обще- ния.				
5. Я чувствую, будто никто действительно не пони- мает меня.				
6. Я застаю себя в ожи- дании, что люди позво- нят или напишут мне.				
7. Нет никого, к кому я				

мог бы обратиться.				
8. Я сейчас больше ни с кем не близок.				
9. Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи.				
10. Я чувствую себя покинутым.				
11. Я не способен укрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает.				
12. Я чувствую себя совершенно одиноким.				
13. Мои социальные отношения и связи поверхностны.				
14. Я умираю по компании.				
15. В действительности никто как следует не знает меня.				
16. Я чувствую себя изолированным от других.				
17. Я несчастен, будучи таким отверженным.				
18. Мне трудно заводить друзей.				
19. Я чувствую себя ис-				

ключенным и изолиро- ванным другими.				
20. Люди вокруг меня, но не со мной.				

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

### Результаты анкетирования

Распределение респондентов, испытывавших состояние одиночества в зависимости от частоты пребывания в названном состоянии

Определение частоты	Мужчины	Женщины
В е с ь м а ч а с т о	0	37 %
И з р е д к а	88 %	63 %
К р а й н е р е д к о	12 %	0

Распределение респондентов, испытывавших состояние одиночества в зависимости от временной длительности названного состояния

Временной период	Мужчины	Женщины
Несколько часов	25 %	38 %
Несколько дней	13 %	38 %
От 1 месяца до полугода	25 %	0
От полугода до года	0	0
От года до 2-х лет	0	0
Более 2-х лет	0	13 %
Затруднились ответить	13 %	13 %

Распределение респондентов, испытывавших состояние одиночества в зависимости от факта прибегания к помощи психолога (психотерапевта, психиатра)

Характер ответа	Мужчины	Женщины
Положительный	0	38 %

Отрицательный	100 %	62 %
---------------	-------	------

Распределение респондентов, испытывавших состояние одиночества в зависимости от факта прохождения курса лечения с использованием антидепрессантов

Характер ответа	Мужчины	Женщины
Положительный	0	25 %
Отрицательный	100 %	75 %

Распределение респондентов, испытывавших состояние одиночества в зависимости от факта восприятия одиночества, как «естественной потребности души»

Характер ответа	Мужчины	Женщины
Утвердительный	50 %	50 %
Сомневающийся	0	38 %
Отрицательный	50 %	12 %

Распределение респондентов, испытывавших состояние одиночества в зависимости от степени нуждаемости в человеческом общении

Характер ответа	Мужчины	Женщины
Утвердительный	38 %	63 %
Сомневающийся	50 %	12 %
Отрицательный	12 %	25 %

Распределение респондентов, испытывавших состояние одиночества в зависимости от частоты страдания соматическими заболеваниями

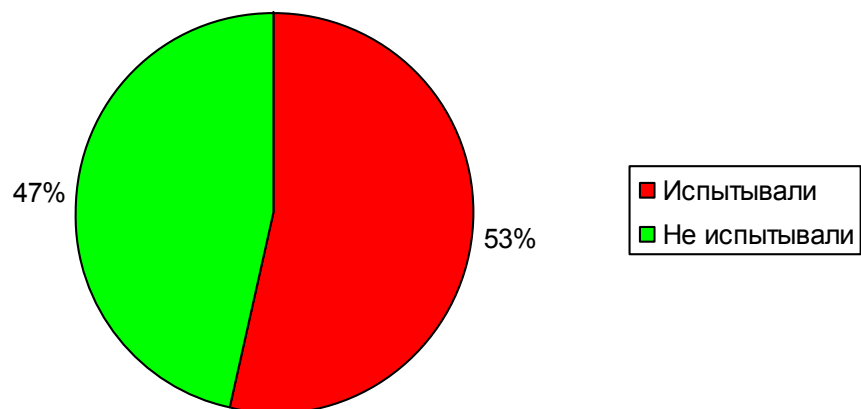
Определение частоты	Мужчины	Женщины
В е с ь м а  ч а с т о	0	0
И з р е д к а	50 %	38 %
К р а й н е  р е д к о	50 %	62 %

Распределение респондентов, испытывавших состояние одиночества в зависимости от частоты страдания психосоматическими заболеваниями

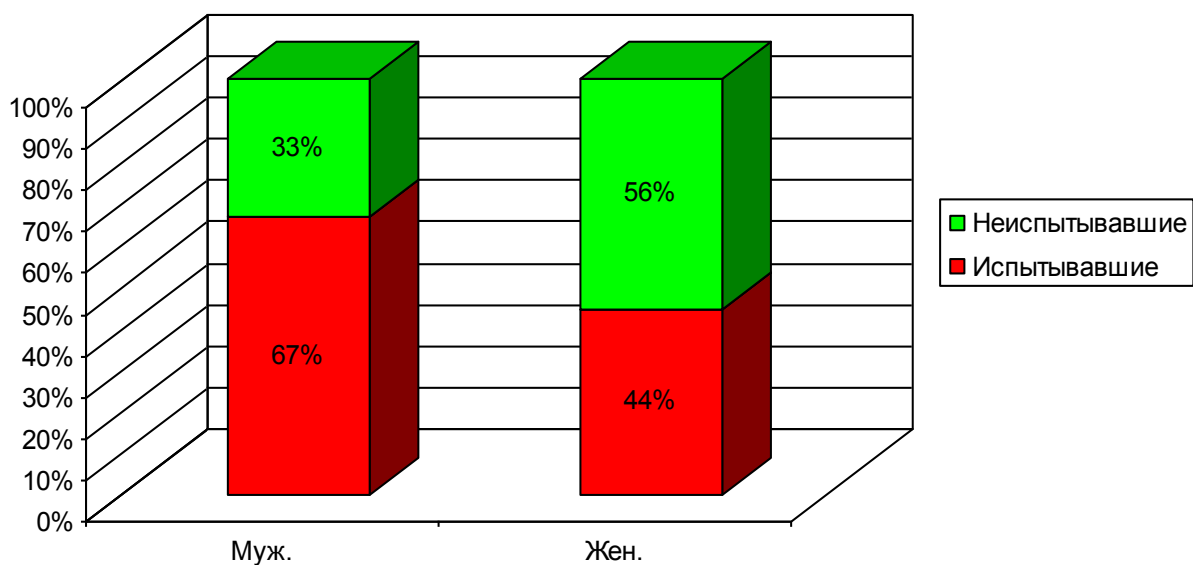
Определение частоты	Мужчины	Женщины
В е с ь м а  ч а с т о	0	0
И з р е д к а	13 %	38 %
К р а й н е  р е д к о	87 %	62 %

## Диаграммы по результатам анкетирования

**Общее распределение опрошенных относительно прибывания ранее в состоянии одиночества**



**Распределение опрошенных в зависимости от половой принадлежности**



Программа социально-психологического тренинга,  
направленного на снижение субъективного уровня одиночества и уровня тре-  
вожности.

Тренинг как метод направлен на то, чтобы помочь участникам освоить новую психическую реальность, перевести негативное одиночество в конструктивное, а также снизить субъективный уровень переживания одиночества и уровень тревожности личности. Условия усвоения новой реальности:

- 1) *хотеть* это делать;
- 2) *знать*, как это делать;
- 3) *уметь* это делать.

По отношению к психологическому тренингу это означает решение следующих задач:

1. Задача мотивирования и формирования позитивного отношения к одиночеству.
2. Задача формирования системы представлений о позитивных аспектах одиночества.
3. Задача формирования умений.

### ЗАНЯТИЕ «Открытие от одиночества»

Цель занятия:

Содействовать личностному росту членов группы. Формировать чувство уверенности в собственных силах, способствовать справиться с жизненными проблемами самостоятельно. Научиться спокойно воспринимать одиночество. Развить эмпатию.

Ведущий:

Вспомните, Вы чувствовали ли себя когда-нибудь одинокими, никому не нужными? Сегодня мы с вами поговорим об этом. Поучимся выражать свое отношение к одиночеству, поддерживать тех, кому это необходимо.



## Упражнение «Рисуем одиночество»

Ведущий:

Попробуйте нарисовать одиночество, то, что вы чувствуете. Подойдите к столам, возьмите бумагу и необходимые материалы для рисования (на рисование дается 15 минут). Назовите свои картины, если хотите и повесьте их на доску.

У нас получилась выставка картин на тему «Одиночество». Кто хочет рассказать о своей картине, поделиться впечатлениями от рисунков товарищей.

Расскажите, что вам было трудно, что легко, что обрадовало?

Одинаковые ли получились рисунки?

Если кто-то не хочет рассказывать, послушайте других.

А теперь ответьте, пожалуйста, нужно ли нам справляться с одиночеством, избавляться от него?

## Упражнение «Минута одиночества»

Ведущий:

Иногда, чтобы помочь кому-то, важно понять, что же чувствует другой человек. Давайте на минуту закроем глаза и помолчим, вспомним то чувство, которое мы сами испытываем при одиночестве. Почувствуем себя никому не нужными. Прислушайтесь к себе.

В какой части тела живет ваше одиночество?

Какого оно цвета? Какой формы и размера?

Представьте себя совершенно одиноким в какой-либо части земного шара или в космосе, под землей или под водой, а может, в лесу или в темной комнате.

Вызовите в себе чувство одиночества и побудьте с этим чувством несколько секунд. Постепенно открывайте глаза, возвращайтесь в класс и к нашему разговору.

Как вы сейчас себя чувствуете?

Получилось ли у вас ощутить одиночество?

### Упражнение на релаксацию «Мой огонек»

Ведущий:

Психологи считают, что у каждого человека есть способность помочь самому себе. Если одиночество еще внутри вас, давайте снова закроем глаза и представим себе вечер, прохладный весенний ветерок,

Вы выходите из дома и идете по улице. Вы никуда не торопитесь, просто гуляете. Замечаете подтаявшие снежные сугробы вокруг дороги, снег, который искрится в лучах фонарей. Вы останавливаетесь и любуетесь снегом. Потом вы поднимаете глаза, видите дома и в них - освещенные окна. В окнах горит теплый свет. В каждом окне - маленький мир. Уютный дом.

Теперь представьте себе, что где-то внутри вас горит такой же свет. Он дает вам уют, и теплый покой, чтобы ни случилось с вами, какие бури и волнения вы ни переживали, он горит ясным, теплым, спокойным светом.

Представьте его в виде язычка пламени. Вы можете осторожно взять его в руки. Вот он - перед вами. Вы бережно держите его в руках. Полюбуйтесь им. Поблагодарите за мир и тепло, которые он дает (пауза).

Теперь бережно положите его обратно. Он всегда будет с вами. Откройте глаза и возвращайтесь в класс. К нашему разговору (в ходе всего упражнения звучит спокойная релаксационная музыка).

Как вы себя чувствуете?

Представился ли вам огонек, который горит внутри?

### Упражнение «Пути из одиночества»

Ведущий:

У каждого из нас есть собственный опыт помощи себе и другим в разных ситуациях. Давайте поделимся им друг с другом. Я предлагаю вам по очереди закончить следующее предложение «Когда я чувствую себя одиноким я ...»

Ответы записываются на доске.

Какой из вариантов вам понравился?

Хотите ли его попробовать?

Чем еще люди могут помочь друг другу?

### Упражнение «Открытка от одиночества»

Ведущий:

Когда люди далеко друг от друга, они могут позвонить по телефону, написать письмо, послать открытку или телеграмму. Давайте сами вырежем, украсим и подпишем открытку своему другу. Которому, возможно, одиноко сейчас. Каждый из вас изготовил свою открытку, расскажите о ней.

Наше занятие, наш разговор на тему одиночество подходит к концу.

Как вы считаете, был ли он полезным для вас?

Уточните, что было наиболее интересным?

Что вы почувствовали?

Давайте подарим свои открытки тем, кто сегодня были вместе с нами, свои одноклассникам и гостям, и пожелаем им всего доброго.